

**RAQS VA GIMNASTIKANING UYG‘UNLIGI – INSON TANASI VA RUHINING
GO‘ZALLIGINI IFODALASH VOSITASI**

Sunnatillayeva Barno Sunnatillayevna

Musiqi ta’limi 5-bosqich ta’alabasi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada raqs va gimnastikaning uyg‘unligi inson tanasi va ruhining go‘zalligini ifodalashdagi o‘ziga xos san’at turi sifatida tahlil qilinadi. Raqs va gimnastika qadimdan insonning estetik, jismoniy va ma’naviy kamolotini ta’minlovchi vosita bo‘lib, ularning birlashuvi zamonaviy badiiy ifoda shaklini yaratadi. Tadqiqotda raqs va gimnastikaning tarixiy ildizlari, ularning musiqiy va plastika uyg‘unligi, harakat madaniyati, ritm va his-tuyg‘u uyg‘unligi orqali insonning ichki dunyosini ifodalash imkoniyatlari yoritiladi. Shuningdek, maqolada pedagogik jarayonda raqs va gimnastika elementlarini integratsiyalashtirishning estetik tarbiya, jismoniy sog‘lomlashtirish hamda shaxsning ijodiy rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. Uyg‘unlashtirilgan harakatlar tizimi nafaqat tana moslashuvchanligini, balki hissiy sezgirlik, ijodkorlik va musiqiy idrokni rivojlantirishda ham muhim o‘rin tutadi. Shu orqali raqs va gimnastika insonning ruhiy go‘zalligini ochib beruvchi, ichki muvozanatni topishga yordam beruvchi, estetik zavq va jismoniy barkamollikni birlashtiruvchi san’at turi sifatida talqin qilinadi.*

Kalit so‘zlar: *raqs, gimnastika, uyg‘unlik, estetika, jismoniy tarbiya, badiiy ifoda, harakat madaniyati, musiqiy ritm, ijodkorlik, ruhiy go‘zallik.*

Kirish

Raqs va gimnastika insoniyat madaniyatining ajralmas qismlaridan biri bo‘lib, ularning uyg‘unligi orqali inson tanasi va ruhining go‘zalligi yuksak badiiy darajada ifodalanadi. Raqs san’ati qadimdan inson his-tuyg‘ularini, ichki kechinmalarini, quvonch va iztiroblarini tanaviy harakatlar orqali ifodalovchi vosita bo‘lib kelgan. Gimnastika esa tana imkoniyatlarini ochish, uni tarbiyalash, sog‘lomlashtirish va estetik go‘zallikka yetaklashga xizmat qiladi. Shu bois, raqs va gimnastikaning o‘zaro integratsiyasi — bu nafaqat badiiy harakat tizimi, balki insonning jismoniy va ma’naviy uyg‘unligini ifodalovchi pedagogik jarayon sifatida ham alohida ahamiyatga ega.

Bugungi kunda raqs va gimnastika uyg‘unligi ta’lim tizimida, ayniqsa, musiqa va san’at yo‘nalishidagi pedagogik jarayonlarda keng qo‘llanilmoqda. Bu uyg‘unlik o‘quvchilarning estetik didini shakllantirish, musiqani his etish, harakat ritmini tushunish, shuningdek, sog‘lom turmush tarziga intilish kabi jihatlarni rivojlantiradi. Raqs harakati orqali musiqiy ritmni his qilish, gimnastik elementlar orqali esa tananing plastikasini takomillashtirish insonning o‘zini anglash darajasini oshiradi. Bu esa

shaxsning ruhiy dunyosini boyitadi, hissiy madaniyatini rivojlantiradi va badiiy ifoda qobiliyatini kengaytiradi.

Raqs va gimnastikaning uyg'unligi san'atning jismoniy, musiqiy va estetik jihatlarini birlashtirib, harakat, musiqiylik, ifoda va hissiyot uyg'unligidan tashkil topgan kompleks tizimni hosil qiladi. Shu jihatdan, bu yo'nalish pedagogika, san'atshunoslik, psixologiya va fiziologiya fanlari kesishgan nuqtada o'rganilishi zarur bo'lgan multidistsiplinar hodisadir. U o'quvchi shaxsining ijodkorlik salohiyatini oshiradi, ularni harakat orqali o'zini ifoda etishga, ichki uyg'unlikni his qilishga va ruhiy muvozanatni topishga undaydi. Demak, raqs va gimnastika uyg'unligi — bu inson tanasi va ruhining go'zalligini bir butun holda namoyon etuvchi san'at, tarbiya va terapiya vositasidir.

