

РАҚС ВА БАДИЙ ГИМНАСТИКА ИНТЕГРАЦИЯСИНИНГ ЎСМИР ЁШЛАРНИ МАЪНАВИЙ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДАГИ ИЖОБИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ

Матлуба Махсудовна Ибрагимова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети магистранти

АННОТАЦИЯ

Илмий тадқиқот ишимизда гимнастика спорт турининг тарихий тадрижи, соғлом авлод тарбиялашдаги аҳамияти, рақс ва бадий гимнастика фаолиятини уйғунлаштириш, интеграциялаш имкониятлари таҳлил қилинди. Ўсмир ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишида рақсдан фойдаланишнинг ижтимоий-тарихий шартлари, ижобий имкониятлари ўрганилди.

Калит сўзлар: техноген цивилизация, баркамол авлод, ритм, рақс санъати, бадий гимнастика, маданият интеграцияси, самарадорлик, дискрет, уйғунлик, “тандем”.

ABSTRACT

In our scientific research work, the historical development of the sport of gymnastics, its importance in raising a healthy generation, the possibilities of harmonizing and integrating the activities of dance and rhythmic gymnastics were analyzed. The socio-historical conditions and positive possibilities of using dance in the physical development of adolescent children were studied.

Keywords: man-made civilization, mature generation, rhythm, dance art, artistic gymnastics, cultural integration, efficiency, discrete, harmony, "tandem".

КИРИШ

Ҳозирги шиддаткор глобаллашув жараёнлари, техноген цивилизация инсоннинг маънан ва жисмонан ривожланишига ўз салбий таъсирини кўрсатиб, ўсиб келаётган ёш авлодни баркамол шахс сифатида тарбиялаш масаласини янада долзарблаштирамоқда. Замонамиз ёшларини ўз ватанига, ўз халқи ва тилига, қадриятларига эзгу муносабатда бўлиш, мамлакатимиздаги барча халқларга, уларнинг миллий маданиятига, ўзига хос урф-одат ва анъаналарига ҳурмат туйғусини шакллантириш долзарб вазифалардан биридир [6]. Мамлакатимизда таълимнинг мазмуни “Узлуксиз маънавий тарбия концепцияси”, Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги, «Ёшларга оид давлат сиёсати



тўғрисида»ги қонунлари, халқаро ҳуқуқнинг умумэтироф этилган ҳужжатлари, хусусан, «Бола ҳуқуқлари тўғрисида»ги, «Бола ҳуқуқларининг кафолатлари тўғрисида»ги конвенциялар, Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг «Ёшлар-2030» стратегияси ҳамда Ўзбекистон Республикасининг таълим тўғрисидаги қонун ҳужжатларига асосланади. Республикада кейинги ўн йилликда таълим ва тарбия жараёнида кенг кўламли, изчил ислоҳатлар амалга оширилмоқда. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси президенти Ш.М.Мирзиёев 2021 йилнинг энг муҳим устувор вазифалари ҳақидаги Олий Мажлисга Мурожатномасида *“Биз ўз олдимизга мамлакатимизда Учинчи Ренессанс пойдеворини барпо этишдек улуғ мақсадни қўйган эканмиз, бунинг учун янги Хоразмийлар, Берунийлар, Ибн Синолар, Улуғбеклар, Навоий ва Бобурларни тарбиялаб берадиган муҳит ва шароитларни яратишимиз керак. Бунда, аввало, таълим ва тарбияни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, илм-фан ва инновацияларни тараққий эттириш миллий зоямизнинг асосий устунлари бўлиб хизмат қилиши лозим”* - деган эдилар. Айни шу мақсадларни амалга оширишда мамлакатимиз президентининг бир қатор фармон ва қарорлари, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 31 декабрда қабул қилинган 1059-сон “Узлуксиз маънавий тарбия концепциясини тасдиқлаш ва уни амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори қабул қилинди[1]. Таълимнинг асосий мақсади - юксак маънавиятли, ижодий ривожланган, баркамол фуқарони тарбиялаш бўлар экан, ушбу жараёнда, жисмоний тарбиянинг ёшларни маънавий-ахлоқий тарбиялаш масаласидаги ўрни ҳар қачонгидан ҳам аҳамиятли. Мамлакатимизда 2020 йилда қабул қилинган Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спортни 2025 йилгача ривожлантириш концепциясида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат сиёсатини амалга оширишнинг мақсади, вазифалари ва узоқ муддатли ривожланишининг асосий йўналишлари белгилаб олинди.

