

**BADIIY GIMNASTIKADA MUSIQIY RITM VA HARAKAT UYG'UNLIGINING
SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI****D.F.Astankulova**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

"Koordinatsion va sikllik sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası dotsenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20792898>

Annotatsiya. Ushbu maqolada badiiy gimnastikada musiqiy ritm va harakat uyg'unligining sport natijalariga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot davomida musiqiy ritmni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarning sportchilarning koordinatsion qobiliyatlari, texnik mahorati, artistik tayyorgarligi va musobaqa natijalariga ta'siri tahlil qilindi. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, ekspert baholash va matematik-statistik usullardan foydalanildi. Olingan natijalar musiqiy ritm va harakat uyg'unligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar sportchilarning harakat aniqligi, ritmni his qilish qobiliyati, estetik ifodadorligi hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish va sport natijalarini yaxshilashda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Badiiy gimnastika, musiqiy ritm, harakat uyg'unligi, koordinatsion qobiliyatlar, texnik tayyorgarlik, artistiklik, musobaqa faoliyati, sport natijalari, ritmik mashqlar, pedagogik tajriba, musiqiy tayyorgarlik, gimnastikachilar.

Kirish. Badiiy gimnastika boshqa ko'plab sport turlaridan farqli ravishda sport, san'at va musiqaning uyg'unlashgan shakli hisoblanadi. Musobaqalarda sportchining texnik mahorati nafaqat elementlarni to'g'ri bajarish bilan, balki harakatlarning musiqaga mosligi, ritmni his qilishi va badiiy ifodadorligi bilan ham baholanadi. Shu sababli musiqiy ritm va harakat uyg'unligi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadigan muhim omillardan biridir.

So'nggi yillarda xalqaro musobaqalarda hakamlar tomonidan sportchilarning artistik tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar sezilarli darajada oshgan. Kompozitsiyaning musiqiy mazmuni bilan harakatlar o'rtasidagi moslik, ritmik aniqlik va obraz yaratish qobiliyati yuqori baholanmoqda. Shu bois murabbiylar oldida nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikni, balki sportchilarning musiqiy qobiliyatlarini ham rivojlantirish vazifasi turibdi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqiy ritmni yaxshi his qiladigan sportchilar harakatlarni aniqroq sinxronlashtiradi, murakkab koordinatsion elementlarni samaraliroq bajaradi va mashqlarni tezroq o'zlashtiradi. Ritm hissining rivojlanganligi koordinatsion qobiliyatlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, badiiy gimnastikada muvaffaqiyatga erishishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, musiqaning sportchi psixologik holatiga ta'siri ham alohida ahamiyatga ega. To'g'ri tanlangan musiqiy asar sportchining hissiy holatini boshqarishga, musobaqa oldi hayajonini kamaytirishga va ijro sifati hamda ishonchliligini oshirishga yordam beradi. Musiqa orqali harakatlarni eslab qolish va bajarish jarayoni ham yengillashadi.

Hozirgi kunda badiiy gimnastikada texnik murakkablikning ortib borishi sportchilardan yanada yuqori darajadagi ritmik aniqlik va musiqiylikni talab qilmoqda. Ayniqsa guruh mashqlarida barcha sportchilarning musiqaga mos ravishda bir xil temp va ritmda harakat qilishi natijaning asosiy mezonlaridan biri hisoblanadi. Sinxronlikdagi kichik xatolar ham umumiy bahoning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Shu bilan birga, mamlakatimizda badiiy gimnastikachilarning musiqiy qobiliyatlarini rivojlantirish, ritm hissini shakllantirish va buning sport natijalariga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar yetarli emas. Mazkur mavzuni o'rganish murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish, mashg'ulot jarayonini takomillashtirish hamda sportchilarning musobaqa natijalarini yaxshilash imkonini beradi.

Tadqiqot maqsadi. Badiiy gimnastikada musiqiy ritm va harakat uyg'unligining sportchilarning texnik ijrosi hamda musobaqa natijalariga ta'sirini o'rganish va ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifasi. Badiiy gimnastikada musiqiy ritm va harakat uyg'unligining nazariy asoslarini hamda sport tayyorgarligidagi ahamiyatini tahlil qilish.

