

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**Хаитбаева Барнохон Баходировна***Преподаватель кафедры «Спортивные игры» Ферганского государственного университета***Алижоннова Феруза Адхамжон кизи***Студентка факультета физической культуры Ферганского государственного университета*

Анотация: *Сопровождение на уроках гимнастики музыки, тем самым урок становится интересным, движения плавные, выразительные и красивые. Поэтому средствами эстетического воспитания являются музыка и движение. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает укрепить мышцы тела без нагрузки, получив массу положительных эмоций. А с помощью слуха музыка поможет точно запомнить движения, воспитывая музыкальную память.*

Ключевые слова: *Ритмическая гимнастика, музыка, уроки, физической культуры, упражнения, группы мышц, эстетика.*

В программе по физической культуре, есть раздел гимнастика. Сейчас она переживает свое второе рождение. Гимнастика на снарядах потихоньку уходит из школы в связи с их отсутствием. Вот и появляются новые инновационные технологии по гимнастике – такие, как аэробика или ритмическая гимнастика для девушек. Среди базовых разделов в программном материале по физической культуре включены такие виды гимнастики, ритмическая гимнастика как вид оздоровительной гимнастики.

Ритмическая гимнастика внесена в программу начальных классов. Им необходимо уметь под музыку слитно делать комбинации, чувствовать ритм. Такие уроки в любых образовательных учреждениях могут стать своего рода регулирующим рычагом, мотивирующее подрастающее поколение.

В этом нам поможет, раскрыть такие возможности, гимнастика, направленная на эстетическое воспитание. Различные упражнения на все группы мышц правильная дозировка урока, позволяет формировать у детей физическое и эстетическое развитие.

Продуманная организация занятий, строгие требования к точности выполнения движений, соблюдения правил на уроке и дисциплины, прилежания, настойчивости создают условия эффективного воздействия на эстетические переживания и запросы обучающихся. Музыка и танцевальные упражнения на уроке по гимнастике, расширяют эстетические возможности. Хотя наличие различных положительных эстетических сторон на уроке физической культуры, не гарантирует рост уровня эстетической подготовленности обучающихся, только при регулярных занятиях.

Гимнастика обучает соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красивом телосложении, воспитывает чувства вкуса и

музыкальность. Виды искусства занимают в гимнастике очень важную роль, такие как музыка и танец. Музыкальное сопровождение на уроках, развивает чувства ритма, музыкальный слух.

Главной целью уроков физической культуры является физическое совершенствование подрастающего поколения. На занятиях ритмической гимнастикой решаются многие педагогические задачи (образовательные, оздоровительные, воспитательные):

- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- всестороннее физическое совершенствование способностей направленных на укрепление здоровья;
- формирование гармонического развития телосложения и функции организма;
- воспитание эстетических, развитие памяти и внимания, общей культуры поведения, моральных, волевых качеств.

Использование на уроке разнообразных элементов движений и образа, в зависимости от подобранной музыки, расширит представление о двигательных навыках, познать взаимосвязь движения и музыки. Таким образом осуществить связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

Принципы обучения на занятиях по ритмической гимнастике:

- Активность;
- Индивидуальность;
- Оригинальность
- Повторности, систематичности и последовательности.

Организованный учителем урок, в дальнейшем дисциплинирует обучающегося, приучает в дальнейшем относится серьезно к процессу занятия.

Конспект комплекса ритмической гимнастики, делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Эти части по длительности разные и составляют приблизительно соответственно 20, 70 и 10% от общего времени урока. В подготовительной части используют разогревающие упражнения, что помогает функционально подготовить обучающихся, к дальнейшим более интенсивным нагрузкам в основной части урока. Упражнения выполняются в движении и на месте с небольшой амплитудой, постепенно нарастающем темпе.

Используются в этой части, подготовительные, общеразвивающие упражнения, ритмичная ходьба на месте и с продвижением, пробежка, танцевальные шаги. Разновидности танцевальных шагов: «Марш на месте» -ходьба на месте «Степ-тач» – приставной шаг с касанием «Дабел-степ»-два приставных шага «Грейнвайн» – с крестные шаги с перемещениями вправо и влево.

