

ИЖТИМОЙ РИВОЖЛАНИШ СОҲАЛАРИДА ИНКЛЮЗИВ РАҚС ТАЪЛИМИНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ

Фазлиева Зебо Камарбековна

Ўзбекистон давлат санъат ва маданият институти

Аннотация:

Ушбу мақолада психомотор, когнитив, аффектив ва имконияти чекланган болаларда инклюзив рақснинг аҳамияти, инклюзив рақс таълимида иштирок этиш асосида ҳаёт сифатини ошириши мумкинлиги ҳақида баён этилган.

Калит сўзлар: рақс, муҳит, мослашув, ижтимоийлашув, ҳаракат, ёндашув, қобилият.

Abstract. This article describes the importance of inclusive dance in children with psychomotor, cognitive, affective and disability disabilities, and how participation in inclusive dance education can improve quality of life.

Keywords: dance, environment, adaptation, socialization, movement, approach, ability.

Ҳозирги вақтда имконияти чекланган шахслар ва уларнинг муаммоларига эътиборнинг кучайиши жамиятда уларнинг ижтимоий мослашуви, фаол жараёни билан боғлиқдир. Қулай муҳитни ташкил этиш ва унга мослашишда эришилган ютуқларга қўшимча равишда, аҳолининг ушбу тоифасини ижтимоийлаштириш бўйича қизиқарли ва самарали уринишлар пайдо бўлди.

Ногирон болаларни энг самарали ижтимоийлаштириш учун рақс орқали реабилитация ҳозирда кенг оммалашмоқда. Рақс ҳаракати терапияси - бу имкониятни, қобилиятларни, ўзига ишончни ривожлантиришга ёрдам берадиган мослашишнинг қулай воситаси. Шунингдек, у боланинг жисмоний ривожланиши учун идеалдир, унинг психо-эмоционал ривожланишига ёрдам беради - бу тананинг шакллантиради ва ҳаракатларни мувофиқлаштиришни, восита маҳоратини, ўзини ўзи бошқаришни яхшилади. Рақс терапияси ёрдамида имконияти чекланган болаларда мулоқот қобилиятлари ва ижодкорлик ривожланади.

Рақс, ҳаракатдаги танани ижодий ифодалаш воситаси сифатида ҳиссий онг ва шахсий тажрибани ошириш воситаси сифатида фойдаланадиган санъат туридир. Шахснинг ривожланишини қуйдаги тўртта асосий ёндашув орқали таҳлил қилишимиз мумкин: психомотор кўзғалиш, когнитив (ақлий қобилият), аффектив ва ижтимоий. Бу соҳалар имконияти чекланган болаларнинг жисмоний ҳолатини белгилаш жараёнида ўзаро боғланиб, биргаликда хизмат қилади, бу

уларга қобилият ёки тана тузилишидан қатъий назар тўлиқ гавдаланган ҳаётда етакчилик қилишга имкон беради.

Ижодий ўзини намоён қилиш воситаси сифатида қўлланиладиган ҳаракат, **психомотор** ривожланиш учун муҳим бўлган идрок ва ҳаракат ўртасидаги алоқани мустаҳкамлашга ёрдам беради. Психомотор соҳаси рақс қобилиятларини ривожлантиришни, шу жумладан мушакларнинг кучи, ҳаракат оралиғи, юрак-қон томир чидамлилиги, мувозанат, яхшиланган ҳолат, мувофиқлаштириш ва чидамлилиқни ўз ичига олади. Бундан ташқари, кузатувлар шуни кўрсатдики, имконияти чекланган болалар ҳаракат қобилиятини ўрганиш натижасида жисмоний қобилият туйғусини ривожлантириши мумкин.