Musiqiy ritm asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning gimnastikachilarning texnik mahorati, koordinatsion qobiliyatlari va sport natijalariga ta'sirini amaliy tadqiqotlar orqali aniqlash.

Tadqiqot natijasi va muhokamasi. Tadqiqotni amalga oshirish jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, test sinovlari, ekspert baholash, so'rovnoma va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqotda badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi sportchilar ishtirok etdi. Tajriba guruhida musiqiy ritm va harakat uyg'unligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi qo'llanilgan bo'lsa, nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi. Tadqiqot davomida sportchilarning ritmik qobiliyatlari, koordinatsion tayyorgarligi va sport natijalaridagi o'zgarishlar aniqlanib, olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi.

1-jadval

Badiiy gimnastikachilarda musiqiy ritm va harakat uyg'unligini rivojlantirish metodikasi

№	Mashg'ulot mazmuni	Maqsadi	Davomiyligi	Kutilayotgan natija
1	Musiqiy ritmni eshitish va aniqlash mashqlari (qarsak, qadam tashlash, ritmni takrorlash)	Ritmni his qilish qobiliyatini rivojlantirish	10 daqiqa	Musiqiy ritmni aniq qabul qilish shakllanadi
2	Musika ostida umumrivojlantiruvchi mashqlar	Harakatlarni musiqa tempi bilan moslashtirish	10–15 daqiqa	Harakat va ritm uyg'unligi yaxshilanadi
3	Koordinatsion mashqlar (burilishlar, sakrashlar, muvozanat elementlari)	Harakat aniqligi va muvofiqlashtirishni rivojlantirish	15 daqiqa	Koordinatsion qobiliyatlar oshadi
4	Predmetlar (lenta, halqa, to'p, cho'qmor) bilan ritmik mashqlar	Predmet harakatlarini musiqa bilan uyg'unlashtirish	15–20 daqiqa	Texnik elementlar sifati yaxshilanadi
5	Musiqaga mos raqs elementlari va kompozitsion bog'lamlar	Artistiklik va ifodadorlikni rivojlantirish	15 daqiqa	Chiqishlarning estetik ko'rinishi oshadi
6	Musobaqa dasturini musiqa bilan to'liq ijro etish	O'rganilgan ko'nikmalarni mustahkamlash	20 daqiqa	Mashqlarni mukammal va uyg'un bajarish ta'minlanadi
7	Yakuniy tahlil va baholash	Erishilgan natijalarni aniqlash	5 daqiqa	Xatolar aniqlanadi va tuzatish choralari belgilanadi

Badiiy gimnastikachilarda musiqiy ritm va harakat uyg'unligini rivojlantirish metodikasi sportchilarning ritmni his qilish qobiliyatini, koordinatsion tayyorgarligini, texnik mahoratini hamda artistik ijro sifatini takomillashtirishga qaratilgan. Mazkur metodika mashg'ulot jarayoniga maxsus ritmik mashqlar, musiqiy-harakatli topshiriqlar va kompozitsion elementlarni bosqichma-bosqich kiritish orqali amalga oshiriladi.

Metodikaning dastlabki bosqichida sportchilarda musiqiy eshituv va ritmni his qilish qobiliyatini shakllantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Bunda turli temp va o'lchovdagi musiqalar ostida qarsak chalish, qadam tashlash, ritmik harakatlarni takrorlash hamda musiqa sur'atidagi o'zgarishlarni aniqlashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Ushbu mashqlar sportchilarning musiqani tinglash, uning ritmik tuzilishini anglash va harakatlarni musiqa bilan bog'lash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Keyingi bosqichda musiqaga mos umumrivojlantiruvchi va koordinatsion mashqlar qo'llaniladi. Mashg'ulotlarda burilishlar, sakrashlar, muvozanat saqlash elementlari hamda turli yo'nalishlarda harakatlanish mashqlari musiqa jo'rligida bajariladi. Bu esa sportchilarda harakatlarning aniqligi, muvofiqlashtirilganligi va ritmikligi oshishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, harakatlarni musiqa tempiga mos ravishda tezlashtirish yoki sekinlashtirish qobiliyatini shakllantirishga katta ahamiyat beriladi.

