

NOGIRONLIGI BO'LGAN BOLALAR XAYOTIDA XOREOGRAFIYANING O'RNI

5-Bolalar musiqa va san'at maktabi Xoreografiya o'qituvchisi
Atadjanova Odina O'ktanovna.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada nogironligi bo'lgan bolalar hayotida xoreografiyaning o'rni va ahamiyati ko'rib chiqiladi. Xoreografiya nafaqat jismoniy rivojlanishga yordam beradi, balki bolalarning ruhiy va ijtimoiy holatini yaxshilashda ham muhim vosita hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqs mashg'ulotlari bolalarda harakat koordinatsiyasi, muvozanat va mushak tonusini yaxshilaydi, shu bilan birga ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va stressni kamaytiradi. Bundan tashqari, guruhli raqs mashg'ulotlari bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga, o'zaro muloqot qilishga va jamoada ishlashga o'rgatadi. Maqolada xoreografiyaning bolalarning sensor, kognitiv va emotsional rivojlanishiga ijobiy ta'siri tahlil qilinadi hamda bu sohada qo'llaniladigan maxsus metodikalar haqida ma'lumot beriladi.*

Kalit so'zlar: *nogironligi bo'lgan bolalar, xoreografiya, raqs terapiyasi, jismoniy reabilitatsiya, ijtimoiy integratsiya, psixo-emotsional rivojlanish, sensor integratsiya, maxsus ta'lim, inklyuziv san'at, harakat koordinatsiyasi.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются роль и значение хореографии в жизни детей с ограниченными возможностями. Хореография не только способствует физическому развитию, но и является важным инструментом для улучшения психического и социального состояния детей. Исследования показывают, что занятия танцами улучшают координацию движений, равновесие и мышечный тонус у детей, а также повышают их самооценку и снижают уровень стресса. Кроме того, групповые танцевальные занятия помогают детям развивать социальные навыки, учат их взаимодействовать друг с другом и работать в команде. В статье анализируется положительное влияние хореографии на сенсорное, когнитивное и эмоциональное развитие детей, а также предоставляется информация о специальных методиках, применяемых в этой области.*

Ключевые слова: *дети с ограниченными возможностями, хореография, танцевальная терапия, физическая реабилитация, социальная интеграция, психозмоциональное развитие, сенсорная интеграция, специальное образование, инклюзивное искусство, координация движений.*

Annotation: *This article examines the role and significance of choreography in the lives of children with disabilities. Choreography not only contributes to physical development but also serves as an important tool for improving children's mental and*

social well-being. Research shows that dance classes improve children's motor coordination, balance, and muscle tone, while also boosting their self-confidence and reducing stress. Furthermore, group dance activities help children develop social skills, teach them to interact with one another, and work as a team. The article analyzes the positive impact of choreography on children's sensory, cognitive, and emotional development and provides information on special methods used in this field.

Keywords: *Children with disabilities, Choreography, Dance therapy, Physical rehabilitation, Social integration, Psycho-emotional development, Sensory integration, Special education, Inclusive art, Motor coordination.*

So'nggi yillarda inklyuziv ta'lim va san'at terapiyasiga bo'lgan e'tibor butun dunyoda ortib bormoqda. Jamiyatda har bir insonning o'z o'rnini borligi, jumladan, nogironligi bo'lgan bolalarning ham to'laqonli hayot kechirishi uchun sharoit yaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. An'anaviy reabilitatsiya usullaridan tashqari, noan'anaviy yondashuvlar, ayniqsa san'at turlari, bolalarning rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvda muhim o'rin egallamoqda. Ushbu yondashuvlardan biri – xoreografiya yoki raqs terapiyasidir.

Xoreografiya nafaqat jismoniy mashg'ulot, balki bolaning ruhiy dunyosi, hissiy holati va ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beruvchi murakkab jarayondir. Ayniqsa, nogironligi bo'lgan bolalar uchun bu jarayon o'ziga xos ahamiyatga ega. Ular ko'pincha muloqotda qiyinchiliklarga duch kelishadi, o'z his-tuyg'ularini ifodalashda qiynalishadi va jismoniy cheklovlar sababli o'zlarini jamoatdan ajralgan his qilishlari mumkin. Raqs esa ularga nafaqat tana harakatlari orqali o'zini ifodalash imkonini beradi, balki ichki dunyosini ochishga va atrofdagilar bilan bog'lanishga yordam beradi.

