



10-12 YOSHLI BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY RAQS SAN'ATI ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH USLUBIYATI

Ibragimova M.M.

O'zDJTSU mustaqil tadqiqotchi

Tayanch so'zlar: sog'lom avlod, badiiy gimnastika, raqs, milliy raqs, zamonaviy raqs, ritm, sog'lom turmush tarzi, zamonaviy texnologiyalar, raqobat, xoreografik chiqishlar, rag'batlantirish, raqs maktablari, Farg'ona raqs maktabi, Xorazm raqs maktabi, Buxora raqs maktabi

Ключевые слова: здоровое поколение, художественная гимнастика, танец, национальный танец, современный танец, ритмика, здоровый образ жизни, современные технологии, нападение, хореографические постановки, лечение гнева, школы танцев, Ферганская школа танца, Хорезмская школа танца, Бухарская школа танца.

Key words: healthy generation, rhythmic gymnastics, dance, national dance, modern dance, rhythm, healthy lifestyle, modern technologies, competition, choreographic performances, encouragement, dance schools, Fergana dance school, Khorezm dance school, Bukhara dance school.

Bugungi kunda jahon sport arenalarida badiiy gimnastika sporti jozibadorligi kun sayin ortib bormoqda. Insoniyat kelajagi ko'p jihatdan uning jismoniy sog'ligi, ruhan tetikligi bilan chambarchas bog'liq. Badiiy gimnastika sporti boshqa sport turlaridan o'zining nafis go'zal va sog'lomlashtiruvchi ritmik elementlari bilan ajralib turadi. Badiiy gimnastika sport turini ahamiyati, inson salomatligini saqlashda hamda o'sib kelayotgan avlodni barkamol avlod sifatida tarbiyalashdagi o'rniga keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Jumladan Rossiya, Buyuk Britaniya, Fransiya, Germaniya kabi mamlakatlarda badiiy gimnastika sport turining nafaqat o'smir yoshlarni tarbiyalashdagi jismoniy ahamiyati, balki, uning ma'naviy, axloqiy, estetik tarbiyalashdagi ahamiyatiga ham keng e'tibor bermoqda.

Mazkur mamlakatlarda yosh sportchilar jahon arenalaridagi sport musobaqalarida yuqori xoreografik chiqishlari bilan yuksak o'rin va e'tiroflarga sazovor bo'lmoqdalar. Respublikamizda keying yillarda yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ularning jismoniy



tayyorgarligini oshirish siyosatiga keng e'tibor qaratilmoqda. Xususan, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya, hamda sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish, sport musobaqalarini o'tkazish, iqtidorli sportchilarni saralab olish, ularni maqsadli tayyorlash masalalariga e'tibor qaratilgan. O'sib kelayotgan avlodni har tomonlama jismonan va ruhan sog'lom inson sifatida tarbiyalashda badiiy gimnastika sport turning bugungi kundagi ahamiyatini o'rganish ahamiyatlidir. Badiiy gimnastikada raqs elementlari muhim ahamiyatga egadir.

Badiiy gimnastikada milliy raqs san'ati elementlari uyg'unlashtirilsa bu xalqni estetik qarashlari dunyoqrashiniyam aks ettirib beradi. Bu tarbiyaviy ahamiyatga ham egadir. Ijtimoiy hayotimiz taraqqiy etgani sari boshqa san'at sohalari kabi raqs san'ati ham kundan-kunga boyib, uning xarakteri, mavzulari o'zgarib bormoqda. Gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sinxron suzish kabi zamonaviy kompleks muvofiqlashtiruvchi sport turlarida ular tobora ko'proq turli xil raqs darslarini mashg'ulot jarayoniga kiritishga harakat qilmoqdalar.