Болалар табиий равишда ҳаракатларга асосий таълим усули сифатида ёндашадилар. Рақсдаги амалий машғулотлар тасаввурни кучайтириши мумкин, бу ижодий ўзини ўзи ифода этишни ривожлантириш учун муҳим. Бундан ташқари, рақс сўз бойлигини ривожлантириш, танқидий фикрлаш, визуал кўникмалар, диққатни жамлашни ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Шахс ва атроф-муҳит ўртасидаги ўзаро таъсир сифатида тавсифланган рақсдаги идрок ва ҳаракатнинг интерактив жараёни **КОГНИТИВ** ривожланишга янада ёрдам беради.

Ҳаракат ўз хатти- ҳаракатлари ва ижтимоий муҳитни англаш учун асосдир. Шунинг учун ҳаракатдан ўзини намоён қилиш воситаси сифатида фойдаланиш шахсий ўзига хослик, автономия, ўзини ўзи қадрлаш, ўзига ишонч ва онглиликни ривожлантиришга катта таъсир кўрсатиши мумкин. Бундан ташқари, тажрибалар шуни кўрсатадики, рақсга тушиш агрессив ҳолат, тажовузкор ёки бузғунчи хатти-ҳаракатларга ижобий **таъсир** кўрсатиши мумкин.

Рақс таълими соғлом болаларга ва ногиронлиги бор бўлган болаларга тенгдошлари орасидаги фарқларни қадрлашни ўрганишга ёрдам беради. Дарҳақиқат, ижтимоийлаштириш - ногиронлиги бор бўлган кўплаб болалар учун инклюзив таълимнинг муҳим мақсадидир. Инклюзив рақс бу болаларга айланада ўтириш ёки қўл ушлаш каби вазиятларда юзага келадиган ижтимоий яқинлик лаҳзаларини бошдан кечириш имкониятини беради. Доира ичида рақсга тушиш ҳам боланинг ўзига тегишлилик ва жамиятга бўлган ҳиссини яхшилаши мумкин. Инклюзив рақсда иштирок этишнинг қўшимча ижтимоий афзалликлари мулоқот қобилиятларини яхшилаш ва болалар амалиёти давомида дўстлар орттириш имкониятини ўз ичига олиши мумкин. Бу эса **ИЖТМОЙЛИКНИ** асосидир. Инклюзив рақс таълимини яна бешта тамойилга асосланган ҳолда ўқитиш мумкин.

1) **Холистик ёндашув.** Шахс ва унинг яхлит нуқтаи назари асосида биопсихоижтимоий бирлик (шахс, онг, тана алоқаси) жисмоний, ҳиссий, рамзий ва когнитив ўзаро таъсирларни инсоннинг билиш қобилиятига бирлаштиради.

2. **Ривожланишга йўналтирилган ёндашув.** Рақс тушунчаларини ўқувчиларнинг ёшига мос машғулотлар ва қобилият даражаси орқали таништириш. Ушбу ёндашув ҳаракатнинг маъносини ўрганиш, ўқувчиларга атрофдаги дунёнинг табиати ва у билан қандай муносабатда бўлиш ҳақида билим олишга ёрдам беради. Қизиқишлар эса ўқувчиларнинг билимини бошқаради. Бу ҳаётнинг барча жабҳаларида муҳим рол ўйнайдиган янги тушунчаларни ўрганиш, тушуниш ва қўлга киритиш усулидир.

3. **Ҳаракатга йўналтирилган ёндашув.** Ушбу ёндашув шахснинг автономликдан қандай ривожлантиришни, ўзини бошқаришни ўрганишига қаратилган. Ҳаракатга йўналтирилган ёндашув ўқувчилардан фаол ўқувчилар бўлишни талаб қилади. Улар иш тажрибаси, бирор нарса қилиш, таъсир ўтказиш, воқеаларда қатнашиш ёки нарсаларни бошқариш керак. Бу инсон тажрибасининг бир жиҳати.

