



ТАСВИРИЙ САЪНАТ

RITMIK GIMNASTIKA MUSIQIY RITMIK TARBIYA VOSITASI SIFATIDA

Raxmutova N.A.

CHDPU Bolalar sporti kafedrasi

Tayanch soʻlar: ritmika, sport, jismoniy tarbiya, musiqa, shugʻullanish, maxsus, janr, yoʻnaltirish, mashgʻulot.

Ключевые слова: ритм, спорт, физическое воспитание, музыка, физические упражнения, специальные, жанровые, направленность, тренировка.

Key words: rhythm, sport, physical education, music, exercise, special, genre, orientation, training.

Ritmik gimnastika sport turi rivojlanishida juda katta yoʻlni bosib oʻtgan. uzoq oʻtmishga borib taqaladi. Hozirgi darajaga etish uchun koʻp yoʻllarni bosib oʻtgan, shunday mukammal qizlar uchun har tomonlama mos sport turi boʻlib rivojlandi. Hozirgi kunda hamma qizlarini bu sport turiga berishni hohlashmoqda. Hammaga maʼlumki, insonlar qadim oʻtmishdan boshlab raqsga tushishni boshlaganlar. Raqs inson xissiyotlarini emotsiyalarini, sogʻligʻini mustahkamlashni, ishga layoqatini oshirishni bir usuli hisoblangan. Bu esa turli hil raqs turlari, turli harakatlar bilan bir-biriga bogʻliq hisoblashgan. Yildan yilga har-xil raqs harakatlarini rivojlanib murakkablashib borgan. Bu esa Insoniyatni har tamonlama rivojlanishlariga plastikani, jismoniy sifatlarni, estetikasini va badiiy dunyoqarashini katta turtki boʻlgan. Raqs harakatlar asta sekin rivojlanib bir necha yangi yoʻnalishlarga boʻlinib ketgan. Talab koʻpaygan sari raqs toʻgaraklari va raqs maydonlari bunyod boʻla boshlagan.

Ritmik gimnastika - gimnastikaning musiqali shaklidir. Musiqa bu holatda asosiy vazifani bajardi, harakatlar surati va ritmini belgilaydi. Sport mashgʻulotlari samarasini oshirishga yordam beruvchi amaliy vositalardan biri boʻlib funksional musiqa xizmat qilishi mumkin, bunda shugʻullanuvchilar ishchi vazifalarini va psixologik holatini ragʻbatlantirish va boshqarishga yoʻnaltirilgan turli janrdagi maxsus tanlangan musiqiy asarlar tushuniladi.

Insonga psixo-fiziologik ta'sir etish katta kuchga ega bo'lib musiqa, sport faoliyatida, dam olish paytidagidek jonlashtirish va tinchlantirishi, ruhlantirishi va xursand qilishi mumkin.

Mahorat bilan tanlangan musiqa insonning bor imkoniyatini to'g'ri amalga oshirish uchun eng qulay fiziologik va psixo-emotsional sharoitlar yaratishi mumkin, uni kattik hayajonlanishi salbiy ta'siridan saklaydi. Musiqa bilan sport mashg'ulotlarini o'tkazish shug'ullanuvchilarda harakatlanish faolligidan quvonch va estetik zavq olishga yordam beradi, mashg'ulotlarga ijobiy munosabatlar uyg'otadi [3].

Umuman olganda funksional musiqadan sport faoliyatida ijobiy foydalanish imkoniyati katta va turli tumandir. Harakatlar va musiqaning o'zviy bog'liqliklari ritmik gimnastikasi va shug'ullanuvchilarning o'zlaridan musiqani chuqur tushunishlarini talab etadi.

O'kituvchi fonogramanni tuzishni musiqa yozib olishni, ma'lum to'plamdagi mashqlarga musiqa tanlay olishni bilishi kerak. Shu bilan birga quyidagi vaziyatlarni hisobga olish kerak:

Birinchi: turli soxadagi musiqa har xil ta'sir qiladi. Harakatlantiruvchi, kuvnok harakatlar ularga mos keladigan ritmdagi musiqiy asarlar ish kobilyatini oshiradi va tiklanish jarayonlariga ta'sir kursatadi.