Bu sportchilarga o'z tanalarini yaxshiroq boshqarishga, murakkab texnik elementlarni osonroq bajarishga va keyingi murakkab muvofiqlashtirish elementini bajarish uchun kuchni tezda tiklashni o'rganishga yordam beradi. Shunday qilib, gimnastikada ular imkon qadar turli xil raqs uslublaridan foydalanishga harakat qiladilar, bu esa musobaqa dasturini tuzishda katta yordam beradi, kompozitsiyalarga yorqinlik va uyg'unlik, estetika, esdalik va hissiylik qo'shadi. Maxsus mashqlar to'plamidan foydalanish gimnastikachilarning umumiy raqsga tayyorgarlik darajasini oshirishga yordam beradi va natijada pol mashqlari kompozitsiyasini bajarish bahosini oshiradi.

Sportda xoreografiya uzoq vaqtdan beri sportchilar uchun maxsus tayyorgarlik vositasi sifatida shakllangan bo'lib, kompozitsiyalarni yanada jonli, o'ziga xos, ifodali va ajoyib qilishga yordam beradi. "Xoreografiya" atamasi raqs yaratish san'atini ham, raqs va yuz san'atining barcha turlarini umumlashtiradi. Yosh avlodni estetik tarbiyalashning ko'plab shakllari orasida xoreografiya alohida o'rin tutadi. Raqs mashg'ulotlari nafaqat go'zallikni tushunish va yaratishga o'rgatadi, balki xayoliy fikrlash va tasavvurni rivojlantiradi va uyg'un plastik rivojlanishni ta'minlaydi. Xoreografiya bilan shug'ullanayotganda tayanch-harakat tizimi mustahkamlanadi, moslashuvchanlik, sakrash qobiliyati, muvofiqlashtirish va maxsus chidamlilik rivojlanadi, bu esa o'z navbatida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'pgina mutaxassislar xoreografik mashg'ulotlar vosita xotirasini rivojlantirishga, harakatlarni musiqa bilan muvofiqlashtirishga, vosita ekspressivligi va badiiy mahoratiga hissa qo'shishini ta'kidladilar.

Shu bilan birga, xoreografiya darslari texnik tayyorgarlik muammolarini hal qiladi: yangi elementlar va kombinatsiyalarni o'zlashtirish. Badiiy gimnastikadan farqli o'laroq, kompozitsiyalar ob'ektlar bilan murakkab elementlar va nayranglar bilan to'yingan bo'lsa, estetik gimnastikada badiiylik, raqsga tushish va sportchilarning spektaklda musiqiy kompozitsiyaning xarakteri va g'oyasini ifodalash qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, raqs, musiqiylik, ifodalilik va badiiy mahoratni rivojlantirish O'smirlar sport maktabi uchun o'quv rejasiga muvofiq estetik gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarning asosiy vazifalaridan biridir, shuning uchun ushbu sport turi bo'yicha xoreografiya mashg'ulotlariga ustuvor ahamiyat berilishi kerak. Belgilangan vazifalarni samarali hal qilish uchun xoreograflar barcha mumkin bo'lgan vositalardan foydalanishga harakat qilishadi. Ammo, ko'pincha vaqt bosimi ostida ishlagan holda, faqat ba'zi xoreograflar o'z darslarida raqs elementlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi.

Asosan klassik va xalq xarakteridagi raqslarga ustunlik berib, gimnastikachilarga zamonaviy raqs elementlarini deyarli hech kim o'rgatmaydi. "Zamonaviy" so'zining o'zi "hozirgi zamonga tegishli, hozir mavjud" degan ma'noni anglatadi, ammo gimnastikachilar xoreografiya darslarida o'rganadigan raqs uslublarni endi zamonaviy deb atash mumkin emas. Shu bilan birga, dasturga ko'ra, zamonaviy raqslar xoreografik mashg'ulotlarning ajralmas qismi bo'lib kelgan va hozirgi kunga qadar. Hozirgi vaqtda mamlakatimizda va xorijda fitnessning paydo bo'lishi va rivojlanishi bilan o'smirlarni o'ziga jalb qiladigan ko'plab zamonaviy raqs uslublari paydo bo'ldi. Ushbu yo'nalishlardan biri hip-hop. Hip-hop raqsi bir nechta raqs uslublari va yo'nalishlari uchun birlashtiruvchi atamadir. Badiiy gimnastika bo'yicha zamonaviy raqobatbardosh dasturlarni o'zlashtirish uchun har bir sportchi nafaqat texnik mahorat, balki badiiylik va ifodalilikning namoyon bo'lishining zarur va etarli darajasiga erishishi kerak. Gimnastikachining mahorati, musiqiyliги va harakat madaniyati qanchalik yuqori bo'lsa, uning harakatlarga ma'lum bir xarakter va ta'sirchanlik berish qobiliyati shunchalik yuqori bo'ladi.

