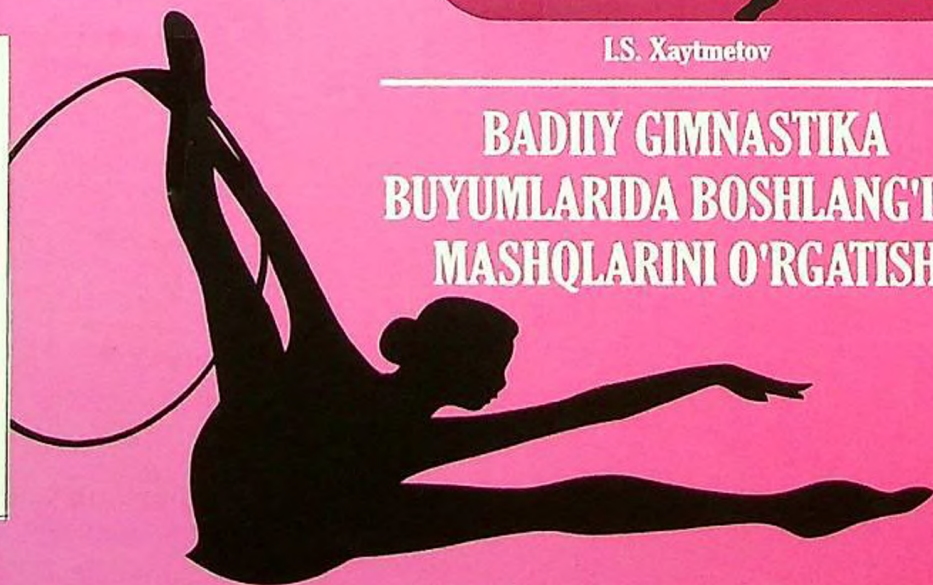




I.S. Xaytmetov

BADIY GIMNASTIKA BUYUMLARIDA BOSHLANG'ICH MASHQLARINI O'RGATISH



496.41(075.8)
R 32

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

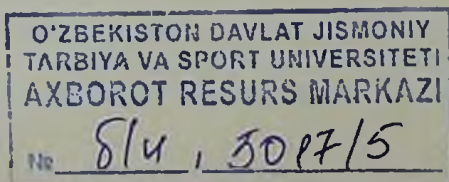
**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

Xaytmetov Ilyos Sobirjonovich

**BADIIY GIMNASTIKA BUYUMLARIDA
BOSHLANG'ICH MASHQLARINI O'RGATISH**

O'quv qo'llanma

*61010200 Sport faoliyati
(faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi*



TOSHKENT

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ -2025

UO'K: 796.41:372.879.4(075.8)

KBK: 75.71я73

Muallif:

I.S. Xaytmetov - O'zDJTSU Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi

Taqrizchilar:

A.K. Eshtayev - "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası p.f.n., professor.

S.M. Toylibayev - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali "Yakka kurash va tabiiy fanlar" kafedrası mudiri p.f.bf.d.(PhD), dotsent.

I.S. Xaytmetov. "Badiiy gimnastika buyumlarida boshlang'ich mashqlarini o'rgatish" [Matn]: O'quv qo'llanma / T - «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ 2025 - 156 b.

Ushbu o'quv qo'llanma Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarining badiiy gimnastika ko'pkurash turlarida buyumlarda mashqlarni bajarish texnikasi, har bir buyumda bajariladigan mashqlar uchun yordamchi mashqlar haqida ko'rsatmalar va harakatlarni to'g'ri bajarish haqida tavsiyalar batavsil ifodalangan. 61010200 Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha).

O'quv qo'llanmada bayon qilingan amaliy va o'quv-uslubiy materiallar oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida gimnastika sohasida ta'lim oladigan talabalarga, boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylariga, badiiy gimnastika bo'yicha boshlang'ich guruhlarda murabbiylik qilayotgan mutaxassislariga mo'ljallangan.

ISBN 978-9910-8286-6-9

© «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI», 2025

© I.S. Xaytmetov, 2025

Данное учебное пособие отличается содержит методические указания для изучения начальных упражнений на предметах художественной гимнастики и способствующих эффективному развитию хореографической подготовки всех видов спорта гимнастики, совершенствованию музыкально-слуховых способностей.

Учебники включают в себя гимнастику для студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, учащихся Республиканской специализированной школы олимпийского резерва, учащихся детских и юношеских спортивных школ, тренеров по физкультуре и школьных учителей. Предложена методика обучения хореографическому танцу для улучшения физической подготовки юных спортсменов.

This textbook is distinguished by the fact that it contains methodological instructions for studying the initial exercises in the subjects of artistic gymnastics and contributing to the effective development of the choreographic training of all gymnastics sports, improving musical and auditory abilities.

The textbooks include gymnastics for students of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, students of the Republican Specialized Olympic Reserve School, students of children's and youth sports schools, physical education coaches and school teachers. The method of teaching choreographic dance to improve the physical training of young athletes is given.

KIRISH

Badiiy gimnastika – sportning murakkab koordinatsiyali turidir. Uning o'ziga xosligi kompozitsiyada birlashadigan erkin xarakterdagi ko'pgina murakkab texnik harakatlarni bajarganda namoyon bo'ladi.

Bugungi kunda bu sport turning rivojlanishi uchun sport-chilarni yoshartirish, mashqlarni murakkablashtirish, xalqaro musobaqa ishtirokchilarini ko'paytirish, raqiblar bilan keskin kurash olib borish va shu bilan birga olimpiya dasturiga kiritilish tendensiyasi juda muhimdir.

Badiiy gimnastikani rivojlantirishning zamonaviy g'oyasini hisobga olib musobaqa qoidasiga katta e'tibor berilmoqda. Bu vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun gimnastikachi harakat imkoniyatlarining murakkab asosi, shu bilan birga bolaligidan musiqa va xoreografik qobiliyatga asoslangan estetik his tuyg'uga ega bo'lishi kerar.

Badiiy gimnastika maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish jarayoni ko'p yillik faoliyatni o'zida aks ettiradi va har bir trenirovka mashg'ulotining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Mazkur ishda yosh bolalar mashg'ulotida foydalanish mumkin bo'lgan mashqlar ketma ketligi bayon etilgan va ularni o'tkazish uchun asosiy uslubiy ko'rsatma berilgan. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi badiiy gimnastikachilarni tayyorlashning asosiy elementlari ochib berilgan va asoslangan, ushbu o'quv qo'llanma sport maktablarining barcha trenerlari, ixtisoslashtirilgan kollejlari va umumta'lim maktablari o'qituvchilari uchun foydalidir.

Tabiiyki, taklif qilinayotgan tizim quyidagi elementlarni:

a) o'qitishning pog'onalari, bosqichlari, sinflari yoki yillari bo'yicha aniq shakllantirilgan maqsad va vazifalarni;

b) o'qishni tashkil qilish strukturasini;

v) o'quv rejalari va dasturlarini;

g) zamonaviy talablar va yoshga oid xususiyatlarni hisobga olgan o'quv dasturlarini amalga oshirish usullarini o'z ichiga olishi kerak.

Ushbu tizimni amalga oshirish paytida, quyidagi fikrlarga e'tibor qaratilishi zarur:

Yosh badiiy gimnastikachilarni tayyorlash vazifalarini aniqlash paytida, harakat funksiyalarini shakllantirish qonuniyatlari to'g'risidagi hamda odam organizmini o'sishi va rivojlanishi jarayoni to'g'risidagi ma'lumotlar asos soluvchi bo'lishi kerak. Harakat funksiyalarini shakllantirish o'sayotgan organizmning yoshga oid xususiyatlari (harakat analizatorining rivojlanishi, katta yarimsharlar po'stlog'i va asab-mushak apparatining funksional imkoniyatlari) bilan, individual xususiyatlar (psixomotor qobiliyatlar), biologik voyaga etganlik va harakatlanish tajribasi bilan o'zaro bog'liq ekanligi aniqlangan.

Harakat faoliyatini yosh gimnastikachilarni tayyorlashning barcha bosqichlarida aniq rejalashtirish zarur. Ushbu maqsadda, uni to'rt bosqichga ajratish tavsiya qilinadi:

- dastlabki tayyorgarlik (sport maktabiga o'qishga kirishdan oldingi) bosqichi – 5-8 yosh;

- boshlang'ich va ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik (Sport maktabining o'quv-mashg'ulotlari) bosqichi – 8-12 yosh;

- chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik (zamonaviy texnikani har tomonlama jismoniy tayyorgarlik asosida o'zlashtirish) bosqichi – 13-16 yosh;

- sportda takomillashuv bosqichi – 17-19 yosh.

O'quv qo'llanmada yosh qizbolalarga yaxshi kayfiyat beruvchi, qiz bolalar uchun sevimli va musiqiy asarlar ro'yxati keltirilgan.

Berilgan harakatlarning xar xil va ularning turli xil murakkab koordinatsiyaliligidan namuna sifatida foydalanilsa, berilgan vazifaga ko'ra mashqlar dasturi hamda mashg'ulot mazmunini tuzilishga va mashg'ulot saviyasini ko'tarilishiga olib keladi.

Muallif, bayon qilingan materiallarni to'laqonli yoritilishi bo'yicha gimnastika sport turi sohasining o'qituvchilari, trenerlari va mutaxassislari tomonidan bildiriladigan fikrlarni minnatdor-chilik bilan qabul qiladi.

I BOB. BADIY GIMNASTIKA MASHQLARI TAVSIFI

Badiiy gimnastika mashqlari sakrash, muvozanat saqlash, burilish, siltash, buyumlarsiz, buyumlar bilan, yo'nalish va bo'shashtirish mashqlarini navbatlantirish bilan, shu bilan birga tayanch oldidagi mashqlarni o'z ichiga oladi va gavda, qo'l, oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Ular nafaqat kuchni va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantiradi balki, mushaklardagi nozik sezgini, harakat koordinatsiyasini tarbiyalaydi, to'g'ri qaddi qomatni shakllantiradi, murakkab sharoitda muvozanat saqlashga yordam beradi.

Badiiy gimnastika mashqlarini o'tkazishda raqsga xos elementlar va birikmalardan har xil yugurish va sakrash turlaridan foydalanish o'ziga xos xususiyatga ega.

Shug'ullanuvchilar bu mashqlarni bajara turib engil harakat qila olishlari uchun o'z tanalariga bimalol egalik qila oladilar. Badiiy gimnastikada shug'ullanuvchilarga mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rgatish uchun ularning o'ziga xosligini tushunish va uning boshqa gimnastika turlaridan qanday farqi borligini bilishi kerak. Uning asosiy xususiyatlari dinamiklik va yaxlitlikdir. Ular qon aylanish va moddalar almashinuvini yaxlitlashga, harakat apparati, yurak qon-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirishga, ish qobiliyatini o'sishiga yordam beradi.

Badiiy gimnastikada mashqlar murakkabligi kabi jismoniy yuklama ham oson me'yorlashtiriladi. Jismoniy yuklamani quyidagilarni o'zlashtirish bilan tartibga solish mumkin:

- majmuadagi mashqlar soni
- har bir mashqning takrorlanish soni
- harakat sur'ati
- harakat amplitudasi
- mashqlar orasidagi dam olishning davomiyligi

➤ buyumlarning og'irligi, kattaligi va h.k.

Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish pedagogikaning faollik va ong'lilik; tizimlilik; ko'rsatmalilik (aniqlik), soddalik, mustahkamlik prinsiplariga muvofiq amalga oshiriladi. Berilayotgan mashq to'g'rida dastlabki tasavvur paydo bo'lishi uchun murabbiy uni nomini to'g'ri aytishi va iloji bo'lsa sekinroq sur'atda, diqqatni texnika detallariga qaratib ko'rsatish kerak. Agar mashq murakkab bo'lsa, uni ko'rsatishdan oldin yordamchi mashqlarni bajarish kerak.

Boshlang'ich tayyorgarlik davrida badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotini haftada 4 marta kunning ikkinchi yarmida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulot tuzilishi umumqabul qilingan: tayyorlov qism (4-6 daq.), asosiy qism (28-30 daq.) va yakuniy qism (3-4 daq.) dan farq qilmaydi. Mashg'ulotning birinchi qismida yurish, yugurish mashqlari, murakkab bo'lmagan o'yin vazifalari beriladi. Ikkinchi qismda bolalar raqs, buyumsiz va buyumlar bilan mashqlar bajaradilar, harakatli o'yin o'tkaziladi. Yakuniy qismda nafasni rostlash va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Mashg'ulotni yaxshi havo almashadigan zalda o'tkazish zarur. Kiyim qulay, engil, harakat qilganda uyalmaydigan (mayka, trusik yoki kupalnik) bo'lishi kerak. Sport jihozi shug'ullanuvchilarning yoshi va bo'yiga mos bo'lishi kerak. Mashg'ulot uchun 4 xil o'lchamdagi rezina to'plarga, arqonli yoki rezinali arg'am-chiga, yog'och yoki plastmassa obruchlarga, ebonite yoki yog'ochli tayoqchaga ingichka ip yordamida qotirilgan, eni 3-4 sm. va uzunligi 3 metrgacha bo'lgan atlasli tasmafa ega bo'lishi lozim.

Zalda bir nechta gimnastika devor o'rnatish va bolaning belidek keladigan balandlikda devordan 15-20 sm. masofada

reyka qotirish ma'qul. Agar buni iloji bo'lmasa, tayanch bilan mashq bajarishni stul suyang'ichini ushlab o'tkazish mumkin.

Mashg'ulotga buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni asta-sekin, bolalarning saflanish va qayta saflanish, yurish, yugurish va boshqa harakatlar bilim, ko'nikma va malakalariga egallashiga qarab kiritilsa, mashg'ulotda uyushqoqlikka erishish oson bo'ladi. Boshida bolalarga uyushqoqlik bilan buyumlarni olish va topshirishni, ularni qo'lda to'g'ri ushlab, uzatish dumalatish va boshqalarni o'rgatish kerak. Bolalar buyum bilan mashq bajarganda aniq bir sur'at va ritmda bajarishlari, shu bilan birga harakatni takrorlashda berilgan sur'atni saqlab qolishi juda muhimdir.

