



DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20072587>

Sportda harakatlar va texnika estetikasi

Rasulov Zohiddin O'sarovich –
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti,
Samarqand kampusi katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Sport inson faoliyatining yuksak ruhiy va jismoniy qobilyati bo'lib, unda harakatlar nafaqat samaradorlik, balki estetik jihatdan ham baholanadi. Har bir sport turi o'ziga xos harakatlar tizimiga ega bo'lib, bu tizim sportchining individual mahorati, jismoniy holati, taktek va texnik tayyorgarligi hamda estetik hissi bilan bog'liq holda namoyon bo'ladi. Harakatlar estetikasi va texnikasining uyg'unligi nafaqat yuksak sport natijalarini ta'minlaydi, balki tomoshaboplik, jozibadorlik va sportning madaniy ahamiyatini ham oshiradi. Shu sababli, sportda harakatlar va texnika estetikasini chuqur o'rganish nafaqat amaliyot nuqtayi nazaridan, balki nazariy-metodologik jihatdan ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: jismoniy sifat, harakat malakasi, harakat texnikasi, harakat taktikasi, sport o'yinlari, sport musobaqalari, badiiy gimnastika, tomosha, tajriba, estetik zavq, estetik his-tuyg'u, psixologik ko'rsatma, jozibadorlik, sport madaniyati.

Эстетика движений и техники в спорте

Аннотация. Спорт – это высокий уровень умственной и физической деятельности человека, при котором действия оцениваются не только с точки зрения эффективности, но и эстетики. Каждый вид спорта характеризуется своей системой действий, которая проявляется во взаимосвязи с индивидуальным мастерством спортсмена, его физическим состоянием, тактико-технической подготовкой и эстетическим чувством. Гармония эстетики и техники действий не только обеспечивает высокие спортивные результаты, но и повышает зрелищность, привлекательность и культурную значимость спорта. Поэтому глубокое изучение эстетики действий и техники в спорте важно не только с практической, но и с теоретико-методической точки зрения.

Ключевые слова: физические качества, двигательные навыки, техника движений, тактика движений, спортивные игры, спортивные соревнования, художественная гимнастика, зрелищность, переживание, эстетическое удовольствие, эстетическое чувство, психологическое руководство, привлекательность, спортивная культура.

Aesthetics of movements and techniques in sports

Annotation. *Sport is a high mental and physical ability of human activity, in which actions are evaluated not only in terms of efficiency, but also in terms of aesthetics. Each sport has its own system of actions, which is manifested in connection with the athlete's individual skills, physical condition, tactical and technical training, and aesthetic sense. The harmony of the aesthetics and technique of actions not only ensures high sports results, but also increases the spectacle, attractiveness, and cultural significance of sports. Therefore, a deep study of the aesthetics of actions and techniques in sports is important not only from a practical point of view, but also from a theoretical and methodological point of view.*

Keywords: *physical quality, movement skills, movement techniques, movement tactics, sports games, sports competitions, rhythmic gymnastics, spectacle, experience, aesthetic pleasure, aesthetic feeling, psychological guidance, attractiveness, sports culture..*

KIRISH

Sportda harakatlar va texnika estetikasining mohiyati juda keng ko'lamli bo'lib, bu tushunchaga bir nechta fundamental omillar ta'sir qiladi. Birinchidan, sport texnikasi bu jismoniy harakatlarning maksimal darajada samarali, iqtisodiy va maqsadli bajarilishi bo'lib, uning asosida biomexanik qonuniyatlar yotadi. Texnik harakatlar inson tanasining imkoniyatlarini optimal ravishda ishga solishga qaratilgan bo'lsa, estetika esa bu jarayonning chiroyli va uyg'un ko'rinishini ta'minlaydi. Shu nuqtayi nazardan qaralganda, texnika va estetika bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularni bir-biridan ajratib tahlil qilish mumkin emas.

Estetik ko'rinish sport turiga bog'liq holda turlicha namoyon bo'ladi. Masalan, badiiy va sport gimnastikasi, figurli uchish, sinxron suzish kabi sport turlarida harakatlarning nafosati va chiroyli ijro etilishi nafaqat bajarilish texnikasining asosiy tarkibiy qismi, balki baholash mezonlaridan biri hisoblanadi. Bunday sport turlarida atletning harakatlari nafaqat samaradorlik, balki san'at va estetika nuqtayi nazaridan ham muhokama qilinadi. Boshqa tomondan, yengil atletika, suzish, og'ir atletika yoki kurash kabi sport turlarida harakatlarning funktsional samaradorligi birinchi o'ringa chiqadi, biroq ularning to'g'ri bajarilishi ham muayyan estetik me'yorlarga javob berishi kerak. Masalan, yugurishda sof texnik harakatlar tananing muhit bilan uyg'un ravishda harakatlanishini ta'minlaydi, bu esa atletikaning estetik qiymatini oshiradi. Shuningdek, jamoaviy sport turlarida ham estetika muhim ahamiyat kasb etadi. Futbol, basketbol, voleybol kabi sport o'yinlarida harakatlarning ravonligi, uyg'unlikda ijro etilishi, o'yin strategiyasi va taktik kombinatsiyalar ham estetik baholash mezonlariga ega bo'lishi mumkin. Jamoaviy o'yinlarda o'zaro hamkorlik, harakatlar uyg'unligi va umumiy dinamika tomoshaboplikni oshiradi, bu esa muxlislarning sportga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Sportda harakatlar va texnika estetikasi masalasi zamonaviy sport fanlari tizimida alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Ilmiy manbalarda sport nafaqat jismoniy kuch, tezlik, chidamlilik va texnik mahorat namoyoni sifatida, balki inson harakatlarining go'zalligi, uyg'unligi, ritmi, kompozitsion izchilligi va emotsional ta'sirchanligini ifodalovchi estetik hodisa sifatida ham talqin etiladi. Shu jihatdan sport harakatlari estetikasi sport pedagogikasi, biomexanika, fiziologiya, psixologiya va estetik tarbiya nazariyasi bilan uzviy bog'liq murakkab ilmiy yo'nalish hisoblanadi.

