

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

6-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.M.No‘monzoda	
Geosiyosiy kurashlar sharoitida ijtimoiy xavfsizlikni ta‘minlash muammolarining ijtimoiy-falsafiy tahlili	331
F.A.Hamdama	
Bo‘lajak geografiya o‘qituvchilarini o‘quv jarayonida loyiha texnologiyalaridan foydalanishga tayyorlash mazmuni	334
M.A.Nishonov	
Yangi O‘zbekistonda ichki ishlar organi xodimlari kasb etikasini rivojlantirish asosida vatanparvarlikni tarbiyalash tizimi	338
A.A.Meliqo‘ziyev	
Bo‘lajak pedagoglarda hisobdorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishning ijtimoiy va ta‘limiy asoslari	343
S.S.Asatov	
Yangi O‘zbekistonda uchinchi renessans poydevorini qurish jarayonida milliy va umuminsoniy qadriyatlarining zamonaviy ahamiyati	346
D.Q.Majidova	
Jadidchilik harakatining kelib chiqish tarixi va ta‘limoti	351
S.R.Qutlimuratov	
Xorazm jadidlarining ilm-fanga bo‘lgan munosabati	355
N.U.Jamalo	
Globalashuv jarayonida ta‘limning o‘zgarishi va gumanitar fanlarning o‘rni	360
M.A.Matmusayeva	
O‘yinlarning lisoniy talqinida milliy-madaniy tushuncha ifodasi	365
B.B.Xaitbayeva	
Ritmik gimnastikani maktab jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish	368
F.A.Ibroximov	
Talabalarda tahliliy tafakkurni shakllantirish zaruriyati	374
R.B.Tursunov	
O‘quv jarayonlariga axborot texnologiyalarini joriy etish	379
D.B.Toshaliyev	
Oliy ta‘lim talabalarini ma‘naviy-madaniy merosga aksiologik munosabatini rivojlantirishning ijtimoiy ahamiyati va tarbiyaviy xususiyatlari	383
U.Xolova	
Falsafiy tafakkur taraqqiyot bosqichida ma‘rifat davrining boshlanishi. Sharq falsafasida ma‘rifat va ma‘rifatparvarlik harakatlari («Avesto» misolida)	386
S.E.Baymuradova	
Geografiya fanini masofaviy o‘qitishda mobil ta‘lim texnologiyalarining imkoniyatlari	390
B.M.Qandov	
Turor Risqulov siyosiy faoliyatining boshlanishi va mamlakatdagi siyosiy jarayonlarda tutgan o‘rni	394
A.M.To‘rayev	
Ilmiy-tadqiqotchilik faoliyati bo‘lg‘usi kadrlarni kasbiy rivojlantirishidagi muhim omil sifatida	400
A.A.Meliqo‘ziyev	
Bo‘lajak pedagoglarni kasbiy faoliyatga tayyorlashning ijtimoiy-pedagogik zarurati	404
J.Sh.Mamayusupov	
Falsafa fanlari asosida bo‘lajak o‘qituvchilarning mustaqil fikrlash madaniyatini rivojlantirishning pedagogik jihatlari	408
Y.S.Sidiqova	
Pedagogikada neyrotexnologiyalar innovatsion vosita sifatida	413
B.X.Karimov	
Ilk uyg‘onish davri Markaziy Osiyo mutafakkirlarining ilmiy–falsafiy merosi va uning jamiyat jivoidagi o‘rni	418
Y.M.Namozova	
Ta‘lim va insonparvarlikka asoslangan “Taraqqiyot strategiyasi” jamiyat barqaror taraqqiyotining manbai sifatida	423



UO'K: 796.41; 371.214

**RITMIK GIMNASTIKANI MAKTAB JISMONIY TARBIYA TIZIMIGA JORIY ETISHNING
ZAMONAVIY USULLARINI ISHLAB CHIQISH****РАЗРАБОТКА СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ВНЕДРЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ
ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ****DEVELOPING MODERN METHODS FOR INTRODUCING RHYTHMIC GYMNASTICS
INTO THE SCHOOL PHYSICAL EDUCATION SYSTEM****Xaitbayeva Barnoxon Baxodirovna** 