Harakatli o'yin va estafetalarni o'tkazishda jarohatni oldini olish choralari to'g'risida ogohlantirish muhimdir: yugurish va sakrash vaqtida bolalar orasidagi vasofani saqlash, maydonchani yot jismlardan tozalash.

1.1. Yurish, yugurish, sakrash va raqs harakatlarining namunaviy ro'yxati

Yurish va yugurish harakatlarining vazifasi qo'l va oyoq harakatida yengil koordinatsiya bilan yaxshi, tezda harakatlarni tuzish, darsda qizlarga yengil qadam bilan, oyoq uchida, tovonlarda, oyoq uchida butun cho'qqayib, baland qadam bilan harakatini o'rgatish darkor, ushbu harakatlarni xar xil qo'l holatlari bilan o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi. Masalan: qo'llar oldinda, yonda, pastda, yuqorida, belda, yelkada, bosh ortida, ko'krak oldida, orqada va h.k. Harakatni o'zlashtirish davomida vazifalar murakkablashtiriladi – qizlar mashq turini avval 8 hisobda, so'ngra 4 hisobda bajarishadilar.

Masalan:

1-8 nafis qadam bilan yurish, qo'llar belda;

1-8 oyoq uchida yurish, qo'llar oldinda;

1-8 oyoq uchida yarim cho'qqayib harakatlanish, qo'llar yuqorida;

1-8 tovonlarda yurish, qo'llar bosh orqasida.

Harakat turlari va uning qo'l holatini o'qituvchi shug'llanuvchilarning tayyorgarligiga qarab o'z hohishiga qarab almashirishi mumkin.

Yurishdan farqli o'laroq, yugurish tayanchsiz fazaga ega va keskin itarilish bilan bajariladi. Yugurish paytida gavdaning erkin holatiga, qo'llarning aniq holatiga va oyoqni to'g'ri qo'yish: oyoq uchidan tayanchga o'tish holatiga rioya qilish talab qilinadi.

Qizlar dars mashg'ulotida quyidagi yugurish xillaridan foydalanish mumkin: sekin va tez, joyida yugurish, doira bo'lib, ilon izi bo'lib, buyumlar atrofida, qo'l ushlab, juft bo'lib yugurish. Murabbiy vazifani qiyinlashtirib shug'ullanuvchilarni tizzalarini yuqoriga siltab yugurish (joyida va oldinga harakatlanib), turli tomonga tarqatib so'ngra bir joyda saflash, juft-juft bo'lib, uchtdan va shu kabi holatlarda mashq bajarishadi.

Sakrashni o'rganishda oyoq mushaklari cho'zilishidan keyin yuqoriga depsinish vaqtida tez qisqaradigan paytdagi dastlabki yarim o'tirishiga e'tibor berish kerak. Depsinish keskin, qisqa, oyoqni tez yozish bilan, alohida e'tibor bilan bo'lishi kerak. Fazoda tana to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan va tizza bukilmagan, to'g'ri bo'lishi kerak. Qo'nish vaqtida kuchni kamaytirib oxista oyoq uchida qo'nib keyin oyoqning barcha bo'g'inlarini bukkani holatda oyoq kaftiga tushiladi. Uzluksiz sakrashni bajarishda qo'nish fazasi qisqa bo'lishi kerak.

Shakli bo'yicha eng oddiy sakrashlar – turgan joyda ikki oyoqda, oldinga, orqaga va yonga haraklanib, o'ngga va chapga

90° ga burilib sakrash. Keyin yarim cho'qqayib va cho'qqayib sakrash. O'rganishning keyingi bosqichi turgan joyda va harakatda irg'ish (podskok) hisoblanadi. Bundan tashqari boshlang'ich tayyorgarlikdagi shug'ullanuvchilarga oyoqlarni kerib, shu bilan birga oyoqni birini oldinga, birini orqaga qilib sakrashni o'rganish mumkin. Bir oyoqda sakraganda ikkinchi oyoqni orqaga bukib yoki oldinga, yonga uzatib bajarilishi mumkin, lekin sakrash 4 marta takrorlashdan ortiq bo'lmasligi kerak.

Murakkabroq sakrash arg'imchida yoki gimnastika tayoqchasidan o'ngga, chapga, oldinga va orqaga sakrash, yuqoriga turli balandlikdagi mo'ljalga tegib sakrash: tizzalar yoki oyoq kaftiga buyumlarni qisib olib sakrash (joyida va harakatlanib), shu bilan birga balandlikka sakrab chiqish va undan sakrab tushish hisoblanadi.

Keyin oldinga qadam tashlab yuqoriga, bir oyoqni keskin oldinga bukish bilan bajariladigan irg'ib sakrashni o'rganish tavsiya etiladi. Bunda tizzadan bukilgan oyoqning oldinga erkin chiqishiga ahamiyat berish kerak. Son va bolder orasida to'g'ri burchak hosil bo'lishi zarur.

Oyoq kafti noqulay tushmasligi uchun sakrashni oddiy yurish, baland qadamlar bilan yurish, yugurish bilan navbatlashtirish kerak. Mashq me'yori bolalarning individual imkoniyatlariga muvofiq bo'lishi lozim.

Raqs harakatlari – qizlarning eng sevimli va emotsional harakat faoliyatlaridan biridir. Ular to'g'ri qaddi qomat, chiroyli yurishni shakllantirishga, harakat koordinatsiyasi va ritmikani, chidamlilik va tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yordam beradi.

Kichik yoshdagi bolalar uchun asosiy raqs harakatlari: gallop va polka, juftlama qadam turlari, vals qadamlari hisoblanadi.

Birgalikdagi qadam – oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin. D.h. – III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqda qadam tashlab, shu oyoqda turib, chap oyoq orqada oyoq uchida; 2-chap oyoqni juftlashtirish va d.h.

Uslubiy ko'rsatma. Qadam harakatanganda gavda burilmaydi. Oyoq uchida turgan oyoq tizzasini tashqariga buriladi, to'g'ri qaddi qomatini tutishga ahamiyt berilishi kerak.

Juftlama qadamni mustahkamlash uchun quyidagi raqs mashqlari tavsiya etiladi.

D.h. – ikkitadan qo'l ushlashib turish, chap yon markaz tomonda, bo'sh qo'l belda, III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, 1-4 – oldinga ikki juftlama qadam; juftlama qadam (harakat oxirida chap oyoqni III holatga juftlashtirish): 9-12 – chap oyoqda oldinga juftlama qadam; 13-16 – chapga ikki juftlama qadam (harakat oxirida o'ng oyoqni d.h.ga juftlashtirish).

O'zgaruvchan (peremenniy) qadam – ikki qadam va juftlama qadam oldinda turgan oyoqda qadam. Keyingi o'zgaruvchan qadam boshqa oyoqdan bajariladi. D.h. – III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, 1-2 – o'ng oyoqda oldinga juftlama qadam; 3-o'ng oyoqda oldinga bir qadam, chap oyoq uchida; 4-chap oyoqni oldinga oyoq uchida. Keyin shuning o'zini boshqa oyoq bilan bajarish.

1.2. Ustunda bajariladigan harakatlar

Ustunda mashqlar yuz bilan, yon yoki orqa bilan turib bajariladi. Tayanch oldida yuz tomon turish holatida qo'l kaftlari ustunda yengil turadi, qo'llar tirsakdan bukilgan, yelkalar kerilgan, bo'yin ko'tarilgan. Ustundaga yon tomon bilan turganda tayanchga yaqin bo'lgan qo'l kaftlari taxminan belgacha bo'lgan balandlikdagi gimnastika narvonida oxista turadi, gavda biroz

oldinda, bilak va tirsak tushirilgan. Tayanchga orqa bilan turganda gimnastika devoriga to'g'ri qaddi qomatni saqlagan holatda yorishib turiladi, qo'llar yonda-pastda, reykani ustidan ushlagan holatda.

Ustunning oldida mashq bajarish oyoq va gavda mushaklari mustahkamlashishiga, jismoniy qobilyatlarni rivojlanishiga, to'g'ri qomatni shakllanishiga yordam beradi. Bulardan tashqari qizlarga ustunnni tutib turib mashq bajarish qulay.

Tayanch oldida bajariladigan mashqlar na'munasi:

1) D.h. - oyoq uchida va tovonlar birlikda, ustunga yuz bilan turish.

1-2 - oyoq uchida turish; 3-4 – D.H.

2) D.H.-shuning o'zi.

1-2-oyoq uchiga ko'tarilish; 3-4-tizzalarni bukib yarim cho'qqayish;

5-6-oyoq uchiga ko'tarilish; 7-8- D.H.



3) shuning o'zi.

1-2-o'ng oyoqni bukib oyoq uchini chap oyoq barmoqlari yoniga qo'yish;

3-4-oyoq holatlarini almashtirish.



4) D.H. oyoqlarni kerib tayanchga yuz bilan turish;

1-4-orqaga egilish; 5-8-D.H.



5) D.H. shuning o'zi.

1-2-chapga egilish, o'ng qo'l yuqorida; 3-4-D.H.;

5-6-o'ngga egilish, chap qo'l yuqorida; 7-8-D.H.



6) D.H. - tayanchga yuz bilan tizzalarda tik turish, o'ng qo'l yuqorida;

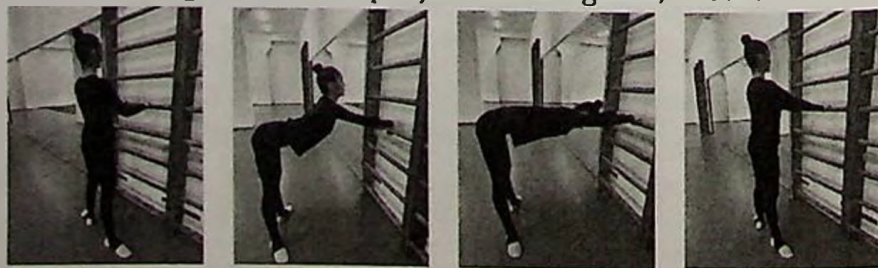
1-4-orqaga egilish; 5-8-D.H.

Shuning o'zi, lekin chap qo'l yuqorida.



7) D.H. - oyoqlar kerilgan tayanchga yuz bilan, tayanchdan bir qadam uzoqroq turish.

1-3-oldinga uch marta prujinasimon egilish; 4-D.H.



8) D.H.- tayanchga orqa bilan turib, uni teskari ushlash. 5-8-d.H.



5-6 yoshli qizlarga ustunni oldidagi mumtoz raqsning maxsus harakatlarini ham qo'shish mumkin: 1-2-holatda demi pliyni ko'rsarish mumkin, oyoq uchida va tovonlarda turish, 45° da oyoqlarni barcha yo'nalishlariga ko'tarish va h.k. bu mashqlarning xammasi mumtoz raqs harakat maktabini shakllanishiga va koordinatsiyani takomillashishiga, musiqiy eshitish qobiliyatini rivojlanishiga olib keladi.

1.3. Buyumsiz bajariladigan mashqlar

Badiiy gimnastika dars mashg'ulotida prujinasimon harakat, "to'lqin", burilish va muvozanat saqlash mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Bu mashqlarni o'zlashtirish jarayonida jismoniy sifatlar va koordinatsiya qobiliyatlari takomillashadi, harakat malakalari shakllanadi.

Prujinasimon harakat bir vaqtda bo'g'imlarni bukib keyin yozilishi bilan xarakterlanadi va u qo'llar, oyoqlar va butun tanada bajariladi. Bu harakatning ko'pi imitatsiya xarakteriga (bosish, itarilish, ko'tarilish, tortilishni tasavvur qiluvchi) ega yoki sherikning qo'li qarshiligini qaytarish, devor yoki o'rindiqqa tayanganga o'zining tana og'irligi bilan bajariladi.

Qo'llar bilan prujinasimon harakatlar bir vaqtning o'zida navbatma-navbat va bir vaqtning o'zida turli yo'nalishda bajarilishi mumkin.

Prujinasimon harakatni o'rgatishni d.h.-qo'llar yondan boshlash eng yaxshisidir. Barcha bo'g'imlarni bir vaqtda bukish, kaftni mushtlab (tirsak gavdaga yopishgan, kaft bukilgan va tashqariga qaragan) va bir vaqtning o'zida yozish va h.k. qo'llarni bukishda bosh va elka biroz oldinga egiladi, yozilganda esa to'g'rilanadi.

Qo'llarni navbatma-navbat prujinasimon harakati bir-biriga qarab juft bo'lib, qo'llar oldinda, barmoqlar bilan ushlab turish bilan o'rgatish mumkin. Qo'llarni qarshilik bilan navbatma-navbat bukish va yozishni bajara turib, bolalar prujinasimon harakat bajarishda boshidan o'tkazish kerak bo'lgan holatni his qiladi.

Eng murakkabi turli yo'nalishdagi bir vaqtning o'zida prujinasimon harakat hisoblanadi. Bunda bolalar qo'llarini bir vaqtda bukib turli yo'nalishga yozishadi. Masalan: bir qo'lni yonga, ikkinchisini yuqoriga va h.k.

Oyoq bilan prujinasimon harakat dinamik kuchni rivojlantirishga, bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirishga, sakrashda to'g'ri depsinish va yengil qo'nishga erishishga yordam beradi.

"To'lqinlar". To'lqinsimon harakatlar barcha bo'g'inlardagi ketma-ket va uzluksiz harakat bilan xarakterlanadi. Bu plastiklik namoyon bo'ladigan o'ziga xos mashqdir. Ularni to'g'ri bajarish koordinatsiya qobiliyati, bo'g'inlarning harakatchanligi va "mushak sezgisi" ning rivojlanganligiga bog'liq.

