

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

3-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Р.З.Хайров	
Интеграция Adobe Photoshop и платформ Google Arts & Culture в образовательный процесс будущих педагогов изобразительного искусства	106
X.A.Madaminov	
Turli yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarini morfofunktsional ko'rsatkichlarini o'rganish tahlili	114
S.T.Xakimov, M.N.Murodova	
10–12 yoshli qizlar orasida chim ustida xokkey bo'yicha jismoniy chidamlilikni oshirish metodikasi.....	120
A.N.Qosimov	
Sport vositasida milliy identiklikni shakllantirish: ijtimoiy-pedagogik asoslar va zamonaviy yondashuvlar.....	125
S.T.Xakimov, K.M.Uktamova	
Gimnastika darslari misolida nodavlat ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'tkazishda innovatsion metodlarni tatbiq qilish	130
B.B.Xaitbayeva	
Ritmik gimnastikani maktab jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish	134
Z.N.Usmonov	
Ixtiyoriy harakatlar va ularning fiziologik mexanizmi	140
A.I.Tuychiyev	
Maktab yoshidagi o'quvchilar organizmida funksional faollikni ta'minlovchi asosiy omillar.....	145
Sh.D.Ismoilov	
Jismoniy harakatlarning mazmuni va strukturasining nazariy asoslari	151
T.T. Yusupov	
Inson jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligining o'lchamlari tahlili	156
M.G'.Zaylobidinova	
Nodavlat ta'lim muassasalarida ta'lim oluvchilarning hayotiy ko'nikmalarini oshirish kasbiy muvaffaqiyat asosidir.....	162
M.X.Komilova	
G'arb ilmiy tadqiqotlarida onomastikasining pedagogik ahamiyati	168
N.R. Mansurova	
Milliy musiqiy merosni asrab-avaylashning ijtimoiy ahamiyati va tarbiyaviy xususiyatlari.....	172
A.K.Yusupova N.A.Aliyev	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisining o'z-o'zini rivojlantirish kompetentligini rivojlanishning ba'zi masalalari	180
G.Sh. Latipova	
Malaka oshirish tizimi tinglovchilarning shaxsiy-kreativ salohiyatini rivojlantirishning metodologik asoslari	184
N.O. Xaydarova	
Tibbiyot OTMlari o'quv jarayonida bo'lajak shifokorlarning reflektiv madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	191
М.М.Боркошев	
Влияние тренерского стиля на социализацию юных спортсменов в командных видах спорта.....	195
S.S.Ubaydullayev	
Talabalarni ilmiy-pedagogik faoliyatga tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	199
Z.N.Ortiqova	
Kichik yoshdagi o'quvchilarning psixologik xususiyatlari va ularning assotsiativ fikrlashga ta'siri	203
М.М.Умаралиева	
Развитие самостоятельного обучения в высшем образовании с помощью интерактивных мультимедийных инструментов	207
Z.N.Ortiqova, Sh.M.Yigitaliyeva	
Boshlang'ich sinflarda umumlashtiruvchi dars tushunchasi va uning maqsadlari	211
H.A.Saipova, X.I.Obidova	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetentligini rivojlantirishda hikoyaning o'rni.....	215



UO'K: 796.41; 371.214

**RITMIK GIMNASTIKANI MAKTAB JISMONIY TARBIYA TIZIMIGA JORIY ETISHNING
ZAMONAVIY USULLARINI ISHLAB CHIQISH****РАЗРАБОТКА СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ВНЕДРЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ
ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЬНУЮ СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ****DEVELOPMENT OF MODERN METHODS OF INTRODUCING RHYTHMIC
GYMNASTICS INTO THE SCHOOL SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION****Xaitbayeva Barnoxon Baxodirovna** Farg'ona davlat universiteti, Sport faoliyati turlari kafedrası o'qituvchisi
ORCID ID 0000-0002-9535-4471**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

Данная статья посвящена результатам исследований, направленных на улучшение физического и психологического развития учащихся путем внедрения ритмической гимнастики в систему физического воспитания школьников. В статье рассматривается интеграция этого вида гимнастики в занятия по физическому воспитанию с помощью современных педагогических методов и технологий, анализируется ее влияние на здоровье и уровень интереса учащихся.