Farg'ona davlat universiteti sport faoliyati turlari kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqola ritmik gimnastikani maktab jismoniy tarbiya tizimiga kiritish orqali o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini yaxshilashga qaratilgan tadqiqot natijalariga bag'ishlanadi. Maqolada zamonaviy pedagogik usullar va texnologiyalar yordamida ushbu gimnastika turining jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga integratsiyasi o'rganiladi, uning o'quvchilar salomatligi va qiziqish darajasiga ta'siri tahlil qilinadi.

Аннотация

В данной статье рассматриваются результаты исследований, направленных на улучшение физического и психологического развития учащихся через внедрение ритмической гимнастики в школьную систему физической культуры. Обсуждается интеграция этого вида гимнастики в занятия физической культуры с использованием современных педагогических методов и технологий, а также анализируется влияние на здоровье учащихся и уровень их заинтересованности.

Abstract

This article focuses on research results aimed at improving students' physical and psychological development through the introduction of rhythmic gymnastics into the school physical education system. It examines the integration of this type of gymnastics into physical education activities using modern pedagogical methods and technologies, as well as analyzes its impact on students' health and level of interest.

Kalit so'zlar: ritmik gimnastika, pedagogik usullar, texnologiyalar, o'quvchilar salomatligi, jismoniy tarbiya**Ключевые слова:** ритмическая гимнастика, педагогические методы, технологии, здоровье учащихся, физическая культура.**Key words:** rhythmic gymnastics, pedagogical methods, technologies, students' health, physical education.**KIRISH**

Jismoniy tarbiya o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, bugungi kunda jismoniy tarbiya darslari faqat jismoniy faoliyat bilan cheklanib qolmay, ularning o'quvchilarning psixologik va estetik rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi zarurligi tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Musiqa va jismoniy harakatlarning sinergiyasi (bir-birini to'ldiruvchi har xil mahoratga ega bo'lgan ikki kishi hamkorlik qilganda paydo bo'ladi), ya'ni musiqaviy ritmik gimnastika, bu jarayonda ayni muddao bo'lib, o'quvchilarning ham jismoniy, ham ma'naviy rivojlanishiga yordam beradi.

Maktab jismoniy tarbiya tizimi o'quvchilarning sog'lom va har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida shakllanishida muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki yoshlarning psixologik va ijtimoiy jihatdan rivojlanishida ham asosiy vosita hisoblanadi. Biroq, zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning jismoniy faoliyatga qiziqishi sezilarli darajada pasaymoqda. An'anaviy jismoniy mashg'ulotlar o'quvchilarning barchasi uchun ham qiziqarli bo'lmasligi, ularning ishtirokini rag'batlantira olmasligi mumkin. Shunday sharoitda

musiqaviy ritmik gimnastikaning jismoniy tarbiya darslariga joriy etilishi mazkur muammoni hal qilishning zamonaviy va samarali yo'li hisoblanadi.

Prezidentimiz tomonidan mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan ko'plab qaror va farmonlar ishlab chiqilmoqda. "Sog'lom turmush tarzini keng ommalashtirish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Prezident farmoni (2020-yil, 30-oktabr). Ushbu farmon O'zbekiston aholisining, xususan, yosh avlodning sog'lom va faol turmush tarzini qo'llab-quvvatlash, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni yanada rivojlantirishni ta'minlashga qaratilgan. Farmonda maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga e'tiborni oshirish va o'quvchilarda sportga qiziqishni rag'batlantirish masalalari ko'rsatilgan.

"Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini ommalashtirish va ularga qo'shimcha sharoitlar yaratish to'g'risida"gi Prezident qarori (2022-yil 20-yanvar). Ushbu qarorda yoshlarga sport orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyatini oshirish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari belgilangan. Mazkur qaror doirasida musiqaviy ritmik gimnastikani ham maktab jismoniy tarbiya dasturiga qo'shish imkoniyatlari o'z o'rnini topadi.

"O'zbekiston Respublikasida 2030-yilgacha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Prezident qarori (2020-yil, 24-yanvar). Mazkur konsepsiyada yosh avlodni jismonan va ma'nan sog'lom shakllantirish, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'quv dasturlarini takomillashtirish, innovatsion metodlarni joriy qilish kabi asosiy vazifalar belgilangan. Ushbu hujjat doirasida ritmik gimnastika kabi zamonaviy sport mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning psixologik va jismoniy rivojlanishini ta'minlash mumkinligi qayd etilgan. Bu hujjatlar, umumiy ma'noda, O'zbekistonda yoshlarga jismoniy tarbiya orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bo'lgan e'tiborni kuchaytirishga qaratilgan bo'lib, jismoniy tarbiya darslarida ritmik gimnastika kabi samarali metodlardan foydalanish imkonini beradi.²

Mamlakatimizning kelajagi, o'quvchi yoshlar jismoniy madaniyatini shakllantirish, ularda maktab yoshidan boshlab "ommaviy jismoniy madaniyati mashg'ulotlari" bilan shug'ullanishga odatni yuzaga keltirishdek vazifa o'quvchini umri davomida faol harakatlanish bilan turmush tarzini tashkillashga o'rgatadi. Tadqiqotimizni yuqorida qayd qilgan amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Muammoni hal qilishda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Oliy majlis va mamlakatimiz halqlariga murojati (2022y.dekabr), O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora –tadbirlari to'g'risida Qarori", 2018-yil 5 martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2018-yil 5 sentyabrdagi "Halq ta'limi tizimiga boshqaruvning yangi tamoyillarini tatbiq qilish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4038-son Qarorlari, 2019-yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha vazifalar"ga oid vidioselektordagi nutqi, «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora tadbirlari to'g'risida»gi PF -5924 – son (2020y.24.01) farmoni;"Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" PF – 6099-son, (2020y.30.10); "Sportni omalashtirish va iqtidorli sportchilarni tanlash, seleksiya, ularni tayyorlash bo'yicha yangi tizim joriy qilish"ga bag'ishlangan video selektordagi nutqi. PQ – 5148-son "Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida, jumladan, o'quvchi yoshlar jismoniy rivojlanganligi va jimoniy tayyorgarligi hamda ular orasida sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini rivojlantirish uchun shart sharoitlarni yaratish; bor o'quvchilar sporti haqida fikr bildirib, UTM da jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlarni tiklashni; joriy 2022-yilning 23-may kuni "Sportni omalashtirish va iqtidorli sportchilarni tanlash, seleksiya, ularni tayyorlash bo'yicha yangi tizim joriy qilish"ga bag'ishlangan video selektordagi nutqi; hamda boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlardagi belgilangan vazifalarni bajarishda e'tiboringizga havola qilinayotgan tadqiqotimizga muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot dolzarbligi: Maktab jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning faoliyati va qiziqishini oshirish, jismoniy rivojlanishni samarali yo'lga qo'yish hozirgi kun talabi hisoblanadi. ritmik gimnastika esa o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga samarali ta'sir etuvchi omil sifatida qaralmoqda.