Yosh bolalarda to'lqinsimon harakatlar qo'l va gavda bilan bajariladi. Musiqa jo'rliqi bilan o'tkazish uchun lirik, vazmin xarakterdagi, $\frac{3}{4}$ o'lchamdagi, sekin va o'rtacha tempdagi musiqani tanlash lozim.

Qo'llar bilan to'liqsimon harakatni yaxshisini quyidagicha o'rganish kerak: d.h. – asosiy turish. 1-harakatni yelkadan boshlab tirsakni biroz bukib, qo'llarni bilak va kaftning orqada qolgan harakati bilan yonga ko'tarilish (bunda yelka gorizontalgacha keladi, qolgan a'zolar aylana chizig'i bilan pastda joylashgan); 2-tirsakni biroz bukib qo'llarni bilak va kaftning qolgan harakati bilan pastga tushirish.

Uslubiy ko'rsatma. Harakatni ko'rsatish va namoyish qilish iloji boricha juda aniq va ifodali bo'lishi kerak. Qo'llar bilan "to'liqin" bajarganda yelkalarni ko'tarilmasligi va tirsaklarni yonga emas pastga qaraganligiga ahamiyat berish kerak. Harakat mayin, bir tekis bo'lishi uchun harakat ketma-ketligining to'g'riligiga rioya qilish va bo'g'inlarni tez bukib yozmaslik kerak.

Odatda, bolalarga gavda bilan to'liqsimon harakatni o'rgatishda quyidagi mashqlar ketma-ketligiga rioya qilish kerak:

1) D.H. – tizzalarda tayanib, boshni oldinga egib tik turish.

1-2 – bel, ko'krak va bo'yin sohalarida (boshni orqaga egib) chuqur bukilish.

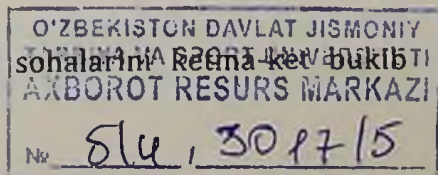
3-4 – orqani chuqur egib D.H.ga qaytish.



2) D.h. – tovonlarda o'tirib qo'llar orqada biriktirilgan.

1-2 – bel, ko'krak va bo'yin sohalarini ketma-ket bukilib oldinga egilish;

3-4 – bel, ko'krak va bo'yin sohalarini ketma-ket bukilib to'g'irlanish.





3) D.h. – Bukilib tovonlarda o'tirish, qo'llar orqada.

1-4 – tos-son bo'g'imini, gavdani ketma-ket yozib tizzalarga tik turish, birinchi bel, keyin va bo'yin sohasidan bukilib;

5-8 – ketma-ket egilib (harakatni beldan boshlab), tovonlarga o'tish.



Uslubiy ko'rsatma. Mashqlarning eng oxirgisini bajarganda tosning oldinga o'tishiga ahamiyat berish zarur. Tizzalar hali bukilib turgan paytda umumiy tana og'irlik markazini aralash-tirib tos-son bo'g'ini to'g'irlanadi. Bunda bolalarga bir qo'l bilan tosni oldinga itarib, ikkinchi qo'l bilan yelkalarni ushlab ozgina yordam berib yuborish mumkin.

Burilishlar. Bu dinamik mashqlarning sinfiga kiruvchi harakatlar bo'lib, bu harakatlarni to'g'ri ijro etilishi muvozanatni saqlash sifatiga bog'liq. Bundan tashqari, aylanishni aniq bajarish bir nuqtaga qaratilib burilishiga ham etibor beriladi. Boshning harakati avval gavdaning burilishidan orqada qolishi, keyin esa

unga yetib olishi kerak. Burilishni o'rgatish uchun shug'ullanuvchilar baland oyoq uchlarida to'g'ri tura olishlari, qaddi-qomatni to'g'ri, tekis tuta bilishlari kerak.

Madomiki, burilishni bajarish vestibulyar apparatni harakatlantirar ekan, dastavval quyidagi tayyorlov mashqlarini bajarish kerak:

1) Ikki qo'l bilan ushlab turib, aylantirib bajaradi.

2) Polda chalangacha yotib, qo'llar yuqorida, polda chapga va o'ngga 360° ga dumalashlarni bajarish (gavda, oyoq va qo'lning cho'zilgan holatiga ahamiyat berish).

3) Turli tempda boshni, burish va aylantirish.

So'ngra kichik yoshdagi badiiy gimnastikachi qizlarga ikki oyoqda 180° va 360° ga burilishlar o'rgatiladi. O'rgatish uchun eng maqbul burilishlar kichik va tez qadam bilan baland oyoq uchida tana og'irligini u oyoqdan bu oyoqqa o'tkazish bajariladigan hatlab burilishdir. Bunda tizzalarni bukilmagan holatdan, orqani tekis ushlab, oyoq va gavda mushaklari tarang, joyidan qo'zg'almasdan, qaddi qomatni to'g'ri tutib qo'llar yonga yoki belda bo'ladi.

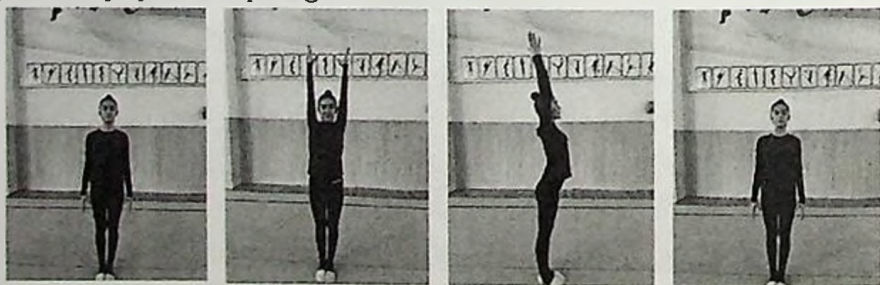
Uslubiy ko'rsatma. Burilishda diqqatni jamlay va fazomakonni mo'ljalga to'g'ri olish zarur. Burilishning eng boshida tana va qo'lning qo'zg'almas holati qabul qilinadi va uni harakat yakuniga qadar saqlab turiladi. Qo'llarni oldindan bo'shashishi tananing bo'shashishiga olib keladi va oqibatda turg'unlik yo'qoladi. Aylanishga o'rgatishning boshlang'ich davrida bu mashq me'yoriga katta ahamiyat berish kerak chunki, ularni ko'p marotaba bajarish muvozanat markazi hamda oyoq kaftiga yomon ta'sir ko'rsatadi.

Muvozanat saqlash – bu asosan turg'unlik malakasi rivojlanishini talab qiladigan holatda bajariladigan oyoqda tik turish turlaridan biridir. Muvozanat saqlash mashqlarining

asosiy xarakterli hislati tortilgan qorin, to'g'ri gavda, ma'lum holatda qo'lni ushlab turishi. Muvozanat saqlash texnikasida mushak kuchini to'g'ri taqsimlay olish va ularning kattaligini tartibga sola olish muhim ahamiyatga ega (zo'riqish va bo'shashish darajasi). Shuning uchun muvozanat saqlash vazifasini takomillashtirishda orqa va butun gavda mushaklari tonusini ancha oshiradigan, to'g'ri qad-qomat shakllanishiga yordam beradigan maxsus mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi.

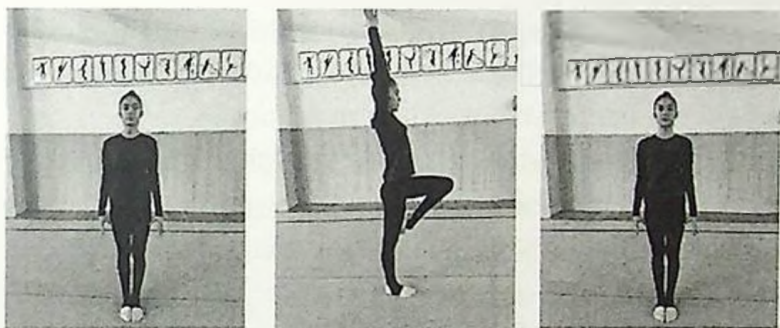
Yuqorida keltirilgan mashqlar o'zlashtirilganidan keyin muvozanat saqlash mashqlarini bajarishga o'tiladi.

1) D.H. – asosiy turish. 1-2 – oyoq uchida sekin ko'tarilib, qo'llar yondan yoysimon yuqoriga; 3-6 – oyoq uchida turib muvozanatni saqlash; 7-8 – oyoq kaftiga sekin tushib, qo'llar yondan yoysimon pastga.

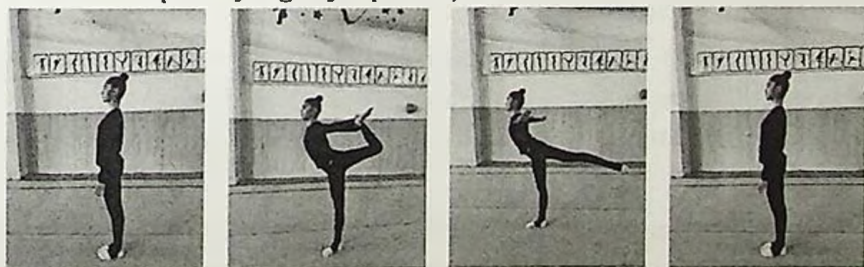


1) Bir oyoqda gimnastika devoriga yuz bilan, yon yoki orqa bilan turib, ikkinchi oyoq 2-3 tutqichda va har xil qo'l holati bilan muvozanatni ushlab turish.

2) D.H. – Asosiy turish. 1-2 – o'ng oyoqda turib, chap oyoq oldinda bukilgan (chap oyoq uchi o'ng oyoq tizzasiga tegib turadi), qo'llar yuqorida; 3-4 - muvozanatni ushlab turish; 5-6 – oyoqni D.H.ga tushirish; 7-8 – dam olish. Keyin mashqni boshqa oyoqdan bajarish.



3) D.H. – shuning o'zi. 1-2 – o'ng oyoqni orqaga 45° ga, qo'llar yonda, gavda vertikal, ko'krak qismidan ozgina kerishish; 3-4 – muvozanatni saqlash, 5-6 – oyoqni D.H. ga qaytish; 7-8 – dam olish. Mashqni keyingi oyoqda bajarish.



4) D.H. – shuning o'zi. 1-2 – o'ng oyoqni orqada bukib o'ng qo'l bilan oyoq uchini tutish, chap qo'l oldinda; 3-6 – muvozanatni saqlash; 7-8 – oyoqni D.H.ga qaytish; mashqni boshqa oyoqda bajarish.



Uslubiy ko'rsatma. Muvozanat holatida oyoqlar to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan, orqa va oyoq mushaklari oxirigacha taranglashgan. Muvozanat harakatlarini to'g'ri bajarish uchun qizlarni umumiy og'irlik markazini tayanch maydonida tik turishga o'rgatish kerak. Agar muvozanat turg'unligini yo'qotilinsa, unda

uni qo'llar bilan, bo'sh oyoq, gavda va boshning, umumiy tana og'irligi markazini tayanch ustida joylashishini ta'minlaydigan yordamchi harakatlari bilan tiklash mumkin.

Muvozanat qobiliyatini takomillashtirish uchun turli harakat va tik turishlarni ko'zni yumib bajarish, ma'lum holat ushlab turish vazifasi bilan turli o'yinlar o'tkazish tavsiya etiladi.

Nazorat savollari

1. Buyumsiz mashqlar tasnifi.
2. Badiiy gimnastikada buyumsiz mashqlarning ahamiyati ?
3. Sakrash. Sakrash turlari.
4. To'lqin va siltashlar.
5. Muvozanat. Muvozanat turlari.
6. Burilishlar.
7. Akrobatik mashqlar tasnifi.

Xulosa

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilar dars mashg'ulotida turli yugurish turlaridan foydalanish tavsiya etiladi: sekin va tez, joyida yugurish, doira bo'lib, ilon izi bo'lib, buyumlar bilan, qo'llarni ushlab, juft bo'lgan holda yugurish. Eng asosiysi yurish mashqlarini bajarishida harakatlarini to'g'ri aniq bajarishiga e'tibor qaratish lozim.

II BOB. BUYUMLAR BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR RO'YXATI

URM mashqlarni o'rgatishda doimo gimnastika anjomlaridan keng foydalanib mashqlar o'tkaziladi. Bu qizlarda dars mashg'ulotiga bo'lgan qiziqishni ortadi, harakatni o'rganishida, chidamlilik, epchillik, tezkorlik kabi harakat sifatlari hamda qobiliyatlari rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Buyumlar bilan harakat ularni qo'llash mobaynida buyum og'irligi, shakli material sifati va boshqa xususiyatlari to'g'risida ma'lumot olishga yordam beradi.

Buyum bilan mashq bajarishda tarbiyaviy vazifalar ham hal qilinadi: bolalar ularga puxtalik, ehtiyotlik bilan muomala qilishga o'rganadilar, ularni uyushqoqlik bilan joyidan tez olish va qo'yishda murabbiyga yordam beradi.

2.1. To'p bilan bajariladigan mashqlar

To'p-qizlar o'yinining doimiy qiziqtiruvchi vositasidir, u qiz bolalarning harakatga bo'lgan faol intilishni ortiradi. To'p bilan bajariladigan mashqlar yuqoriga uloqtirishga chorlaydi, bu esa koordinatsiya, epchillik, harakat tezkorligi, harakat reaksiyasining tezligi ko'z orqali o'lchay olishni, fazo-makonda mo'ljal ola olishni rivojlantiradi. Bunda barcha gavda mushaklari yaxshigina yuklama oladi, chunki bola turli-tuman, tez o'zgaradigan harakatlarni faollik bilan bajaradi.

5-6-yoshli qizlar dars mashg'ulotida diametri 8-12 sm. Bo'lgan charimli to'plardan foydalangan yaxshidir. To'p bilan mashq bajarganda qaddi qomatni to'g'ri saqlash, to'p joyini o'zgartirishda gavda va bosh harakati bilan hamohang, asta-sekin harakat amplitudasini oshirish kerak.

