GIMNASTIKA VA MILLIY RAQSNING INTEGRATSIYASI: ESTETIK DID VA JISMONIY BARKAMOLLIK YO‘LI

Ibragimova Matluba Maxsudovna
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universiteti
Ijtimoiy fanlar va jismoniy tarbiya kafedrasi o’qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.21791501

ANNOTATSIYA

Mazkur ilmiy maqolada gimnastika va milliy raqs san’atining o‘zaro uyg‘unligi jismoniy, estetik hamda ma’naviy rivojlanish nuqtayi nazaridan ilmiy asosda tahlil qilingan. Gimnastikaning inson organizmini rivojlantirishdagi ahamiyati, jismoniy sifatlarni shakllantirishdagi o‘rni hamda milliy raqs san’atining madaniy-estetik mohiyati yoritib berilgan. Shuningdek, gimnastika elementlarining milliy raqs ijrosidagi texnik va amaliy ahamiyati, harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirishdagi roli asoslab berilgan. Maqolada gimnastika va milliy raqs integratsiyasining ta’lim-tarbiya jarayonidagi samaradorligi hamda yosh avlodni barkamol shaxs sifatida shakllantirishdagi ahamiyati ilmiy jihatdan ochib berilgan.

КАЛИТ СЎЗЛАР

gimnastika, milliy raqs, jismoniy tarbiya, estetik tarbiya, harakatlar uyg‘unligi, madaniy meros, sahna madaniyati, ta’lim jarayoni.

ABSTRACT

This scientific article analyzes the harmony between gymnastics and national dance art from the perspectives of physical, aesthetic, and spiritual development. The importance of gymnastics in developing physical abilities and the cultural and aesthetic essence of national dance are discussed. The role of gymnastic elements in improving national dance performance techniques, movement coordination, and stage culture is scientifically substantiated.

KEY WORDS

gymnastics, national dance, physical education, aesthetic education, movement coordination, cultural heritage, educational process.

The effectiveness of integrating gymnastics and national dance into the educational process in shaping a well-rounded personality is also highlighted.

АННОТАЦИЯ

В данной научной статье рассматривается гармония гимнастики и национального танцевального искусства с точки зрения физического, эстетического и духовного развития. Освещается значение гимнастики в развитии физических качеств личности, а также культурно-эстетическая сущность национального танца. Обоснована роль гимнастических элементов в совершенствовании техники исполнения национальных танцев, координации движений и сценической культуры. Показана эффективность интеграции гимнастики и национального танца в образовательном процессе при формировании гармонично развитой личности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

гимнастика, национальный танец, физическое воспитание, эстетическое воспитание, координация движений, культурное наследие, образовательный процесс.

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va san’at yo‘nalishlarini o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirish muhim ilmiy-pedagogik masalalardan biri sanaladi. Ayniqsa, globallashuv jarayonida milliy madaniyatni asrab-avaylash hamda yoshlarni sog‘lom va ma’naviy barkamol etib tarbiyalash dolzarb vazifaga aylanmoqda. Shu jihatdan qaraganda, gimnastika bilan milliy raqs san’atining uyg‘unligi jismoniy va estetik tarbiyaning samarali vositasi sifatida namoyon bo‘ladi. Gimnastika inson organizmining jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirsa, milliy raqs esa xalqning tarixiy merosi, madaniy qadriyatlari va estetik didini aks ettiradi. Ushbu ikki yo‘nalishning birgalikda qo‘llanishi shaxsning ham jismoniy, ham ma’naviy-ruhiy jihatdan barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bois gimnastika va milliy raqs elementlarini birlashtirish ta’lim tizimida, ayniqsa yoshlar tarbiyasida keng qo‘llanilmoqda. Bunday uyg‘unlashuv o‘quvchilarda nafaqat jismoniy chiniqish, balki musiqani his qilish, harakatlarning nafisligi, ritm va estetik didni shakllantirishga ham yordam beradi. Milliy raqs harakatlari bilan boyitilgan gimnastik mashqlar insonning qomatini to‘g‘ri shakllantiradi, harakat

koordinatsiyasini rivojlantiradi hamda ijodiy qobiliyatlarini yuzaga chiqaradi. Shu bilan birga, milliy qadriyatlarga hurmat, vatanparvarlik tuyg‘usi va milliy o‘zlikni anglash hissini mustahkamlaydi.

ASOSIY QISM

Gimnastikaning jismoniy va pedagogik ahamiyati

Gimnastika jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan biri bo‘lib, inson organizmining har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydi. Gimnastika mashqlari mushaklar tizimini mustahkamlaydi, bo‘g‘imlarning harakatchanligini oshiradi, muvozanat va koordinatsiya qobiliyatini rivojlantiradi. Muntazam mashg‘ulotlar sog‘lom gavda holatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Pedagogik jihatdan gimnastika intizom, iroda, sabr-toqat va o‘zini nazorat qilish kabi sifatlarni rivojlantiradi. Bu jihatlar esa raqs san’ati bilan shug‘ullanish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Gimnastika jismoniy tarbiyaning asosiy turlaridan biri bo‘lib, inson organizmining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Gimnastika mashqlari orqali mushaklar hamda bo’g’inlar harakatchanligi mustahkamlanadi, harakatchanlik oshadi, nafas olish va qon aylanish tizimi faoliyati yaxshilanadi. Bundan tashqari, gimnastika gavdaning to‘g‘ri shakllanishini ta’minlab, turli xil jismoniy nuqsonlarning oldini oladi.