Основная часть направлена на развитие физических качеств и эстетического воспитания, так же упражнений на все группы мышц.

Упражнения содержат наиболее интенсивный характер, можно их выполнять в исходных положениях: стоя, сидя, лежа. Последовательность упражнений,

взаимосвязана с темой урока, на проработку мышечных групп рук, плечевого пояса, брюшного пресса, бедер, ягодиц, груди, спины и голеней.

Основная часть делится на две части – аэробную и силовую. В аэробной части выполняются упражнения в положении стоя. Это пружинистый шаг, полу приседы, махи, прыжки, легкий бег, различные движения ногами, сопровождаемые движениями рук и хлопками.

В заключительную часть занятий входят упражнения на дыхание, снятия мышечного напряжения, они должны быть малой интенсивности, для восстановления организма, после напряженной работы. После нагрузки, важны упражнения на расслабления, так как не желательно резко останавливаться, следует выполнять в достаточно низком темпе для сердечного сокращения.

Методическая особенность занятия заключается в важности сочетания музыки, упражнения и группового обучения. Основным моментом на занятиях служит музыка, она является помощью для организации урока, повышает интерес к занятию, мотивирует на работоспособность и эмоциональное состояние.

Таким образом, в процессе урока с музыкальным сопровождением выполняются все задачи общего физического развития, оздоровления, формирования эстетического воспитания. Хорошо подобранная музыка, позволяет девушкам быстро запомнить комбинации, двигаться ритмично и красиво, совершенствовать двигательные навыки. Усложняя с каждым уроком комбинации, изучая новые движения, девушки становятся более раскрепощенными, выразительными и пластичными. Правильное выполнение движений под музыку, приносит огромное эмоциональное удовольствие на занятии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Bahodirovna, K. B. (2023). Improving the System of Professional Training of Future Teachers Using Musical Rhythmic Gymnastics (Using the Example of Physical Education Teachers). *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(8), 13-18.
2. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. *Global Book Publishing Services*, 1-99.
3. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. *ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ*, 3(27), 110-115.
4. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(3), 1079-1084.
5. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT,*

ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.

6. Bahodirovna, X. B. (2022). The use of rhythmic gymnastics in the practice of school physical education teachers on the example of the city of fergana. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 1-4.

7. Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 9-12.

8. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(03), 226-229.

9. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.

10. Nishanbayvich, M. O. (2023). VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS USULLARI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(31), 212-216.

11. Nishanbayvich, M. O. (2023). Different Methods in Volleyball Training Application Methodology. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(8), 35-38.

12. Madaminov, O. (2023). USE OF DIFFERENT METHODS IN PREPARING VOLLEYBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS. *Journal of Agriculture & Horticulture*, 3(5), 49-53.

13. Мадаминов, О. Н. (2023). УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 192-196.

14. Orifjon, M. (2023). A scientific-methodical approach to improving the individual skills of young football players. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(02), 39-43.

15. Nishanbayevich, M. O. (2022). FOOTBALL AS A BASIC TOOL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. *Евразийский журнал академических исследований*, 2(2), 462-466.

16. Мадаминов, О. (2022). ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 30-36.

17. Мадаминов, О. (2022). ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(25), 41-46.

18. Nishanbayevich, M. O. (2022). Volleyball as a Means of Developing Physical Qualities of University Students. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(10), 89-94.

19. Madaminov, O. (2021). The role of the volleyball game in the system of physical education (A look at history). *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1472-1477.
20. Рўзиева, М. Қ. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТИГАЧА ТАЙЁРЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ. *Science and innovation*, 1(B2), 254-258.
21. Qayumovna, R. Z. M. (2023). KO ‘P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDA SUZUVCHILARNI SARALASH VA YO ‘NALTIRISH. O‘ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 465-469.
22. Рўзиева, М. (2023). ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 833-838.
23. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17.
24. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypodynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
25. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (USA)* (pp. 149-152).
26. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.
27. Orifjon, M. (2021). No one can make the country famous in sports. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.
28. Mirzaakhmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(6), 62-68.
29. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). ‘Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
30. Xasanov, A. T. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORLASHDA TIZIMLI YONDASHUVNING SAMARADORLIGI. O‘ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(19), 1021-1026.