To'p bilan mashq bajarganda mashqlarni o'rgatish qo'yidagi ketma-ketlikda olib borilishi tavsiya etiladi; to'pni ushlab turish, uzatish, otish, ilib olish, to'pni qaytarish, dumalatish va aylantirish usullari.

To'pni ushlab turish usuli:

1) To'pni kaftga bo'sh qo'yish, barmoqlarni yoyish va to'p shaklida uni siqmasdan bir oz bukish

2) To'p kaftning orqa tomonida oxirigacha cho'zilgan barmoqlar o'rtasida yotadi.

Bundan tashqari to'pni ushlab turish tananing ayrim a'zolari yordamida amalga oshirilishi va teskari ushlash bilan bajarilishi mumkin.

To'pni uzatish. Bu ham o'ng, ham chap qo'lda bir xil ishonch bilan bajarilishini talab qiladigan asosiy bog'lovchi elementdir. To'pni uzatish kaftdan-kaftga turli ushlashlar bilan, tananing turli a'zolari yordamida bajarilishi mumkin. Bunda harakatni bajarishdagi silliklik (bir tekislik) buzulmasligi kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

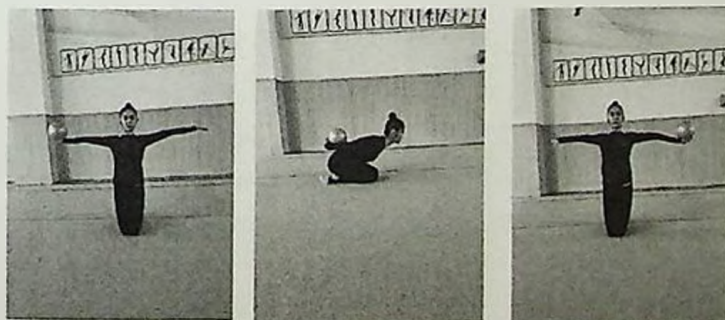
1) D.H. - qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-qo'llar pastda, to'pni chap qo'lga uzatish; 3-4-qo'llar yonda; 5-6-qo'llar oldinda, to'pni chap qo'lda uzatish; 7-8-D.H.



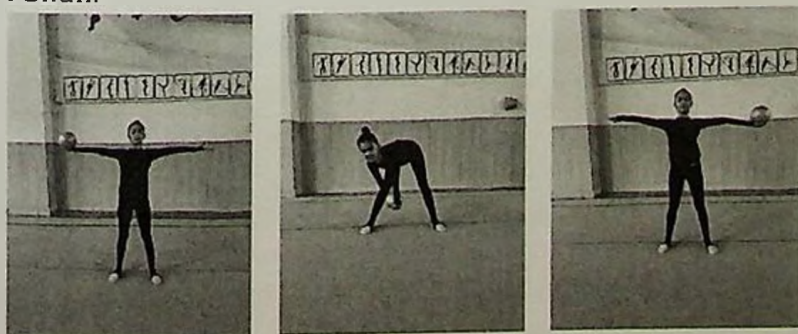
2) D.H. - oyoqlar kerilgan, qo'llar oldinda pastda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-oyoq uchiga turib, qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarish, to'pni chap qo'lga o'tkazish; 3-4-oyoq dastlabki xolatga qaytish, qo'llar pastda; 5-8-shuning o'zi, boshqa qo'l bilan.



3) D.H.-tizzalarda tik turish, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-tovonlarda o'tirib gavnani oldinga egilish, to'pni orqadan chap qo'lga uzatish; 3-4-tizzalarda tik turish, qo'llar yonda; 5-8-shuning o'zi boshqa qo'l bilan.



4) D.H.-oyoqlar kerilgan qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-oldingga-o'ngga egilish, to'pni o'ng oyoq orqasidan chap qo'lga uzatish; 3-4-to'g'rilanib, qo'llar yonda; 5-8-shuning o'zi boshqa qo'l bilan.



5) D.H.-qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-chap oyoqda tik turib o'ng oyoqni o'tmas burchak ostida bukish va to'pni oyoq ostidan chap qo'lga uzatish; 3-4-o'ng oyoqni D.H.ga tushirib, qo'llar yonda. 5-8-shuning o'zi, boshqa oyoq bilan;



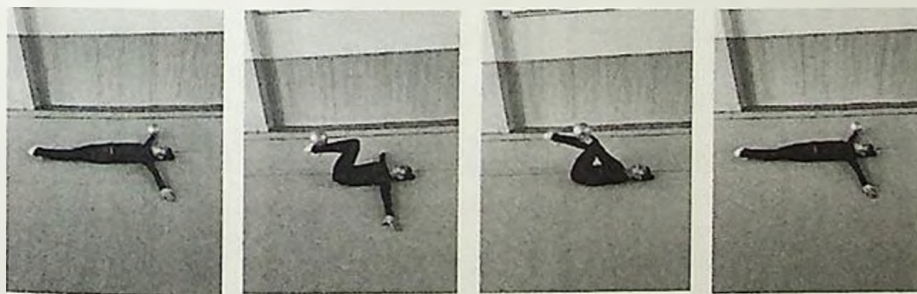
6) D.H.-oyoqlarni kerilgan, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-chapga egilib to'pni bosh ustidan chap qo'lga uzatish; 3-4-dastlabki holat, qo'llar yonda; 5-8-va boshqa tomonga, mashqni takrorlash.



7) D.H.-oyoqlarni kerib, tizzalarda tik turish, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-gavdani o'ngga burib, to'pni polga oyoqlar orasiga tushirish; 3-4-gavdani chapga burib tizzalarda tik turish, qo'llar yonda; 5-6- gavdani chapga burib, to'pni chap qo'l bilan ushlash; 7-8-D.H. to'p chap qo'lda.



8) D.h.-chalqancha yotib, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. 1-2-oyoqlarni bukib to'pni boldirga qo'yish; 3-4-qo'llar yonda; 5-6-to'pni chap qo'l bilan olish; 7-8-oyoqni yozish, qo'llar yonda. Shu mashqni chap qo'l bilan qaytarish.



9) D.h.-to'p o'ng qo'lda. 1-2-chap oyoqda tik turib o'ng oyoqni oldinga bukish va to'pni tizza ostiga o'yish (siqib turish); 3-4-o'ng oyoq orqaga, qo'llar yonda (kerishish); 5-6-o'ng oyoq oldinga, to'pni chap qo'l bilan olish; 7-8-d.h. to'p chap qo'lda. Mashqni boshqa oyoq bilan bajarish.



10) D.h.-oyoqlarni kerib bir qadam oralig'ida ketma-ket qatorga turish, qo'llar yuqorida, to'p oldinda turganda. To'pni

bosh ustidan orqaga uzatish. To'p ketma-ket qatorning oxirida turgan bolaga etib borganda, barcha qizlar orqaga buriladi so'ngra oldinga egilish bilan to'pni oyoq orasidan uzatish.

Uloqtirish va ilib olish. Uloqtirish va ilib olish bir yoki ikki qo'l bilan yuqoriga yoki yoysimon turli yo'nalishda bajariladi.

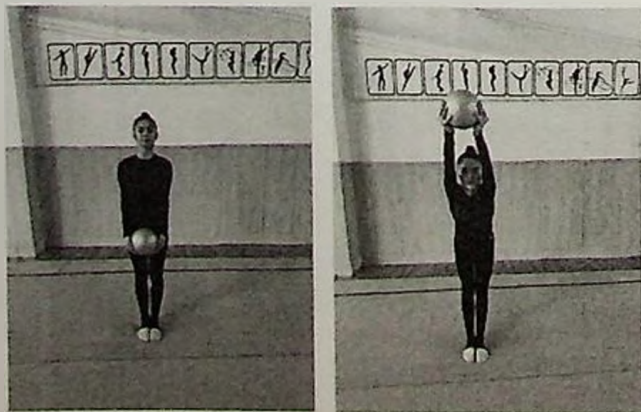
Uloqtirish va ilib olishda qo'llar ortiqcha zo'riqtirilmagan bo'lishi kerak. Uloqtirishdan oldin qo'llar orqaga siltaniladi (qo'llar bir oz pastga tushuriladi, d.h.), uloqtirish aniqligi va amplitudasini siltanish harakatining yakuniy fazasini kaftning yanada keskinroq harakati ta'minlaydi.

Uloqtirish tana va oyoqlarning prujinasimon harakati bilan birga bajariladi.

To'pni ilib olishda uning tezligi kuchliligini va kaftga tekkanda irg'ib mumkinligini hisobga olish kerak. Buning uchun to'pni ilishda qo'l harakatlarini biroz yumshatish, ya'ni barmoq uchlari orqali kaftda ilib olinishi, keyin esa qo'llar pastga tushurilish kerak. To'pni barmoqlar bilan ilish mumkin emas.

O'rgatish ketma-ketligi:

1. Qo'llar bilan dastlabki va oyoqlarning prujinasimon harakatlari bilan birga olib borishni o'zlashtirishga qaratilgan imitatsiya mashqlari (boshida to'psiz, keyin to'p bilan, lekin uloqtirishsiz).



2. D.h.-qo'llar to'p bilan oldinda pastda, to'pni sekin (oxista) uloqtirish polga tegib qaytganda ilish, so'ngra yuqoriga uloqtirib, bir qo'lda ilib olish. Uloqtirishni aniq tekisligiga ahamiyat berish zarur, amplitudani asta-sekin oshirish.



3. D.h.- mashqni takrorlash, to'pni yuqoriga past uloqtirish polga tegmasdan ikki qo'l bilan ilib olish. So'ngra bir qo'l bilan uloqtirish va ikki qo'l bilan uloqtirish, so'ngra bir qo'l bilan ilib olish.

4. D.h. Ikki metr masofada bir-biriga qarab juft bo'lib turish, to'p sheriklarning birida. To'pni ikki qo'llarib sherigiga oldingayuqoriga uzatish. Boshida to'pni polga tekkandan keyin ikki qo'llab, keyin bir qo'lda ilish. Uloqtirish va ilishni bir qo'lda bajarib mashqni murakkablashtirish.

5. D.h.-mashqni takrorlash, 4 marotaba mashqni bajarish, lekin to'p ikkala qo'l bilan bajarish.

6. D.h.-chap qo'l yonda to'p o'ng qo'lda. To'pni asta yuqoriga uloqtirib uloqtirgan qo'l bilan ilib olish, so'ngra, to'pni orqadan boshqa qo'lga uzatish.



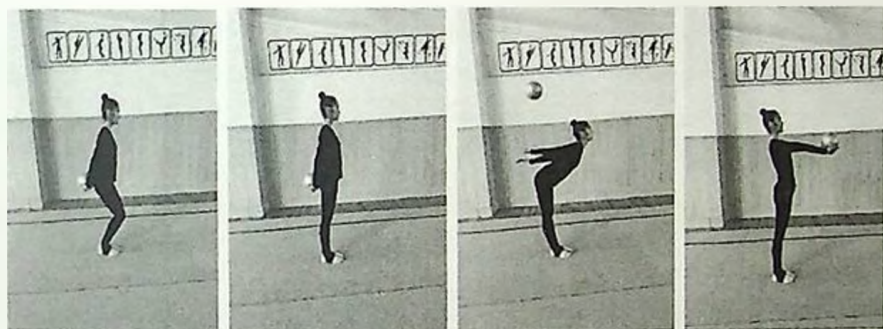
7. D.h.-qo'llar yonda, to'p chap qo'lda. O'ng oyoqni oldinga bukib to'pni oyoq ostidan uzatib o'ng qo'lda ilish. So'ngra boshqa oyoq bilan bajarish.



8. D.h.-qo'llar oldinda, to'p qo'lning kaftlarida. To'pni yuqoriga uloqtirib qo'llar kaftlarining tashqi tomoni bilan ilib olish va asta uloqtirib kaftlarning ichki tomonida ilib olish.



9. D.h.-to'pni orqada ikki qo'lda. Prujinasimon harakatlanib to'pni oldinga-yuqoriga uloqtirib ikki qo'lda ilib olish.



Uloqtirish mashqlarini bajarishda ularni turli dastlabki holatlardan qadam tashlash, sakrash, burilish va boshqa elementlari birikmasi bilan bajarish zarur. To'pni yuqoriga uchayotganda qo'llar bilan oldinda yoki orqada cho'qqayib qo'l holatlarda chapak chalish mumkin.

To'pni dumalatish. To'pni oldinda va tananing turli qismlarida (qo'l, oyoq, orqa, ko'krak va h.k.) dumalatish mumkin. Dumalatish bir tekis, itarilishsiz bo'lishi kerak.

Qo'l yoki tananing boshqa qismlari bilan to'pni dumalatishni bajarishda yerda dumalatishda qo'l barmoqlari bilan engil itarilish to'pga harakat va yo'nalish beradi, uni ma'lum bir nuqtada to'xtatish yoki polga otganda keyin ilib olish kerak.

5-6 yoshli bolalarda kaft bilan to'pni dumalatishni bajarish mumkin, qachonki u kaftlar orasiga siqilgan bo'lsa: bitta kaft to'p ostida, bittasi – ustida, qo'l esa tirsak bo'g'inidan biroz bukilgan. Aylanma harakat ichkariga yoki tashqariga bajariladi. Bunda kaft aylanayotgan to'p atrofida harakatlanadi va undan ajralmaydi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – ikki metr oralig'ida yuzma-yuz ikki qator bo'lib tizzalarda tik turib, to'p o'ng qo'lda. To'pni polda keying qizga dumalatish.

2) D.h. – tizzalarda tik turib, o'ng qo'l yonda, chap qo'l polda to'p bilan. To'pni poldan o'ngga dumalatib o'ng qo'l bilan ilish va aksincha.



3) D.h. – oyoqlarni bukib o'tirish, to'p chapda polda. To'pni oyoq ostidan o'ng qo'lga dumalatish, keyin d.h.ga.