² <https://lex.uz/>

Tadqiqot maqsadi: Ushbu maqolaning asosiy maqsadi ritmik gimnastikani maktab jismoniy tarbiya tizimiga kiritishning zamonaviy pedagogik usullarini ishlab chiqish va uning o'quvchilarning jismoniy rivojlanishidagi o'rnini tahlil qilishdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ritmik gimnastikaning jismoniy va psixologik rivojlanishga ta'siri

Tadqiqotlar ritmik gimnastikaning nafaqat jismoniy qobiliyatlarni (koordinatsiya, chidamlilik, motorika), balki psixologik rivojlanishga ham katta ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Pedagogik metodologiyaga oid adabiyotlar ritmik gimnastikaning pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishdagi ahamiyatini ta'kidlaydi. Romberg (2019) ritmik gimnastika mashg'ulotlari o'qituvchilarning nafaqat bolalar bilan ishlash ko'nikmalarini, balki ta'lim jarayonida jismoniy yuklamalarni boshqarish va motivatsiyani oshirish kabi qobiliyatlarini ham yaxshilashini aniqlagan.[5]

Gavrilova va Gracheva (2021) o'z tadqiqotlarida musiqiy ritmlarga asoslangan jismoniy mashqlar o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirishini va o'ziga bo'lgan ishonchini rivojlantirishini tasdiqlagan. Ayniqsa, yosh bolalarda qaddi-qomat, to'g'ri nafas olish va mushaklar faolligini rivojlantirish muhim omil bo'lib xizmat qiladi.[7]

Zamonaviy texnologiyalarni joriy qilish ritmik gimnastika jarayonida muhim omil hisoblanadi. Mazza (2022) kabi olimlarning ishlari virtual simulyatsiyalar va interaktiv ilovalarning samaradorligini ko'rsatadi, bu o'qituvchilarga darslarni qiziqarli va samarali o'tkazishda yordam beradi. Shu bilan birga, monitoring dasturlari orqali har bir o'quvchining o'z rivojlanishini kuzatish imkoniyati mavjud.[6]

Metodologiya

Tadqiqot ishtirokchilari: Farg'ona shahridagi 5-umumiy o'rta ta'lim maktablarining 4 va 5-sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkazildi. Tadqiqotda yoshi o'rtacha 10-11 yosh bo'lgan o'quvchilar ishtirok etdi.

Tajriba va nazorat guruhi:

- **Tajriba guruhida** –ritmik gimnastika mashg'ulotlari bilan 4-A, 4-B va 5-A, 5-B sinf o'quvchilari shug'ullangan.
- **Nazorat guruhida** –jismoniy tarbiya darsi bilan an'anaviy tarzda 4-V, 4-G va 5-V, 5G sinf o'quvchilari shug'ullangan.

O'quv mashg'ulotlari metodikasi:

1. Mashg'ulotlarni ritmik gimnastika asosida tashkil etish.
2. Jismoniy ko'rsatkichlarni sinov va nazorat mashqlari orqali o'lchash.
3. Psixologik rivojlanishni kuzatish va baholash.

Tajriba sinov guruhida ritmik gimnastikani jismoniy tarbiya darslarida qo'llashda zamonaviy va innovatsion metodlardan foydalanishga alohida e'tibor qaratildi. Quyida ushbu metodlar haqida ma'lumot keltiriladi:

1. Musiqiy kuzatuv va ritmik mashqlar

Har bir dars musiqiy fon bilan boshlanib, o'quvchilarning musiqaga mos harakatlarni bajarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Mashg'ulot davomida musiqaning tempiga mos oddiydan murakkabga o'tuvchi harakatlar (masalan, qadam tashlash, sakrash, aylanish) bajarildi. Bu metod:

- koordinatsiyani rivojlantirishga;
- mushaklar moslashuvini yaxshilashga;
- stressni kamaytirishga xizmat qildi.

2. Guruhiy sinxronlash usuli

O'quvchilar kichik guruhlarga bo'linib, sinxron harakatlarni bajarishga o'rgatildi. Bunda musiqiy ritmga asoslangan guruhii mashqlar bajarildi. Bu usul:

- jamoaviy ish ko'nikmalarini shakllantirish;
- ijtimoiy moslashuvni oshirish;
- o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirishga yordam berdi.