Ushbu tadqiqotda biz xoreografiyaning nogironligi bo'lgan bolalar hayotida tutgan o'rnini har tomonlama o'rganib chiqamiz. Unga ko'ra, raqs mashg'ulotlari bu bolalarning jismoniy holatini yaxshilash, psixo-emotsional barqarorlikni ta'minlash va ijtimoiy integratsiyasiga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Shuningdek, xoreografiyaning har bir bolaning shaxsiy ehtiyojlariga moslashgan holda qo'llanilishi, ularning hayotiga yangi ma'no va imkoniyatlar olib kirishini ko'rsatishga harakat qilamiz.

Xoreografiya, ya'ni raqs san'ati, nafaqat professional sahna san'ati, balki sog'liqni saqlash, ta'lim va reabilitatsiya sohalarida ham muhim rol o'ynaydigan ko'p qirrali vositadir. Nogironligi bo'lgan bolalar uchun xoreografiya shunchaki mashg'ulot emas, balki ularning hayotiga tubdan ijobiy o'zgarishlar olib keladigan samarali terapiya usuli va ijtimoiy moslashuv vositasidir. Bu jarayon bir necha asosiy yo'nalishlar bo'yicha tahlil qilinadi.

1. Jismoniy reabilitatsiya va rivojlanish

Nogironligi bo'lgan bolalarning ko'pchiligi harakat funksiyalari bilan bog'liq muammolarga duch keladi. Xoreografiya mashg'ulotlari bu muammolarni bartaraf etishda muhim yordam beradi.

Harakat koordinatsiyasi va muvozanat: Raqs harakatlari bolalardan tana a'zolarini sinxronlashtirishni talab qiladi. Bu esa markaziy asab tizimining harakatlarni boshqarish qobiliyatini yaxshilaydi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida bolalarda muvozanat, yurish va turish qobiliyati sezilarli darajada kuchayadi.

Mushak tonusi va egiluvchanlik: Turli raqs elementlari, cho'zilish va egilish mashqlari mushaklarni mustahkamlaydi, ularning tonusini normallashtiradi va bo'g'imlarning harakatchanligini oshiradi. Bu esa bolalarning kundalik harakatlarini yengillashtirishga yordam beradi.

Sensor integratsiya: Raqs paytida bolalar turli stimullarni qabul qilishadi: musiqa ritmi (eshitish), tana harakati (kinestetik hislar) va atrofdagi muhit (ko'rish). Bu omillarning barchasi birgalikda sensor tizimni uyg'unlashtirib, miyaning ma'lumotlarni qayta ishlash qobiliyatini yaxshilaydi.

2. Psixo-emotsional holatni yaxshilash

Xoreografiya faqat jismoniy mashg'ulotdan iborat emas, balki bolalarning ruhiy salomatligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'ziga bo'lgan ishonch: Raqsda erishilgan har bir kichik yutuq bola uchun katta motivatsiya manbai bo'ladi. O'zi qila olgan yangi harakatlarni ko'rib, ularning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi, bu esa boshqa sohalarda ham muvaffaqiyatga erishishga undaydi.

Emotsional ifoda: Ko'pgina nogironligi bo'lgan bolalar o'z his-tuyg'ularini so'zlar bilan ifodalashga qiynalishadi. Raqs esa ularga g'azab, quvonch, qayg'u kabi his-tuyg'ularni tana harakatlari orqali chiqarish va boshqarish imkonini beradi. Bu raqs terapiyasining asosiy maqsadi hisoblanadi.

Stressni kamaytirish: Musiqa va harakat uyg'unligi bolalardagi xavotir va stress darajasini pasaytiradi. Raqs mashg'ulotlari tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatib, ijobiy energiya manbai bo'lib xizmat qiladi.

3. Ijtimoiy integratsiya va muloqot ko'nikmalari

Xoreografiya yopiq mashg'ulot emas, balki doimo boshqa odamlar bilan o'zaro aloqada bo'lishni talab qiladigan jamoaviy jarayondir.