Zamonaviy sport fanining taraqqiyoti, xususan, biomexanika, fiziologiya va psixologiya sohalaridagi ilmiy izlanishlar sport texnikasini takomillashtirishda muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda. Biomexanik yondashuv sportchining harakat tuzilmasini, gavda holatini, kuch sarfi va harakat yo'nalishini tahlil qilish imkonini beradi. Fiziologik yondashuv esa sport harakatlarining

organizm imkoniyatlari bilan mosligini aniqlashga xizmat qiladi. Psixologik tadqiqotlar sportchining emotsional holati, musobaqa jarayonidagi o'zini boshqarish qobiliyati va estetik ifodadorlikni namoyon etish imkoniyatlarini ochib beradi.

Sportda estetik omillarning kuchayib borishi, avvalo, sportning jamiyatda estetik tarbiya vositasi sifatidagi o'rni bilan izohlanadi. Bugungi kunda sport keng jamoatchilik orasida estetik hislar, did, ehtiyoj va go'zallikka munosabatni shakllantiruvchi muhim ijtimoiy hodisa sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, figurali uchish, muz ustidagi raqslar, badiiy gimnastika, sinxron suzish kabi sport turlarida harakatlarning nafisligi, kompozitsion uyg'unligi va ijro madaniyati bevosita sport natijasiga ta'sir ko'rsatuvchi mezon sifatida baholanadi. Shuningdek, ilmiy adabiyotlarda zamonaviy sportning tomoshaboplik xususiyati ham uning estetik mazmunini kuchaytiruvchi omil sifatida ko'rsatiladi. Sport musobaqalarida tomoshabin nafaqat natijani, balki sportchining harakatidagi yengillik, tabiiylik, ritm, texnik mukammallik va emotsional ta'sirchanlikni ham idrok etadi. Shu bois sport tadbirlarini tashkil etishda estetik qabul qilish qonuniyatlarini hisobga olish, sport maydonlari, jihozlar, kiyim-kechak va umumiy muhitning estetik jihatdan puxta o'ylangan bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchilarning texnik mahorati oshib, ular o'rtasidagi farq kamaygan sari estetik omillarning ahamiyati yanada kuchayadi. Bunday sharoitda sport natijasini belgilashda harakatning faqat samaradorligi emas, balki uning go'zalligi, kompozitsion mukammalligi, ijro madaniyati va emotsional ta'sirchanligi ham muhim o'rin tutadi. Demak, sportda harakatlar va texnika estetikasi sport natijadorligi, sport madaniyati va shaxsning estetik tarbiyasi bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim ilmiy muammo sifatida o'rganilishi zarur.

Mazkur tadqiqotda sportda harakatlar va texnika estetikasining nazariy va amaliy asoslarini o'rganish maqsadida bir qator ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosini sport pedagogikasi, biomexanika, fiziologiya, psixologiya va estetik tarbiya nazariyasiga oid ilmiy yondashuvlar tashkil etdi.

Birinchidan, **ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish metodi** qo'llanildi. Ushbu metod orqali sportda harakatlar va texnika estetikasi, sport texnikasining takomillashuvi, estetik tarbiya, sport madaniyati hamda sport turlarida estetik mezonlarning namoyon bo'lishiga oid ilmiy qarashlar o'rganildi va umumlashtirildi. Bu metod mavzuning nazariy asoslarini aniqlashga xizmat qildi.

Ikkinchidan, **tizimli tahlil metodi** asosida sport harakatlari estetikasi alohida hodisa sifatida emas, balki sportchining texnik tayyorgarligi, jismoniy imkoniyatlari, psixologik holati, musobaqa muhiti va tomoshabinning estetik idroki bilan uzviy bog'liq tizim sifatida tahlil qilindi. Mazkur yondashuv sportda estetikani ko'p omilli jarayon sifatida o'rganish imkonini berdi.

Uchinchidan, **taqqoslash metodi** yordamida turli sport turlarida estetik tamoyillarning namoyon bo'lish xususiyatlari solishtirildi. Jumladan, figurali uchish, badiiy gimnastika, muz ustidagi raqslar kabi estetik baholash kuchli bo'lgan sport turlari bilan boshqa an'anaviy sport turlaridagi harakat estetikasi qiyosiy tahlil qilindi.

To'rtinchidan, **analitik umumlashtirish metodi** orqali sport harakatlarining estetik qiymatini belgilovchi asosiy omillar — texnik mukammallik, harakatning tabiiyligi, ritmik uyg'unlik, kompozitsion izchillik, emotsional ta'sirchanlik va ijro madaniyati ajratib ko'rsatildi.

Beshinchidan, **nazariy-modellashtirish yondashuvi** asosida sportda harakatlar va texnika estetikasining sport natijalariga, sport madaniyatiga va estetik tarbiyaga ta'siri umumiy ilmiy model sifatida talqin qilindi. Bu yondashuv mavzuni faqat nazariy jihatdan emas, balki amaliy sport faoliyati bilan bog'liq holda tahlil qilish imkonini berdi.

