

SOG'OM AVLOD TARBIYALASHDA BADIY GIMNASTIKA VA MILLIY RAQS UYG'UNLIGINI TA'MINLASHNING SAMARADOR JIHLTLARI

*Ibragimova Matluba Maxsudovna, Toshkent iqtisodiyot va pedagogika
instituti o'qituvchisi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti mustaqil tadqiqotchisi*



<https://orcid.org/0009-0005-9519-9554>

e-mail:

Matluba_93_09@mail.ru

EFFECTIVE ASPECTS OF ENSURING THE HARMONY OF RHYTHMIC GYMNASTICS AND NATIONAL DANCE IN RAISING A HEALTHY GENERATION

*Ibragimova Matluba Maksudovna, Teacher of the Tashkent Institute of
Economics and Pedagogy, independent researcher of the Uzbek State
University of Physical Education and Sports*

ЭФФЕКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГАРМОНИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И НАЦИОНАЛЬНОГО ТАНЦА В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

*Ибрагимова Матлюба Максудовна, преподаватель Ташкентского
института экономики и педагогики, независимый научный
исследователь Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта*

Annotatsiya: Ushbu maqolamizda badiiy gimnastika sport turini rivojlantirishning sog'lom avlod tarbiyalashdagi ahamiyati, mamlakatimizda mazkur sport turini rivojlantirishdagi islohotlar mazmuni, hamda badiiy gimnastika ritm harakatlarini milliy raqs elementlari bilan boyitish, uyg'unlashtirishning ushbu sport turi jozibadorligi va samaradorligini oshirishdagi ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: sog'lom avlod, badiiy gimnastika, milliy raqs, ritm, sog'lom zamonaviy texnologiyalar, raqobat, o'zbek raqs maktablari.

Abstract: This article analyzes the importance of developing rhythmic gymnastics in raising a healthy generation, the content of reforms in the development of this sport in our country, and the importance of enriching and harmonizing rhythmic gymnastics movements with elements of national dance in increasing the attractiveness and effectiveness of this sport.

Key words: healthy generation, rhythmic gymnastics, national dance, rhythm, healthy modern technologies, competition, Uzbek dance schools

Аннотация: В статье анализируется значение развития художественной гимнастики в воспитании здорового поколения, содержание реформ в развитии этого вида спорта в нашей стране, а также значение обогащения и гармонизации движений художественной гимнастики элементами

национального танца в повышении уровня физической подготовки, привлекательности и эффективности этого вида спорта.

Ключевые слова: здоровое поколение, художественная гимнастика, национальный танец, ритм, здоровые современные технологии, конкуренция, узбекские танцевальные школы.

KIRISH. Bugungi texnokratiya asrida sport inson genofondini yaxshilashning eng samarali vositasi sifatida namoyon bo'lmoqda. Insonlar zimmasidagi og'ir yumushlarni texnika vositalarining bajarishi ularda kam harakatlilikka sabab bo'lib, turli jismoniy nuqsonlarni yuzaga keltirmoqda. Bu esa shubhasiz sportni yanada rivojlantirish, unga murojaat qilish asosida inson salomatligi va go'zalligini saqlab qolish masalasini dolzarblashtiradi.

Mamlakatimizda so'nggi yillarda gimnastika sport turini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Xususan, "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 23.12.2022-yildagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorida[6] aholi o'rtasida gimnastika sport turini ommalashtirish, iqtidorli sportchilarni tanlash, saralash, hamda professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, maktabgacha yoshdagi bolalarning gimnastika sporti bilan shug'ullanishlari uchun keng sharoitlar yaratish, maktab o'quvchilari uchun gimnastika sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni bosqichma bosqich ko'paytirish hamda mashg'ulot va to'garak faoliyatlarini tizimli yo'lga qo'yish kabi ko'plab chora-tadbirlar belgilandi.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Gimnastika sport turlariga tayyorlash markazlari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori[1] mazkur sport turini yanada rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Bugungi kunda yurtimizda nafaqat shaharlarda, hatto qishloq, tumanlarda ham taxminan 10 mingdan ortiq qizlarimiz ushbu sport turi bilan shug'ullanib kelmoqdalar. Hozirgi kunda badiiy gimnastika olimpiya sport turi bo'lib, kundan kunga ommalashib borayotgan sport turlaridan hisoblanadi. Bugungi kunda ota-onalarimiz o'sib kelayotgan farzandlaridagi jismoniy nuqsonlarini bartaraf qilish, fiziologik jihatdan ularning chiroyli rivojlanishlari

uchun mazkur sport turi keng imkoniyatlarga ega ekanligini anglamoqdalar.

