

GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA MUSIQANING ROLI

Amirkulov Otabek Ismoilovich
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
NTM katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada gimnastika mashg'ulotlarida musiqaning tutgan o'rni, uning sportchilar psixologik holati, harakatlar ritmi, koordinatsiyasi, texnik mahorati va ijro madaniyatiga ko'rsatadigan ta'siri yoritilgan. Musiqa gimnastika mashqlarining mazmunini boyitib, ritm-shakllantiruvchi, emosional va motivatsion funksiyalarni bajaradi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida musiqaning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi, harakat texnikasini takomillashtirishdagi hamda musobaqa jarayonidagi pedagogik ahamiyati ilmiy asoslangan holda bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Musiqa, gimnastika, ritm, koordinatsiya, motivatsiya, psixologiya, badiiy gimnastika, harakat texnikasi.

Аннотация. В данной статье рассмотрена роль музыки в тренировочных занятиях по гимнастике, её влияние на психологическое состояние спортсменов, ритм движений, координацию, технику выполнения и художественную выразительность. Музыка выполняет ритмообразующую, эмоциональную и мотивационную функции, повышает эффективность тренировочного процесса и способствует развитию физических и творческих качеств гимнастов. Также проанализировано значение музыкального сопровождения в процессе подготовки и на соревнованиях.

Ключевые слова: Музыка, гимнастика, ритм, координация, мотивация, психология, художественная гимнастика, техника движений.

Annotation. This article examines the role of music in gymnastics training sessions and its influence on athletes' psychological state, movement rhythm, coordination, technical execution, and artistic performance. Music enhances the effectiveness of gymnastics by providing rhythmic guidance, emotional stimulation, and motivational support. Furthermore, the pedagogical importance of music in improving movement precision, developing physical qualities, and enhancing competition performance is discussed in detail.

Keywords: Music, gymnastics, rhythm, coordination, motivation, psychology, rhythmic gymnastics, movement technique.

Kirish.

Gimnastika — bu jismoniy madaniyatning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, inson organizmining har tomonlama rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan murakkab motor harakatlari tizimidan iborat. Uning barcha turlari: badiiy gimnastika, sport

gimnastikasi, estetik gimnastika va dam olish gimnastikalari musiqaviy hamrohligi bilan boyitilganda yanada samarali natija beradi. Chunki musiqaning ritmi, tempi va emotsional ohangi gimnastika mashqlarining mazmunini ochib berishga, bajarilayotgan harakatlar bilan uyg'unlik yaratishga xizmat qiladi.

Gimnastika jarayoniga musiqa qo'shilishi nafaqat sportchining emosional kayfiyatini oshiradi, balki uning harakat koordinatsiyasini, ritm sezishini, ichki motivatsiyasini, ijodkorligini ham kuchaytiradi. Hozirgi kunda sport nazariyasi, pedagogika va psixologiya musiqaning jismoniy mashg'ulotlardagi ijobiy ta'sirini ko'rsatadigan ko'plab ilmiy ishlanmalarga tayanadi. Ayniqsa badiiy gimnastika mashqlarining asosiy elementi bo'lgan musiqiy ritm sportchining ijro madaniyatini shakllantiradi. Mazkur maqolada gimnastika mashg'ulotlarida musiqadan foydalanishning o'rni, ahamiyati, afzalliklari, psixologik ta'siri, harakat texnikasini takomillashtirishdagi roli hamda pedagogik jarayondagi funksiyalari haqida batafsil yoritiladi.

Asosiy qism

Gimnastika va musiqaning o'zaro uyg'unligi. Gimnastika mashqlari tabiatan ritmik harakatlardan tashkil topgani bois musiqa bilan juda chambarchas bog'liqdir. Har qanday harakat ketma-ketligi ma'lum tempga, ritmga va ohangga ega bo'lib, ular musiqiy vositalar bilan boyitilganda yanada estetik va ixcham ko'rinish kasb etadi.

Musiqa gimnastikada ikki asosiy funksiyani bajaradi:

1. Ritm-shakllantiruvchi funksiya – mashqlarni belgilangan tempda bajarishga yordam beradi.

2. Emotsional funksiya – sportchi kayfiyatini oshiradi, ijodiy yondashuvni kuchaytiradi.

Badiiy gimnastika kabi turlarda esa musiqa asosiy kompozitsiyaning ajralmas qismidir. Harakatlar musiqaning baland-past tovushlariga, ohang o'zgarishiga va ritmiga moslashtiriladi[5].