Umuman olganda, tanlangan metodlar sportda harakatlar va texnika estetikasining mazmunini chuqurroq ochib berish, uning sport natijalariga ta'sirini asoslash, turli sport turlaridagi estetik mezonlarni aniqlash hamda sport texnikasini takomillashtirishda estetik yondashuvning ilmiy-amaliy ahamiyatini ko'rsatishga xizmat qildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Sport taraqqiyoti davomida u jamiyat hayoti va madaniyatining muhim hodisasiga aylanib bordi. Bugungi kunda dunyoning millionlab kishilari jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanmoqda, sport musobaqalarida ishtirok etmoqda. Yuksak natijalar sporti jadal rivojlanmoqda, ommaviy sport va jismoniy faollikning turli shakllari – salomatlik uchun yugurish, chang'i sayrlari, suzish, turizm va boshqalar yanada keng tarqalmoqda.

Hozirgi kunda sport insoniyat tarixidagi eng yuqori ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan holatga keldi. Shu sababli, sport ko'pincha zamonaviy madaniyat qiymatlar tizimining muhim unsurlaridan biri, jamiyat hayotining oynasi sifatida ta'riflanadi. Ana shu jihat sportni estetik tahlil ob'ektiga aylantirdi. Biroq, sportda harakatlar va texnika estetikasining yuzaga kelish va rivojlanishida eng muhim omil uning estetik mazmun va ahamiyati bo'ldi.

Zamonaviy sportning estetik ahamiyatini eng yaqqol namoyon qiluvchi uchta asosiy aspektni ajratish mumkin:

1. Sport harakati va texnikasi estetikasi tarbiya vositasi va muhiti sifatida – sport insonning estetik his-tuyg'ularini shakllantirishda, didi va ehtiyojlarini tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. U insonning jismoniy harakatlarini nafaqat samarali, balki go'zal va mukammal qilishga yo'naltirilgan.

2. Sport harakati va texnikasi estetikasi fenomen sifatida – bu sportda estetika va funktsionallikning o'zaro bog'liqligini ifodalaydi. Ya'ni sport faoliyati va uning rivojlanish jarayonida estetik qiymatlar qanday namoyon bo'lishi, harakatlarning uyg'unligi va chiroyli bajarilishi qanchalik muhim ekanligini anglatadi.

3. Sport harakati va texnikasi boshqa estetik faoliyat turlari o'rtasidagi bog'liqlik – sportning badiiy ijod, san'at va estetik madaniyatning boshqa shakllari bilan o'zaro ta'siri. Masalan, sportning teatr, musiqa, dizayn, moda yoki vizual san'at bilan uyg'unlashib, yangi estetik obrazlarni yaratishi.

Madaniyatning ilk konkret akti – bu shaxslarning jismoniy kamoloti bo'lib, u faoliyatning mustaqil va utilitar maqsaddan xoli bo'lgan shakli sifatida namoyon bo'ladi. Bu estetik munosabat va estetik faoliyatning mohiyatini tashkil etadi.

Qanday qilibki, inson amaliyoti takror va takror shakllanib, uning ongida mantiqiy qonunlar orqali mustahkamlangan bo'lsa, xuddi shunday mehnat faoliyatidagi harakatlarning maqsadga muvofiqligi va jismoniy kamolot shakllari ham ongda aks etib, inson faoliyatining mustaqil maqsadiga aylangan. Bunda inson o'ziga yo'naltirilgan harakatlarni shakllantiradi.

Tarixan bunday maqsadlarga erishish mezonlarini belgilaydigan faoliyat shakllari ham shakllangan – bu inson o'zining jismoniy sifatlarini boshqalar orqali baholaydigan musobaqalardir.

Jismoniy kamolot jarayonida sub'ekt va ob'ekt bir-biriga mos tushadi, ya'ni insonning o'zi va uning faoliyati birlashadi. Uning samaradorligini tashqi buyumlar yoki utilitar ehtiyojlarni qondirish orqali emas, balki maxsus sun'iy baholash tizimi – musobaqalar orqali aniqlash tarixi shakllangan. Shu sababli, musobaqalar inson sifatlarini utilitar qo'llanilishiga bog'liq bo'lmagan holda taqqoslash va o'lchash usuliga aylandi. Bu sport musobaqalarini oddiy o'yinlardan ajratib turadigan asosiy farqli jihat hisoblanadi. Musobaqa natijasi ideal obrazni shakllantirish uchun zarur bo'lgan aniq namuna taqdim etadi, zero, u muayyan maqsad shakllanishida asosiy mezon vazifasini bajaradi.

Antik madaniyatida sport san'atga nisbatan ustuvor ahamiyatga ega edi. Gegelning mashhur fikri bor: "Yunonlar avval o'zlariga go'zal qiyofa berdilar, so'ngra go'zal obrazlar yaratdilar". Jismoniy kamolot yuqori ijtimoiy qadriyatga aylanib, maqsadli tarbiya ob'ektiga aylandi. Jismoniy madaniyat va sport bu go'zallik shakllarini yaratish va rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy institut sifatida shakllandi. Inson tanasining nafisligi va plastikasi estetik qadriyat sifatida anglandi. Sport inson qobiliyatlari va fazilatlarini, ayniqsa, jismoniy jihatdan taqqoslash va takomillashtirish usuli va shakli sifatida paydo bo'ldi. U insonning jismoniy rivojlanishi uchun funktsional zarurat tufayli emas (bu vazifa sportdan tashqarida ham hal qilinadi), balki jismoniy fazilatlarining baholanishidagi o'zgarishlar, ularning ijtimoiy ahamiyati

va shakliy qimmatini anglash natijasida vujudga keldi. Demak, insonning tashqi dunyo va o'z-o'ziga bo'lgan estetik munosabati sportning paydo bo'lish sabablaridan biri bo'lgan.

