



HISTORICAL-NATIONAL AND ETHNOCULTURAL DEVELOPMENT OF AESTHETICS HEALTH

Feruz Javliev

Lecturer

Kattakurgan branch of Samarkand State University

Uzbekistan, Samarkand

ABOUT ARTICLE

Key words: Health, physical and mental health, aesthetic attitude, self, word, thought, intention, aesthetics of life

Received: 19.01.25

Accepted: 21.01.25

Published: 23.01.25

Abstract: Human health cannot be bought with any amount of wealth and money. In a democratic society, where each person is considered responsible for his or her own behavior, human health is elevated to the level of a supreme value of paramount importance. We can say that words, thoughts, intentions, and actions are the basis for a person's moral and aesthetic activities and goals and aspirations towards achieving moral beauty, which are the basis for the correct functioning of a person.

SALOMATLIK ESTETIKASINING TARIXIY-MILLIY VA ETNOMADANIY RIVOJLANISHI

Feruz Javliyev

o'qituvchi

Samarqand davlat universiteti Kattaqo'rg'on filiali

O'zbekiston, Samarqand

MAQOLA HAQIDA

Kalit so'zlar: Salomatlik, jismoniy va ruhiy sog'lomlik, estetik munosabat, zotan, so'z, fikr, niyat, turmush estetikasi.

Annotatsiya: Inson salomatligini har qancha moddiy boylik va mablag' evaziga sotib olib bo'lmaydi. Har bir shaxs o'zining yurish-turishi uchun mas'ul deb qabul qilingan demokratik jamiyatda, inson salomatligi muhim ahamiyatga ega bo'lgan oliy qadriyat darajasiga ko'tariladi. Aytishimiz mumkinki, so'z, fikr, niyat, amal insonning axloqiy-estetik faoliyatida hamda xulqiy go'zallikka erishish yo'lidagi maqsad va intilishlariga asos bo'ladigan, insonni to'g'ri faoliyati.

ИСТОРИКО-НАЦИОНАЛЬНОЕ И ЭТНОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЭСТЕТИКИ ЗДОРОВЬЯ

Феруз Жавлиев

преподаватель

Каттакурганский филиал Самаркандского государственного университета

Узбекистан, Самарканд

О СТАТЬЕ

Ключевые слова: Здоровье, физическое и психическое здоровье, эстетическое отношение, Я, слово, мысль, намерение, эстетика жизни.

Аннотация: Здоровье человека нельзя купить никакие материальные блага и деньги. В демократическом обществе, где каждый человек несет ответственность за свое поведение, здоровье человека возведено на высший уровень важности. Можно сказать, что слова, мысли, намерения, дела являются основой нравственно-эстетической деятельности человека, а также целей и стремлений к достижению нравственной красоты, правильной деятельности человека.

KIRISH

XX-asrda insoniyat shaxsni barcha mumkin bo'lgan patogen ta'sirlardan ajratish uchun utopik rejalar tuzish o'rniga, real sharoitlarda salomatlik estetikasi uchun konseptual jihatdan muvozanatli strategiyani yaratish zarurati bilan duch keldi. Qadimgi falsafa zamonaviy odamlar uchun sog'lom turmush tarzi dasturini shakllantirish uchun boy manbadir. Bu borada potensial samarali g'oyalardan biri - bu shaxsning jismoniy va ruhiy salomatligining o'zaro bog'liqligi g'oyasidir.

Salomatlik estetikasini amalga oshirish imkoniyati insonning yashash joyini tashkil qilish va bo'sh vaqtdan oqilona foydalanishdan boshlanadi. Bo'sh vaqt - shaxs shaxsini shakllantirishning muhim vositalaridan biri; bo'sh vaqt sharoitida kuchli jismoniy va ruhiy stressni yengillashtiradigan dam olish va tiklash jarayonlari eng qulay tarzda amalga oshiriladi. Bo'sh vaqtdan foydalanish - bu madaniyatning o'ziga xos ko'rsatkichi, ma'lum bir shaxs yoki alohida ijtimoiy guruhning ma'naviy ehtiyojlari va manfaatlari doirasi. Bo'sh vaqtning bir qismi sifatida bo'sh vaqt o'zining tartibga solinmaganligi va turli shakllari va demokratiyasini ixtiyoriy tanlashi bilan shaxsni o'ziga jalb qiladi.