Abstract

This article is devoted to the results of research aimed at improving the physical and psychological development of students by introducing rhythmic gymnastics into the system of physical education of schoolchildren. The article examines the integration of this type of gymnastics into physical education classes using modern pedagogical methods and technologies, analyzes its impact on the health and level of interest of students.

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

Bugungi kunda jismoniy tarbiya nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, balki ularning psixologik va estetik kamolotida ham muhim rol o'ynaydi. Mazkur soha an'anaviy yondashuvlardan tashqari, o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiluvchi innovatsion usullar bilan boyitilmoqda. Ayniqsa, musiqa bilan uyg'unlashtirilgan harakatlar, ya'ni musiqaviy ritmik gimnastika, jismoniy mashg'ulotlarga yangicha yondashuv sifatida dolzarb bo'lib bormoqda. Bu usul o'quvchilarning jismoniy holatini mustahkamlash bilan birga, ularda estetik did, ritm va harakat muvozanatini rivojlantirishda ham katta samaraga ega.

Maktabda jismoniy tarbiya darslari bolalarning sog'lom hayot tarzi asoslarini shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi. Jismoniy faollikning ijtimoiy va psixologik rivojlanishga ta'siri keng ko'lami bo'lib, yosh avlodni ma'naviy barkamol etib tarbiyalashda o'ziga xos o'ringa ega. Afsuski, hozirgi kunda an'anaviy mashg'ulotlar barcha o'quvchilar uchun ham qiziqarli bo'lmay qolgani sababli, jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqish sezilarli darajada kamaymoqda. Shu sababli, darslarga musiqaviy ritmik mashqlarni joriy etish, o'quvchilarning darsdagi faolligini oshirish, sog'lom raqobat

muhitini shakllantirish va ularda harakatga nisbatan ijobiy munosabatni kuchaytirishda muhim vositaga aylanishi mumkin.

Prezidentimiz tomonidan so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirishga doir qabul qilingan farmon va qarorlar bu borada mustahkam huquqiy asos bo'lib xizmat qilmoqda. Jumladan, 2020-yil 30-oktabrda qabul qilingan "Sog'lom turmush tarzini keng ommalashtirish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmon yosh avlod orasida sportga qiziqishni kuchaytirish, jismoniy mashg'ulotlarni keng joriy etish, maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan e'tiborni oshirishga qaratilgan.

Shuningdek, 2022-yil 20-yanvarda e'lon qilingan "Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini ommalashtirish va ularga qo'shimcha sharoitlar yaratish to'g'risida"gi qaror doirasida ham sportning tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va ijtimoiy ahamiyati yanada kuchli ta'kidlanmoqda. Mazkur qaror musiqaviy ritmik gimnastika kabi innovatsion uslublarni ta'lim tizimiga integratsiyalash imkoniyatlarini ko'zda tutadi.

Bundan tashqari, "2020-yil 24-yanvarda tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasida 2030-yilgacha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi"da yoshlarning jismoniy hamda ma'naviy salohiyatini yuksaltirish, ta'lim jarayoniga zamonaviy, interaktiv va kreativ metodlarni joriy etish asosiy maqsadlardan biri sifatida belgilanmoqda. Ushbu strategik hujjat doirasida ritmik gimnastika o'quvchilarning psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va ijodiy tafakkurini shakllantirish vositasi sifatida baholanishi mumkin.