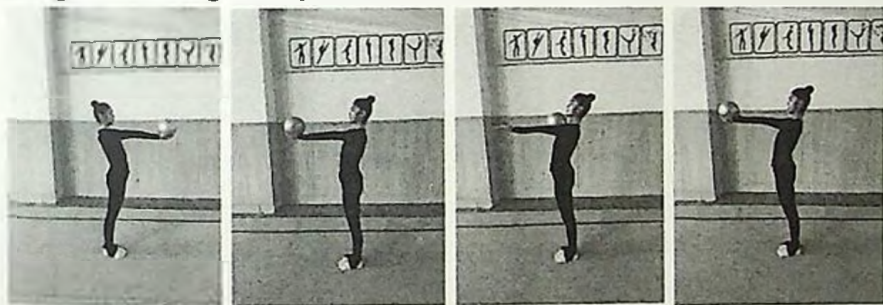


4) D.h. – cho'qqayib qo'llar pastda, to'p o'ng qo'lda. To'pni polda oldinga dumalatish, turib to'p orqasidan harakatlanib, uni ilib olish d.h. qaytish.

5) D.h. – to'p polda o'ngda. Egilib to'pni to'g'ri turgan oyoq atrofida dumalatish.

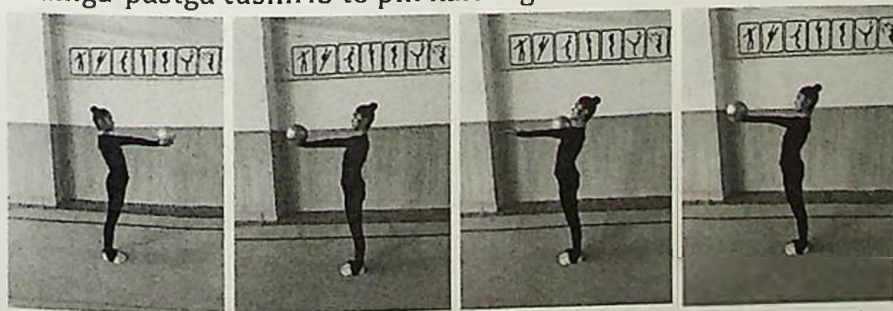


6) D.h. – qo'llar oldinda, to'p qo'l kaftning tashqi tomonida. Qo'llar bir tekis yuqoriga ko'tarib, to'pni ko'krak qismigacha dumalatish, so'ngra qo'llar yonga va to'pni polga tushgandan so'ngra kaftning tashqi tomoni bilan ilib olish.



7) D.h. – orqaga tayanib o'tirish, to'p oyoqning to'piq qismida. Oyoqni ko'tarib to'pni gavda tomon dumalatish, keyin oyoqlarni tushirib to'pni oldinga-pastga tushirib to'pni ikki qo'l bilan bilan d.h.ga qaytish.

8) D.h. – qo'llar oldinda, to'p qo'l kaftlarida. Qo'llarni oldinga-yuqoriga ko'tarib to'pni ko'krakkacha dumalatish, keyin to'pni oldinga-pastga tushirib to'pni kaftlarga dumalatish.



9) D.h. – shuning o'zi. Sakkizlik mashqini bajarish, yuqoriga asta uloqtirish bilan bajarish.

10) D.h. – to'pni kaftlar orasidan ichkariga va tashqariga dumalatish.

2.2. Aqon bilan mashqlar

Bu buyum bilan mashqlar chidamlilik, tezlik, sakrovchanlik, epchillik trenirovkasi uchun eng yaxshi vosita hisoblanadi. Ular harakat koordinatsiyasi va ritmikani rivojlantiradi. Arqon bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar egiluvchanlik va bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi ayrim mushak guruhlarini rivojlantiradi. Arg'amchi bilan mashqlar panjalarni mustahkamlanishi va oyoq kaftini shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun arg'amchi nafaqat badiiy gimnastikada, balki boshqa sport turlarida ham ishlatiladi.

Arqon rezinali, arqonli yoki kapronli bo'lishi mumkin. Arg'amchi uzunligi bolaning bo'yiga bog'liq. Arg'amchining optimal, zarur uzunligini aniqlash uchun uning o'rtasiga turib ikki uchini qo'litiqqacha tortish kerak.

Arg'amchi bilan mashqlar bajarishni o'rganganida eng avvalo, uni bo'sh ushlashni o'rganib, harakat shaklini saqlab qolish va tanaga tegishi, buralib ketishi va chigallashishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Arg'amchi bilan turli mashqlarni bajarishda to'g'ri qad-qomatni saqlash, shug'ullanuvchilarni tez toliqishiga sabab bo'ladigan mushaklarni ortiqcha zo'riqtirmaslik muhimdir.

O'rgatish ketma-ketligi:

- 1) Arg'amchi bilan siltab aylantirish;
- 2) Sakrashlar;
- 3) Arg'amchi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Arg'amchi bilan siltash va aylantirish. Bu harakatlarni bir va ikki qo'l bilan, soat strelkasi bo'ylab yoki qarama-qarshi, old tomon, yon tomon va gorizontol o'q bo'ylab bajarilishi mumkin. Ko'pincha ulardan sakrashlar orasida faol dam olish uchun va aylantirilayotgan arg'amchining yo'nalishini o'zgartirish uchun

va aylantirilayotgan arg'amchining yo'nalishini o'zlashtirish uchun foydalaniladi.

Siltash va aylanmalarni bajarishda harakat bir tekis bo'lishi, arg'amchi polga yengilgina tegishi va har qanday holatda ham tanaga tegmasligi lozim.

O'rgatish ketma-ketligi:

D.h. – qo'llar oldinda, tirsaklar biroz bukilgan, arg'amchining uchlari ikkala qo'lda. Arg'amchini chapga va o'ngga siltash bilan birga oyoqlarni prujinasimon harakatlantirish va gavdani siltash tomoniga egish



D.h. – ushbu mashqni, arg'amchi bir qo'lda, boshqa qo'l yonda.



D.h. – arg'amchi bir qo'lda ikkiga taxlangan, oldinda, ikkinchi qo'l yonda. Arg'amchi bilan yon tomonda siltash



Arg'amchi bilan old tomonda soat strelkasi bo'ylab yoki qarama-qarshi, bir uchini bir yoki ikki qo'l bilan ushlab aylanma harakat qilish.



1) Old tomonda siltash va aylanma birikmasi.

2) Arg'amchi bilan yon tomonda, uni bir uchidan ushlab oldinga va orqaga aylanma harakat. Mashqni o'zi, arg'amchi uchi ikki qo'lda.

3) Arg'amchi uchini bir va ikki qo'l bilan ushlab yon tomonga chapga va o'ngga aylanma harakat birikmasi.

4) Arg'amchini yon tomonda siltash va aylanma harakat birikmasi.

5) D.h. - arg'amchi uchlari bir qo'lda. Arg'amchi bilan gorizontal o'q bo'ylab bosh ustida aylantirish.

6) 9-mashqni bajarish, lekin 360° ga burilish bilan birga.

7) Bel balandligida arg'amchida gorizontal aylanma bilan orqadan bir qo'ldan ikkinchi qo'lga uzatish.

8) Arg'amchini pastda gorizontal aylantirib ustidan sakrash.

Sakrash. Arg'amchida sakrash – bu yaxshi koordinatsiya talab qiluvchi oddiy, an'anaviy harakat turidir.

Sakrashni bajarishda arg'amchi oldinga yoki orqaga bilak-kaft bo'g'imini harakatlantirib, tirsaklarni biroz bukkan holda aylantiriladi (yelka va bilak o'tmas burchak holatida). Arg'amchini qo'lda zo'riqtirmasdan, bosh va ko'rsatkich barmoq orasida ushlab kerak. Buyumni harakatlantirish uzluksiz va yetarlicha tez bolishi kerak, chunki tezlikni kamayishi uning o'zgarishi va texnik xatoga olib keladi.

Arg'amchida sakrashib bajarishda bolaning harakati va arg'amchining harakati muvofiq bo'lishi juda muhimdir. Depsinishdan oldingi yarim cho'qqayish arg'imchining yuqoridagi holati bilan mos tushishi kerak. Oyoq poldan uzilganda arg'imchi oldinda bo'ladi, eng yuqori nuqtaga yetganda esa pastda bo'ladi. Uchishdan oldingi shijoat bilan qisqa depsinish kerak. Uchish davomida bola to'g'ri qad-qomat saqlashi, tizza va oyoq uchini oxirigacha bukishi kerak. Qo'nish oxista, yarim cho'qqayib bir oyoq uchidan butun oyoq kaftiga o'tish bilan bajariladi.

Arg'amchida sakrash yuqori jadallik bilan bajariladigan mashq bo'lgani uchun uni me'yorlashda ehtiyotkor bo'lish kerak. Bolalarga sakrash mashqlarini seriyalab, ularni umurivoj-

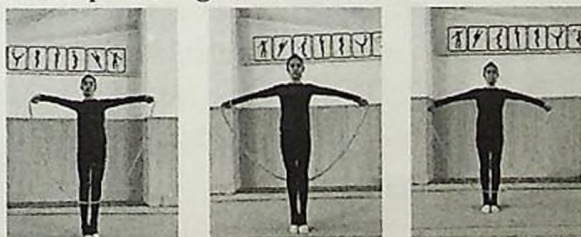
lantiruvchi mashqlar masalan, kuch yoki egiluvchanlik mashqlari bilan navbatlashtirib berish kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – arg'amchi ikki qo'lda oldinda. Osilib turgan arg'amchi ustidan oldinga va orqaga hatlab o'tish.



2) Shu mashq o'zi, arg'amchi ustidan sakrab o'tish.

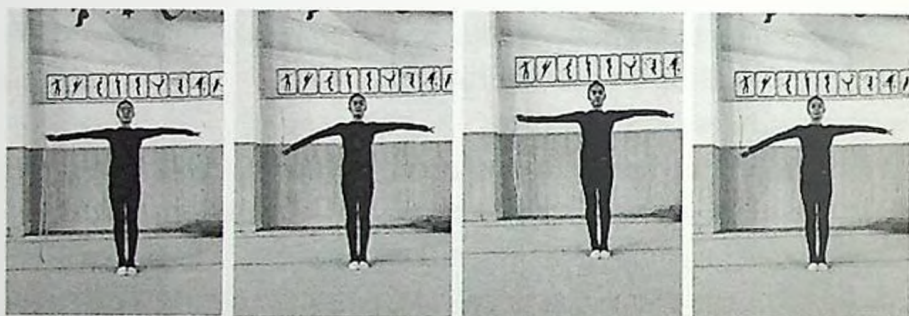


3) D.H. – ikkita qiz bola arg'amchini ushlab tebratib harakatlantiradi, uchinchi bola arg'amchi ustidan sakrab o'tadi.



4) D.h. – arg'amchi o'ng qo'lda ikkiga taxlangan. Yon tomonda arg'amchini oldinga aylantirish. Arg'amchi polga tekkanda ikki oyoqda sakrash.

5) Shu mashqni o'zi, faqat arg'amchini yon tomondan orqaga aylantirish.



6) Arg'amchini oldinga aylantirib ikki oyoqda sakrash.

7) Shu mashqni o'zi, faqat bir oyoqda galma-galdan sakrash.

8) 6-7 – mashqlarni bajarish, biroz arg'amchini orqaga aylantirish.

9) D.h. – arg'amchi orqada ikki qo'lda. O'ngdan oldinga to'rtta aylanma, keyin arg'amchini oldinga aylantirib ikki oyoqda to'rt marta sakrash. Mashqni chapga aylanma bilan takrorlash.

10) D.h. – arg'amchi oldinda ikki qo'lda. 9-mashqni bajarish, faqat arg'amchini orqaga aylantirish.

11) D.h. – barcha doira bo'lib turib, qiz bolalardan biri markazda va arg'amchini bir uchidan ushlab aylantirish. Qolganlar uning ustidan sakraydi.

Arg'amchi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar. Mazkur mashqlar darsning tayyorgarlik qismi kabi asosiy qismga ham kiritiladi. Ular nafaqat ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki sakrash mashqlarini bajarishda fiziologik yuklamani kamaytirish maqsadida ham o'tkaziladi.

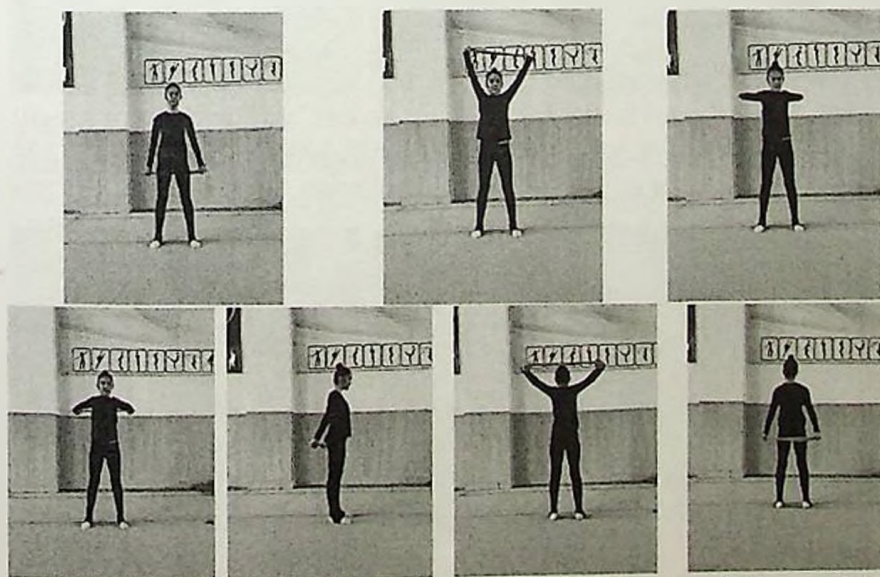
Qoidaga ko'ra, umumrivojlantiruvchi mashqlar uchun ikki yoki to'rtga taxlangan arg'amchidan foydalaniladi. Bu mashqlarni o'tkaza turib, arg'amchi doimo tortilib turishiga, osilib qolmasligiga ahamiyat berish kerak.