ASOSIY QISM

Bo'sh vaqt shaxsiyatni har tomonlama rivojlantirish uchun foydalanilgandagina qadriyatga ega bo'ladi, u inson o'zini namoyon qilish, o'z qobiliyatlarini namoyon qilishning yuqori darajasiga ko'tarilishi, doimiy ravishda o'sib borayotgan qobiliyatlarini to'liq qondirish uchun mo'ljallangan. Bo'sh vaqtimizda biz o'qiymiz, bolalarni tarbiyalaymiz, kitob o'qiymiz, televizor

ko‘ramiz, kino, teatr, konsertlarga boramiz, o‘z-o‘zini tarbiyalash bilan shug‘ullanamiz, o‘rtoqlar va do‘stlar bilan muloqot qilamiz, tabiatga tashrif buyuramiz va hokazo. [1:328]

Bo‘sh vaqt - bu bo‘sh vaqtdagi mashg‘ulotlar majmui bo‘lib, ular yordamida bevosita jismoniy, aqliy va ma‘naviy ehtiyojlar qondiriladi, asosan tiklovchi xususiyatga ega. Inson kuchlarini tiklashning tabiiy asosidan farqli o‘laroq, bo‘sh vaqt bu kuchlarni qayta tiklashning o‘ziga xos, ijtimoiy usulidir. Bo‘sh vaqtni o‘tkazish, o‘qish, televizor tomosha qilish, kinoteatrlarga, teatrlarga, konsertlarga tashrif buyurish, do‘stlar bilan muloqot qilish, sport o‘ynash, o‘yin-kulgi, sayr qilish, o‘yinlar, passiv dam olish va hokazolarni o‘z ichiga oladi. Bo‘sh vaqtlardagi faoliyat, asosan, o‘z mazmunining o‘ziga xos yo‘nalishi bilan tavsiflanadi. Bo‘sh vaqt ichida madaniyat uni yaratish yemas, balki asosan iste‘mol qilinadi: inson o‘zining zavq, qoniqish va o‘yin-kulgiga bo‘lgan ehtiyojlarini qondirishga intiladi. Bo‘sh vaqt shaxsiyatni rivojlantiradi.[2:287]

Har tomonlama rivojlanish inson faoliyatining barcha sohalarida (kasbiy, jamoat, sport, badiiy va boshqalar) ishtirok eta olishi uchun zarurdir. Ammo buning uchun shaxsning tuzilishini rivojlantirish, uni kommunikativ, badiiy faoliyatni o‘zgartirishga qodir, qadriyat yo‘nalishlarini shakllantirish kerak. Bu inson faoliyati mazmuni, shakllari va usullarining xilma-xilligi va ularning madaniy taraqqiyot jarayonida optimal kombinatsiyasi sharoitida mumkin.

Darvinning evolyusiya nazariyasiga ko‘ra, hayvonot dunyosi rang-barang go‘zallikni namoyish etishining sababi "go‘zalning ta‘mi" evolyusion mexanizmidan kelib chiqqan. Bundan ma‘lum bo‘ladiki, estetika nafaqat odamlarda, balki qushlar kabi hayvonot dunyosida ham mavjud ekan. Qush qanchalik chiroyli bo‘lsa, uni qarama-qarshi jins vakillari yoqtirishi va ko‘payish imkoniyatiga ega bo‘lish ehtimoli ko‘proq bo‘ladi. Bu qiziqarli evolyusion hodisa bizga go‘zallik nafaqat odamlarning tashqi narsalarning psixologik aksi, balki tabiatdagi eng moslarning omon qolishi uchun harakatlantiruvchi kuch ekanligini aytadi.

1984 yilda Birlashgan Millatlar Tashkilotining Jahon Sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) buni dunyodagi "Magna Carta of Health Carta" da aniq ko‘rsatdi: "Salomatlik nafaqat tanadagi kasallikning yo‘qligi, balki to‘liq jismoniy va ruhiy holat va ijtimoiy moslashuvdir" kasalliksiz bo‘lish eng ko‘pdir sog‘liqni saqlashning asosiy sharti, ruhiy salomatlik va jismoniy salomatlik mos ravishda kelib chiqadi bu tashqi va ichki darajada inson salomatligining muhim ko‘rsatkichidir". [3:] Estetika, ayniqsa salomatlik estetikasi odamlarning ruhiy va jismoniy salomatligini tartibga solish va boshqarishda juda muhim va faol rol o‘ynaydi.

Inson salomatligi darajasi asosan ikki omil bilan belgilanadi: bir tomondan, tashqi muhitning ta‘siri salomatlik darajasini bevosita oshiradi yoki buzadi. Bunday muhit odatda ikki

turga bo'linadi: tabiiy muhit va sun'iy muhit; boshqa tomondan, odamlarning tashqi ogohlantirishlarga ichkaridan hissiy munosabati.