Mutaxassislar sportchilarning mohirlik, obraz yaratish va jahon gilamida noyob xoreografiyani namoyish etuvchi individual gimnastikachilarning kompozitsiyalarini qayd etish qobiliyatining yuksak ahamiyati haqida bir ovozdan fikr bildirmoqda. Badiiy gimnastika sporti bo'yicha federal standartning mazmunini, badiiy gimnastika dasturlarini, mashg'ulot jarayonining xususiyatlarini, qizlarning yoshi va psixologik xususiyatlarini aniqlash, ularning sport malakasini hisobga olgan holda, klassik gimnastikadan foydalanish metodologiyasini o'rganish asosida. raqs (xoreografiya), raqs improvizatsiyasi va aktyorlik mahorati rivojlangan. Badiiy gimnastikada xoreografiya mashg'ulotning muhim tarkibiy qismi bo'lib, gimnastikachini gilamchada raqs-gimnastika kombinatsiyasini apparatli yoki apparatsiz musiqaga virtuoz ijro etishga tayyorlaydi.



Gimnastikada xoreografiyaning vazifalari kasbiy raqs mahoratini, ijroning musiqiyligi va ifodaliligini, irodasini, o'quvchilarning xarakterini va estetik tarbiyasini rivojlantirishdan iborat. Bu fazilatlar, birinchi navbatda, xoreografik ta'lim tizimining asosi bo'lib qoladigan klassik mashg'ulot orqali rivojlanadi. Klassik mashg'ulotning maqsadi, birinchidan, maxsus mashqlar orqali o'quvchilarda raqs texnikasini o'zlashtirib bo'lmaydigan ko'nikmalarni (sotuvchilik, barqarorlik va h.k.), ikkinchidan, tarbiyalash bilan birga ularda texnik raqs ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. ekspressivlik va badiiylik, maxsus harakatlar va elementlar, birinchi navbatda, o'quv maqsadlari uchun xizmat qiladigan oqilona tuzilgan mashqni tashkil qiladi.

Shuni hisobga olish kerakki, badiiy gimnastika dasturi klassik raqs maktabining o'qitish metodikasi bilan taqqoslaganda ko'plab elementlarni o'rganishga qo'yiladigan talablardan sezilarli darajada ustundir. Bu talabalarning yoshiga ham, o'qish muddatiga ham tegishli. klassik mashg'ulotlarni o'rganishning dastlabki bosqichlaridan boshlab tana qismlarini joylashtirishga katta e'tibor beriladi. Oyoqlar, tana, qo'llar, bosh - bu darslarda doimiy ravishda ishlaydigan elementlardir. Talabani texnik mahorati ushbu elementlarni to'g'ri joylashtirishga bog'liq. Ishtirok etishning asosi oyoq pozitsiyalarini o'rganish orqali klassik mashg'ulotlar orqali qo'yiladi. Kuchli va rivojlangan qadamni o'rgatish barqarorlikni, sakrashni va yaxshi aylanishni rivojlantirishga qaratilgan. Bir xil darajada muhim rolni tizzalar o'ynaydi, ular kerak bo'lganda "bahor" bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun ular egiluvchanligini rivojlantirib, oxirigacha egilish va cho'zishga intensiv ravishda o'rgatiladi.