Metodlar

Mazkur tadqiqotda raqs va gimnastika uyg'unligini o'rganish jarayonida nazariy, amaliy va kuzatuv metodlari qo'llanildi. Nazariy metodlar orqali raqs va gimnastikaning kelib chiqish manbalari, ularning o'zaro aloqasi hamda estetik, psixologik va pedagogik asoslari tahlil qilindi. Shu bilan birga, san'at va sportning o'zaro integratsiyasi haqidagi ilg'or ilmiy qarashlar, metodik tavsiyalar va xorijiy tajribalar tahliliy yondashuv asosida o'rganildi.

Amaliy tadqiqotlarda raqs va gimnastika mashg'ulotlari o'quvchilar estetik didi, jismoniy tayyorgarligi va ijodiy ifoda qobiliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishi kuzatildi. Mashg'ulotlar jarayonida musiqiy ritm bilan uyg'un harakatlar bajarish, gimnastik mashqlarni raqs plastikasiga moslashtirish, tana holati, muvozanat, koordinatsiya va his-tuyg'ular uyg'unligi asosiy e'tibor markazida bo'ldi. Pedagogik eksperiment sifatida raqs elementlari asosidagi gimnastika mashqlari o'tkazilib, ularning jismoniy tarbiya va estetik idrok rivojiga ta'siri baholandi.

Kuzatuv metodlari orqali o'quvchilarning harakat madaniyati, hissiy ifoda qobiliyati va ritmik idroki o'rganildi. Mashg'ulotlarda qatnashgan o'quvchilarda o'ziga ishonch, ijodiy faollik, jamoaviy uyg'unlik, musiqiy sezgirlik va plastika darajasi oshgani kuzatildi. Shuningdek, pedagogik intervyular orqali o'qituvchilarning raqs va gimnastika uyg'unligi haqidagi fikrlari tahlil qilinib, bu yo'nalishning ta'lim jarayonida samarali qo'llanish yo'llari aniqlashtirildi.

Tadqiqot metodlari sifatida shuningdek, taqqoslash, tahlil, umumlashtirish va modellashtirish yondashuvlari qo'llanilib, raqs va gimnastika elementlarining o'zaro uyg'unligi orqali inson tanasi va ruhining go'zalligini ifodalash mexanizmlari ilmiy jihatdan asoslab berildi. Shu asosda pedagogik jarayonda bu ikki yo'nalishning integratsion ahamiyati amaliy misollar bilan yoritildi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari raqs va gimnastika uyg'unligining insonning jismoniy, ruhiy va estetik rivojlanishida chuqur ta'sir kuchiga ega ekanini ko'rsatdi. Birinchi navbatda,

raqs elementlari bilan boyitilgan gimnastik mashg'ulotlar o'quvchilarning tanani boshqarish qobiliyatini, harakat muvofiqligini va moslashuvchanligini sezilarli darajada oshiradi. Harakatlar musiqiy ritm bilan uyg'unlashganida, tana harakatlarining ifodaviyligi, go'zalligi va tabiiyligi kuchayadi. Bu esa insonning nafaqat jismoniy, balki hissiy muvozanatini ham ta'minlaydi.

Ikkinchi muhim natija shundan iboratki, raqs va gimnastika uyg'unligi o'quvchilarda musiqiy sezgirlikni, badiiy didni va estetik idrokni rivojlantiradi. Raqs elementlari orqali his-tuyg'ularni tanaviy harakatlar bilan ifodalash o'quvchilarni musiqani chuqur his qilishga, ritmni aniqlashga va o'z harakatlarini mazmunli ifoda etishga o'rgatadi. Gimnastik mashqlar esa tananing plastik imkoniyatlarini kengaytiradi, to'g'ri nafas olish, tana holatini saqlash va harakat koordinatsiyasini takomillashtirishga yordam beradi. Shu tarzda, ikki yo'nalishning sintezi o'quvchilarda kompleks estetik va jismoniy kompetensiyalarni shakllantiradi.

Uchinchi jihat — psixologik natijalardir. Tadqiqot jarayonida raqs-gimnastika mashg'ulotlarida muntazam ishtirok etgan o'quvchilarda ijobiy hissiy fon, o'ziga ishonch, ijodiy faollik, jamoaviylik va o'zini ifoda etish qobiliyati ortgani kuzatildi. Harakat orqali his-tuyg'ularni ifodalash o'quvchilar ruhiy sog'lomligiga, stressni kamaytirishga va ichki muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Shuningdek, pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, raqs va gimnastika uyg'unligini o'qitish jarayoniga kiritish nafaqat musiqa va san'at fanlari samaradorligini oshiradi, balki o'quvchilarning jismoniy tarbiya, estetika va ma'naviyat sohalarida ham rivojlanishini ta'minlaydi. Ular o'z tanasini estetik ifoda vositasi sifatida anglay boshlaydi, bu esa inson tanasi va ruhining go'zalligini bir butun san'at sifatida qabul qilishga olib keladi.