Тарихий тараққиётимизнинг ҳозирги замонавий даврида сиёсий, иқтисодий, экологик, технологик ва бошқа глобал муаммолар мамлакатларда ижтимоий консолидацияни талаб қилади, бу эса ўз навбатида умумий маънавий-ахлоқий пойдеворсиз бунга эришиб бўлмайди. Инсон ўзи ўзида эзгуликни яратиш, маънавий юксалиш учун масъул, аммо шу билан бирга инсоннинг юксалишида таълимнинг роли ниҳотда катта эканлигини инкор этиб бўлмайди[2]. Ёшлар маънавияти ва ахлоқининг таркибий қисмларини шакллантириш ва ривожлантиришда

ушбу жараённи оптимал психологик қўллаб-қувватлаш дастурларини ишлаб чиқиш вазифаси долзарбланишмоқда.

Давлатнинг сиёсий, иқтисодий ва маънавий тараққиётини таъминлашга қодир соғлом авлодни тарбиялаш давлат сиёсатининг энг асосий вазифасидир. Шу ўринда жисмоний тарбия ва спорт шахсни ҳар томонлама баркамол этишнинг энг муҳим воситаси ҳисобланади. Жисмоний маданият ва рақс санъати функционал таркибий қисмларининг бирлиги назарий ва услубий асосларга ўзаро таъсир қилиши ва таянишини ўрганиш аҳамиятлидир.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Рақс ва жисмоний маданият уйғунлигининг шахс жисмоний ривожланишидаги аҳамияти бўйича илмий тадқиқот ишларини таҳлил қиладиган бўлсак, МДХ олимларидан Н.Вашкевич, Н.М.Фореггер рақс фаолиятининг маданий ва тарихий жиҳатлари; И.Н.Корнева, О.В.Опариналар таълимда рақс ва соғломлаштириш фаолиятини интеграция қилиш имкониятлари; А. Я. Вагонова, Н.П. Базарова рақс санъати назарияси; Н. Ю. Сергеева, Г.Н.Понамаров, Э.Н. Медведова, Э.Н.Терехина ва бошқалар каби мутахассислар (спорт мураббийлари, ўқитувчилар)нинг касбий компетенциявийлигини ривожлантириш масаласини тизимли ўрганганлар. Хорижий олимлардан Ф.Леви., С.Тортора каби тадқиқотчилар рақс санъатининг бола шахсининг жисмоний ва руҳий жиҳатдан ривожланишидаги имкониятлари бўйича илмий изланишлар олиб борганлар.

Маҳаллий олимлардан бадий гимнастика спорт турининг рақс санъати билан уйғунлиги асосида ўсмир ёшларни эстетик тарбиялаш масалалари А.К. Эштаев, А.К. Хайтметовлар томонидан қисман ўрганилган. Мамлакатимизда рақс ва жисмоний маданият интеграциясининг ўсмир ёшлар жисмоний ривожланишидаги ижобий хусусиятлари етарли даражада ўрганилмаган ва тадқиқот ишларига муҳтож.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР.