O'zbek milliy raqsi nihoyatda ifodali bo'lib, o'zbek xalqining butun go'zalligini o'zida mujassam etgan. O'zbek raqsining Sharq xalqlarining boshqa raqsalaridan asosiy farqi, birinchidan, qo'llarning murakkab va ifodali harakatlariga urg'u berilganligi, ikkinchidan, mimikaning boyligidir. O'zbek raqsining ikki turi mavjud - an'anaviy klassik raqs va xalq (folklor) raqsi. Klassik an'anaviy o'zbek raqsi maxsus raqs maktablarida yetishtiriladigan, so'ngra katta sahnalarda namoyish etiladigan san'atdir. O'zbek raqs maktablarining uchtasini ajratib ko'rsatish mumkin: Farg'ona, Buxoro va Xorazm. Ushbu maktablarning har biri o'ziga xos xususiyatlarga, estetika va xoreografiyaga ega. O'zbek xalq o'yinlarida mamlakatimizning deyarli barcha hududlari namoyon bo'ladi, bu yerda g'ayrioddiy rang-baranglik hukm suradi. Bu raqslar barcha oilaviy, qishloq va shahar bayramlarida jonlanadi. Bu raqslar avloddan-avlodga o'tib, qadimgi raqs an'alarini, shuningdek, haqiqiy yoki o'tmishdagi hayotni saqlaydi.

Xorazm raqsalarining O'zbekistonning boshqa viloyatlaridan asosiy farqi uning kuchli energiya, hayotdan zavqlanish va yorqin temperamentdadir. Xorazm raqs an'analari yuzlab yillarga borib taqaladi va bugungi kungacha saqlanib qolgan. Bu raqs falsafasi hayotga, tabiatga va mehnatga muhabbatni ifodalashdan iborat bo'lib, u xoreografiyada o'z ifodasini topadi: u hayvonlar va qushlar olamini

taqlid qiluvchi imo-ishoralar, mehnat va kundalik hayotga o'xshash harakatlar bilan ajralib turadi.

Buxoro raqslari ko'p jihatdan Xorazm raqslariga o'xshaydi – bu yerda ham kuch va ishtiyoq bor, lekin raqqosalarning harakatlari butunlay boshqacha. Bu yerda siz ibtidoiy raqs shakllarining nafis harakatlar bilan ajoyib kombinatsiyasini ko'rishingiz mumkin: o'tkir harakatlar plastik chayqalish, sekin aylanish va boshqalar bilan almashtiriladi.

Buxoro raqsining xususiyatlaridan biri gavdaning ustki qismi: qo'l, yelka, bo'yin, ko'krakka urg'u berishdir. Lirik, yumshoq, plastik - Farg'ona raqsini mana shunday tasvirlash mumkin. Ushbu raqsni ijro etishda qo'llarning silliq harakatlari, noz-karashmali boshning o'ynoqi harakatlari ustunlik qiladi. Xoreografiyaga qat'iy rioya qilinadigan Xorazm va Buxorodan farqli o'laroq, Farg'onada raqs paytida improvizatsiya mashhur. Biroq, alohida qoida mavjud: bu erda qo'llarni yuqoriga burish odatiy holdir, boshqa raqs maktablarida esa kaftlar har qanday holatda bo'lishi mumkin. Raqs san'atining mumtoz, lirik, qahramonlik, hazil-mutoyiba, folklor, mehnat va juda ko'p turdagi raqslari saqlanib kelinmoqdaki, unda xalqning har bir davrga xos yashash tarzini aniq, ravshan ifodalanadi.