4. **Қобилиятли ёндашув.** Ушбу ёндашув ҳар бир талабанинг кучи ва қобилиятларини баҳолаш ғоясига асосланади. Ҳар бир рақс қиздириш машқлари (разогрев), мувофиқлаштириш вазифалари, мувозанат ва куч машқлари билан бошланиши керак. Ушбу босқичларда ҳар бир ўқувчи ўзининг индивидуал ҳаракат доирасини, ҳиссиётларини, чидамлилигини ёки мотивациясини ўрганиши мумкин.

5. **Ҳиссий алоқадор ёндашув.** Ҳар бир дарсда ўқувчиларга қарор қабул қилиш ва ўз таълим жараёни учун масъулиятни ўз зиммасига олиш имконини берадиган турли хил фаолият ва танловларни таклиф қилиш муҳимлигини таъкидлайди. Бу ўқувчиларни ўзлаштиришларини ўйин-кулги ва завқ билан боғлашга ундаши мумкин ва шу билан уларнинг ўрганишини кучайтиради.

Ушбу ёндашувлар ҳиссий рағбатлантириш, ижодкорликни ривожлантириш ва ижтимоий ўрганиш сифатида тавсифланган ва бу ёндошувларни ривожлантириш ва кўникма хосил қилиш учун қуйидаги амалиётлар тавсия этилади.

• **Мослашув бўйича тавсиялар** - Инклюзив рақс таълимини ўргатишдаги асосий муаммо бу турли хил болаларни бир хил муҳитга жойлаштиришни билан боғлиқ ўқитиш усуллари ва материалларини кенгайтириш ва ўзгартиришларни осонлаштиришдадир. Ҳар қандай мослаштириш ва ўзгартиришларни амалга оширилиши болаларнинг қобилиятларини синчковлик билан кузатиш билан боғлиқ.

• **Таълим тили** - Хореографлар ҳар қандай аудиторияда дарс бериш учун фойдаланадиган тилни тўлиқ билишлари жуда муҳимдир ва аудиторияда мавжуд

бўлган жисмларнинг хилма-хиллигига эътибор бериш учун инклюзив рақс таълими муҳитида юқори хабардорлик талаб қилинади. Тил хореографларнинг муносабати ва ҳис-туйғуларини акс эттиради. Шунинг учун ўқитувчилар диққат билан барча болалар учун тушунарли ва акс эттирувчи сўзларни танлаш керак. Ўқитувчилар учун имконият чекланган ёки соғлом болалар билан ишлаш учун қўлланиладиган тилга эътибор бериш муҳимдир.

Шундай қилиб, инклюзив рақс таълимида иштирок этиб ҳаёт сифатини ошириши мумкин, инклюзив рақс орқали имконияти чекланган болалар ёки соғлом болалар фаоллигини оширишда шахсий эҳтиёжлари ва қобилиятларига асосланган мослашувлардан танловлар қилишлари мумкин. Инклюзив рақс таълими ижодий ва ўқув жараёнига фаолликни оширишда аҳамиятлидир ва уларни ривожлаништиришда психомотор, когнитив, аффектив ва ижтимоий жиҳатларини кўриб чиқиш орқали рақсда иштирок этишнинг кўплаб афзалликларини белгилайди.

Инклюзив рақс таълимини ўргатиш қийин бўлиши мумкин лекин мослашувчан фаолият, ўқитиш тили, иштирок этиш масалалари ва ижтимоий ўзаро таъсирни рағбатлантиришнинг аҳамияти билан боғлиқ профессионал амалиёт мулоҳазалари бўйича баъзи таклифлар берилган ва рақсдаги қобилият кадрларини утказиш учун ҳар бир болани қабул қилишини рағбатлантириш учун ҳар бир муҳитда ўзларининг хатти-ҳаракатлари ҳақида хабардорликни ўргатишлари муҳимдир.