3. Zamonaviy texnologiyalarni qo'llash

Dars jarayonida interaktiv audio va video materiallardan foydalanildi. Virtual mashqlar, harakatlar ketma-ketligini o'rgatuvchi maxsus dasturlar yordamida:

- o'quvchilarning e'tibori jalb qilindi;
- ular darsga faol qatnashishga undaldi;
- yangi harakatlarni tezroq o'zlashtirish imkoniyati yaratildi.

4. Imitatsion o'yinlar

Ritmik gimnastikada bolalar uchun qiziqarli bo'lgan o'yin shakllari joriy etildi. Masalan:

- musiqaga moslab turli rollarni bajarish (qushdek uchish, baliqdek suzish);
- belgilangan ritmga mos harakatlar bilan raqobatlashuv. Bu metod:
- ijodkorlikni rivojlantirish;
- harakatlardagi aniqlikni oshirish;
- ijtimoiy faoliyatni kuchaytirishga xizmat qildi.

5. Progressiv murakkablashtirish usuli

Har bir mashg'ulotda mashqlar murakkabligi asta-sekin oshirib borildi. Avvaliga oddiy mashqlar (qadam tashlash, qo'l harakatlari), keyin esa turli murakkablikdagi texnik harakatlar (aylanish, sakrash, kombinatsiyalar) o'rgatildi. Bu:

- chidamlilikni oshirish;
- murakkab vazifalarni bajarishga tayyorlashni kuchaytirdi.

6. Yakuniy relaksatsiya va stressni kamaytirish mashqlari

Dars oxirida o'quvchilarga musiqiy fon ostida relaksatsion mashqlar (yengil nafas olish mashqlari, muskullarni bo'shashtirish) o'rgatildi. Bu:

- stressni kamaytirish;
- mashg'ulotdan keyingi charchoqni bartaraf etishga xizmat qildi.

Ushbu metodlarning qo'llanishi natijasida sinov guruhidagi o'quvchilarning koordinatsiya, chidamlilik, muvozanat va boshqa jismoniy ko'nikmalari ancha yaxshilandi. Bundan tashqari, ularning darslarga bo'lgan qiziqishi va ishtiyoqi ham oshdi.

Mazkur metodlar tadqiqotning asosiy maqsadiga erishishda muhim omil sifatida xizmat qildi va musiqaviy ritmik gimnastikaning ta'lim jarayoniga integratsiyalashuvining samaradorligini isbotladi.

