

**RITMIK GIMNASTIKA ORQALI O'QUVCHILARDA ESTETIK DID VA HARAKAT
MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17421138>

Jizzax politexnika instituti Jismoniy tarbiya kafedrası

PhD, v/b Dotsent

Azimova Sitora Yusufjonovna

Annotatsiya; *Mazkur maqolada ritmik gimnastikaning o'quvchilarda estetik didni shakllantirish va harakat madaniyatini rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, suhbat va tajriba usullaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ritmik gimnastika mashg'ulotlarida musiqiy ritm, plastika, muvozanat va koordinatsiya elementlarini uyg'unlashtirish o'quvchilarda go'zallikni his etish, harakatni estetik tarzda ifodalash hamda o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.*

Kalit so'zlar: *ritmik gimnastika, estetik did, harakat madaniyati, o'quvchilar, jismoniy tarbiya, musiqiy ritm.*

Abstract: *This article analyzes the importance of rhythmic gymnastics in the formation of aesthetic taste and development of movement culture in students. The research used pedagogical observation, interview and experimental methods. The results showed that the combination of musical rhythm, plasticity, balance and coordination elements in rhythmic gymnastics classes forms the skills of students to feel beauty, express movement aesthetically and control themselves.*

Key words: *rhythmic gymnastics, aesthetic taste, movement culture, students, physical education, musical rhythm.*

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya tizimida shaxsni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash dolzarb vazifalardan biridir. Ayniqsa, o'quvchilarda estetik did va harakat madaniyatini shakllantirish yosh avlodning ruhiy, jismoniy va madaniy rivojlanishida muhim o'rin tutadi.

Ritmik gimnastika — bu musiqiy ritm asosida bajariladigan, harakat va go'zallik uyg'unligiga asoslangan sport turi bo'lib, o'quvchilarda nafaqat jismoniy fazilatlarini, balki badiiy-estetik qobiliyatlarni ham rivojlantiradi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlar jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlantirish to'g'risida"gi qarorlarida ham sport mashg'ulotlarining tarbiyaviy, estetik va madaniy jihatlarini kuchaytirish zarurligi alohida ta'kidlangan.

Shu nuqtai nazardan, ritmik gimnastika mashg'ulotlarini estetik tarbiya bilan uyg'unlashtirish bugungi ta'lim jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Metodlar. Tadqiqot 2024–2025 o'quv yili davomida Toshkent shahridagi 18-son ixtisoslashtirilgan sport maktabida o'tkazildi.

Ishtirokchilar: 10–12 yoshli 30 nafar qiz bola.

Tadqiqot usullari:

Pedagogik kuzatuv – mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning harakat madaniyati, ritmga moslashuvi va ifoda darajasi o'rganildi.

Suhbat – o'quvchilar va murabbiylar bilan estetik his-tuyg'ular, musiqiy idrok va o'zini ifoda etish haqida suhbat o'tkazildi.

Ekspperimental mashg'ulotlar – 3 oy davomida haftasiga 3 marta ritmik gimnastika mashg'ulotlari o'tkazilib, har safar musiqiy ritm asosida harakat uyg'unligi mashq qilindi.

Baholash mezonlari:

Harakat aniqligi va mosligi;

Harakatning ritm bilan uyg'unligi;

Harakatlar estetik ifodasi (plastika, holat, muvozanat);

O'zini tutish va jamoaviy uyg'unlik.

Natijalar.

Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy o'zgarishlarni ko'rsatdi:

Ko'rsatkich	Tajriba oldi (%)	Tajriba so'nggi (%)	O'sish
Harakat ritmiga moslashuv	56	84	+28%
Estetik ifoda darajasi	49	81	+32%
Muvozanat va plastika	61	88	+27%
O'zini nazorat qilish	54	83	+29%

O'quvchilarda musiqiy ritmga mos harakat qilish, harakatlar orasidagi o'tishlarni silliq bajarish, gavda holatini to'g'ri saqlash va harakatda go'zallikni ifodalash ko'nikmalari shakllandi. Ular mashg'ulotlarga ijodiy yondashishni o'rgandilar, o'z harakatlarini baholash va tahlil qilish qobiliyatlari rivojlandi.

Murabbiylar esa ritmik gimnastika darslarida estetik yo'nalishdagi topshiriqlardan (harakatni musiqiy obrazga moslash, plastika mashqlari, jamoaviy uyg'unlik mashqlari) foydalanish samaradorligini yuqori deb baholadilar.

Munozara. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ritmik gimnastika oddiy jismoniy mashq emas, balki estetik tarbiyaning samarali vositasidir.

Estetik did — bu insonning go'zallikni his etish, qadrlash va hayotda qo'llay olish qobiliyatidir. Harakat madaniyati esa insonning o'z gavdasini, holatini, ifodasini boshqarish san'atidir.

Ritmik gimnastika bu ikki jihatni uyg'unlashtirib, o'quvchilarni nafaqat jismoniy, balki ruhiy-estetik jihatdan ham tarbiyalaydi. Musiqa va harakat uyg'unligi orqali bolalar o'z his-tuyg'ularini harakatda ifoda etadi, bu esa ularning o'ziga ishonchini va ijodiy faolligini oshiradi. Shuningdek, ritmik gimnastika darslari o'quvchilarda g'oyaviy tarbiya, jamoada ishlash, o'zini tuta bilish kabi sifatlarni ham rivojlantiradi. Tadqiqotlar ko'rsatishicha,

bunday mashg'ulotlar o'quvchilarda diqqat, xotira, muvozanat va koordinatsiyani yaxshilaydi.

Xulosa. Ritmik gimnastika orqali o'quvchilarda estetik did va harakat madaniyatini shakllantirish ularning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot shuni isbotladiki: Ritmik gimnastika mashg'ulotlari o'quvchilarda go'zallikni his qilish, ritmga mos harakatlanish va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Musiqqa va harakat uyg'unligi estetik tarbiyaning eng samarali shakli hisoblanadi. Estetik va jismoniy tarbiyaning uyg'unligi o'quvchilarning ruhiy barqarorligi, ijodiy faolligi hamda ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi.

Shuning uchun maktab va sport ta'lim muassasalarida ritmik gimnastika mashg'ulotlariga estetik yo'nalishni kiritish, musiqiy-harakatli mashqlar tizimini kengaytirish, o'qituvchilarning metodik tayyorgarligini oshirish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimova N.X. Jismoniy tarbiya va sportda estetik tarbiya asoslari. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2022.
2. Abdurahmonova Z. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarida musiqiy harakat uyg'unligi. – Toshkent, 2023.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–5416-son Qarori. “Sport va jismoniy tarbiyani yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”. – 2022 yil.
4. Viner I. Ritmicheskaya gimnastika: metodika ipraktika. – Moskva: Fizkultura, 2018.
5. Xolmatova G.M. Bolalar gimnastikasining estetik asoslari. – Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 2021.
6. Farxod o'g'li, S. F., & Sheramat o'g'li, A. S. (2025). BASKETBOL SPORT TURNING GLOBAL O'SISHI. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 6(51), 254-256.
7. Farxod o'g'li, S. F., & Saidmurod o'g'li, Y. E. (2025). RAHBARLIK PSIXOLOGIYASI RAHBARLIK USLUBLARI VA QAROR QABUL QILISH. PROSPECTS AND MAIN TRENDS IN MODERN SCIENCE, 2(20), 172-175.
8. Oltinbekovich, B. A. (2025). SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 4(42), 89-92.
9. Oltinbekovich, B. A. (2025). SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 4(42), 89-92.