Ҳозирги вақтда техноген цивилизация шароитида инсоният ҳаётида кам меҳнат қилиш, жисмоний ҳаракатсизлик ҳолатининг юзага келиши, табиий озуқа сифатининг пасайиб бориши ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ривожланишида турли нуқсонларни юзага келтирмоқда. Морфофункционал оғишлари бўлган болаларда етакчи ўринларни таянч-ҳаракат тизими, юрак-қон томир тизими, овқат хазм қилиш органлари ва аллергия касалликлар кенг тарқалган. Саломатликнинг энг

муҳим мезонларидан бири боланинг жисмоний ривожланиши ҳисобланади. Замонавий мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишининг ўзига хос хусусияти қуйидагича намоён бўлмоқда: болаларнинг атига 50% га яқини уйғун ривожланган, қолганларида унинг узунлигига нисбатан тана вазнининг танқислиги ёки ортиқча бўлиши кузатилмоқда. Охирги ўн йилликда мактабгача ёшдаги болаларнинг тана узунлиги, тана вазни, ўпка сиғими, динамометрия каби антропометрик кўрсаткичларнинг пасайиш тенденцияси кузатилмоқда. Болаларда асосан умуртқа поғонасининг қийшайиши, ясси оёқлик, оёқ нуқсонлари каби нуқсонлар кўпаймоқда. Шу каби жисмоний нуқсонларни бартараф қилишда жисмоний маданиятда гимнастика спорт турининг ўрни беқиёсдир. Гимнастика жисмоний тарбия воситаси сифатида узоқ вақтдан бери ривожланиб келмоқда. Н.К. Мешников таъкидлаганидек, ибтидоий жамоа даврида гимнастика машқлари бўлмаган. Барча ҳаракатлар табиатда инсон эҳтиёжарини қондириш учун ишлатилган. Гимнастика имкониятларидан дастлаб қадимги юнонлар милоддан аввалги VII асрдан фарзанд тарбиясида унумли фойдаланишни бошлаганлар. В.М.Рейзин таъкидлаганидек, “гимнастика” мусобақаларга тайёргарлик кўришда қўлланиладиган умумий жисмоний ривожланиш мақсадидаги машқларни бирлаштирган. Юнон мутафаккири Афлотун бутун маданиятни икки қисмга ажратади: тананинг жисмоний маданиятининг бутун соҳасини ўз ичига олган гимнастика, мусиқа, маънавий ва интеллектуал соҳаси. У гимнастикани ҳар кимга, истисносиз зарур деб ҳисоблайди. Б.Р.Голошчапов спарталикларнинг жисмоний тарбиясини таҳлил қилар экан, “Спарта гимнастикаси” нинг мазмунини муштлаш, шунингдек, қўл жанги техникаси ташкил этганлиги, ҳатто рақс ҳам жангичини тайёрлашга хизмат қилганлигини таъкидлайди. Римда гимнастика, асосан, қўшиннинг таълим ва махсус жисмоний тайёргарлиги жараёнида янада ривожланган. Қадимги Мисрда ёшларни жисмоний тарбиялашда гимнастиканинг қизиқарли турлари, жумладан, халқ ўйинлари, рақс элементлари, мувозанантни сақлаш машқлари, акроботик ўйинлар қўлланилган. Ҳатто ибодатхоналарда гимнастика мусобақалари ўтказилган. Шундай қилиб, замонавий гимнастика тизимларининг бошланиши инсоният жамияти ривожланишининг бошида одамларнинг табиий ҳаракатларида учрайди. Гимнастика машқларининг асосий мақсади болаларни ота-оналар шуғулланадиган ишларга тайёрлаш эди. Россияда гимнастиканинг ривожланиши Пётр I даврида денгиз мактабларида жорий қилиниб, 1917 йилгача ўқитилган. Л. П. Орлов маълумотиغا кўра 1826 йилда гимнастика кадетлар корпусида, 1836 йилда



гвардия полклариди, кейин эса бутун армияда жорий этилади. Россияда чинакам миллий гимнастика тизимини яратишга интилишга қуйидагилар сабаб бўлади:

- гимнастикага бўлган катта қизиқиш;
- Россиядаги гимнастиканинг қониқарсиз ҳолати.