Gimnastika mashqlari intizom, irodaviy sifatlar, diqqat va sabr-toqatni shakllantiradi. Mashqlarni aniq va to‘g‘ri bajarish jarayoni o‘quvchidan mas’uliyat va o‘zini nazorat qilishni talab etadi. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar uchun gimnastika jismoniy rivojlanishning muhim bosqichi hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, gimnastika bilan muntazam shug‘ullangan shaxslarning harakat koordinatsiyasi va muvozanat saqlash qobiliyati yuqori bo‘ladi. Bu esa keyinchalik raqs, sport yoki sahna faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam asos yaratadi. Shuningdek, gimnastika insonning estetik tarbiyasiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Har bir mashqning aniq, chiroyli va ritmik bajarilishi tana harakatlarining uyg‘unligini shakllantiradi. Bu esa ayniqsa milliy raqs san’atida muhim o‘rin tutadi, chunki raqs harakatlari nafislik, egiluvchanlik va ritmni chuqur his qilishni talab etadi. Gimnastika orqali shakllangan jismoniy tayyorgarlik raqs elementlarini yengil va mukammal ijro etishga yordam beradi. Milliy raqs bilan uyg‘unlashtirilgan gimnastika mashqlari o‘quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradi, sahna madaniyatini shakllantiradi hamda o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Ayniqsa, jamoa bo‘lib bajariladigan mashqlar o‘zaro hamjihatlik, intizom va muloqot madaniyatini tarbiyalaydi. Shu sababli gimnastika nafaqat jismoniy chiniqish vositasi, balki yosh avlodni ma’naviy va estetik jihatdan barkamol etib tarbiyalashning muhim omili sifatida ham katta ahamiyatga ega.

Milliy raqs san’atining estetik va madaniy mohiyati

Milliy raqs san’ati xalqning ma’naviy boyligi va madaniy merosining ajralmas qismi hisoblanadi. O‘zbek milliy raqslari o‘ziga xos nafis harakatlar, ritmik uyg‘unlik va ifodaviylik bilan ajralib turadi. Har bir raqs harakati milliy mentalitet va an’analarni aks ettiradi.

Raqs san’ati estetik didni rivojlantiradi, musiqiy sezgirlikni oshiradi hamda ijodiy fikrlashni shakllantiradi. Shu sababli, milliy raqs yosh avlod tarbiyasida muhim pedagogik vosita sifatida qaraladi. Milliy raqs san’ati xalqning tarixiy rivoji, turmush tarzi va ma’naviy dunyosini aks ettiruvchi noyob madaniy meros hisoblanadi. O‘zbek milliy raqslari o‘ziga xos nafis harakatlar, qo‘l va tana plastikasining boyligi bilan ajralib turadi. Har bir hududga xos raqs uslublari xalqning mentaliteti va urf-odatlarini ifodalaydi.

Milliy raqslar insonda estetik didni shakllantiradi, musiqani his etish qobiliyatini rivojlantiradi va sahna madaniyatini oshiradi. Raqs jarayonida ijrochi nafaqat jismoniy harakatni, balki ma’lum bir g‘oya va his-tuyg‘uni tomoshabinga yetkazadi. Bu esa shaxsning ijodiy va emotsional rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, milliy raqs san’ati yosh avlodni milliy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalaydi. Raqs orqali yoshlar o‘z xalqining tarixini, an’analarini va madaniyatini chuqurroq anglay boshlaydilar. Milliy raqs san’ati yoshlarning nafaqat estetik dunyoqarashini, balki jismoniy faolligini ham rivojlantiradi. Raqs davomida bajariladigan turli xil harakatlar tana moslashuvchanligini oshiradi, qomatni chiroyli shakllantiradi hamda harakat koordinatsiyasini takomillashtiradi. Ayniqsa, qo‘l, oyoq va gavda harakatlarining uyg‘unligi insonning ritmni his qilish va o‘z harakatlarini boshqarish qobiliyatini kuchaytiradi. Shu jihatdan milliy raqs gimnastika bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ular bir-birini to‘ldiruvchi vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Pedagogik nuqtai nazardan qaraganda, milliy raqs san’ati yoshlarni jamoaviylik, intizom va sahna madaniyatiga o‘rgatadi. Raqs mashg‘ulotlari davomida o‘quvchilar o‘z ustida ishlash, harakatlarni aniq va ifodali bajarish hamda ijodiy yondashuvni shakllantirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bu esa ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirib, erkin fikrlash va ijodkorlik qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Gimnastika va milliy raqs uyg‘unligining ilmiy-nazariy asoslari

Gimnastika va milliy raqs san’ati o‘rtasida umumiy va o‘zaro bog‘liq jihatlar ko‘p. Har ikkala faoliyat turi ham harakatlar aniqligi, ritm, muvozanat va moslashuvchanlikka asoslanadi. Gimnastika mashqlari raqs ijrochisining texnik

tayyorgarligini mustahkamlasa, raqs harakatlari gimnastik mashqlarga estetik mazmun bag‘ishlaydi.