Salomatlik estetikasi asosan inson ruhiy salomatligi uchun foydali bo'lgan estetik tamoyillar va qonunlarga asoslanadi. Sun'iy muhitni rejalashtirish, loyihalash va o'zgartirish jarayoniga aralashish orqali u salomatlikka ta'sir qiluvchi ijobiy omillarni kuchaytiradi, salomatlikka ta'sir qiluvchi salbiy omillarni bostiradi, psixologik qulaylik va sun'iy muhit ko'rsatkichlarini nazorat qiladi va tartibga soladi va oxir-oqibat umuman odamlarning sog'lig'ini yaxshilaydi.

1. Psixologik zavqni sozlash

Salomatlik estetikasining salomatlikka bevosita ta'siri psixologik qulaylikni sozlashdir. Shuni ham aytish mumkinki, sog'lom estetika psixologik qulaylikni tartibga solish va boshqarish uchun kirish nuqtasi sifatida odamlarning estetik ehtiyojlaridan foydalanadi. Ushbu talabning uchta darajasi mavjud :

1). Estetik salomatlik-odamlarning "go'zallik" ni ma'naviy iste'mol qilishi, birinchi navbatda, inson salomatligini saqlash zarurati. Aytish mumkinki, bu insonning omon qolish ehtiyojlari yoki fiziologik ehtiyojlarning estetik ehtiyojlarga kirib borishi. "Go'zallik" xalq ma'naviy qabul qilish, shuningdek, xalq ruhiy salomatligini saqlab qolish uchun kerak, va ruhiy salomatligi ahamiyati ayon bo'ladi. Go'zallik odamlarning his-tuyg'ularini parvarish qilishda, his-tuyg'ularni tartibga solishda va barqarorlashtirishda, psixologik muvozanatni saqlashda, jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlashda rol o'ynashi mumkin.

2). Estetik lazzatlanish- odamlar estetik lazzatlanish maqsadiga aynan salomatlik estetikasi orqali erishadilar. Oddiy hissiy qobiliyatga ega odamlar estetik faoliyat orqali estetik o'yin-kulgidan qoniqish olishlari mumkin. Zamonaviy odamlar shimoldagi ulug'vor tog'larning ulug'vor manzarasini qadrlashlari yoki ko'l qirg'og'ida sayr qilishlari yoki yoqimli musiqadan zavqlanishlari yoki ta'sirchan filmlar ta'sirida bo'lishlari mumkin. Ajoyib tabiiy go'zallik odamlarga borliq va inson birligidan estetik zavq bag'ishlaydi. San'at asarlarini qadrlash ham insonga estetik zavq beradi.

3). Estetik transsendensiya-estetika odamlarning his-tuyg'ularini poklashi, odamlarga ijobiy va sog'lom his-tuyg'ularni rivojlantirish va targ'ib qilishda yordam berishi, salbiy va yomon his-tuyg'ularni bostirish va yengish, odamlarning hayotdagi didini yanada yaxshilash, odamlarning qalbini obodonlashtirish va yaxshilash uchun odamlarning his-tuyg'ularini poklashi va olijanob qilishi mumkin.

Psixologik zavq va qulaylik-bu estetik obyekt tomonidan inson hissiyotlarini rag'batlantirish natijasida kelib chiqadigan idrok, tasavvur, tushunish va hissiyot kabi turli xil

psixologik funksiyalarning muvofiqlashtirilgan harakati natijasida yuzaga keladigan yoqimli tajribadir. Psixologik zavq darajasi hissiyotlarni tartibga solishga ham bog'liq. Amerika kardiologiya va Fizika fanlari akademiyasidan doktor Lotaringiya Makolatti sevgi, minnatdorchilik va qoniqish kabi narsalarning barchasi "ishonch gormoni" deb nomlanuvchi va gipotalamus tomonidan tabiiy ravishda chiqariladigan gormon bo'lgan oksitotsin sekretsiyasini stressni yo'qotish uchun avtonom asab tizimini tartibga solishi mumkin. Tibbiyot shuni isbotladiki, odamlar tushkun yoki pessimistik holatda bo'lsa, tanadagi murakkab aminlar ham, dopamin ham past bo'ladi va murakkab aminlar odamlarning og'riqni idrok etishini tartibga solishi mumkin.

Hissiy xarita: rasmdagi qizil rang ma'lum bir hududdagi hislar faollashganligini va ko'k maydon xiralashganligini ko'rsatadi. Ushbu rasmda odamlar g'azablanganda boshlari va mushtlari bilan juda hayajonlanishadi; ular sevgini his qilganda, tanasining yuqori qismi va pastki tanasining bir qismi juda faol; tushkunlikka tushganda, deyarli butun tanasi zerikarli bo'ladi. Kayfiyat xaritasiga ko'ra, biz hissiy o'zgarishlarimizning tanaga ta'siri kontekstini taxminan tushunishimiz mumkin.