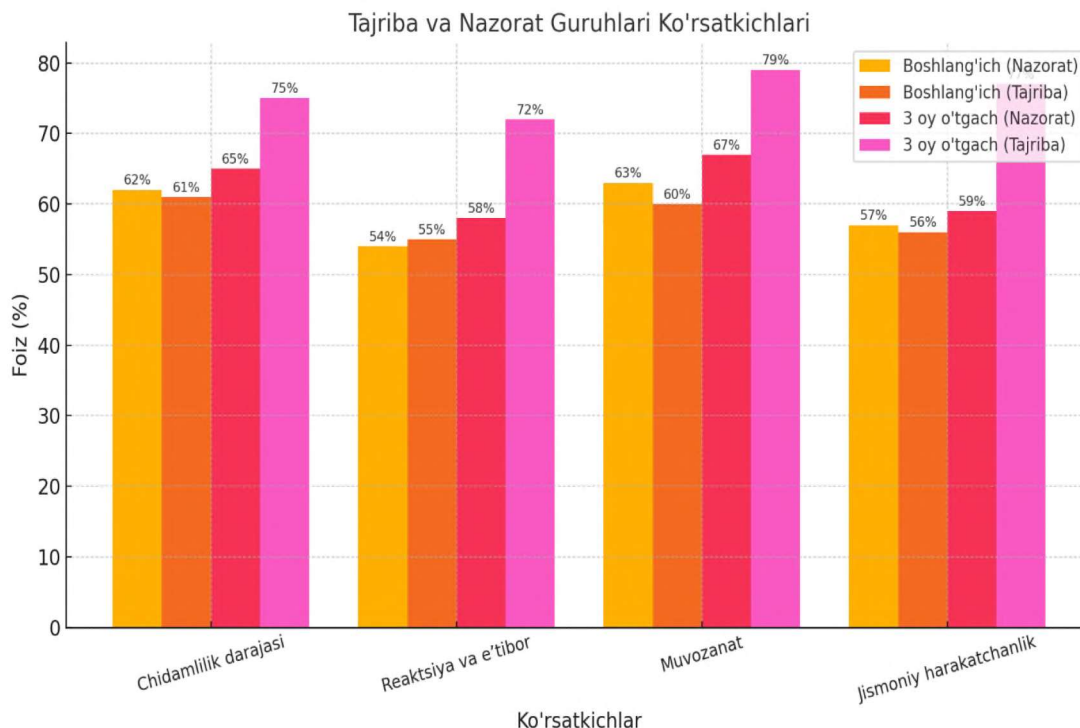
NATIJALAR

1-Jadval

Jismoniy ko'rsatkichlarning tajriba va nazorat guruhlarida o'zgarishi (o'rtacha ko'rsatkichlari)

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich (Nazorat guruhi)	Boshlang'ich (Tajriba guruhi)	3 oy o'tgach (Nazorat guruhi)	3 oy o'tgach (Tajriba guruhi)
Chidamlilik darajasi	62%	61%	65%	75%
Reaksiya va e'tibor	54%	55%	58%	72%
Muvozanat	63%	60%	67%	79%
Jismoniy harakatchanlik	57%	56%	59%	77%

Natijalar ko'rsatadiki, ritmik gimnastika mashg'ulotlari bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Musiq va ritm o'quvchilarning jismoniy tarbiya darsiga bo'lgan qiziqishini yanada oshirganligi sababli, mashg'ulotlarda ishtirok darajasi ham oshgan.



1- Rasm. (Tajriba va nazorat guruhlarining natijalari diagramma ko'rinishida)

Yuqoridagi diagrammada tajriba va nazorat guruhlari ko'rsatkichlarining boshlang'ich va 3 oylik mashg'ulotlardan keyingi o'zgarishlari vizual tarzda aks ettirilgan. Diagramma musiqaviy ritmik gimnastika mashg'ulotlarining ijobiy ta'sirini aniq ko'rsatadi, ayniqsa tajriba guruhida sezilarli rivojlanish kuzatilgan.

TAHLIL

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ritmik gimnastika orqali jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish o'quvchilarning umumiy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini nazorat guruhiga qaraganda sezilarli darajada oshirdi. Musiqa va ritmning harakat bilan uyg'unligi bolalarning qiziqishini oshirib, ularning faol ishtirokini ta'minlaydi.

XULOSA

Ritmik gimnastika nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida musiqaviy ritmik gimnastika mashg'ulotlari o'quvchilarning koordinatsiya, tezkorlik, chidamlilik kabi jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishi bilan birga, ularning ijodiy fikrlash qobiliyatlari va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishi aniqlangan. Shu bilan birga, musiqaviy ritmga asoslangan harakatlar yordamida o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini ifodalash va stress holatlarini boshqarish ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, musiqaviy ritmik gimnastikaning maktab jismoniy tarbiya darslariga integratsiyalashuvi o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi. Zamonaviy texnologiyalardan, jumladan, audio va video materiallar hamda interaktiv dasturlardan foydalanish usullari o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini mustahkamlashda samarali ekanligi kuzatildi.