Adabiyotlar

1. Абрайкулова, Н.Е. (2019). ТАНЕЦ “МУНОДЖАТ” И ЕГО ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ИНТЕГРАЦИЯ. Научный вестник Наманганского государственного университета, 1(4), 376-379.
2. Абрайкулова, Н. (2003). Методы работы с танцевальным коллективом. Т.: Народное наследие имени А. Кадири.
3. Абрайкулова, Н. Э. (2018). ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА ХОРЕОГРАФА-ПЕДАГОГА С КОНЦЕРТМЕЙСТЕРОМ ХОРЕОГРАФИИ. *Мировая наука*, (5), 142-145.
4. Дўсанов Р.Р. (2023) БАХШИЛАР “БИР АКТЁР ТЕАТРИ” ИЖРО УСЛУБИ АСОСЧИЛАРИ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 13(3), 109-115.
5. Зокирова С.М. (2021). Балет-Искусство Блистательного Танца. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TANHLI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 1(6), 72-73.
6. Зокирова С.М. (2017). Творческий процесс постановщика танца. Молодой ученый, (11), 428-430.

7. Зокирова Саида Муратовна, «ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ПЛАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.» ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 14.1 (2023): 134-137.
8. MAMIROVA, D. (2019). ASSOCIATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND ACTOR MASTERY IN A SINGLE APPROACH DURING FUTURE SPECIALISTS TRAINING. *Culture and Arts of Central Asia*, 9(1), 68-72.
9. Mamirova, D. T. (2019). INFLUENCE OF EASTERN HERITAGE ON THE FORMATION OF PERSONAL DEVELOPMENT. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 430-433.
10. Мамирова, Д. Т. (2019). Основы организации и управления массовыми видами спорта в системе непрерывного образования. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (7 (173)), 113-117.
11. Мамирова, Д. Т. (2021). Физиологические изменения в организме при физических нагрузках и средства восстановления. *Международный инженерный журнал исследований и разработок*, 6(1).
12. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(4), 370-375.
13. Мамирова, Д. Т. (2021). Национальная методология управления спортивно-массовыми мероприятиями. *Universum: филология и искусствоведение*, (1 (79)), 4-6.
14. Мамирова, Д. Т. (2022). ПРИЧИНЫ ПЕРНАПРЯЖЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ЛЮДЕЙ И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ. *Journal of new century innovations*, 10(3), 103-108.
15. Мамирова, Д.Т. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ ИСКУССТВА И КУЛЬТУРЫ. *Journal of Integrated Education and Research*, 1(6), 107-113.
16. Юсупова, В.И., & Останина О.А. (2019). ИННОВАЦИОННО-КУЛЬТУРНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО. In *Россия-Узбекистан. Международные образовательные и социально-культурные технологии: векторы развития* (pp.232-233).
17. Ismetovna, Y.V., Anatolevna, O.O., Ljuraevna, U.L., & Erkinovna, A.N. (2021). Peculiarities of theatrical art. *Emergent:Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning*, 2(6), 1-4.

18. Юсупова, В.И., & Останина, О.А. (2020). Специфика постановки пьесы Уильяма Шекспира «Гамлет» на узбекском языке на сцене учебного театра Государственного института искусств и культуры Узбекистана. In *Язык и культура* (pp.254-259).
19. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). METHODOLOGY FOR CARRYING OUT THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 457-459.
20. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). OECD Principles of Corporate Governance and Well Organized Corporate Governance in Liverpool FC. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 4, 55-58.
21. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022, March). USE OF MULTIMEDIA IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG GRECO-ROMAN WRESTLERS. In *Archive of Conferences* (pp. 32-37).
22. Шерматов Н. (2021). “ДИЛҲИРОЖ” РАҚСИЁНГАН ЮРАК АЛАНГАСИ. *Oriental Art and Culture*, 2(4), 334-339.
23. Н.Шерматов. International Conference on Digital Society, Innovations & Integrations of Life in New Century. www.iejrd.com SJIF: 7.169 1. CLASSICAL DANCE AS AN IMPLEMENTATION OF VARIOUS LIFE THEMES AND PLOTS. 2021 йил 13-февраль.