Ikkinchi: musiqa emotsional omil sifatida ko'p martalab takrorlanverganida o'zining ta'sirini yo'qotadi.

Uchinchi: musiqa bilan mashg'ulot o'tkazish harakatlanishini talab etadi. Musiqiy mamundorlik vositalaridan harakat bilan eng yaqin bog'liklari surati va ritmi hisoblanadi. Aynan shular musiqaning vaqt davomyiligi va shu bilan harakatlar bajarilishi xususiyatini belgilaydi.

Ritm deb ma'lum vaqt ichida tovushlar tashkil etilishiga aytiladi. Ritmik gimnastikaga o'zining biologik ritmlarga yaqinligi sababli "disko" - ritmi juda qulay hisoblanadi. O'zining harakalarini musiqa ritmi bilan moslashtirish mahorati musiqaga istedodini bildiradi. Bu mahorat xoregoragfik mashqlarni bajarish mashg'ulotlari davomida keladi, lekin uni guruh o'zlashtirish uchun ritmik gimnastika mashg'ulotlarida maxsus mashqlar, musiqiy o'yinlar ko'llaniladi [2].

Ma'lumki, ko'pchilik odamlar ritmik ta'sir etuvchilarga beihitoy harakatlar bilan yoki muskullari taranglashishi kuzatiladi. Musiqiy ritm inson muskullarini ma'lum tartibda qisqarishi va bo'shashishini keltirib chiqaradi. Harakatlar faqatgina to'la avtomatizmga erishilganida ritmik bo'la oladi. Shuning uchun ritmik harakatlarga o'rgatishni oddiy mashqlardan boshlash kerak.



T.S.Lisitskaya gimnastikada ko‘llaniladigan ritmik mashqlar bir necha guruhlarini ko‘rsatadi:

- dirijyorlik;
- har bir chorakda qarsak chalish, taktikaning birinchi choragina, taktikaning har bir qismiga qarsak chalish;
- turli ritm va suratda qarsak chalish va yugurish turlari;
- musiqiy o‘yinlar [1].

Bolalar uchun instrumental musiqa ham, vokal ham to‘g‘ri keladi, (ayniqsa mulftilmardan qo‘shiqalar). Yoshlarga ko‘proq zamonaviy kuylar yoqadi. Fonogramma tuzishda shularni hisobga olish kerak. Ritmik gimnastika bo‘yicha mutaxassislar musiqa kuchli estetik tarbiya vositasi ekanligini hisobga olishlari kerak, u bevosita emotsional katta ta‘sir ko‘rsatish kuchiga ega bo‘lib u inson faoliyati har qanday doirasida maxsuldorlikni oshirishga yordam beradi.

Mashqlarni tanlab olishda fonogramma yaratishda, harakatlar tartibini tuzishda faqatgina musiqa ritmini emas, balki musiqa xarakterini, uning dinamikasini ham hisobga olish kerak. Bu musiqa ritmining xususiyatlarini aks ettirib harakatlar ichki emotsional tus olib, mazmundorlikka ega buladi.

Adabiyotlar:

1. Achilov A. Ritmik gimnastika T.: G‘ofur G‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2010.-232 b.
2. A.Eshtayev, N.Xasanova, D.Karabayeva. Ritmik gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o‘rgatish uslubi. – T.: «Fan va texnologiya», 2013, 256 bet.
3. Umarov M.N. va boshqalar. Boshlang‘ch bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o‘rgatish. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2011 y

РЕЗЮМЕ

Ritmik gimnastika musiqiy ritmik tarbiya vositasi sifatida nomli maqola jismoniy tarbiya va port bilan shug‘ullanishda musiqa ohangini integratsiyalash orqali ijobiy samara berishi borasida fikrlar keltirilgan.

РЕЗЮМЕ

В статье «Художественная гимнастика как средство музыкально-ритмического воспитания» содержатся представления о положительном эффекте интеграции музыки в физическое воспитание и порт.

SUMMARY

The article «Rhythmic gymnastics as a means of musical rhythmic education» contains ideas about the positive effect of integrating music in physical education and port.