Бу муаммони машҳур рус ўқитувчиси ва шифокори П.Ф.Лесгафт (1837-1909) муваффақиятли ҳал қилади. Ҳозирги кунда гимнастика спорт гимнастикаси, соғломлаштирувчи гимнастика, бадий гимнастика каби кўплаб турларга бўлинади. “бадий гимнастика” атамаси дастлаб 1934 йилда Ленинград давлат жисмоний тарбия институтининг “Олий бадий ҳаракат мактаби”да пайдо бўлган [4]. Бугунги кунда бадий гимнастика шунчаки спорт тури эмас, балки, бир-бири билан уйғунлашган санъат ва спорт тандемидир (“тандем”-лот. икки компонентнинг бирлашиши ёки биргаликдаги иши бир-бирини тўлдирувчи, бир-бири билан ҳамкорлик қилиш) [8].

Бадий гимнастикада мусиқа ва рақс санъат турлари муҳим ўрин тутади. Мусиқий ҳамроҳлик ритм туйғусини, мусиқа билан ҳаракатларни мувофиқлаштиради. Рақс элементлари болаларда умумий дунёқарашни кенгайтиради, уларни халқ ижодиёти билан таништиради, ҳамда уларда санъатга бўлган муҳаббатни ривожлантиради. Шу муносабат билан мактабгача ёш бадий гимнастика билан шуғулланиш учун мақбул бўлиб, бу ёш боланинг ички дунёси, унинг маънавияти ривожланиши, умуминсоний кадриятларини шакллантиришнинг бошланғич босқичи сифатида эътироф этилади. Рақс санъати эстетик тарбия, ижодий қобилиятларини ривожлантиришнинг муҳим воситасидир. Бадий гимнастика жараёнида спортчилар хореография санъат тури билан энг яқин алоқада бўлишади. Хореография атамаси рақс яратиш санъатини, рақс ва мимик санъатнинг барча турларини умумлаштиради. Умуман рақс санъати-воқелики образлардаги акси, яъни тасвирни тана ҳаракатлари ва юз ифодаси орқали узатишдир. Рақс орқали инсон оламни англайди. Аммо бадий гимнастика спорти билан шуғулланувчи кўплаб спорт мураббийларида рақс санъатига бўлган қобилияти етали даражада эмас. Болалар билан шуғулланаётган кўплаб мураббийлар хореографларга мурожат қилишга мажбур бўлишади. Бадий гимнастика машғулотларининг дастлабки босқичидаёқ мусиқа мазмунини тушунишга ўргатилади. Юриш ва югуриш турлари, шунингдек, машқлар маълум мусиқа остида ижро этилади. Бадий гимнастикада рақснинг қисқа комбинациялари ва мусиқий ўйинлар, жонли эслаб қолиш осон мусиқа (асосан халқ рақслари) лардан фойдаланилади. Машҳур педагог-мураббий

Н.А.Ветлугина мусиқанинг инсон ҳаракатланишидаги аҳамияти ҳақида гапириб “ Бир вақтнинг ўзида мусиқа ва ҳаракат ўртасида жуда яқин алоқалар ўрнатилади. Уларни бир хил поетик мазмун бирлаштиради. Мусиқа унинг тасвирларини ривожлантиришда муҳим рол ўйнайди. Бола ҳаракатланаётганида мусиқани идрок этишнинг бирлиги ва унинг мазмунини ифода этишга интилаётган ҳаракатлари ҳақида муҳим савол туғилади... *“Бола эшитиш орқали ҳаракатларини тартибга солади, уларни бир тизимга келтиради, натижада мусиқий хотира яхшиланади, ритмик, чиройли ҳаракат қилиш одатини мустаҳкамлайди. Мусиқа остида ҳаракатларнинг ифодали ва моҳирона бажарилиши инсонга ўз-ўзидан қониқиш ва қувонч келтиради”* [5]. Бадий гимнастика мураббийсининг муҳим вазифаларидан бири тўғри мусиқий ҳамроҳликни танлаш бўлиб, оддий ёки кичик асар танлаган тақдирда у болада бадий ва мусиқий дидни ривожлантирадиган фазилатга эга бўлиши лозим. Шу ўринда мураббий-устоз гўзалликни идрок қила оладиган, эстетик гоё ва мулоҳазаларни сингдира оладиган компетенцияга эга бўлиши лозим.