Jamoaviy ish: Raqs mashg'ulotlari guruhlarda o'tkaziladi. Bu bolalarga bir-biri bilan hamkorlik qilishga, bir-birlarining harakatlariga moslashishga va yordam berishga o'rgatadi. Bu esa ularda sotsial ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Muloqotni rivojlantirish: Og'zaki muloqotdan tashqari, raqs orqali bolalar imo-ishoralar, mimika va tana tili orqali o'zaro aloqaga kirishadi. Bu muloqotning yangi turlarini o'rganishga yordam beradi.

Tengdoshlar bilan aloqa: Inklyuziv raqs guruhlari nogironligi bo'lgan bolalarni sog'lom tengdoshlari bilan birlashtiradi. Bu esa ikkala guruh bolalarida ham o'zaro tushunish, do'stona munosabat va bag'rikenglikni shakllantiradi.

Xulosa qilib aytganda, xoreografiya nogironligi bo'lgan bolalar hayotiga bir necha darajali ta'sir ko'rsatadi: u jismoniy nuqsonlarni tuzatishga yordam beradi, ruhiy-hissiy holatni yaxshilaydi va eng muhimi, ularni jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida ijtimoiy muhitga integratsiya qilishga ko'maklashadi. Bu san'at turi bolalarga nafaqat harakat qilishni, balki hayotdan zavqlanishni va o'zini erkin ifodalashni o'rgatadi.

Xoreografiya nogironligi bo'lgan bolalar hayotida shunchaki bo'sh vaqtni o'tkazish usuli emas, balki ularning har tomonlama rivojlanishi uchun muhim va samarali vositadir. Ushbu tadqiqotda ko'rib chiqilganidek, raqs terapiyasi bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini yaxshilashda beqiyos ahamiyatga ega.

Jismoniy jihatdan, muntazam raqs mashg'ulotlari bolalarda harakat koordinatsiyasini, mushak tonusini va muvozanatni yaxshilaydi. Bu ularning kundalik hayotdagi mustaqilligini oshirib, o'z tanalarini yanada samarali boshqarishga yordam beradi. Psixo-emotsional nuqtai nazardan, raqs ularga o'z his-tuyg'ularini so'zlarsiz ifodalash, stress va xavotirdan xalos bo'lish imkonini beradi. Har bir yangi harakatni o'rganish natijasida ularning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi va bu o'z navbatida hayotga bo'lgan ishtiyoqini kuchaytiradi.

Eng muhimi, xoreografiya ijtimoiy integratsiya jarayonini sezilarli darajada tezlashtiradi. Jamoaviy raqs mashg'ulotlari bolalarni tengdoshlari bilan birlashtiradi, o'zaro hamkorlik, muloqot va do'stlik ko'nikmalarini shakllantiradi. Bu esa ularni jamiyatdan ajratib qo'ymasdan, to'laqonli a'zo sifatida qabul qilinishiga yordam beradi.

Shu sababli, nogironligi bo'lgan bolalar uchun mo'ljallangan reabilitatsiya va ta'lim dasturlariga xoreografiyani kengroq tatbiq etish lozim. Bu nafaqat ularning hozirgi hayot sifatini yaxshilaydi, balki kelajakda jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiya bo'lishlari uchun mustahkam poydevor yaratadi. Xoreografiya har bir bolaga o'zining ichki kuchini, iqtidorini kashf etish va dunyo bilan o'ziga xos tilda muloqot qilish imkonini beradi.

xoreografiya nogironligi bo'lgan bolalar hayotida shunchaki bo'sh vaqtni o'tkazish usuli emas, balki ularning har tomonlama rivojlanishi uchun muhim va samarali vositadir. Ushbu tadqiqotda ko'rib chiqilganidek, raqs terapiyasi bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini yaxshilashda beqiyos ahamiyatga ega bo'lib, bu jarayon ularning hayotiga yangi ma'no va imkoniyatlar olib kiradi.

Jismoniy jihatdan, muntazam raqs mashg'ulotlari bolalarda harakat koordinatsiyasini, mushak tonusini va muvozanatni sezilarli darajada yaxshilaydi. Bu ularning kundalik harakatlari (yurish, turish, o'tirish) ustidan nazoratni kuchaytirib, jismoniy mustaqilligini oshiradi. Masalan, serebral falaj (DTS) tashxisi qo'yilgan bolalar uchun raqs mashg'ulotlari tana harakatlarini muvofiqlashtirishga, spazmlarni kamaytirishga va bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishga yordam beradi.