2. Sun'iy muhitni sozlash

Sun'iy muhit inson faoliyati natijasida hosil bo'lgan ekologik element bo'lib, unga sun'iy ravishda shakllangan moddiy energiya va ma'naviy mahsulotlar kiradi. Sun'iy muhitning inson salomatligiga ta'siri nisbatan to'g'ridan-to'g'ri va Ravshan. Sun'iy ravishda yaratilgan va qurilgan landshaftlar, binolar, yopiq joylar va boshqalar. atrofimizda mavjud bo'lgan narsalar bizning sog'lig'imizga ta'sir qiladi. Ushbu ta'sirlarning ba'zilari ijobiy, ba'zilari esa salbiy. Va bu ta'sir ko'pincha ko'rinmas va sezilmaydi. Kundalik tajribamizga ko'ra, biz estetik xususiyatlarga yoki qonunlarga mos keladigan binolarni, landshaft ishlarini yoki yopiq joylarni ko'rganimizda, ular qalbimizda har xil go'zal uyushmalarni uyg'otadi va odamlarga go'zallikdan zavq bag'ishlaydi. Sog'lom estetika-bu arxitektura, landshaft va ichki makon muhitini loyihalash jarayonida shaklning go'zalligini ta'kidlash va ta'sir qilish uchun estetik nazariyalar va qonunlardan foydalanish, shunda odamlar undan ma'lum bir estetik tajribaga ega bo'lishlari mumkin.

Sun'iy muhitning shakllanishi asosan materiallar, optika va akustika kabi omillarga bog'liq. Ularning ifoda shakli obyektiv jismoniy sharoitlardir. Sog'lom estetika sifatida ushbu jismoniy omillarni estetikani tarjima qilish yana bir mas'uliyatdir.

Moddiy unsurlar kosmik muhitning moddiy tarkibi bo'lib, materiallarning go'zalligi kosmosning estetik darajasini yetkazishda katta vaznga ega. Biroq, an'anaviy me'moriy dizayn va ichki dizayn ishlari, dizaynerlar ko'pincha to'qimalarining, to'qimalarining, materiallar sifati,

materiallar sinf ma'noda e'tibor, yoki eng yuqori ustuvor materiallar go'zallik hisoblanadi. Aslida, moddiy teri go'zalligi bilan bir qatorda, biz ham moddiy o'zi salomatligiga ta'sir bor yoki yo'qligini e'tibor qilish kerak.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, salomatlik estetikasi ikkalasini bir butun sifatida qanday ko'rib chiqishga qaratilgan. "Estetika" ham, "salomatlik" ham ajralmas va estetikaga sog'lom kaliper qo'shiladi. Materiallar uchun tashqi tuzilish va to'qimalarni olib tashlash, ularning sirtining silliqligi, aks ettirish koeffitsienti va ichki ifloslantiruvchi tarkibi kabi fizik xususiyatlari inson salomatligiga ta'sir qiladi. Agar sog'lom estetika formulasiga muvofiq ko'rib chiqilsa, ko'plab materiallar mavjud, ular chiroyli tuzilishiga qaramay, agar ular sog'liqni saqlash standartlarining miqdoriy indeks talablariga javob bermasa tavsiya etilmaydi. Shuning uchun, materiallar uchun bu nafaqat tashqi ko'rinish qiymatiga, balki ma'noga ham bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Зборовский Г.Е. Образ жизни и деятельность в свободное время при социализме: диссертация... доктора философских наук. - Свердловск, 1991. - 328 с.
2. Погрешаева Т.А. Свободное время и личность: Социально-философский аспект: диссертация... доктора философских наук. - Саратов, 2000. - 287 с.
3. <https://www.ima-india.org/ima/pdfdata/Magna-Carta-health-manifesto-Internal-Document.pdf>
4. Платон. Собр. соч. в 4 томах. Т. 2. СПб.: изд-во Олега Абышко, 2007. 626 с.
5. Платон. Собр. соч. в 4 томах. Т. 3. СПб.: изд-во Олега Абышко, 2007. 752 с.
6. Аристотель. Никомахова этика; перевод с древнегреческого, примечания Нины Брагинской. - Санкт-Петербург: Азбука: Азбука-Аттикус, 2022. - 443 с.
7. Верцман И.Е. Эстетика Ницше // Проблемы художественного познания. М., 1967. С. 222-257.
8. Хайдеггер М. Мартин Хайдеггер: [Сборник / Пер. с нем., сост., вступ. ст., с. VII-XLVIII, и коммент. А. Михайлова]. - Москва: Гнозис, 1993. - ЛП, 332