Amir Temur davrida XIV-XV asrlarda Movarounnahr muhim madaniy markazga aylandi. Xalq sayllari va bayramlarining uyushtirilishi natijasida ommaviy maydon raqslari paydo boldi va rivojlandi. Poytaxt hisoblanmish Samarqandning ko'rkam bog'larida saroy qabullari, bayram sayllari o'tkazilgan, xalq raqs va o'yinlari uyushtirilgan. Elchi Klavixo o'z xotiralarida jozibali va go'zal raqslarga ta'rif bergan. O'zbek sahna raqs san'atining paydo bo'lishida, uning ravnaq topishida, gullab-yashnab, butun dunyoga ko'z-ko'z qilishiga o'z hissasini qo'shgan, raqs san'atimizning buyuk daholari bo'lmish Usta Olim Kornilov, Tamaraxonim, Mukarrama Turg'unboyeva, Yusufxon Qiziq Shakarjonov, Isohor Oqilov, Roziya Karimova va ulaming shogirdlarini eslab o'tish joizdir. Ular o'zbek xalq raqs san'atining haqiqiy jonkuyarlari va fidoyilari bo'lganlar. Ularning qilgan mashaqqatli mehnatlari o'zbek raqs san'atining bebaho boyligi hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, pedagogik eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, gimnastikachilarning mashg'ulot jarayonida klassik raqs (xoreografiya), raqs improvizatsiyasi va aktyorlikdan foydalanish badiiylik va ekspressivlik ko'rsatkichlarida ijobiy dinamikani ta'minlaydi, bu esa barcha musobaqa mashg'ulotlarida natijalarning sezilarli yaxshilanishini anglatadi. Shunday ekan, badiiy gimnastika bilan milliy raqsimiz harakatlarini uyg'unlashtirsak har bir gimnastikachi qizimizda vatanga bo'lgan muhabbat, milliy g'urur, ritmni eshita olish qobiliyati va eng muhimi psixologik tomondan sezilarli darajada o'zgarish ko'rish mumkin. O'zbek milliy raqsini badiiy gimnastika elementlariga uyg'unlashtirish va butun dunyoga milliylikimizni tanitish, har bir murabbiyga o'z ustida yanada ko'proq ishlashga asos bo'la oladi. Mana shunday boy tarixga,



betakror ijro yo‘nalishiga ega bo‘lgan milliy raqs san’atimiz xalqimizning bebaho boyligi sifatida e’tirof etiladi

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi O‘RQ-394-son Qonuni. www.lex.uz
2. Ibragimova M Raqs va badiiy gimnastika integratsiyasining o‘smir yoshlarni ma’naviy va jismoniy tarbiyalashdagi ijobiy xususiyatlari //Academic Research in Educational Sciences Volume 3|Issue8|202.B.24-25
3. Viner.I.A.Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/И.А. виннер.- С.-Петербург, 2003. – 120
4. Kryuchek A.A., SuprunYe.N., Medvedova I.A., Viner-Usmanova R.N. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия» : Е. С. Терехина,- М.- Издательство: Спорт- 2021.- 344
5. Ibragimova M.M Badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda xoreografiya raqs elementlarini o‘rgatishning nazariy asoslari// “Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani //23-fevral 2024-yil B.627-630

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolamizda badiiy gimnastika sporti elementlarini milliy raqs san’ati bilan uyg‘unlashtirishning didaktik imkoniyatlari, barkamol avlod tarbiyalashdagi badiiy gimnastika sportini rivojlantirishning ahamiyati o‘rganilgan, hamda mamlakatimizda ushbu sport turini rivojlantirishga qaratilayotgan islohotlar samarasi va bu borada amalga oshirilishi lozim bo‘lgan vazifalar tahlil qilingan hamda maqolada raqs san’ati rivoji, yurtimizdagi raqs maktablari, ularning o‘ziga xos xususiyatlari, olib borayotgan faoliyati, kiyimlari, raqs usullari va bugungi kunda raqsga berilayotgan e’tibor xususida so‘z boradi

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматриваются дидактические возможности гармонизации элементов художественной гимнастики с национальным танцевальным искусством, значение развития художественной гимнастики в воспитании зрелого поколения, а также результаты реформ, направленных на развитие этого вида спорта в нашей стране. и задачи, которые предстоит решить в связи с этим, а также в статье говорится о развитии танцевального искусства, танцевальных школ в нашей стране, их характеристиках, их деятельности, одежде, танцевальных методах и внимании, уделяемом танцу сегодня.

SUMMARY

In this article, the didactic possibilities of harmonizing the elements of rhythmic gymnastics with the national dance art, the importance of the development of rhythmic gymnastics in raising a mature generation, and the results of the reforms aimed at the development of this sport in our country and the tasks to be performed in this regard are analyzed. and the article talks about the development of dance art, dance schools in our country, their characteristics, their activities, clothes, dance methods and the attention paid to dance today.