Эстетик тарбия шахс маданиятининг умуминсоний жихатларидан бири бўлиб, у турли даражадаги таълим тизимларида амалга оширилади, фақат ўз-ўзини тарбиялаш, шахснинг ўзини-ўзи ривожлантириши билан тўлиқ қийматга эга бўлиб, ўзини эстетик фаолият иштирокчиси сифатида англашига олиб келади. Шахсга мақсадли таъсир кўрсатишнинг энг муҳим омили санъат бўлиб, у эстетик муносабатни жамлайди ва моддийлаштиради.

Бинобарин бадий тарбия -санъатга бўлган эҳтиёжни тарбиялаш, уни тушуниш, ҳис қилишни таъминлаб, бадий ижодкорлик қобилиятини ривожлантиради. Санъат ёрдамида инсонлар фақат эстетик тарбияланиб қолмасдан, одамларнинг ҳаётига, уларнинг хулқ-атвориغا ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Бугунги кунда бадий гимнастика шунчаки спорт тури эмас, балки, бир-бири билан уйғунлашган санъат ва спорт тандемидир (“тандем” - лот. икки компонентнинг бирлашиши ёки биргаликдаги иши бир-бирини тўлдирувчи, бир-бири билан ҳамкорлик қилиш) [8].

Бадий гимнастикада мусиқа ва рақс санъат турлари муҳим ўрин тутаяди. Мусиқий ҳамроҳлик ритм туйғусини, мусиқа билан ҳаракатларни мувофиқлаштиришни ривожлантиради.

Бола ёшлигидан бадий гимнастика билан шуғулланиб борса, мусиқий ритмни ҳис қилибгина қолмасдан, гўзаллик туйғуси ва эстетик диди шаклланади. Энг муҳими бадий гимнастика жамиятда ўрнатилган хулқ-атвор қоидаларига риоя қилишга ўргатади, тана гўзаллиги ҳақидаги тушунчани шакллантиради. Шунинг

учун хореография билан шуғулланувчи гимнастикачиларда маълум эмоционал ҳолатларини, турли кайфиятларини, кечинмаларини, ҳис-туйғуларини, қобилиятини, шунингдек, тана ҳаракатлари билан ёрқин ва эса қоларли тасвирни яратиш қобилиятини ривожлантиради. Гимнастикачиларни машғулотларнинг дастлабки босқичидаёқ мусиқа мазмунини тушунишга ўргатилади. Юриш ва югуриш турлари, шунингдек, машқлар маълум мусиқа остида ижро этилади. Бадий гимнастикада рақснинг қисқа комбинациялари ва мусиқий ўйинлар, жонли эслаб қолиш осон мусиқа (асосан халқ рақслари)лардан фойдаланилади. Бадий гимнастиканинг жисмоний ҳаракатлари соғломлаштирувчи хусусиятга эга бўлиб, мусиқа ва рақс уйғунлигида гўзаллик ва нафосат тарбиясига катта ҳисса қўшади. Шахснинг ҳар томонлама баркамол ривожланиши омилларидан бири эстетик тарбиядир. Ҳозирги вақтда рақс машғулотлари элементлари кўплаб МДҲ мамлакатлари, жумладан Россия жисмоний тарбия фани дастурига киритилган. Бунда рақснинг болани маънавий-ахлоқий, жисмоний сифатларини тарбиялаш, шахснинг умумий маънавий фазилатларини ривожлантиришга таъсирга эга эканлиги ҳисобга олинган.

Рус академиги Д.С.Лихачевнинг таъкидлашича, рақс бир томондан, халқнинг маданий ва цивилизациявий ўзига хосликни англашиб келса иккинчидан ўз-ўзини англашга ёрдам беради [3].