Umuman olganda, O'zbekistonda yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamolotiga xizmat qiluvchi harakatli mashg'ulotlarni ommalashtirish, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish borasida keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya darslarida musiqaviy ritmik gimnastika kabi uslublardan foydalanish esa nafaqat darslarning samaradorligini oshiradi, balki o'quvchilarni harakat orqali fikrlashga, go'zallikni his qilishga, sog'lom yashashga o'rgatadi. Bu esa, o'z navbatida, maktab yoshidagi bolalarda "ommaviy jismoniy madaniyat"ni shakllantirish, ularni faol va ongli hayot tarziga tayyorlash yo'lida muhim qadamlardan biri hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Oliy Majlis va xalqimizga 2022-yil dekabr oyida yo'llagan Murojaatnomasida ham ta'lim va tarbiya jarayonining barcha bosqichlarida yoshlarning sog'lom hayot tarzini shakllantirish zarurligi alohida ta'kidlangan. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasini kompleks rivojlantirishga qaratilgan bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar muammoni hal etishda muhim asos bo'lib xizmat qilmoqda.

Xususan, 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qaror, 2018-yil 5-martda qabul qilingan PF-5368-son Farmon orqali jismoniy tarbiya va sport boshqaruvi tizimi tubdan isloh qilindi. Shuningdek, 2018-yil 5-sentyabrdagi PQ-4038-son Qaror orqali xalq ta'limi tizimiga yangi boshqaruv yondashuvlari joriy etildi. 2019-yil 4-sentyabrda o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qo'shimcha vazifalar belgilanib, maktablarda sportga bo'lgan qiziqishni oshirish zarurligi ta'kidlandi.

Shuningdek, 2020-yil 24-yanvarda qabul qilingan PF-5924-sonli Farmon orqali mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi tasdiqlandi. Bu hujjat yoshlar orasida jismoniy faollikni rag'batlantirish, sport turlarini keng ommalashtirish va zamonaviy metodikalarni ta'lim jarayoniga integratsiyalashni ko'zda tutadi. 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099 son Farmon orqali esa sog'lom turmush tarzini ommalashtirish va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlar belgilandi.

Bundan tashqari, 2022-yil 23-may kuni o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida sportni ommalashtirish, iste'dodli sportchilarni aniqlash, seleksiya jarayonini yo'lga qo'yish va ularni kompleks tayyorlashga doir yangi tizimni joriy etish muhimligi qayd etildi. PQ-5148-sonli qarorda esa o'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ularning jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligini oshirish, shuningdek, ularning jismoniy madaniyatini shakllantirish uchun zarur infratuzilmaviy sharoitlarni yaratish vazifasi belgilab berildi.

Mazkur normativ-huquqiy asoslar, ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yangicha mazmun bilan boyitish, xususan, ritmik gimnastika kabi metodlarni joriy etish imkonini beradi. Maktab jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning ishtirokini oshirish, ularning jismoniy salohiyatini rivojlantirish zamonaviy ta'limning asosiy talablaridan biri bo'lib qolmoqda.

PEDAGOGIKA

Ritmik gimnastika o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar bu uslub koordinatsiya, chidamlilik, harakat faoliyati kabi jismoniy ko'nikmalarni shakllantirishda, shuningdek, hissiy muvozanatni mustahkamlashda ham samarali vosita ekanligini ko'rsatmoqda. Ilmiy-pedagogik adabiyotlarda ritmik gimnastikaning pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishdagi ahamiyati ham ta'kidlanadi.

Masalan, Romberg (2019) o'z tadqiqotlarida ritmik gimnastika mashg'ulotlari nafaqat o'quvchilarning jismoniy holatini yaxshilashi, balki o'qituvchilarning o'quvchilar bilan samarali ishlash, ularning motivatsiyasini oshirish va yuklamalarni individual tarzda boshqarish bo'yicha ko'nikmalarini rivojlantirishini qayd etadi. Shuningdek, Gavrilova va Gracheva (2021) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda musiqiy ritm asosidagi mashqlar o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, darslarga qiziqishni kuchaytirish va ijtimoiy moslashuv darajasini yuksaltirishda foydali ekan tasdiqlangan. Ayniqsa, kichik yoshdagi bolalarda to'g'ri nafas olish, qaddi-qomatni rostlash, mushak faoliyatini rivojlantirishda ritmik gimnastika samarali vosita sifatida qaralmoqda.