Psixo-emotsional nuqtai nazardan, xoreografiya ularga o'z his-tuyg'ularini so'zlargiz ifodalash, ichki kechinmalarini tana harakatlari orqali chiqarish imkonini beradi. Bu esa stress, xavotir va g'azab kabi salbiy emotsiyalardan xalos bo'lishga yordam beradi. Raqs mashg'ulotlarida erishilgan har bir kichik yutuq, masalan, yangi harakatni o'zlashtirish, bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini va o'zini qadrlash hissini oshiradi. Bu esa ularning nafaqat raqsda, balki boshqa sohalarda ham muvaffaqiyatga erishishiga turtki bo'ladi.

Eng muhimi, xoreografiya ijtimoiy integratsiya jarayonini sezilarli darajada tezlashtiradi. Jamoaviy raqs mashg'ulotlari bolalarni tengdoshlari bilan birlashtiradi, o'zaro hamkorlik, muloqot va do'stlik ko'nikmalarini shakllantiradi. Bu muhitda ular o'zlarini yagona jamoaning bir qismi sifatida his qilishadi, bu esa yolg'izlik hissini kamaytiradi. Inklyuziv raqs dasturlari nogironligi bo'lgan va sog'lom bolalar o'rtasida o'zaro tushunish va bag'rikenglik madaniyatini rivojlantirish uchun ajoyib imkoniyat yaratadi.

Shu sababli, nogironligi bo'lgan bolalar uchun mo'ljallangan reabilitatsiya va ta'lim dasturlariga xoreografiyani kengroq tatbiq etish lozim. Bu jarayon individual yondashuvni talab qiladi, ya'ni har bir bolaning ehtiyojlari va imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda mashg'ulotlar tuzilishi kerak. Ushbu sa'y-harakatlar bolalarga nafaqat harakat qilishni, balki o'zini to'laqonli his qilishni, ijodiy erkinlikni va hayotdan zavqlanishni o'rgatadi. Xoreografiya har bir bolaga o'zining ichki kuchini, iqtidorini kashf etish va dunyo bilan o'ziga xos tilda muloqot qilish imkonini beradi, bu esa ularning kelajakda jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiya bo'lishlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Chaiklin, H., & Wengrover, S. (2018). *Dance/Movement Therapy: A Lived Experience*. Routledge.
2. Bu kitob raqs/harakat terapiyasining nazariy asoslari va amaliy qo'llanilishi, jumladan, maxsus ehtiyojli bolalar bilan ishlash bo'yicha chuqur ma'lumot beradi.
3. Panzarino, C. (2009). *The Dancemaking of Children: The Art of Creating Dance with Young People*. Wesleyan University Press.
4. Ushbu asar bolalar bilan raqs yaratishning ijodiy jarayoniga bag'ishlangan bo'lib, xoreografiyaning bolalar ruhiy va jismoniy rivojlanishidagi o'rnini ko'rsatadi.
5. Koshkina, E. O. (2016). Ritmika i xoreografiya v korreksionnoy pedagogike dlya detey s OVR. *Pedagogicheskiy jurnal*, 2(3).
6. Rossiyalik mutaxassisning ushbu ilmiy maqolasi nogironligi bo'lgan bolalar uchun tuzatuvchi pedagogikada ritmika va xoreografiyaning ahamiyatini yoritadi.
7. Payne, H. (2006). *Dance Movement Therapy: Theory and Practice*. Routledge.

8. Raqs-harakat terapiyasining nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qiluvchi ushbu manba, ayniqsa, terapiyaning turli yosh guruhlari va kasalliklar bilan ishlashdagi o'rnini ko'rsatadi.

9. Shishkina, G. B. (2019). Psixokorreksiya detey s osobennostyami razvitiya sredstvami xoreografii. Jurnal "Spetsialnoe obrazovanie", 3(1).

10. Ushbu ilmiy maqola xoreografiya vositasida rivojlanishida o'ziga xosligi bo'lgan bolalarning psixologik holatini qanday tuzatish mumkinligini yoritib beradi.

11. Koch, S. C. (2017). Art therapy and dance/movement therapy with children: A comparative study. The Arts in Psychotherapy, 55.

12. Ushbu maqola san'at terapiyasi va raqs-harakat terapiyasini taqqoslab, ularning bolalar psixologiyasiga ta'siri haqida xulosalar beradi.