Arg'amchi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar ro'yxati:

1) D.h. – oyoqlar kerilgan, arg'amchi to'rtga taxlangan orqaga-pastda. 1-3- prujinasimon egilish, arg'amchi orqaga; 4-d.h.



2) D.h. – oyoqlar kerilgan, pastda arg'amchi ikki bukib taxlangan, yelka kengligida ushlangan. 1-2 – qo'llarni yuqoriga ko'tarib arg'amchini orqaga o'tkazish (qo'llarni bukmasdan); 3-4 – qo'llarni orqaga-yuqoriga ko'tarib, arg'amchini oldinga o'tkazish.



3) D.h. – arg'amchi yuqorida, to'rtga taxlangan. 1-3 – egilib, birinchi oyoq uchini, keyin tovonni ko'tarib arg'amchini oyoq ostidan o'tkazish. 4-rostlanish, arg'amchi pastda-orqada. So'ngra shu mashqni teskari yo'nalishda bajarish.



4) D.h. – oyoqlarni bukib o'tirish, arg'amchi pastda, to'rtga taxlangan. 1-2 – arg'amchi oldinda-pastda o'ng oyoq kafti ostida; 3-4 – o'ng oyoqni oldinga-yuqoriga yozish; 5-6 – o'ng oyoqni bukish; 7-8 – d.h. keyin shuning o'zi, boshqa oyoqda.



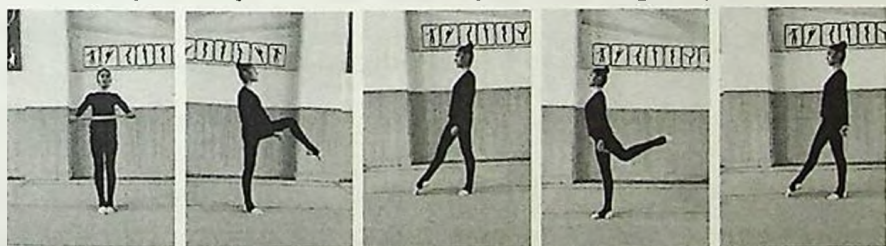
5) D.h. – tizzalarda tik turish, qo'llar yuqorida, arg'amchi to'rtga taxlangan. 1-2 – o'ng songa o'tirib qo'llar chapda; 3-4 – d.h. 5-6 – chap songa o'tirib, qo'llar o'ngda; 7-8 – d.h.



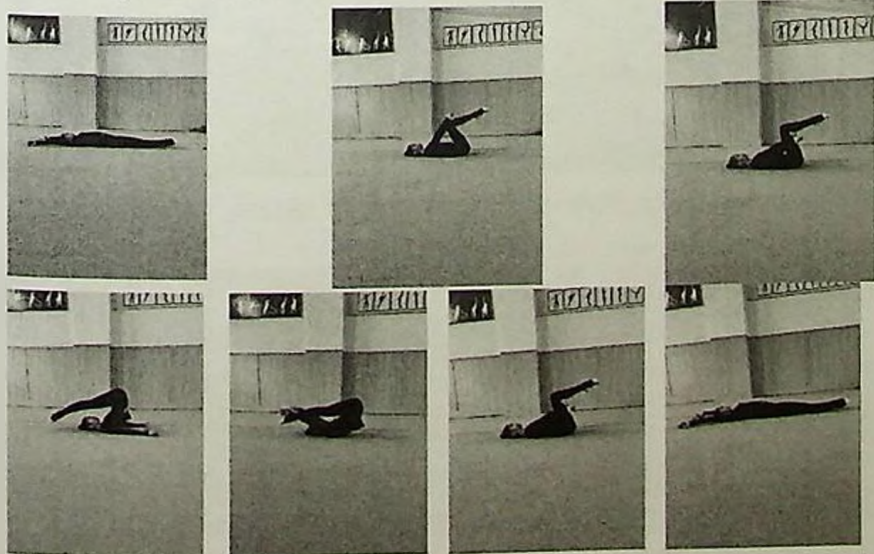
6) D.h. – oyoqlarni chalishtirib turib, qo'llar yuqorida, arg'amchi to'rtga taxlangan. 1-4 – o'tirib qo'llar oldinda. 5-6 – d.h. qaytish.



7) D.h. – qo'llar oldinda-pastda, arg'amchi to'rtga taxlangan.
1-2 – arg'amchi ustidan o'ng oyoqni o'tkazish. 3-4 – shuning o'zi,
chap oyoq; 5-8 – pauza. Shu mashqni teskarisiga bajarish.



8) D.h. – yotib qo'llar yuqorida, arg'amchi to'rtga taxlangan.
1-2 – oyoqlarni bukib arg'amchi oldinda, oyoqlarni qo'llar va
arg'amchi oldinda, oyoqlarni qo'llar va arg'amchi orasidan
o'tkazish; 7-8 – d.h.



9) D.h. – tik turib, arg'amchi polda. Arg'amchini oyoq barmoqlari bilan ushlab ko'tarish. Shu mashqni boshqa oyoqda. Mashqni d.h. – oyoqlarni bukib o'tirishdan bajarish mumkin.



2.3. Xalqa bilan bajariladigan mashqlar

Xalqa bilan mashq – bu bolalar bilan badiiy gimnastika mashg'uloti o'tishda qo'llaniladigan eng qiziq buyumlardan biridir. Bu ajoyib vosita koordinatsiya, tezlik, harakat reaksiyasi, harakat aniqligi, fazo-makon mo'ljalini rivojlantirish uchundir. Gardish bilan mashqlar hamma yirik mushak guruhlariga muntazam jismoniy yuklama beradi, qo'l, ayniqsa barmoq va panja kuchini oshiradi, to'g'ri qad-qomat shakllanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Xalqa bilan mashqlar bajarishni o'rgatishini boshlashda dastaval qizlarni ushlab va uni o'zgartirish usullari bilan tanishtirish tavsiya qilinadi. So'ngra qiz bolalar xalqani burish, polda oldinga, orqaga, yonga dumalatish, siltash va aylantirish, xalqadan sakrash, shu bilan aylantirish.

Xalqani ushlab

1) Xalqani ikki qo'l yordamida ichkaridan va tashqaridan ushlab mumkin. Xalqani uchta barmoq (katta, ko'rsatkich va o'rtancha) bilan nafislik bilan bo'sh tutish kerak.

2) Xalqani bir qo'lda yuqoridan va pastdan ushlab mumkin. Xalqa zo'riqishsiz barcha barmoqlar bilan ushlanadi.

Ushlashni almashtirish uchun barmoqlar yordamida yoki gardishni sekin uloqtirish zarur.

Xalqani polda dumalatish. Bu mashqlarni bajarish uchun bolalarga xalqaga turg'unlik va dumalatishga aniq yo'nalish berishni o'rgatish kerak. Xalqani dumalatish bir tekis, lekin qo'llar bilan keskin itarish bilan bajariladi. Xalqaga kerakli yo'nalish barmoqlarning harakati orqali beriladi. Qo'l xalqaning tebranishsiz va yerdan uzilmasdan bir tekis harakatlanishini ta'minlay turib buyumni kuzatib qoladi. Yonga dumalatishni bajarishda tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkaziladi, xalqani oldinga va orqaga dumalatib qo'shimcha harakatlar qo'shiladi: yugurish, raqs qadamlari, sakrashlar va h.k.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – o'ng oyoqda tik turib chap oyoq yonda oyoq uchida, xalqa o'ngda polda vertikal old tomonda, o'ng qo'l yuqorida ushlash. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tkazib polda xalqani chap tomonga dumalatish.

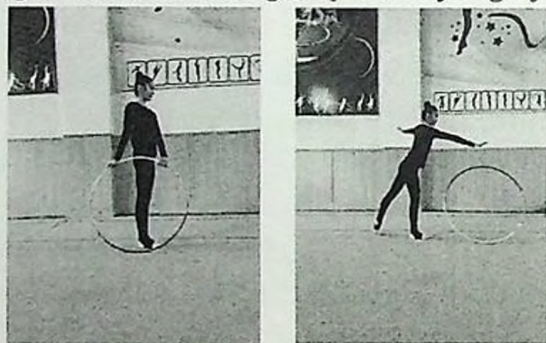


2) D.h. – 1-mashqni bajarish, faqat xalqani orqadan dumalatish.



3) D.h. – oyoq uchida ko'tarilish, xalqa o'ng tomonda vertikal, chap tomonga xalqaning yuqori qismida o'tadi, xalqani yengil

tutib ushlab, o'ng tomondan o'ng qo'l bilan tashqaridan tutish. Xalqani oldinga dumalatib uning orqasidan yengil yugurish.



4) D.h. – ushbu mashqni, lekin bir-biriga yuz tomon bilan juft bo'lib turish, orasidagi masofa uch metr. Sherikka gardishni dumalatish.



5) D.h. – 3-mashq. Xalqani oldinga dumalatish, uning orqasidan yugurish, xalqaga yetib olish, unga sakrash.



6) D.h. – murabbiy xalqani teskari dumalatishni bajaradi. Xalqa orqaga qaytib kelganda, bola unga tegib ketmasdan o'rtasidan o'tadi.

Siltash va aylanmalar. Bu elementlar asosiy guruh mashqlari orasidagi bog'lovchi sifatida foydalaniladi, turli-tumanlikka ega va buyum bilan bir tekis harakatni ta'minlaydi.

Siltash harakatlari bir va ikki qo'l bilan turli o'q va yo'nalishlarda bajariladi. Bunda xalqa osilib qolmasdan qo'lning davomi bo'lib turishi kerak. Siltashlar butun tana harakati bilan birga olib boriladi. Mashqlar orqaga bilan siltash va maksimal amplitudada bajariladi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – xalqa old tomonda vertikal, ikki qo'l bilan yuqoridan ushlash. 1-2 – oyoq uchida turish, xalqani oldinga-yuqoriga siltash. 3-4 – d.h.

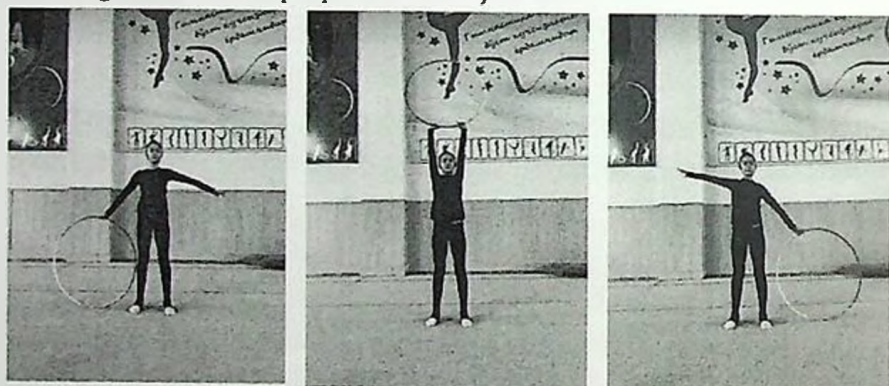


2) D.h. – Shuning o'zi. 1-2 – yarim cho'qqayish, xalqani o'ngga siltash; 3-4 – d.h. keyin mashqni boshqa tomonga bajarish.

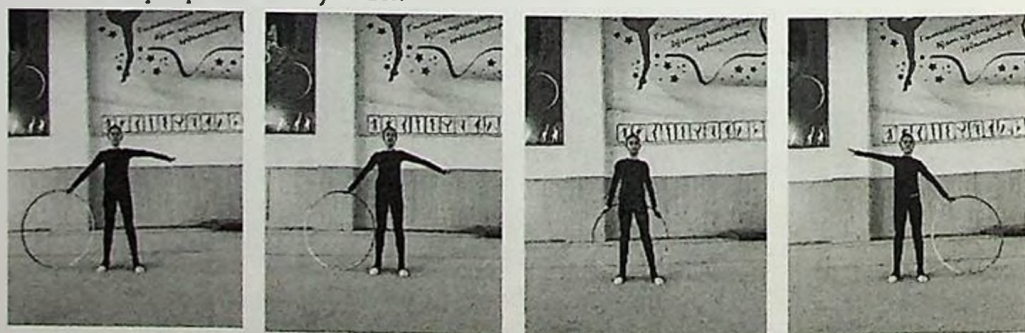


3) D.h. – oyoqlar kerilgan, xalqa o'ngda vertikal, o'ng qo'l bilan pastdan ushlash. 1-2 – oyoq uchida turish, xalqani bosh

ustidan chap qo'lga uzatish; 3-4 – d.h. obruch chap qo'lda. Shuning o'zini boshqa qo'l bilan bajarish.



4) D.h. – xalqa yon tomonda o'ngda vertikal, o'ng qo'l bilan yuqoridan ushlash. 1-2 – xalqani oldinga-yuqoriga siltash; 3-4 – pastga siltab orqadan boshqa qo'lga uzatish; 5-8 – mashqni boshqa qo'ldan bajarish.



5) D.h. – ushbu mashqni, lekin sherik bilan yuzma-yuz bir metr oraliqda turish. 1-2 – gardishni oldinga-yuqoriga siltab sherikka uzatish. 3-4 – d.h. Keyin mashqni boshqa qo'l bilan bajarish.



6) D.h. – xalqa orqada vertikal, ikki qo'l bilan tashqaridan ushlab. 1-2 – oyoq uchida turish, xalqa o'ngda (chap qo'l bukilgan); 3-4 – d.h. keyin mashqni chapga bajarish.



7) D.h. – xalqa oldinda vertikal ichkaridan ushlab. 1-4 – xalqani yuqoriga siltab, yelka bo'g'inlarini aylantirib, orqaga pastga tushirish.

5-8 – teskari yo'nalishda harakatlanish.