Zamonaviy texnologiyalarni o'quv jarayoniga tatbiq etish, ayniqsa, ritmik gimnastika mashg'ulotlarida, jarayonni yanada interaktiv va qiziqarli qilishga xizmat qiladi. Masalan, Mazza (2022) o'z izlanishlarida virtual simulyatsiyalar va interaktiv ilovalarning o'quvchilarning faolligi va ishtirokini oshirishdagi rolini yoritgan. Shuningdek, monitoring dasturlari orqali har bir o'quvchining individual rivojlanishini kuzatib borish imkoniyati mavjud bo'lib, bu o'qituvchiga darsni samarali tashkil qilishda muhim vositaga aylanadi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida innovatsion usullarni joriy qilish, ayniqsa ritmik gimnastika elementlaridan foydalanish, o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Bu esa, o'z navbatida, ta'lim sifatini oshirish, sog'lom va faol avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Mazkur tadqiqot Farg'ona shahridagi 5 ta umumiy o'rta ta'lim maktablarining 4- va 5-sinf o'quvchilari ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotda o'rtacha yoshi 10–11 yosh bo'lgan o'quvchilar qatnashdi. Ishtirokchilar ikki guruhga – **tajriba guruhi** va **nazorat guruhiga** ajratildi.

Tajriba guruhi: 4-"A", 4-"B" hamda 5-"A", 5-"B" sinflari o'quvchilari ushbu guruh tarkibiga kiritilib, ular bilan musiqaviy ritmik gimnastika asosida jismoniy mashg'ulotlar olib borildi.

Nazorat guruhi: 4-"V", 4-"G", 5-"V" va 5-"G" sinf o'quvchilari an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari asosida shug'ullandi.

Tadqiqot metodikasi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oldi:

Ritmik gimnastika asosida tuzilgan mashg'ulotlar dasturini amalga oshirish;

O'quvchilarning jismoniy holatini sinov va nazorat mashqlari orqali baholash;

Psixologik rivojlanish jarayonini tizimli tarzda kuzatish va tahlil qilish.

Tajriba guruhida mashg'ulotlar zamonaviy va innovatsion pedagogik yondashuvlarga asoslangan holda tashkil etildi. Quyida ushbu metodlarning asosiy turlari yoritib beriladi:

1. Musiqa asosidagi harakat va ritm mashqlari

Har bir dars musiqa fonida boshlanib, o'quvchilarning ritmga mos harakatlar bajarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratildi. Dars davomida musiqaning tempiga mos oddiydan murakkabga qarab ketma-ket rivojlanadigan mashqlar (qadam tashlash, sakrash, aylanish) bajarildi. Bu metod:

- harakat koordinatsiyasini takomillashtirish;
- mushaklarning moslashuvchanligini oshirish;
- emotsional holatni barqarorlashtirishda samarali vosita bo'ldi;

2. Guruhiy sinxron harakatlarni shakllantirish

O'quvchilar kichik guruhlariga bo'linib, sinxron harakatlar bajarishga o'rgatildi. Bu mashqlar musiqiy ritm asosida amalga oshirildi. Mazkur yondashuv:

- jamoada ishlash madaniyatini shakllantirish;
- o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini mustahkamlash;
- o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga xizmat qildi;

3. Interaktiv texnologiyalardan foydalanish

Mashg'ulotlar davomida audio va video vositalardan, shuningdek, harakatlar ketma-ketligini o'rgatuvchi virtual dasturlardan foydalanildi. Bu metod:

- darsga o'quvchilarning diqqatini jalb etish;
- faol ishtirokni rag'batlantirish;
- murakkab harakatlarni tezroq o'zlashtirish imkonini yaratdi;

4. Imitatsion o'yin elementlari

Ritmik gimnastika darslariga bolalar uchun qiziqarli o'yin shakllari joriy etildi. Masalan:

- turli obrazlarni gavdalantirib harakat qilish (qush kabi uchish, baliqdek suzish),
- ritmga asoslangan harakatlarda raqobatlashuv.

Bu usul:

- o'quvchilarning ijodkorlik salohiyatini ochishga,
- harakatlar aniqligini rivojlantirishga,
- ijtimoiy faollikni kuchaytirishga xizmat qildi.