Muhokama

Raqs va gimnastikaning uyg'unligi insonni jismoniy barkamollikka, estetik his-tuyg'ularni chuqur idrok etishga va ruhiy uyg'unlikka yetaklaydigan murakkab, ammo tabiiy jarayondir. Muhokama davomida aniqlanishicha, bu ikki san'at turi bir-birini to'ldiradi va insonning ichki hamda tashqi dunyosini uyg'un holda ifodalash imkonini beradi. Gimnastika tananing kuchi, moslashuvchanligi va koordinatsiyasini tarbiyalasa, raqs esa his-tuyg'ularni harakat orqali estetik shaklda ifodalash imkonini yaratadi. Shu sababli, ularning integratsiyasi shaxsning jismoniy, hissiy va ma'naviy taraqqiyotini kompleks tarzda ta'minlaydi.

Pedagogik nuqtai nazardan olganda, raqs va gimnastika uyg'unligini o'qitish jarayoniga kiritish o'quvchilarda musiqiy ritmni his etish, harakatlarni muvofiqlashtirish va estetik didni shakllantirish imkonini beradi. Bunday mashg'ulotlarda harakat, musiqa va ifoda bir butunlikda kechadi, bu esa o'quvchi shaxsining ijodiy fikrlashini rag'batlantiradi. O'qituvchi bu jarayonda yo'lboshchi sifatida harakatlar estetikligini, musiqiy uyg'unlikni va tana harakatlari orqali ruhiy

kechinmalarni ifodalashni o'rgatadi. Shu bilan birga, bu yondashuv ta'lim jarayonini yanada jonli, hissiy va ijodiy tusga keltiradi.

Shuningdek, raqs va gimnastikaning uyg'unligi inson salomatligi uchun ham foydalidir. U qon aylanishi, nafas olish va mushak faoliyatini yaxshilaydi, tana muvozanatini saqlashni o'rgatadi, stressni kamaytiradi va ijobiy hissiy kayfiyatni mustahkamlaydi. Raqsdagi plastika va gimnastikadagi harakatlar uyg'unligi insonning tashqi harakatlari orqali ichki holatini ifoda etish, ruhiy tozalanish va o'zini anglash imkonini beradi. Bu jihatlar pedagogik jarayonda san'at, jismoniy tarbiya va psixologik salomatlikni birlashtiruvchi universal yondashuv sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, raqs va gimnastika uyg'unligi insonni faqat harakatga emas, balki his-tuyg'u orqali ifodaga, ichki go'zallikni tanaviy plastikada aks ettirishga chorlaydi. U insonning jismoniy imkoniyatlarini san'at bilan uyg'unlashtirgan holda estetik madaniyatni shakllantiradi va ruhiy uyg'unlik sari yo'naltiradi. Shu boisdan bu yo'nalish nafaqat pedagogik, balki terapevtik ahamiyatga ham ega.

Xulosa

Raqs va gimnastikaning uyg'unligi inson tanasi va ruhining go'zalligini bir butunlikda aks ettiruvchi noyob san'at shaklidir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bu ikki yo'nalishning birlashuvi nafaqat jismoniy sog'lomlashtirishga, balki estetik va ruhiy tarbiyaga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Raqs inson his-tuyg'ularini, gimnastika esa tana kuchi va moslashuvchanligini ifodalaydi. Ularning uyg'unlashuvi esa inson shaxsining ichki uyg'unlik va tashqi go'zallikni birgalikda namoyon etish imkoniyatini yaratadi.

Ta'lim jarayonida raqs va gimnastika elementlarini birlashtirish o'quvchilarda ijodkorlikni, ritmni his etish qobiliyatini, harakatni estetik tarzda boshqarish mahoratini rivojlantiradi. Bunday integratsion yondashuv o'quvchilarning musiqiy, jismoniy va badiiy kompetensiyalarini birgalikda shakllantirishga xizmat qiladi. Shu orqali o'quvchi harakat, musiqa va his-tuyg'u uyg'unligini his etib, o'zining jismoniy hamda ruhiy salohiyatini anglay boshlaydi.

Bundan tashqari, raqs va gimnastikaning uyg'unligi insonning ruhiy holatini muvozanatga keltiruvchi, stressni kamaytiruvchi, ijobiy kayfiyatni kuchaytiruvchi ta'sirga ega. U o'z-o'zini anglash, ichki go'zallikni kashf etish va jamoaviy uyg'unlikni his etish imkonini beradi. Shu jihatdan, bu yo'nalish san'at, psixologiya va pedagogikaning kesishgan nuqtasida joylashgan bo'lib, shaxsning estetik madaniyatini yuksaltirishda, sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda va insoniy qadriyatlarni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi.