Estetik munosabat sport faoliyatining asosida yotadi, ammo u faqat muayyan sharoitlarda ochiq namoyon bo'ladi. Birinchidan, sportning ilk rivojlanish bosqichlarida, uning genetik roli yaqqol ko'zga tashlanadigan davrlarda. Ikkinchidan, sportning eng yuksak rivojlanish bosqichida, uning estetik mazmuni texnik kamoloti orqali ochiladi va nisbatan mustaqil ahamiyat kasb etadi. Shunday qilib, "sport o'zining qadimgi shakllarida mifologiya bilan birga san'atning estetik faoliyat sifatida shakllanishi va falsafaning inson va dunyo o'rtasidagi munosabatlar haqidagi tafakkuri uchun asos yaratgan".

Sportning estetik mazmuni rivojlanishidagi asosiy yo'nalishlar umumiy madaniy jarayonlar va shaxs kamoloti bilan uzviy bog'liqdir. Ular sport turlarining shakllanishi, natijaga erishish usullari hamda jamiyatda sportning qabul qilinishida namoyon bo'ladi. Hozirgi zamonaviy sport shunday rivojlanmoqdaki, unda sportchilarning texnik mahorat darajasi teng bo'lganda, g'alaba ko'pincha estetik omillarga bog'liq bo'lib bormoqda. Shuningdek, jamiyatda estetik madaniyatning o'sishi odamlarning jismoniy kuch ustunligining noho'sh namoyon etilishiga nisbatan salbiy munosabatini kuchaytiradi. Bunday sharoitda estetik jihatdan boy sport turlarining paydo bo'lishi tabiiy jarayon bo'lib, zaruriyatga aylanmoqda. Masalan, figurali uchish, muz ustidagi raqslar, sinxron suzish, badiiy gimnastika kabi sport turlarida estetika sport natijalarini shakllantiruvchi asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Shu bilan birga, suzish, gimnastika, kurash, chang'i sporti kabi an'anaviy sport turlari ham yuqori estetik qiymatga ega yo'nalishlar ta'sirida o'zgarib, rivojlanib bormoqda.

Zamonaviy sportda eng muhim tendentsiyalardan biri – estetik omillarning uning texnik asosiga ta'siridir. Bu esa harakatlar murakkablashishi, texnika takomillashishi va yangi ifodalilik shakllarini izlashda aks etadi. Shuningdek, sportda kompozitsiya vositalarining ahamiyati ortib bormoqda. Tibbiyot va biologiya fanlarining rivojlanishi sport texnikasining yanada takomillashishiga olib kelib, unda murakkab elementlar va ularning o'zaro uyg'unligi muhim o'rin egallay boshladi. Ayrim sport turlarida, jumladan, figurali uchish, badiiy gimnastika, sport raqslarida, mukammal dasturlar tayyorlash uchun nafaqat texnik mahorati, balki badiiy ifodalilikni ham talab qilish sportni o'z navbatida san'at bilan uyg'unlashgan holda rivojlantirmoqda.

Sportning estetik ahamiyati oshib borishi uning tuzilmasi va funksiyalariga ta'sir ko'rsatib, rivojlanishini belgilaydi. Bunda estetika asosiy mazmun bo'lib xizmat qiladigan sport turlari shakllanib bormoqda. Suvga sakrash, figurali uchish, badiiy gimnastika, sinxron suzish, fristayl kabi sport turlari shunga yorqin misoldir. Ushbu sport yo'nalishlarida harakat va musobaqaviy vazifalar badiiy ifodalilik vositalaridan foydalangan holda amalga oshiriladi, chunki bu yerda g'alaba aniq miqdoriy ko'rsatkichlar (vazn, balandlik, gol va h.k.) orqali emas, balki harakatlar va ularning uyg'unligi bo'yicha sifatli baholash asosida belgilanadi. Shu sababli, sport va san'at o'rtasidagi o'xshashlik tendentsiyasi yuzaga kelgan. Ayrim sport turlarida g'alaba sof raqamli ko'rsatkichlar bilan emas, balki harakatlar mukammalligi, texnika va kompozitsiyaga asoslangan baholash orqali aniqlanadi. Biroq, sport harakatlarining tashkil etilishi bevosita san'atdagi voqelikni obrazli aks ettirish yoki badiiy tafakkur qonuniyatlariga asoslanmaydi. U musobaqa dasturidagi zarur texnik elementlarni tuzish logikasiga tayanadi. Sport harakatining estetik ifodaliligi musobaqaviy natijaga erishish uchun muhim bo'lgan harakatlar kompleksining formal-kompozitsion tashkil etilishiga bog'liqdir. Bu yerda estetika sport harakatining ajralmas natijasi sifatida namoyon bo'ladi, u sportchining nafaqat texnik, balki umumiy mahoratini ham ifoda etadi. Shuning uchun sportni san'atda qo'llaniladigan baholash mezonlari asosida baholash to'g'ri bo'lmaydi.