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Жамият талабларига мос мутахассисларни тайёрлашда юқори касбий компетенцияни шакллантириш орқали психологик ва педагогик ёрдамнинг юқори сифатига эришиш мумкун. Спорт рақслари орқали шахсни маънавий-ахлоқий тарбиялашда мураббийнинг касбий компетенциявийлиги, унинг дарсга пухта тайёргарлиги, ўқувчиларнинг турмуш-тарзи, шароити, соғлиги, қизиқишларидан бохабар бўлиши лозим. Бунинг учун педагог-мураббий ўзининг педагогик фаолияти давомида ўз шогирдлари билан муқаррар равишда яқин алоқада бўлиб бориши лозим бўлади. Жисмоний ютуқларни баҳолашда мутлақ ғолибликга қараб эмас балки, ўқувчи кўрсаткичларининг қуйидан юқорига бўлган ҳаракатига, яъни ўсиб боришига қараб рағбатлантириш муҳим аҳамиятга эга. Ўқувчилар бевосита педагог-мураббийга тақлид қилиши мураббийга маъсулият юклайди.

Спорт рақслари шахснинг маънавий-ахлоқий фазилатларини шакллантирадиган қатор йўналишлар мавжуд:

1. Фуқаролик-ватанпарварлик тарбияси. Ватанга алоҳида муносабат ва шахнинг фаол фуқаролик позициясини шакллантиришга қаратилган бўлиб шакл ва мазмунан ҳиссий жиҳатдан ижобий рангдаги рақс тасвирлари ўқувчиларда, томошабинларда ижобий ватанпарварлик туйғулари ва эътиқодларини шакллантиради ва мотивация уйғотади.

2. Меҳнат тарбияси меҳнатга ижобий муносабатни шакллантиришга қаратилади. Ўқув жараёнида ўз меҳнати ва ўзгалар меҳнатига қадриятли муносабатни шакллантириш. Бундай шароитда ўқитувчи-мураббийларнинг асосий вазифаси таълим ва тарбияни онгли меҳнатга айлантиришдан иборат бўлади.

Рақс ва жисмоний тарбия фаолиятини бирлаштирувчи тамойиллари:

- ижтимоий-маданий мувофиқлик;
- шахсиятни ривожлантириш;
- инсонпарварлик;
- ижодкорлик ва ҳ.з.

Рақс ва жисмоний маданият интеграцияси учун воситаларни танлаш болаларнинг ёши, уларнинг жисмоний тайёргарлиги, индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиниши мақсадга мувофиқдир.

Амалий фаолият жараёнида ўқитиш усулларини танлашда ёши ва индивидуал хусусиятлари, болаларнинг қизиқишлари ва жисмоний тайёргарлиги инобатга олиниши лозим. Мазкур жараёнда педагог-мураббий методик жиҳатдан малакали бўлиши талаб қилинади. Ҳар бир дарс амалиётида ўқувчиларни фаолиятга қизиқтириш мақсадида ритм, актёрлик элементлари, импровизация ва ижодкорлик элементларини ривожлантиришга қаратилиши лозим[9]. Ритм моҳиятан рақснинг синоними бўлиб, унинг пайдо бўлиши инсоннинг ўзини ифода этиш истаги билан боғлиқ. Ритм куч, тезлик, чидамлиликни оширади. У ривожланади ва барча одамларда бор. Жисмоний энциклопедик луғатда маданият ва спорт ҳаракатлар ритми сифатида берилади. Рақс ва жисмоний тарбия ритмик ҳаракатлардан иборат. У жисмоний куч ва иродани тежайди ва ижобий ҳис-туйғуларни келтириб чиқаради. В.В.Белинович фикрича инсонда спорт ва рақс санъатидан завқланишнинг юзага келиш сабабларидан бири уларнинг замирида ритмнинг мавжудлигидир. М.Е.Бурцев мактаб ўқувчилари яхши ривожланган ритм туйғусига эга бўлиши лозимлигини таъкидлайди. Рақс санъатига кириш ўқувчи интизомини шакллантиради интизом ўз навбатида ташкилотчилик кўникмаларини сингдиради ва меҳнатга фаол муносабатини тарбиялайди. Синфда ўқувчининг умумий меҳнатга ҳурматини

тарбиялайди ва шахсий жамоатчиликга бўйсуниб қобилиятини тарбиялайди.