Metodikaning muhim qismi sifatida badiiy gimnastika predmetlari - tasma, halqa, to'p va cho'qmor bilan bajariladigan ritmik mashqlar tashkil etadi. Sportchilar predmetlar bilan ishlash jarayonida harakatlarni musiqaning xarakteri va ritmiga moslashtirishni o'rganadilar. Natijada predmetlarni boshqarish texnikasi takomillashadi, harakatlarning silliqligi va estetik ko'rinishi yaxshilanadi.

Shuningdek, mashg'ulotlar tarkibiga raqs elementlari va kompozitsion bog'lamlar ham kiritiladi. Raqs harakatlari sportchilarning emotsional ifodaliligini, plastikasini va sahnaviy madaniyatini rivojlantiradi. Musiqa mazmunini harakatlar orqali ifodalash ko'nikmasi shakllanib, chiqishlarning badiiy qiymati ortadi. Bu esa musobaqalarda artistiklik ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga yordam beradi.

Metodikaning yakuniy bosqichida sportchilar musobaqa dasturlarini to'liq musiqa jo'rligida ijro etadilar. Bunda harakatlarning ritmga mosligi, texnik elementlarning sifati, artistiklik darajasi va kompozitsiyaning yaxlitligi baholanadi. Murabbiy tomonidan aniqlangan kamchiliklar ustida individual ishlar olib borilib, har bir sportchining imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib mashqlar takomillashtiriladi.

Mazkur metodikani muntazam ravishda qo'llash natijasida sportchilarning musiqiy ritmni his qilish qobiliyati rivojlanadi, harakatlar va musiqa o'rtasidagi uyg'unlik mustahkamlanadi, koordinatsion qobiliyatlar takomillashadi hamda texnik va artistik tayyorgarlik darajasi oshadi.

Natijada badiiy gimnastikachilarning musobaqa faoliyati samaradorligi va sport natijalari sezilarli darajada yaxshilanadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari badiiy gimnastika mashg'ulotlari tizimida musiqiy tayyorgarlikni takomillashtirish zarurligini ko'rsatdi. Mashg'ulot jarayoniga ritmik gimnastika elementlari, musiqaga mos koordinatsion mashqlar, harakat va ritm uyg'unligini rivojlantiruvchi maxsus topshiriqlarni kiritish sportchilar tayyorgarligining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Umuman olganda, badiiy gimnastikada musiqiy ritm va harakat uyg'unligi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi muhim omil hisoblanadi.

Mazkur omilni maqsadli ravishda rivojlantirish sportchilarning texnik mahorati, artistik ijrosi, psixologik barqarorligi va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shu sababli murabbiylar tomonidan musiqiy ritmni rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy pedagogik usul va vositalardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Tadqiqot natijalari badiiy gimnastikachilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish hamda ularning xalqaro musobaqalardagi raqobatbardoshligini oshirish uchun ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. О.Г.Румба, Двухмерное назначение музыки в спортивной подготовке художественных гимнасток / О.Г. Румба // Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике: сб. ст. / под общ. ред. Л.А. Карпенко. - СПб., 2008.- Вып. 1.-С. 24-27.
2. О.Г.Румба, Методика повышения качества работы ступней ног художественных гимнасток / О.Г. Румба // XIII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конгресса (7-10 октября 2009 г.). - Алматы, 2009. - Т. 1. - С. 304-308.
3. О.Г.Румба, Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учеб. пособие / О.Г. Румба; Всерос. Федерация худож. гимнастики, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Белгородский гос. ун-т. - Белгород: [б.и.], 2008. - 100 с. : ил.
4. М.Э.Плеханова, Вариативность и двигательные способности в художественной гимнастике // Материалы междунар. практ. конф. - Шуя, 2004.-С. 188-190.