Harakat go'zalligi uning funksional jihatdan asoslanganligini va sport texnikasining to'g'ri yo'nalishda rivojlanishini anglatadi. Sport amaliyoti bu fikrni tasdiqlaydi. Masalan, ko'rgazmali chiqishlarda, musobaqaning psixologik bosimi yo'q bo'lgan holatlarda, artistiklik asosiy o'rinni egallaydi. Bunday sharoitda sportchilar odatda eng murakkab elementlarni muvaffaqiyatli bajara oladilar, holbuki ular musobaqa jarayonida bu harakatlarni ijro etishdan

qo'rqan yoki noto'g'ri bajargan bo'lishlari mumkin. Sportda harakatlar estetikasining asosiy qonuniyatlarini va estetik shakllanish printsiplarini bilish sport faoliyati va sport munosabatlari sub'ektlari uchun san'at yaratish bilan shug'ullanuvchi insonlar uchun qanday ahamiyatga ega bo'lsa, xuddi shunday muhimdir. Bu holatni bir paytlar Gegel ham ta'kidlagan, garchi u sportni bugungi tushinish shaklida nazarda tutmagan bo'lsa ham. U «Estetika bo'yicha ma'ruzalar» asarida jismoniy mashqlar orqali mukammal tana shaklini hosil qilish ma'lum ma'noda haykaltaroshlikka o'xshash ijodiy jarayon ekanligini qayd etgan. Eng umumiy ko'rinishda sport harakatining estetik ahamiyatini belgilovchi bir nechta asosiy jihatlarni ajratish mumkin.

Birinchi navbatda, bu harakatning erkinligi, yengilligi va tabiiyligi bo'lib, u faqat yuqori texnik mahorat asosida paydo bo'ladi.

Sport mashqi maxsus ishlab chiqilgan, funktsional jihatdan asoslangan bo'lishi bilan birga, u estetik ahamiyatga faqat shunda ega bo'ladiki, agar uning ichki zichligi va kuch sarfi sezilmasa. Agar harakat katta kuch talab qilayotgani yaqqol ko'rinsa, nafaqat uning shakli, balki ma'nosining buzilishi ham ro'y beradi. Masalan, figurali uchishda eng kuchli estetik taassurot qoldiradigan elementlardan biri bu – qo'llab quvvatlash, ammo u o'z-o'zidan, tabiiy tarzda bajarilganda. Agar sportchilar bu harakatga juda ko'p tayyorgarlik ko'rsatayotgani va kuch sarflayotgani yaqqol bilinsa, u holda estetik ta'sir kamayadi va ko'proq hamdardlik hissi uyg'otadi. Xuddi shunday holatni jamoaviy sport turlarida (futbol, basketbol va boshqalar) ham ko'rish mumkin. Yakkakurashlarda eng samarali usullar ham texnik, ham estetik jihatdan shundayki, ular hech qanday tayyorgarliksiz, kutilmaganda amalga oshirilgandek tuyuladi. Sportda, masalan, og'ir atletikada, harakatga tayyorgarlikni yashirish emas, balki uning strukturasi alohida faza sifatida ajratish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu yerda yuqoridagi tamoyil harakatning bir fazasidan ikkinchisiga oson va yengil o'tishda namoyon bo'ladi.

Ikkinchidan, harakatning estetik shakli uning mantiqiy izchilligi, sport harakatlari kompleksi elementlarining aniq va qat'iy birlashuvi bilan belgilanadi. Tashqaridan qaraganda bu harakatlarning uzluksizligi va uyg'unligida ko'zga tashlanadi, ya'ni ular shunchaki bir-birining ortidan emas, balki biri ikkinchisini tayyorlaydigan va unda hal bo'ladigan shaklda davom etadi. Murakkablik shundaki, har qanday sport kompleksi turli darajadagi murakkab mashqlarni o'z ichiga olgan harakat tizimidir. Bu yerda eng muhim muammolardan biri bu – harakatlarga qanday «kirish» va qanday «chiqish» masalasidir. Aksariyat hollarda noto'g'ri ulanishlar harakatning ritmini buzib, uning estetik ahamiyatini pasaytiradi. Biroq, ko'plab sport turlarida harakat belgilab qo'yilgan, ya'ni u ma'lum bir nuqtada to'xtashni talab qiladi va muayyan holatni egallash zaruriyatini yuzaga keltiradi. Ammo bu holatlarda poza harakatning bir fazasi, uning ritmik tarkibiy qismi hisoblanadi. “Pozaning go'zalligi, aslida, harakat go'zalligi bilan chambarchas bog'liq”. Ko'plab sport turlarida (og'ir atletika, boks, kurash, qilichbozlik va boshqalar) poza nafaqat texnik, balki estetik ifodalilik uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchinchi muhim jihat – bu harakatlarning muvofiqlashuvi va iyerarxiyasi. Bu sportdagi harakatlar va texnika estetikasida o'ta muhim ahamiyatga ega, chunki aynan shu yerda harakatlarning ritmik uyg'unligi namoyon bo'ladi. Tasodif emaski, tadqiqotchilar sport mashg'ulotlarida musiqiy ritmga katta ahamiyat bergan, chunki u harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi, deb hisoblagan. Asosiy harakatlar ko'plab ikkinchi darajali va yordamchi harakatlar bilan birgalikda bajariladi va ularga tayanadi. Masalan, agar psixologik zichlik tufayli yordamchi harakatlar yo'qolsa, plastik ritm buziladi va asosiy harakatlar o'zining tabiiyligini yo'qotadi. V.E. Meyerxold tomonidan shakllantirilgan, “hatto eng mayda jismoniy harakatni ham butun tana ishtiroki bilan amalga oshirish zarurligi haqidagi biomexanika tamoyili sportda o'ta samarali hisoblanadi”. Bu tendentsiyani mashhur biomexanik N.A. Bernshteyn ham qayd etgan bo'lib, avvallari jismoniy kuchni oshirishga e'tibor qaratilgan bo'lsa, hozirgi kunda asosiy maqsad – harakatni mukammal boshqarish va uning aniq hamda ongli nazoratiga erishishdir.