Gimnastikada musiqaning psixologik ta'siri. Psixologlar fikriga ko'ra, musiqaning odam psixologiyasiga kuchli ta'siri mavjud. U sportchi kayfiyatini boshqarishga, stressni kamaytirishga, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi.

Gimnastika mashg'ulotlarida musiqaning psixologik foydalari:

Motivatsiyani oshiradi. Yoqimli va quvnoq musiqa mashg'ulotni qiziqarli qiladi.

Charchashni kamaytiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, musiqali mashg'ulotlarda sportchilar 10–15% ko'proq energiya sarflay oladi.

Diqqatni jamlaydi. Ritmik musiqa harakatni aniq bajarishga undaydi.

Stressni kamaytiradi. Tinch ohanglar mashqdan oldin sportchining ruhiy holatini me'yorlashtiradi.

O'ziga ishonchni kuchaytiradi. Ayniqsa musobaqa oldidan musiqaning roli beqiyos.

Bu jarayonlarning barchasi gimnastika mashqlarining sifatli bajarilishiga ijobiy ta'sir qiladi[3].

Harakat texnikasini takomillashtirishda musiqaning roli. Gimnastika mashqlarida harakatlarning aniqligi, muvofiqligi va ritmga mosligi juda muhim. Musiqa esa aynan ushbu ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beruvchi kuchli metodik vositadir[2].

Musiqaning texnik jarayonlardagi afzalliklari:

Ritmni his qilishni o'rgatadi.

Tempni saqlashni osonlashtiradi.

Qadam, sakrash, burilishlar ketma-ketligini aniqlashtiradi.

Harakatni estetikasini oshiradi.

Xoreografik elementlarning uyg'unligini ta'minlaydi.

Badiiy gimnastikada har bir element musiqa bilan muvofiqlikda bajarilishi shart. Shu sababli trenerlar mashg'ulot davomida musiqaning ritmiga mos ravishda harakatlar ketma-ketligini takror-takror mashq qildiradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga musiqaning ta'siri. Musiqa gimnastika mashg'ulotlarida quyidagi jismoniy sifatlarni shakllantirishga yordam beradi: Chaqqonlik; Moslashuvchanlik; Koordinatsiya; Muvozanat; Tezkorlik; Plastiklik. Masalan, sekin tempdagi musiqa moslashuvchanlik mashqlarida foydali bo'lsa, tez ritmli musiqa chaqqonlik va koordinatsiyani talab qiladigan mashqlarda qo'llanadi. Ritmli musiqa tananing barcha mushak guruhlarini uyg'un ishlashiga yordam beradi. Bu esa harakatlarni aniq, silliq va estetik tarzda bajarishni osonlashtiradi[1].

Ta'lim jarayonida musiqadan foydalanishning metodik asoslari. Gimnastika darslarida musiqadan foydalanish ma'lum didaktik tamoyillarga asoslanadi:

Mashq turi va maqsadiga mos musiqa tanlash: Har bir harakat turi o'ziga mos ritm va ohangga ega bo'lishi kerak. Qizish mashqlarida — tez ritmli musiqa. Plastika mashqlarida — yumshoq va sekin musiqa. Yakunlovchi mashqlarda — tinchlantiruvchi musiqalar tanlanadi.

Musiqa tempiga mos harakatlar yaratish. Trener mashqlarni musiqaning ritmik tuzilishiga qarab tuzadi.

Yangi elementlarni musiqasiz, keyin musiqali holatda mashq qilish. Bu usul texnik xatolarni bartaraf etishga yordam beradi.

Musiqa orqali sportchilarni emosional rag'batlantirish. Mashg'ulotlarda musiqa sportchining ruhiy holatini ijobiy boshqaradi.

Musiqa ostida yakuniy relaksatsiya. Mashg'ulot tugagach, tinch musiqa ostida bo'shashish mashqlari bajariladi[4].