5. Bosqichma-bosqich murakkablashtirish usuli

Har bir mashg'ulotda mashqlar murakkabligi ketma-ketlik asosida oshirib borildi. Dastlab oddiy elementlar (masalan, qadam tashlash, qo'l harakatlari), keyinchalik esa murakkab texnik harakatlar (aylanish, sakrash, kombinatsiyalar) o'rgatildi. Ushbu yondashuv:

- chidamlilik darajasini oshirishga,
- murakkab topshiriqlarni bajarishga tayyorgarlik ko'nikmasini mustahkamlashga zamin yaratdi.

6. Yakuniy relaksatsiya va stressni kamaytirish

Darsning so'ngida o'quvchilar bilan yengil nafas olish, muskullarni bo'shashtirish kabi relaksatsion mashqlar musiqiy fon ostida bajarildi. Bu:

- darsdan keyingi charchoqni bartaraf qilish,
- emotsional holatni muvozanatga keltirishga xizmat qildi.

TADQIQOT NATIJASI

Ushbu metodlarning qo'llanilishi natijasida tajriba guruhidagi o'quvchilarning koordinatsiya, chidamlilik, muvozanat va boshqa muhim jismoniy ko'nikmalarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Shuningdek, ularning darsga bo'lgan qiziqishi, ishtiyoqi va faol ishtiroki sezilarli darajada oshdi. Bu esa musiqaviy ritmik gimnastika metodining o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

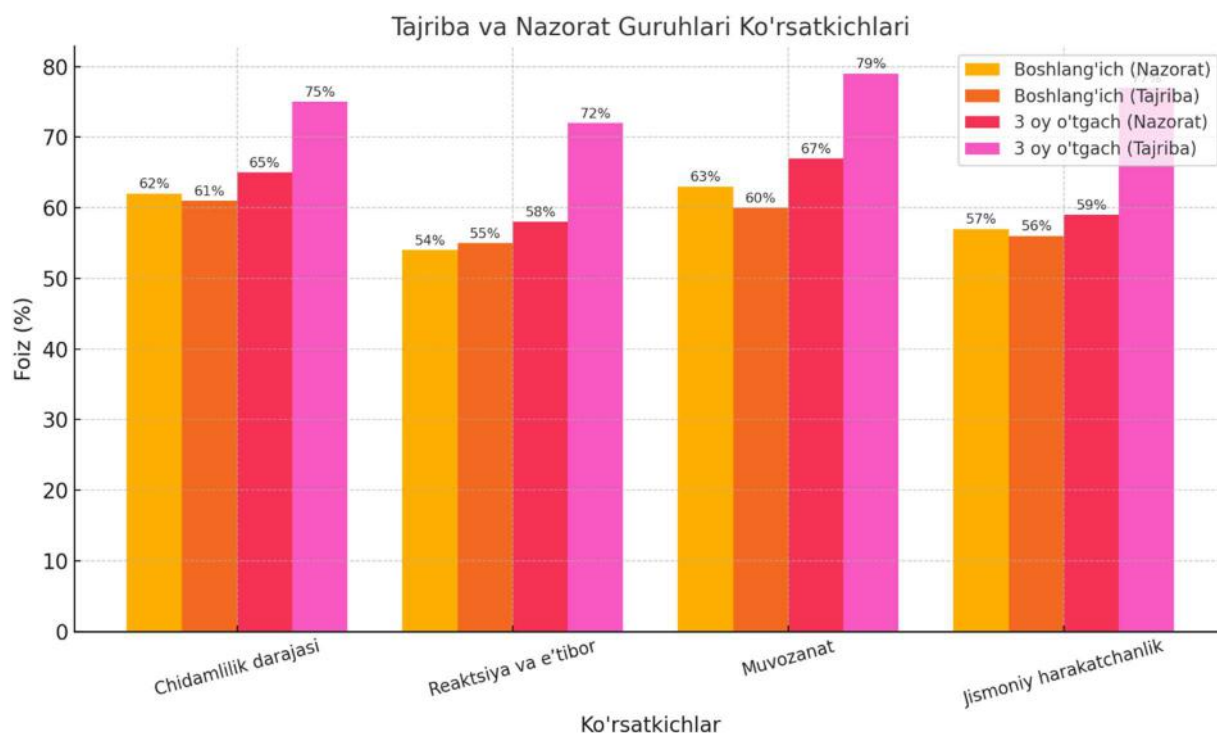
Mazkur uslublar tadqiqotning bosh maqsadiga erishishda muhim pedagogik vosita sifatida xizmat qilib, musiqaviy ritmik gimnastikani jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga samarali integratsiya qilish imkoniyatlarini kengaytirdi.