To'rtinchi estetik ahamiyatga ega bo'lgan tamoyil – bu originallik. Sportda originallik, avvalo, yuqori darajadagi murakkablikka ega bo'lgan yangi va noyob texnik elementni namoyish etish orqali qo'lga kiritiladi. Bir paytlar gimnastikadagi murakkab harakatlar yengil atletikada

orqa tomonga sakrash, figurli uchishda uch yoki to'rt marta aylanib sakrash shunday yangi elementlar sirasiga kirgan. Shuningdek, originallik sport kompleksini standart emas, noan'anaviy usulda tuzish, harakatga yangi talqin berish bilan ham namoyon bo'ladi. Masalan, M. Qosimovning mashhur to'pni burchakdan darvoga yo'llash usuli ana shunday yangiliklardan biri edi. Barcha buyuk sportchilarning chiqishlari yuqori darajadagi originallik bilan ajralib turadi. Yangilik, teranlik va standart emaslik hamda harakatning funksional samaradorligi doimo kuchli estetik taassurot uyg'otadi. Shunday qilib, sportda estetik tamoyillarning ahamiyati oshishi, ularning mustaqil ravishda rivojlanishi yangi sport turlarining paydo bo'lishiga olib keladi. Bu turlarda sport texnikasi va sport mahorati estetik dasturni ro'yobga chiqarish vositasiga aylanadi, harakatning estetik qiymati esa uning asosiy tuzilma elementi sifatida namoyon bo'ladi. Tabiiyki, bunday sport turlarining rivojlanish mantig'i aynan shu elementlarning e'tibor markazida bo'lishini talab qiladi. Ular ajratib olinadi, takomillashtiriladi, mukammallashtiriladi. Ularning orqali sport harakatlari tizimi va uning rivojlanishi amalga oshadi. Masalan, trampindan sakrashda sakrash masofasi bilan bir qatorda parvozning go'zalligi ham juda muhimdir. Hatto aniqrog'i, bu ikki omil bir-biriga chambarchas bog'liqdir.

Shunday sport turlari mavjudki, ularda g'alabani belgilashda miqdoriy ko'rsatkichlar (masofa, og'irlik, tezlik) emas, balki harakatning kompozitsion aniqligi asosiy mezon bo'lib xizmat qiladi. Bunday hollarda go'zallik sportning bevosita maqsadiga aylanadi va u sport natijasining ajralmas qismi sifatida namoyon bo'ladi. G'alaba bevosita harakatning estetik bahosi asosida belgilangan sport turlarida kompozitsion va ifodalilik vositalariga alohida e'tibor beriladi, sport harakatlari esa estetik idrok qonunlariga ko'ra uyg'unlashtiriladi. Bunday sport turlarida sportchilarning hissiy-obrazli ifodalari va ularning harakatlari orqali ta'sirchanlikni oshirish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Mazkur sharoitlarda hissiy obrazlar san'atij obrazlarga aylanishi mumkin, bu esa sport bilan san'at o'rtasidagi nozik chegarani belgilaydi. Masalan, shaxmatning sport sifatidagi o'rni va shaxmat kompozitsiyasining san'at turi sifatidagi xususiyatlari, gimnastika va akrobatika musobaqalari bilan sirk san'atidagi o'xshash harakatlar, yoki figurli uchish va muz revyusi o'rtasidagi farq ana shu chegarani aks ettiradi. Sport o'zining paydo bo'lish jarayonida estetik asoslarga ega bo'lgani sababli, u madaniyat rivojlanishi jarayonida ajralib chiqqan boshqa estetik faoliyat turlari bilan uzviy bog'langan. Bu eng ravshan tarzda sportning tomoshabopligida namoyon bo'ladi. Sport musobaqalari yuz minglab muxlislarni to'playdi, televideniye orqali esa millionlab kishilar tomonidan kuzatiladi. Shu bois, "sportning estetik mazmuni haqidagi masala faqat nazariy jihatdan emas, balki amaliy jihatdan ham dolzarb ahamiyatga ega". Bu, o'z navbatida, ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va ularning umumiy qoidalarini shakllantirish masalalarini qamrab oladi.

Sport musobaqalari tomoshabopligi bilan ajralib turadi. Hamma voqealar tomoshabinlar ko'z o'ngida sodir bo'ladi va natijaning oldindan noma'lumligi musobaqalarni yanada qiziqarli qiladi. Sport tadbirlarining videoyozuv orqali namoyishi unga xos bo'lgan ta'sirchanlikni kamaytirishi mumkin, chunki sport tomoshasi jarayonning bevosita jonli kechishi bilan bog'liq. Musobaqalarda raqiblarning taktik yondashuvlari va harakatlari bir-biriga qarshi keladi, bu esa sportga xos murakkablik va dramatismni yuzaga keltiradi. Tomoshabinlarning muayyan sportchilarga bo'lgan xayrixohligi ularning qiziqishini oshiradi va musobaqa jarayonini yanada ta'sirchan qiladi. Shuningdek, sportdagi gedonistik his-tuyg'ularni, masalan, urilgan gol, yangi rekord yoki g'alabadan olingan quvonchni, sport musobaqasi jarayonida paydo bo'ladigan asl estetik tuyg'ulardan ajratish lozim. Birinchi turdagi tuyg'ular hissiy hayajon, shavq, g'alabaga bo'lgan tashnalik bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchisi – "sport harakatining nafisligi, uning ma'noliligi va ijrosi chiroyidan zavq olishni ifoda etadi". Bu insonning jismoniy va intellektual imkoniyatlarining erkin ifodasiga xayrat bilan boqish orqali namoyon bo'ladi.