Xalqaga va uning ustidan sakrash. Xalqaga va undan sakrash ikki oyoqdan yoki bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa deysinish bilan ijro etiladi. Dastaval buyumsiz o'rgatiladi. Eng oddiy sakrash old tomon va yon tomonda tebranayotgan xalqadan sakrash hisoblanadi. Xalqani bo'sh ushlab bir tekis, tanafussiz

tebratish kerak. Sakrash yengil va nafis, oyoq uchidan tovongacha asta sekin tushiriladi.

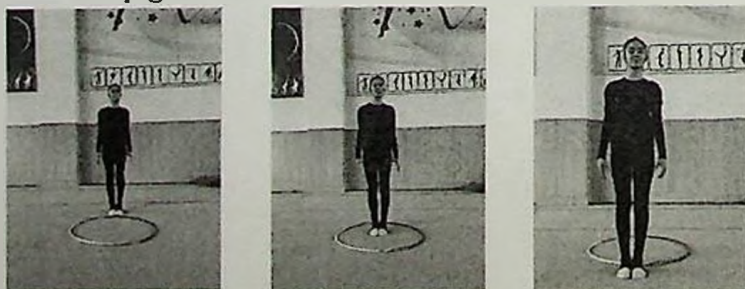
Xalqada aylantirib sakrash arg'amchida sakrash biln bir xil kichadi. Xalqani bir qo'l bilan yoki ikki qo'llarda yaqin joyidan ushlab zudlik bilan aylantiriladi, qo'l bilaklari bukilmaydi, chunki bunday holatda xalqa yerdan ancha balandda aylantirilib sakrashni qiyinlashtiradi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) Xalqa o'z oldida yerda yotadi. 1-2 – xalqa ichiga sakrash; 3-4 – undan sakrab chiqib. So'ngra orqaga bukilib mashqni takrorlash.



2) D.h. – ushbu mashqni takrorlash. 1-2 – xalqaga sakrash; 3-4 – undan orqaga sakrash.



3) D.h. – xalqa o'ng tomonda yerda qo'yiladi. 1-2 – xalqa ichiga sakrash; 3-4 – undan o'ng tomonga sakrash; 5-6 – xalqa ichkari tomoniga sakrash; 7-8 – undan chap tomonga sakrash.



4) D.h. – xalqa oldinda gorizontaal, ikki qo'l bilan yuqoridan, old tomondan xalqani oldinga va orqaga tebratib gardish ichiga sakrab, ikki oyoqda deysinib undan sakrab chiqish.



5) D.h. – ushbu mashqni takrorlash. 4-mashqni bajarish, lekin birinchi oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrash. So'ngra shuning o'zini xalqani bir qo'l bilan tebratib ijro etish.



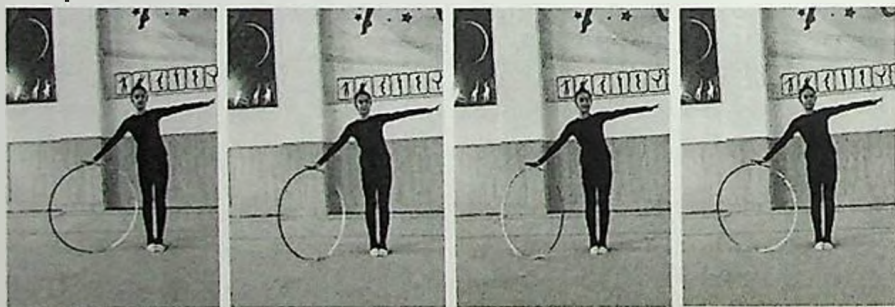
6) D.h. – qo'llar yonda, gardish o'ng qo'lda gorizontaal, yuqoridan ushlash. Yon tomondan obruchni o'ngga va chapga tebratib gardish ichiga va undan ikki oyoqda, keyin oyoqdan oyoqqa sakrash.

7) D.h. – xalqa yuqorida vertikal, ikki qo'llab yuqoridan ushlash. Xalqani arg'amchiga o'xshab oldinga aylantirib, ikki oyoqda orasidan sakrash. Shuning o'zi, lekin bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrash.

8) D.h. – shuning o'zi. 7-mashqni bajarish, lekin xalqani orqaga aylantirish.

Xalqani aylantirish. Aylantirish – xalqa uchun o'ziga xos mashqdir. 5-6 – yoshli bolalarga ikki xil aylantirishlarni o'rgatish tavsiya etiladi:

1. Xalqani yerda aylantirish. D.h. – xalqa o'ng tomonda yerda, old tomonda vertikal, o'ng qo'lning uchta barmog'i bilan yuqoridan ushlash. Panjani tashqariga burib keskin ichkariga burish bilan xalqaga aylantirib bajariladi. Aylantirishni xalqani tashqi tomonidan ushlab to'xtatish.



2.4. Tasma yordamida bajariladigan mashqlar

Tasma bilan mashqlar samarali, chiroyli va turli tumandir. Ular ritmni sezish, nozik harakat koordinatsiyasi, epchillik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Tasma bilan mashqlarni asosiy xarakterli xususiyati turli rasmlarni ketma-ket bajarishda buning uchun harakat kuchini aniq mo'ljallash, qo'lni xaddan ortiq zo'riqtirmaslik kerak. Tasma bilan mashq bajarishda yaxlit harakatni ushlab turish fazoda ma'lum tempda, berilgan tezlik bilan, tana harakati bilan birgaligida, harakatni bir tekis taqsimlashni bilishida namoyon bo'ladi.

5-6 yoshli bolalar uchun tasma atlasli, 3 metr uzunlikdan, eni 2,5-4 sm. gacha bo'ladi. Uni ebonit yoki yog'ochli tayoqchaga uzunligi uzunligi 3-7 santimetrli ingichka ip bilan

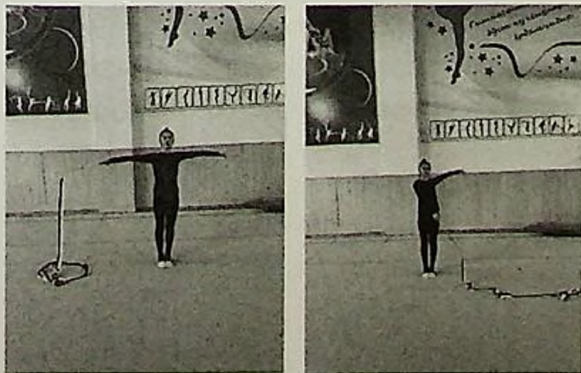
mustahkamlanadi. Tayoqchani uchini (7 sm.) leykoplastir yoki izolenta bilan o'rab qo'yish mumkin. Tasmani ipga mustahkamlanadigan joyi uchburchakka tikiladi. Matoning mayin quyilishi, dinamikligi bolalarda mashqni chiroyli bajarishni intilishni kuchaytiradi, harakat ravonligi, mayinligi va tezligini yanada ravshan qilib, ajratib ko'rsatishga yordam beradi.

Mashg'ulotda tasma bilan bajariladigan asosiy mashqlar quyidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: siltashlar, aylanma (doira), ilon izilar, spirallar va sakkizliklar.

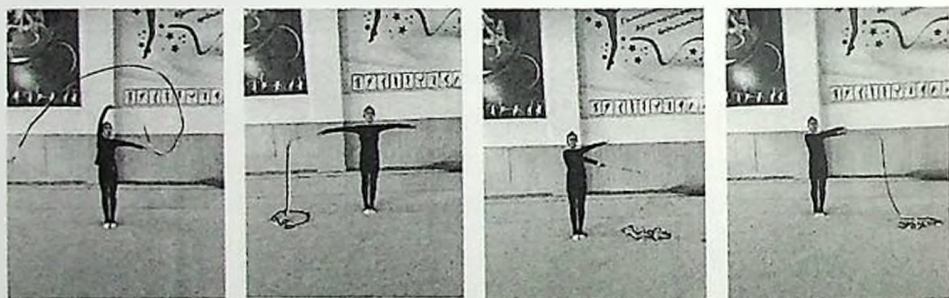
O'rganishning eng boshida tayoqchani to'g'ri ushlashni o'zlashtirish lozim. Uni bosh, ko'rsatkich va o'rta barmoqlar bilan erkin ushlash kerak. Buncha tayoqchani oxirgi uchi kaftda bosh barmoq ostiga biroz taqaladi. Tayoqchani bemalol, ortiqcha zo'riqishsiz ushlash, qo'ldan tortish uchun qattiq ushlab olmaslik kerak. To'g'ri ushlash – tasma bilan mashq bajarish texnikasini o'zlashtirishning asosiy shartlaridan biridir. Bu ayniqsa, mayda harakatlarni tezkor sur'atda bajarishda muhim hisoblanadi.

O'rgatish ketma-ketligi:

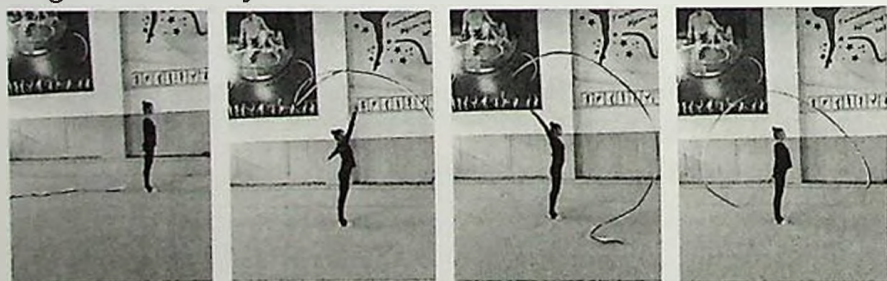
1) D.h. – qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda, 1-2 – old tomondan chaptomondan pastga siltash. Tasma tovon oldidan polga tegib o'tadi: 3-4 – shuning o'zi o'ngga.



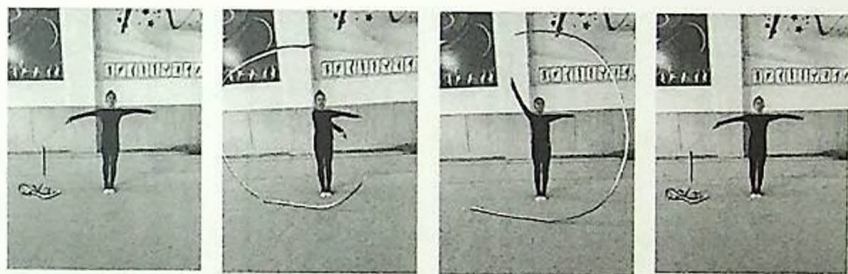
2) D.h. – shuning o'zi. 1-2-old tomondan chapga-yuqoriga siltash. Harakat oxirida panjani tasma uchayotgan tomonga bukish, tirsakni biroz dumaloqlashtirish. 3-4-teskari yo'nalishga siltash. Uni tasmaning oxiri chap yelkaga kelganida boshlash kerak.



3) D.h. – o'ng qo'l tasma orqada. 1-2-tasmani pastga-oldinga siltash. Tasma oyoq kafti yonidan o'tkazib polga tekkazish. 3-4-tasmani orqaga siltash. Tasma songida ko'z atrofida namoyon bo'lganda teskari yo'nalishdan siltashni boshlash.



4) D.h. – qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda. 1-2-yelka balandligida chapga gorizontaal siltash, tirsak oz miqdorda bukiladi. 3-4-o'ngga gorizontaal siltash. Ushbu harakat qo'lni to'g'ri tutib ijro etiladi.



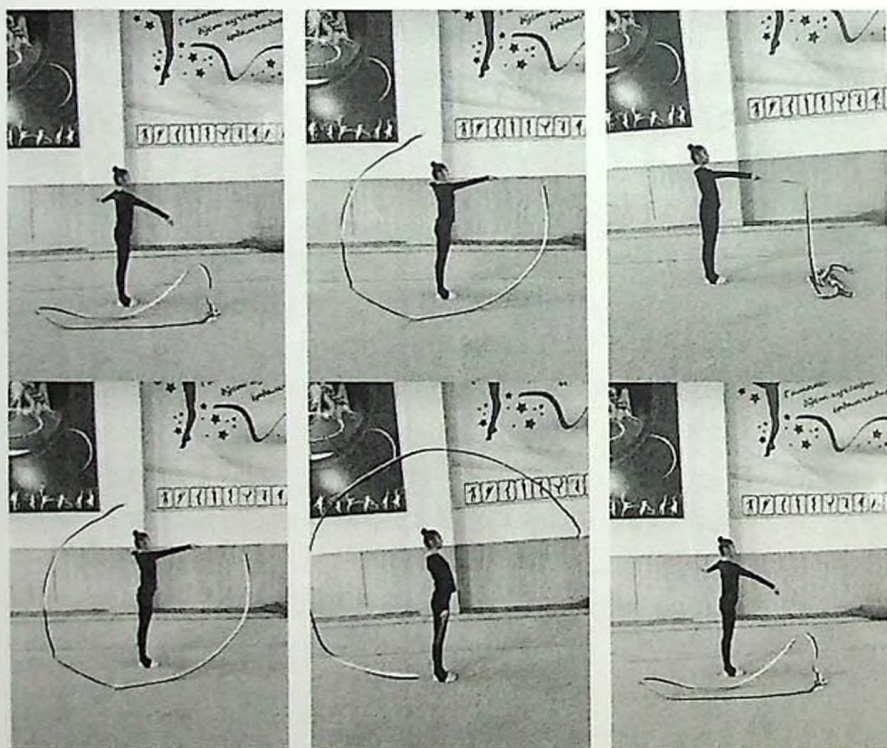
5) D.h. – 1-4-mashqlarni juftlama qadam, tashlanish, vals va polka raqs qadamlari bilan ijro etiladi.

6) Siltash birikmalarini turli o'qlarda bajarish. So'ngra ushbu mashqni juftlama qadam, vals va polka raqs qadamlari bilan ijro etiladi.