Nazariy jihatdan qaralganda, gimnastika raqs san’atining asosiy tayanch omili hisoblanadi. Raqsda bajariladigan murakkab harakatlar, sakrashlar va burilishlar gimnastik tayyorgarliksiz mukammal bajarilishi qiyin. Shu sababli, zamonaviy raqs pedagogikasida gimnastika elementlari keng qo‘llanilmoqda.

Bundan tashqari, gimnastika va raqs uyg‘unligi inson organizmining biomekanik imkoniyatlarini to‘liq ishga solishga yordam beradi. Bu esa harakatlarning nafis, aniq va xavfsiz bajarilishini ta’minlaydi.

Gimnastika va milliy raqs o‘rtasida harakatlar aniqligi, plastika, ritm va muvozanat kabi umumiy jihatlar mavjud. Gimnastika mashqlari raqs ijrochisining texnik tayyorgarligini mustahkamlab, murakkab harakatlarni xavfsiz va mukammal bajarish imkonini yaratadi.

Ilmiy nuqtayi nazardan, gimnastika raqs san’atining biomekanik asosini mustahkamlaydi. Bu esa raqs ijrosining sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Ta’lim jarayonida integratsiyaning ahamiyati

Ta’lim muassasalarida gimnastika va milliy raqsni uyg‘unlashtirgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, milliy qadriyatlarga bo‘lgan hurmatini kuchaytiradi. Ushbu integratsiya yoshlarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatini shakllantiradi. Bunday mashg‘ulotlar o‘quvchilarning jismoniy va ma’naviy rivojlanishini bir vaqtning o‘zida ta’minlaydi. Gimnastika mashqlari orqali chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat va chidamlilik rivojlansa, milliy raqs elementlari estetik did, ritmni his qilish va ijodiy qobiliyatlarni shakllantiradi. Natijada o‘quvchilar nafaqat jismonan chiniqqan, balki san’at va milliy madaniyatga qiziqadigan shaxs sifatida kamol topadilar. Pedagogik jihatdan bunday integratsiyalashgan mashg‘ulotlar yoshlarni intizom, jamoaviylik va mas’uliyat ruhida tarbiyalaydi. Ayniqsa, jamoa bo‘lib ijro etiladigan gimnastik-raqs kompozitsiyalari o‘zaro hamkorlik, bir-birini qo‘llab-quvvatlash va sahna madaniyatini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Shu bilan birga, milliy kuy-qo‘shiqlar va raqs harakatlari orqali o‘quvchilarda milliy g‘urur, vatanparvarlik va madaniy merosga hurmat tuyg‘usi kuchayadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, gimnastika va milliy raqs san’atining uyg‘unligi shaxsning jismoniy, estetik va ma’naviy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Gimnastika raqs san’atining texnik asoslarini mustahkamlasa, milliy raqs gimnastik mashqlarga estetik va madaniy mazmun bag‘ishlaydi. Ushbu uyg‘unlikni ta’lim jarayoniga keng joriy etish barkamol avlodni tarbiyalashda samarali vosita

hisoblanadi. Kelajakda gimnastika va milliy raqs san’atining uyg‘unligiga oid ilmiy-amaliy tadqiqotlarni yanada rivojlantirish, ta’lim dasturlariga zamonaviy metodlarni joriy etish hamda ushbu yo‘nalishda malakali mutaxassislarni tayyorlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki jismoniy va estetik tarbiyaning uyg‘unligi asosida tarbiyalangan yoshlar jamiyatning ma’naviy yetuk, sog‘lom va ijodkor avlodini shakllantirishda muhim o‘rin egallaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. A.Eshtayev, N. Hasanova, D. Karabayeva Badiiy gimnastikada buyumsiz bajarailadigan mashqlarni o`rgatish uslubi/O`quv qo`llanma.T.: “Fan va texnologiya”, 2013.-B.256.
2. 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.
3. Ibragimova M 10-12 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda milliy raqs san’ati elementlaridan foydalanish uslubiyati // Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў Илимий-методикалық журнал 2024.1/3 –сан 719-725 b
4. Ibragimova M Kichik yoshli bolalarning sog’lom shakllanishida badiiy gimnastika va sport mashg’ulotlarining imkoniyatlari //Tamaddun nuri Ilmiy, ijtimoiy-falsafiy, madaniy-ma’rifiy, adabiy-badiiy jurnal 2025 , 5-son(68)373-374 b