Sportda estetik kechinmalar avvaliga reaktiv (faqat kuzatishga asoslangan passiv) holda yuzaga keladi, ya'ni sport harakatlarini idrok etish orqali shakllanadi. Biroq vaqt o'tishi bilan bu kechinmalar ishtirok hissi orqali kuchayadi va aktsional (faol) xarakterga ega bo'la boshlaydi. Bu jarayon ham sportchi, ham tomoshabin uchun birdek muhimdir. Ayniqsa, ommaviy sport

bayramlarida bu holat yaqqol namoyon bo'ladi, chunki bunday tadbirlarda har bir ishtirokchi voqeaning ajralmas qismiga aylanadi.

Sport tomoshabini musobaqa jarayonini kuzatar ekan, o'zining taxminiy modeliga asoslanib, uning rivojlanishini "oldidan ko'ra olish" qobiliyatiga ega bo'ladi. Bu holat haqiqiy voqealar bilan tomoshabin taxmining uyg'un yoki mos kelmasligiga qarab, kuchli emotsional taassurot uyg'otadi. Qancha kuchli va teng raqobat kechsa, sportchilarning fikrlash va harakatlari shuncha yorqin va aniq namoyon bo'ladi, natijada musobaqa kompozitsiyasining estetik jihatlari yanada ravshanlashadi. Shu tariqa, musobaqalarda murakkab kombinatsiyalarni shakllantirish va ularni anglash qobiliyati sportda estetik ongning muhim ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Estetika bu yerda ham sportchilar, ham tomoshabinlar faoliyatida evristik (ijodiy-ijtimoiy) omil sifatida namoyon bo'ladi. Bugungi kunda ko'plab sport turlari nafaqat kompozitsion tashkil etilishga muhtoj, balki bunday tuzilmasiz umuman mavjud bo'la olmaydi. Shu sababli, sport kompozitsiyasining qonuniyatlari musiqa yoki tasviriy san'at kompozitsiyasining qonunlari kabi muhim ahamiyat kasb etadi. Garchi sportning tomoshabopligi shubhasiz bo'lsa-da, uning tashkil etilishi va musobaqa shartlari sportchi – ya'ni harakat sub'ektiga qaratilgan bo'ladi. Holbuki, teatr va sahna san'atida barcha sharoitlar tomoshabinga yo'naltirilgan. Binobarin, har ikki jarayonning estetik mazmuni bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi. Sport musobaqasini teatral dramaturgiya qonunlari asosida qurish uning asl mohiyatini yo'q qilishga olib keladi. Sportdagi dramatik kuch, ya'ni intriga, uni rejissyor yoki stsensarist emas, balki bevosita sport harakatining o'zi shakllantiradi. Sportning kommertsializatsiya qilinishi uning estetik va madaniy ahamiyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi sportda bozor talablarini qondirish maqsadida rejissuraga ehtiyoj ortadi. Bu esa sport musobaqalarining natijalari oldindan kelishib olinishi, g'arazli hakamlar va hatto doping qo'llash kabi holatlarning ko'payishiga olib keladi. Bunday holatlar sportning haqiqiy mohiyatini buzadi, uni erkinlik va san'at sifatidagi haqiqiy go'zalligidan mahrum qiladi. Shunday qilib, sportdagi bu ichki ziddiyatlar uning rivoji uchun hal qilinishi kerak bo'lgan muhim masalalardan biriga aylanadi. Biroq, agar gap sport shoulari, ustalarining namunali chiqishlari yoki sport bayramlari haqida ketsa, bunday tadbirlar boshqa maqsadlarga qaratilgan bo'ladi – ijtimoiy, tarbiyaviy, ko'ngilochar va h.k. Bunday hollarda, sport harakatlari vosita sifatida ishlatiladi, ularning estetik mazmuni esa alohida urg'u bilan namoyon bo'ladi.

Sport va san'at inson kamoloti va go'zallikka intilishida bir-biri bilan chambarchas bog'liq. G'arb va Sharq sivilizatsiyalari sportga turlicha yondoshgan bo'lsa-da, ularning har ikkalasida ham jismoniy harakatlar inson kamoloti mezoni sifatida qaralgan. G'arbda musobaqa va g'alaba ustuvor ahamiyat kasb etgan bo'lsa, "Sharqda esa sport nafaqat jismoniy, balki ma'naviy va axloqiy poklanishning muhim qismi" hisoblangan. Shu bois sport estetik bilan uzviy bog'langan holda insonga o'zini kamol toptirish va go'zallikni his etish imkonini beradi. Sport nafaqat harakatlarning ifodalilik darajasini kengaytirish, balki yangi san'at shakllarini yaratish qobiliyatiga ham ega. Bugungi kunda sport musobaqalari teatr, sirk, muz ustidagi shoular kabi san'atning turli janrlari bilan uyg'unlashib bormoqda. Ayniqsa, ommaviy sport bayramlari va shoular yangi madaniy hodisalar sifatida shakllanmoqda. Bu jarayonlarda sport harakatlari san'at tiliga aylanadi, sport esa nafaqat jismoniy mahoratini ko'rsatish, balki inson kamoloti va uning go'zallikka intilishini ifodalash vositasiga aylanadi. Sport nafaqat jismoniy raqobat va mahorat namoyon qilish maydoni, balki jamiyat estetik madaniyatiga ta'sir etuvchi katta ijtimoiy hodisadir. Uning o'ziga xosligi yuqori emotsional keskinlik va musobaqa jarayonining kompozitsion qonuniyatlari asosida shakllanadigan tomoshabopligidir. Bu holat sportni san'at va madaniyatning boshqa shakllaridan ajratib turadi, chunki bu yerda tomoshaboplik rejissyor yoki stsensarist tomonidan emas, balki sportchilarning harakatlari va musobaqaning tabiiy dramatismi orqali vujudga keladi. Shu bilan birga, sport o'zining alohida moddiy muhitini yaratadi. Sport inshootlari, sport anjomlari, kiyim-kechak, ramzlar va atributika nafaqat professional sportchilar, balki jamiyatning keng qatlamlari uchun ham katta estetik ahamiyat kasb etadi. Bu sportning arxitektura, dizayn, shaharsozlik, moda va hayot tarziga ta'sirini belgilaydi. Shu bilan birga, san'at va dizaynning sportga ta'siri ham sezilarli – sport inshootlarining estetik jihatdan