Тадқиқот ишларимиз давомида қуйидаги тавсиялар ишлаб чиқилди:

- ўсиб келаётган ёш авлодни нормал маънавий ва жисмоний ривожланишини таъминлашда бадий гимнастика спорт тури имкониятларидан кенг фойдаланиш лозим;

- умумтаълим мактабларида “Жисмоний тарбия” фан дастурларида жисмоний тарбия ва рақс интеграциясини таъминлаш мақсадга мувофиқдир;

- ўқитувчи-мураббийларни замонавий талаблар асосида касбий малакасини ошириш ишларини йўлга қўйиш зарур;

- рақс ва спорт интеграциясини таъминлашда мураббий-устозларнинг муסיқий асарларни услубий жиҳатдан малакали танлаш фаолияти амалга оширилиши керак.

ХУЛОСА

Рақс ҳаракатлари жараёнида юз берадиган ижобий ўзгаришлар, жисмоний фаолиятнинг инсон тана аъзоларига бир хил тақсимланиши билан боғлиқ бўлиб бунда қон айланиши ва метаболизм яхшиланади. Жисмоний тарбия фанини машғулотларини рақс элементлари билан уйғунлаштириш орқали жисмоний сифатлар ва физиологик параметрларни яхшилаш ривожланишига ҳисса қўшади. Рақс шундай санъат турики, тегишли педагогик ёндашув ва таълим ва тарбия жараёнини тўғри уйғунлаштириш билан инсоннинг имкониятларини тўлиқ очиб беради, унга комплекс таъсир қилади. Шундай экан инсонни соғломлаштирувчи ва нормал жисмоний ривожланишни таъминловчи рақс ва жисмоний тарбия интеграциясини таъминлаш, ўсиб келаётган ёш авлодни маънан, жисмонан, ҳамда жамият талабларига мос равишда соғлом тарбиялашда катта аҳамиятга эга.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 31 декабрдаги “Узлуксиз маънавий тарбия концепциясини тасдиқлаш ва уни амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги 1059-сон Қарори 1-илоvasи //Қоун хужжатлари маълумотлари миллий базаси.03.01.2020 й, 09/20/1059/4265-сон
2. Бердяев Н.А. Философия свободного духа. М.:Республика, 1994.480с.
3. Бычкова О.И, Д.С.Лихачев о взаимосвязи ценностей экономики и культуры//Наследие веков.2016. №3 (7). С.24-30..
4. Сунагатова Л. В. Эстетическое воспитание дошкольников с помощью годовой и художественной гимнастики В.



Сунагатова, Е. П. Иванюк. — Текст: непосредственно // Молодой ученый. - 2015. - № 11 (91). - С. 608-610. — URL: <https://moluch.ru/archive/91/19407/> (дата обращения: 10.08.2022).

5. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики [Текст]/В.

М. Смолевский, Б.К.Ивлиев. –М.: Просвещение, 1992.-77С.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб пособие для институтов физической культуры. М., 1977. 271 с.

7. Магомедова З.И., Раджабова Р.В. Патриотическое воспитание детей как важнейшая задача современной семьи // В сборнике: Актуальные проблемы современной семьи: теория и практика. Материалы Всероссийской научнопрактической конференции (с международным участием). 2016. С. 145-151.

8. Г.К. Калугина. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Дисс...пед.наук. 13.00.04: Челябинск, 2003, -С.187. Челябинск, 2003 –С. 187.

9. Л.Н. Эйдельман. Интеграция и физкультурного-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования детей. дисс.пед.канд.наук. Санкт-Петербург-2020.-С.58.