Badiiy gimnastika sport turini milliy raqs san'ati elementlari bilan uyg'unlashtirish asosida xalqimizning estetik his-tuyg'ulari, kechinmalari va dunyoqarashini aks ettirish mumkin. Badiiy gimnastika raqslari harakatlarini milliy raqs elementlari bilan uyg'unlikda ijro etish, kompozitsiyalar yaratish ko'p jihatdan katta tarbiyaviy ahamiyatga ham ega. Garchi yurtimizda O.Chusovitina, Sabina Turobova, Aleksandra Serdyukova, Sabina Tashkenbayeva, Nurinisa Usmonova, Dildora Rahmatova va ko'plab taniqli yosh gimnastikachi sportchilar yetishib chiqqan bo'lsa-da, ammo badiiy gimnastika kompozitsiyalarida jahon arenalarida milliy o'zbek raqslari keng qamrovda namoyish qilinyapti deb maqtana olmaymiz. Milliy o'zbek raqs ritmik harakatlarining nihoyatda nafis va sermazmunligi imkoniyatlarini badiiy gimnastika sport elementlari bilan uyg'unlashtirish masalasining dolzarbligi tadqiqot mavzuimizni belgilashimizga asos bo'lib xizmat qildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI. Mahalliy tadqiqotchilardan A.Eshtayev, N.Hasanova, D.Karabayevalar[3] badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslublari bo'yicha, Z.K.Fazliyeva[4] o'zbek milliy raqslarini o'rganishda nazariy va amaliy bilimlar uyg'unligi masalalarini, N.A.Primova badiiy gimnastikaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi o'rni xususida tadqiqot ishlarini olib borganlar. Ammo o'zbek milliy raqs san'ati va badiiy gimnastika uyg'unligini ta'minlash masalalari mamlakatimizda tizimli tadqiqot ishlariga muhtoj.

MUHOKAMA. O'zbekistonning nomoddiy madaniy merosi o'zbek xalqining bitmas-tuganmas boyligi bo'lib, asrlar davomida boyitilib, avloddan avlodga o'tib kelmoqda. Bu bebaho meros o'zbek xalqining o'zligi va g'ururi hisoblanadi. Haqiqatan

ham, o‘zbek raqs san’ati madaniyatimizning ajralmas qismi, xalqimizning dunyoni his qilish jarayonida o‘ziga xosligini aks ettiradigan san’at turlaridan biridir. O‘zbek milliy raqsi eng munavvar qadriyatlarni, insoniy fazilatlarini, milliy an’analarni ifoda etgan san’atdir. Milliy raqslarimizdagi har bir harakat, ko‘z qarashlar, faqat millatimizga xos tarzda namoyon bo‘ladi. Ular xalqimizning hayoti, yashash tarzi, zavq-u shavqi, orzu-umidini ko‘rsatuvchi sahna asari, ohang va ritmga javoban insonda yaralgan “aks-sado”dir. Milliy raqs uning tasviri, kompozitsiyasi, badiiy gimnastika elementlariga bir jihatning ikkinchisiga o‘tishi, ularning aloqasi mantig‘ini, uyg‘unligini, ohangdorligini birlashtiradi. Raqsning jismoniy tarbiyadan farqi, undagi harakatlar o‘z ma’nosiga ega, ya’ni insonning o‘z-o‘zini anglashiga yordam beradi. Shunday ekan, ma’nan va jismonan sog‘lom avlod tarbiyalashda raqs eng muhim va zaruriy vositalaridan hisoblanadi. Sportchi qizlarning ijro mahoratiga xos yana bir jihat xoreografik tayyorgarlikdan iborat.

XULOSA. O‘sib kelayotgan yosh avlodni ham jismonan, ham ma’nan rivojlantirishda badiiy gimnastika sport turi katta imkoniyatlarga ega. Badiiy gimnastikaning ritmik harakatlariga mazmun berishda, unda muayyan his-tug‘ular va kechinmalarni aks ettirishda milliy musiqa va raqs elementlaridan samarali foydalanish, o‘zlikni anglash, vatanparvarlik, milliy g‘urur va iftixor

tuyg‘ularini rivojlantirish, hamda sog‘lom avlodni voyaga yetkazishda katta ahamiyatga va imkoniyatlarga ega.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Gimnastika sport turlariga tayyorlash markazlari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 17.06.2023 yildagi 249-sonli qarori, <https://lex.uz/docs/-6503881>
2. M.M. Ibragimova 10-12 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda milliy raqs san’ati elementlaridan foydalanish uslubiyati// Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў. Илимий-методикалык журнал .2024.1/3 –сah. 719-725 b.
3. A.Eshtayev, N.Hasanova, D.Karabayeva. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o‘rgatish uslubi/O‘quv qo‘llanma.T.: Fan va texnologiya, 2013.-B.256.
4. Z.K.Fazliyeva. O‘zbek milliy raqslarini o‘rganishda nazariy va amaliy bilimlar uyg‘unligi //Oriental Art Culture Scientific Methodical Journal/<https://oas.dsmi-qf.uz>.Volume 4 Issue 5/October 2023.
5. N.M.Koshanova., A.M.To‘rayev. Globallashuv sharoitida talabalar bo‘sh vaqtini samarali tashkil qilishning pedagogik shartlari// Tamaddun nuri jurnali. 2024-yil. 9-son. 277-309 b.
6. <https://president.uz/oz/lists/view/5808>