mukammalligi, sport liboslari dizayni va musobaqalarning vizual tashkiliy jihatlari zamonaviy san'at vositalari bilan boyitilmoqda.

XULOSA

Bo'lsak sport va san'at o'rtasidagi o'zaro ta'sir jarayoni uzluksiz davom etadi va bu jarayon jamiyatning umumiy estetik madaniyatini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Sportda harakatlar va texnika estetikasi mavzusini umumiy tahlil qilib, uning juda keng qamrovli va murakkab masalalarni o'z ichiga olishini ta'kidlash mumkin. Ushbu masalalarni bir necha asosiy guruhlariga ajratish mumkin.

Birinchi guruh masalalari sportning madaniy fenomen sifatidagi o'rni va ahamiyatiga taalluqli. Bular insonning jismoniy kamolotga erishishi, har tomonlama muvozanatli shaxs sifatida tarbiyalanishi, sportning estetik madaniyatni shakllantirishdagi o'rni va jismoniy hamda estetik tarbiya tizimlarining o'zaro uyg'unligi bilan bog'liq masalalardir.

Ikkinchi guruh estetika va funktsionallik o'rtasidagi muvozanatni saqlash, sportning umumiy va turli yo'nalishlari taraqqiyotidagi estetik qonuniyatlarni o'rganish, baholash tizimini takomillashtirish va uning adolatli hamda ob'ektiv bo'lishi masalalarini qamrab oladi.

Uchinchi guruh sport faoliyati shart-sharoitlarini estetik jihatdan tashkil etish bilan bog'liq. Bu – musobaqalar, sport bayramlari va festivallarini o'tkazish, sportni ommalashtirish va uni jamiyatning barcha qatlamlari hayotining ajralmas qismiga aylantirish masalalarini o'z ichiga oladi.

Bundan tashqari, an'anaviy sport turlariga muqobil bo'lgan, o'ziga xos submadaniyat yaratayotgan yangi sport yo'nalishlari tarqalishi bilan bog'liq masalalar ham alohida e'tibor talab qiladi. Bugungi kunda bu yo'nalish hali to'liq o'rganilmagan sohalardan biri hisoblanadi. Sportda harakatlar va texnika estetikasini yanada rivojlantirish uchun uni nafaqat umumiy falsafiy estetika nazariyasi bilan, balki tez sur'atlarda rivojlanayotgan axborot estetikasi, tajribaviy estetika va kundalik hayot estetikasi kabi yangi bilim sohalari bilan ham hamkorlikda o'rganish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov D. K., Rasulov Z. O'., Baltayev B. D., Ergasheva M. B., Salayev I. M., Botirov A. O. Sport inshootlari: darslik. – Xorazm, 2025.
2. Rasulov Z. O'. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya: o'quv qo'llanma. – Samarqand, 2023.
3. Turakulov I. R. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (kurash): uslubiy qo'llanma. – Samarqand, 2023.
4. Tursunaliyev I. A. Sport o'yinlari: darslik. – Toshkent, 2021.
5. Masharipov Y. Umumiy va sport psixologiyasi: darslik. – Toshkent, 2016.
6. Qurbonov J. M. Ilmiy izlanish asoslari: o'quv qo'llanma. – Samarqand: SamISI, 2006.
8. Шермухамедова Н. А. Взаимосвязь вертикального и горизонтального мышления // Рационализм и культура на пороге третьего тысячелетия. – Ростов-на-Дону: СКНЦ ВШ, 2002. – С. 101–102.
9. Yoqubova M. Jamiyat taraqqiyotida axborotlashuv va axborot texnologiyalarining ahamiyati. – Toshkent: Universitet, 2006. – 28 b.
10. Султанова Т. Проблемы развития интеллектуального потенциала независимой Республики Узбекистан: автореф. дис. ... канд. филос. наук. – Ташкент, 1995. – 18 с.
11. Usmanxadjaev T. S., Artiqov Z. S., Qirg'izboyev M. M. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi: o'quv qo'llanma. – 2017.
12. Artiqov Z. S. Sport pedagogik mahoratini oshirish: o'quv qo'llanma. – 2018.
13. Turakulov I. R., Imomov M. A., Gulova N. A. The method of teaching female wrestlers how to throw from the waist by holding hands and necks // Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2024. – Vol. 5, No. 10. – ISSN 2776-0979.