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. Musiqa 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.

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

Musiqaviy ritmik gimnastika mashg'ulotlari nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning psixologik barqarorligi va ijtimoiy muhitga moslashuvchanligini shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bu turdagi mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda muvozanat, koordinatsiya, tezkorlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar bilan bir qatorda ijodiy fikrlash, o'ziga bo'lgan ishonch va emotsional nazorat qobiliyatlari ham rivojlanadi.

Ritmik harakatlarga asoslangan musiqaviy mashqlar o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini ifoda etish, stress holatlarini boshqarish, ichki motivatsiya va ijtimoiy faollikni kuchaytirishga xizmat qilishi aniqlangan. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga integratsiyasi (masalan, audio-video resurslar, interaktiv platformalar) o'quvchilarning darsga qiziqishini oshirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ldi.

Umumiy xulosa

Maktab jismoniy tarbiya darslariga musiqaviy ritmik gimnastika mashqlarini joriy etish o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu orqali sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabat shakllanadi, darslarga qiziqish ortadi, jamoviylik, ijodkorlik va liderlik kabi ko'nikmalar rivojlanadi. Shuningdek, musiqali harakatlar psixologik barqarorlikni ta'minlab, o'quvchilarni ruhiy jihatdan ham quvvatlaydi.

Quyida ushbu metodikaning asosiy afzalliklari keltiriladi:

Musiqaviy ritmik gimnastikaning asosiy ustunliklari

1. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish:

O'quvchilarda sog'lom hayotga nisbatan ijobiy va ongli munosabatni qaror toptiradi. Jismoniy faollik orqali salomatlik holatining yaxshilanishiga erishiladi.

2. Ta'lim jarayonining yangilanishi:

Ritmik gimnastika darslarni mazmunan boyitadi, ularni ko'proq interaktiv va qiziqarli qiladi. Bu esa o'quvchilarning umumiy o'zlashtirish darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Psixologik holatni mustahkamlash:

Harakatlar va musiqa uyg'unligi orqali o'quvchilarda stressni kamaytirish, his-tuyg'ularni boshqarish va ruhiy muvozanatni saqlashga yordam beradi. Bu holat bolalarning emotsional farovonligiga xizmat qiladi.

4. Ijtimoiy va yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirish:

Guruhda bajariladigan mashqlar orqali bolalarda jamoaviy ish, boshqalarning fikrini hurmat qilish, muloqot va liderlik qobiliyatlari rivojlanadi.

5. Raqobatbardosh avlod tarbiyasi:

Psixologik jihatdan barqaror, jismonan sog'lom va ijtimoiy jihatdan faol shaxslar yetishib chiqishiga xizmat qiladi. Bu esa kelgusida raqobatbardosh va sog'lom jamiyat asoslarini yaratadi.

Taklif va tavsiyalar

Tadqiqot natijalariga asoslanib, quyidagi takliflarni ilgari surish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz:

- Maktab jismoniy tarbiya darslariga musiqaviy ritmik gimnastika mashg'ulotlarini tizimli asosda joriy etish;
- Har bir o'quvchining jismoniy va psixologik rivojlanishini monitoring qilish uchun interaktiv va raqamli texnologiyalardan keng foydalanish;
- Mazkur metodikani boshqa umumiy o'rta ta'lim muassasalariga kengroq joriy qilish va ilg'or tajribalarni ommalashtirish.

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.
6. 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.
7. 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.