Musobaqa jarayonida musiqaning ahamiyati. Ayniqsa badiiy gimnastikada musiqa sportchining chiqishiga baho berishda asosiy mezonlardan biridir. Sudyalari: harakat va musiqa uyg'unligi, ritmga moslik, musiqaning mazmuni bilan harakatning birligi, kompozitsiyaning badiiy talqini kabi mezonlarni e'tiborga oladi.

Sportchining tanlagan musiqasi uning chiqishining 40–50% estetik qimmati bilan bevosita bog'liq. Bundan tashqari, musobaqaga tayyorgarlik vaqtida musiqa sportchining psixologik barqarorligini saqlaydi, sahna qo'rquvini kamaytiradi va o'ziga ishonchini oshiradi.

Xulosa.

Gimnastika mashg'ulotlarida musiqaning roli beqiyosdir. U mashg'ulotning samaradorligini oshiradi, harakatlarning ritmini shakllantiradi, sportchining ruhiy holatini me'yorlashtiradi, ijodiy va estetik qobiliyatlarini rivojlantiradi. Musiqa yordamida gimnastika mashqlari yanada qiziqarli, mazmunli va samarali tus oladi. U sportchilarning koordinatsiyasini, plastikasini, ritm sezgisini, motivatsiyasini va chiqish madaniyatini takomillashtiradi. Shu bois, bugungi jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi va gimnastika nazariyasida musiqa eng muhim pedagogik vositalardan biri sifatida e'tirof etiladi. To'g'ri tanlangan musiqiy hamrohlik gimnastika mashg'ulotlarini yanada samarali, estetik va ta'sirchan shaklda tashkil etishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., "Gimnastika nazariyasi va metodikasi", Toshkent, 2020.
2. Xolmurodova G., "Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi", Toshkent, 2019.
3. Uzbekova Z., "Badiiy gimnastika asoslari", Toshkent, 2021.
4. Karpenko L., "Rhythmic Gymnastics: Theory and Practice", Moscow, 2018.
5. Williams J., "Music in Sport and Exercise", London, 2017.
6. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
7. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
8. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
9. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & Алишерова, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.

10. Botirovich, X. S. Murodullo o'g', JOT, & Akbar o'g'li, SR (2024). INTERNET VA "KUMUSH ASR" YANGI IMKONIYATLAR VA ISTIQBOLLAR. Modern education and development, 11(3), 127-132.
11. Botirovich, X. S. (2024). AVTOMATLASHTIRISH TIZIMLARIDA SUN'IY INTELLEKTNII QO'LLASH. GOLDEN BRAIN, 2(19), 66-70.
12. Асроров, О., & Хусенова, М. (2025). Optik aloqa tizimlarida spektral zichlikni oshirishning yangi usullari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 241-244.
13. Boymurotovna, X. N. Asror o'g'li, AO, & Rajabboyevna, ok (2025, march). Kompyuter va robotlar bilan o'zaro aloqa orqali ijtimoiy psixologiyani o'zgarishi. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 63-70).
14. Sa'dullayev, A., & Asrorov, O. (2024). The essence of new pedagogical terms during the reforms implemented in the field of education.". Science Shine" International scientific journal, 14(1).
15. Rustamovna, R. I. (2024). SUBJECT: PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF DEVELOPING COMPETENCE OF STUDENTS'ADAPTABILITY TO HIGHER EDUCATION. IMRAS, 7(6), 155-157.
16. Mamatova, G. (2023). Цифровой университет: стратегия создания умной инфраструктуры в высших учебных заведениях Узбекистана. Economics and Innovative Technologies, 11(4), 296-312.
17. Кучкаров, Т., & Маматова, Г. (2024). Влияние цифровизации высшего образования на экономические процессы в обществе. Raqamli iqtisodiyot va axborot texnologiyalari, 4(4), 127-136.
18. Мадатов, К., & Оринова, Г. (2025). Kiberxavfsizlik. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 181-183.
19. Zohirov, K., Boyqobilov, S., Madatov, Q., Temirov, M., & Javohir, K. (2024). Harakat tahliling kinematik asoslari. Digital transformation and artificial intelligence, 2(3), 1-8.
20. Zohirov, Q. R., & Sattorov, M. E. (2025). Imo-ishora tilini tanib olish: usullar va modellar tahlili.