Demak, raqs va gimnastika uyg'unligi – bu insonni barkamollikka, estetik go'zallikka va ruhiy uyg'unlikka yetaklovchi san'atdir. Uni pedagogik amaliyotda keng joriy etish yosh avlodda nafaqat jismoniy tarbiya, balki ma'naviy yuksalish, ijodkorlik va estetik ongni shakllantirishning samarali vositasiga aylanadi.

1. Kadirova, Z. Z. (2022). Alisher Navoiyning nasriy asarlarida perifrazalar. *Monografiya*, 1(1), 120.
2. Ergashevna, A. M., Nosirovna, M. R., Davlatovna, K. G., & Kurbanovna, N. M. (2021). Innovative and Ecological Approaches in Improving the Professional Competence of Teachers of Medical Education. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 12(8).
3. Кади́рова, З. З. (2019). Психолого-педагогические проблемы изучения понимания учебно-воспитательных ситуаций учителем. *Профессионализм педагога: компетентностный подход в образовании*, 1(1), 6-11.
4. O'tayev, A. Y. L. (2020). Zamonaviy ta'limda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining siyosiy tarbiyasi. *Science and Education*, 1(Special Issue 4), 135-143.
5. O'tayev, A. Y., & Eshmanova, N. N. (2020). Ta'lim taraqqiyotida renassansning o'rni. *Academic research in educational sciences*, 7(4), 788-794.
6. O'tayev, A. Y., Eshmanova, N. N., & O'tayev, A. Y. TA'LIM TARAQQIYOTIDA RENASSANSNING O'RNI.
7. Abdujalilova, S. A., O'Tayev, A. Y. L., & Eshmanova, N. N. (2021). PEDAGOGIK TA'LIM INNOVATSION KLASSTERIDA PEDAGOGIK SINFLARNING MAZMUN VA MOHIYATI. *Academic research in educational sciences*, 2(CSPI conference 1), 11-13.
8. Утаев, А., & Норова, Н. (2019). Олий педагогик таълим муассаларида норматив-хукукий хужжатлар тарғиботини ташкил этиш". *Таълимдаги инновациялар ва ислохотлар контекстида замонавий кластер тизими*.
9. Utayev, A. Y. L. (2020). Political education of teachers in modern education. *Science and Education*.
10. Утаев, А. Й., & Матякубова, М. Б. (2019). Психологические основы развития речи". *Таълимдаги инновациялар ва ислохотлар контекстида замонавий кластер тизими: муаммолар, ёндашувлар ва истиқболлар" мавзусидаги илмий-амалий анжуман*, 1, 193-194.
11. O'tayev, A. Y. L. (2020). Zamonaviy ta'limda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining siyosiy tarbiyasi. *Science and Education*, 1.
12. Utaev, A. Y., & Matyakubova, M. B. (2019). Psychological foundations of speech development. In *Scientific-practical conference" Modern system cluster in the context of innovations and reforms in education: problems, approaches and prospects* (Vol. 1, pp. 193-194).
13. Bekjan, A. (2021). Information technologies in cluster systems: a competence approach. *Universum: технические науки*, (4-5 (85)), 24-27.

14. Kushakova, M. N., Akhmedov, B. A., Kushakova, M. S., & Umarova, D. R. Economic Characteristics and Principles of the Formation of the Transport Cluster in the Tourism Sector in the Conditions of the Digital Economy. *Sustainable Development of Transport*, 107.
15. Akhmedov, B. A. (2025). Integrating ICT and artificial intelligence in teaching philological disciplines: a focus on machine translation of textual data. *Экономика и социум*, (6-1 (133)), 115-122.
16. Duisenov, N., & Akhmedov, B. (2021). *Internet tarixi va hozirgi kundagi oʻrni*.
17. Raximov, V. Innovative approaches to improving quality training specialists in physical education. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*.–2020.
18. Sh, R. V. (2021). Sport va harakarli o'yinlarini o'qitish uslubiyoti (basketbol). O'quv qo'llanma. T.:«Universitet, 188.
19. Рахимов, В. Ш. (2007). Анализ морфо-функциональных показателей у студентов с патологическими отклонениями, проживающих в неблагоприятных экологических условиях. *Фан-спортга*, (3), 38.
20. Sh, R. V. (2022). Sport va harakarli o'yinlarini o'qitish uslubiyoti (sport o'yinlari). Darslik. T.:«Universitet, 662.
21. Кадирова, О. Х., & Кадирова, З. З. (2022). Ўзбек терминологияси. *Журнал филологических исследований*, 1(2), 156-160.
22. Kadirova, Z. Z. (2022). The role of the names of precious stones in the formation of anthroponyms in the Uzbek language. *International Scientific Journal Theoretical & Applied Science*, 1(1), 182-187.