Xulosa qilib aytganda, musiqaviy ritmik gimnastikaning jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga, ularning sog'lom turmush tarziga qiziqishini oshirishga, o'zaro hurmat va jamoa bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantirishga katta hissa qo'shadi.[3]

Yuqorida keltirilgan natijalar asosida musiqaviy ritmik gimnastikaning jismoniy tarbiya darslarida keng joriy etilishi bir qator dolzarb masalalarni hal qilishda muhim o'rin tutishini ta'kidlash mumkin. Quyidagi afzalliklarni ko'rsatish mumkin:

1. Sog'lom turmush tarzi targ'iboti:

Musiqaviy ritmik gimnastika o'quvchilarda sog'lom hayotga nisbatan ongli munosabatni

ILMIY AXBOROT

shakllantiradi. Ularning jismoniy faollikdagi ishtiroki ko'payib, umumiy sog'lig'ining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

2. Ta'lim jarayonini boyitish:

Bunday mashg'ulotlar darslarni qiziqarli va rang-barang qilish imkonini beradi. Bu esa nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning umumiy o'zlashtirish darajasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Interaktiv usullardan foydalanish ta'lim samaradorligini oshirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

3. Psixologik farovonlik:

Stressni boshqarish, o'z his-tuyg'ularini ifodalash va ijodiy yondashuvni shakllantirish orqali musiqaviy ritmik gimnastika bolalarning psixologik barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ular uchun nafaqat dars jarayonida, balki hayotda ham muhim ko'nikma bo'lib qoladi.

4. Ijtimoiy moslashuv va liderlik qobiliyatlarini rivojlantirish: Guruh mashg'ulotlar orqali o'quvchilar jamoada ishlashni, boshqa qatnashchilarning fikrini tinglashni va ularga hurmat bilan munosabatda bo'lishni o'rganadilar. Shuningdek, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirib, liderlik qobiliyatlarini rivojlantiradilar.

5. Raqobatbardosh avlod tarbiyalash:

Zamonaviy dunyo talablariga javob beradigan, psixologik barqaror, jismoniy va ijtimoiy jihatdan tayyor avlodni tarbiyalash orqali musiqaviy ritmik gimnastika mamlakatning jismoniy tarbiya tizimida yuqori o'rin egallaydi.

Shunday qilib, musiqaviy ritmik gimnastika nafaqat o'quvchilarning hozirgi holatini yaxshilash, balki ularni kelajakda muvaffaqiyatli shaxs bo'lib shakllanishiga ham xizmat qiladi. Ushbu yo'nalishda tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish va ilg'or tajribalarni keng ommalashtirish zarur. Bu esa, o'z navbatida, ta'lim sifati va jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishiga ijobiy hissa qo'shadi.

TAKLIFLAR

1. Jismoniy tarbiya darslariga ritmik gimnastika mashg'ulotlarini kiritish.
2. O'quvchilarning rivojlanishini kuzatib borish uchun interaktiv texnologiyalardan foydalanish.
3. Ushbu metodik yondashuvlarni mamlakatning boshqa maktablariga kengroq joriy etish.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Xaitbayeva, B. (2024). THE ROLE AND METHODS OF TEACHING RHYTHMIC GYMNASTICS IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION. *European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices*, 2(1), 23-26.
2. Xaitbayeva, B. (2024). RHYTHMIC GYMNASTICS: INTEGRATION INTO THE PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM. *European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices*, 2(1), 15-18.
3. Хаитбаева, Б. Б. (2023). РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(33), 142-146.
4. Bahodirovna, K. B. (2023). Improving the System of Professional Training of Future Teachers Using Musical Rhythmic Gymnastics (Using the Example of Physical Education Teachers). *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(8), 13-18.
5. Romberg, T. (2019). *Ritmik gimnastika va uning pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishdagi roli*. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi jurnalida. London: Springer.
5. Mazza, F. (2022). *Virtual simulyatsiyalar va interaktiv ilovalarning jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi: Ritmik gimnastikada innovatsion yondashuv*. Italiyaning Ta'lim va o'yin texnologiyalari instituti: Ilmiy izlanishlar to'plami.
6. Gavrilova, N. A., & Gracheva, L. V. (2021). *Musiqiy ritmlarga asoslangan jismoniy mashqlar va ularning yosh bolalar psixologik rivojlanishiga ta'siri*. Moskva: Pedagogika va ta'lim tadqiqotlari jurnali.