Tasma bilan aylanalar. Siltash singari aylanalarni ijro etishda tasmani ushlashsh va qo'l panja doim qo'lning davomiyligi bo'lishi shart. Aylantirish radiusiga qarab aylanalar katta, o'rtacha va kichik bo'lishi mumkin. Katta aylana yelka bo'g'ini, o'rtacha aylana – bilak va kichik aylana – panja bo'g'ini harakati bilan bajariladi. Katta aylanada yelka bo'g'inidagi harakat amplitudasi maksimal bo'lishi shart, chunki uning qisqarishi tasmaning tekis yuqoriga uchishini buzilishiga olib keladi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda. 1-old tomonda pastga-chapga katta aylana; 2 – pastga-chapga tasmani siltash; 3-old tomonga pastga-o'ngga katta aylana. 4 – pastga-o'ngga tasmani siltash. Barcha harakatlarni bajarishda tasma poldan oyoq uchi oldidan o'tadi.



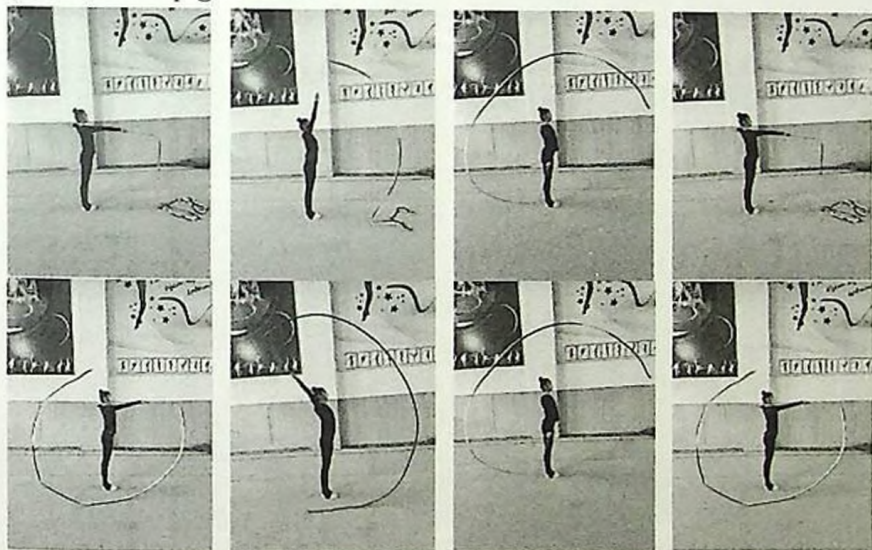
2) D.h. – ushbu mashqni takrorlash. 1-2 – chapga juft qadamlab, old tomonda pastga-chapga katta aylana; 3-chap oyoqda yonga bir qadam, o'ng oyoq yonda oyoq uchida, tasmani pastga-chapga siltash; 4-pauza; 5-6- ushbu mashqni takrorlash, o'ng tomonga.



3) ikkinchi mashqni bajarish, ammo 4-da tasmani boshqa qo'lga uzatish.

4) 1-3-mashqlarni qaytarish, ammo tasma bilan oldinda yuqoriga-chapga aylantiradi.

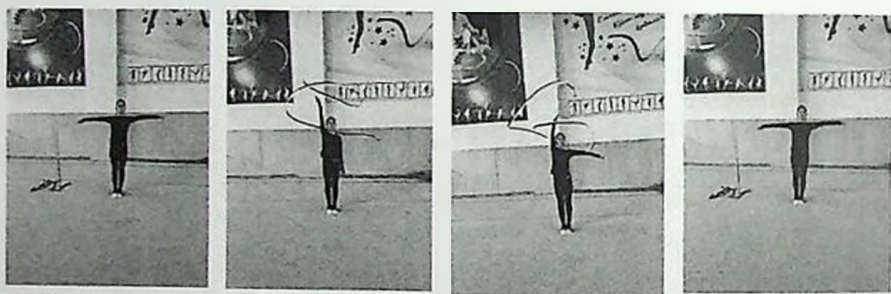
5) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan orqada. 1-yonda pastga-oldinga katta aylana; 2-oldinga siltash; 3-yonda pastga-orqaga katta aylana; 4-orqaga siltash.



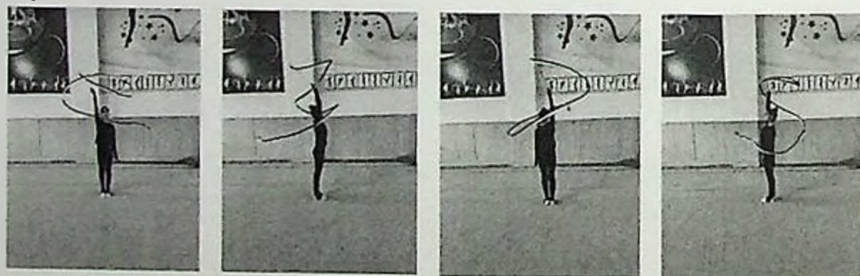
6) 5-mashqni oldinga va orqaga aralash qadam bilan birga ijro etish.

7) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan oldinda. 1-yonda yuqoriga-orqaga katta aylana; 2-pauza. Qo'llar orqaga harakatlenganda yelkani qo'l tomonga bukish shart. So'ngra manashu mashqni uzluksiz (bir nechta aylanalarni qatorasiga) va tasmani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga uzatib ijro etish.

8) D.h. – qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda. 1-tasma bilan bosh ustidan gorizontal aylana; 2-tasmani chapga siltash; 3-4- shuning o'zi qarama-qarshi yo'nalishda. Aylanani tasvirlashda tayoqcha bosh ustida gorizontal holatda joylashishi kerak.



9) Oyoq uchida xatlab 360° ga burilib gorizontalar bajarish.



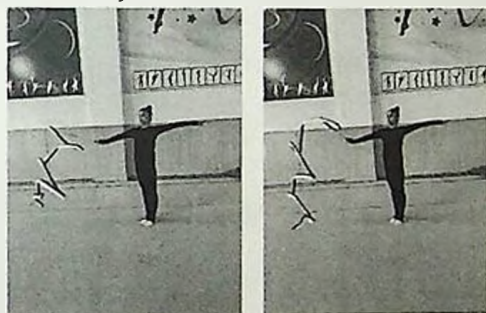
Tasma bilan ilon izi xarakatlar. Bu mashqlar buyum uchun o'ziga xosdir. Ular asosan mushaklarni minimal kuchlanishi bilan biroz bukilgan qo'lda bilak-kaft bo'g'imi harakati (bukib yozish) hisobiga bajariladi. Zubsov amplitudasi ko'pi bilan 30-35 sm. Zo'riqqan panjada ilonizi juda yirik va notekis bo'ladi.

Ilon izilar vertikal va gorizontalar bo'lib uchta o'q bo'ylab polda va havoda bajariladi. Tasmaning tasviri to'lqinlar cho'qqisi polga nisbatan nomlanadi. Vertikal ilon izida to'lqinlar cho'qqisi yuqoriga qaratilgan, gorizontalar esa yonda. Vertikal ilon izini bajarishda panja kaft pastga qaragan va yuqoriga, pastga tez bukiladi, gorizontalar esa – chapga va o'ngga kaft ichkariga.

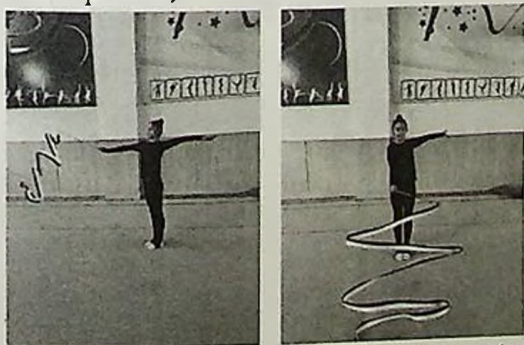
Ilon izini bajarishda asosiy xatolar yetarli bo'lmagan kuch va panja harakatining tempi bilan bog'liq. Natijada oxirgi sust bo'lgan va noaniq to'lqinlar cho'qqisi so'lg'in tasvir hosil bo'ladi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – oyoq uchiga ko'tarilib, chap qo'l yonda, o'ng qo'l tasma oldinda pastda. Oyoq uchida orqa bilan orqaga yengil yugurib polda vertikal ilonizi. Mashqni qayta takrorlash tasmani chap qo'lga o'tkazib bajarish.



2) D.h. – qo'llar chapda, tasma o'ng qo'lda tirsakdan bukilgan. 1-2 – o'ng tomonga mayda tashlanish, chapdan o'ngga polda vertikal ilonizi. Ilonizini o'ngga, qo'l butunlay to'g'irlanguncha yonda pastga davom bajarish, gavgdani ozgina oldinga egish; 3-4 – chapga juftlama qadam, tasmani bosh ustida chapga siltash.



3) 2-mashqni bajarish, ammo ilonizini o'ng qo'l bilan yakunlab, tasmani chap qo'lga uzatish.

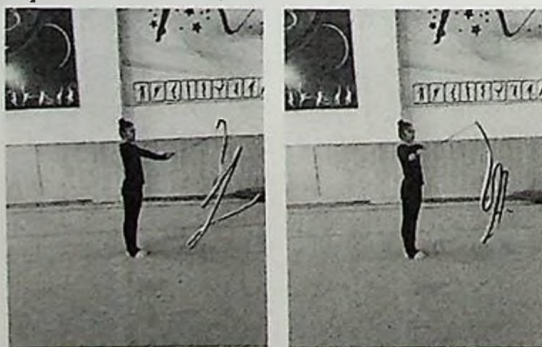
4) D.h. – shuning o'zi. 1-2 – o'ngga kichik tashlanish, havoda yelka balandligida vertikal ilon izi; 3-4 – chapga juftlama qadam, tasmani bosh ustida chapga siltash.

5) D.h. – shuning o'zi. 1-4 bir qadam tashlab o'ngga 360° ga bukilish, havoda vertikal ilon izi.

6) D.h. – tasma o'ng qo'lda oldinda, kaft ichkariga qaragan. Orqaga yengil yugurish, polda gorizontal ilon izi, tasvirni buzmasdan yo'lma-yo'l tasmani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga uzatish. Hamma to'lqinlar cho'qqisi polda yotishiga erishish.



7) 6-mashqni takrorlash, lekin ilon izini havoda bajarish.



8) D.h. – tasma o'ng qo'lda yuqorida, kaft yuqoriga qaralgan. Oldinga harakatlanish yoki raqs harakatlari bilan bosh orqasida gorizontal ilon izini ijro etish.

9) D.h. – oyoq uchida butun cho'qqayish, tasma o'ng qo'lda pastda kaft orqaga qaragan. 1-2 – to'g'irlanib oyoq uchida tik turish, tana oldida gorizontal ilon izini bajarish. Bilakni pastga vertikal ushlash. 3-4 – d.h. ga cho'qqayib, qo'lni d.h.ga qaytarib ilon izi bajarishni davom ettirish.

10) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan orqada, chap qo'l yonda. 1-2 – oyoq uchida turish, tasmani oldinga yuqoriga siltash; 3-4 – yarim

cho'qqayib, yuqoridan pastga gorizontal ilon izi. Harakatni to'rt karra takrorlash, so'ngra tasmani orqadan chap qo'lga uzatish.

Spirallar. Bu mazkur buyum uchun original hamda xarakterli mashqdir. Spirallar vertikal va gorizontal, polda va havoda bajarilishi mumkin. Tasma bilan spirallar panjaning (kichik spirallar) hamda tirsakdan bukilgan bilakning o'rtacha va katta spirallar aylanma harakatidan hosil bo'ladi. Spiralni bajarishda tirsak bo'g'inining tezkor va erkin harakatlanishiga erishish kerak. Bu faqatgina ortiqcha zo'riqishsiz bo'ladi. Harakat to'g'ri bajarilganda spiralning berilgan o'qi saqlanib qoladi, o'ramlarning kattaligi va chastotasi esa doimiy bo'ladi.

O'rgatish ketma-ketligi:

1) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan oldinda. Orqaga harakatlanib gavgdani oz oldinga egib tasmani ichkariga aylantirib polda vertikal spiral bajarib. 4-6 qadamdan keyin chap qo'lda tashqariga spiral harakatini davom ettirib boshqa qo'lga uzatish. Ushbu mashqni nafis harakat bilan ijro etish.



2) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan orqada. Oldinga harakatlanib pol bo'ylab vertikal spiral ijro etish, har sakkiz qadamda tasmani aylantirishni ichkariga va tashqariga almashtirish. Shuning o'zi, mashqni o'ng va chap qo'l bilan, yengil yugurish bilan bajarish



3) D.h. – qo'llar chapda, tasma o'ng qo'lda. 1-4 – chap yonda pol bo'ylab vertikal spiral, tasmani tashqariga aylantirish. Ushbu mashqni oldinga vals qadamlar bilan nafis harakat bilan ijro etish.



4) D.h. – Ushbu mashqni. 1-4 – o'ngga bir qadam bilan 360 gradusga burilish, havoda tashqariga vertikal spiral bajarish.

5) D.h. – Ushbu mashqni. 1-2 – o'ng oyoqda o'ngga tashlanib chapdan o'ngga pol bo'ylab vertikal spiral. Gavda o'ngga biroz egiladi, tasma oyoq kafti yonidan o'tadi. 3-4 – chapga juftlama qadam tasmani bosh ustida chapga siltash.

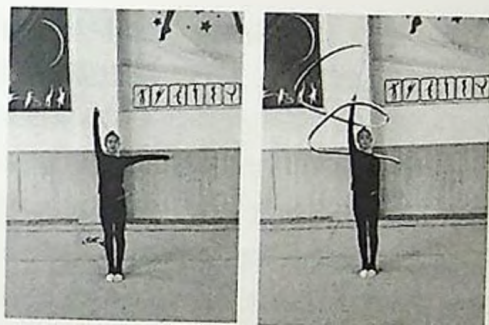


6) D.h. – Ushbu mashqni. 1-6 – o'ngga 6 ta galop qadami, old tomonda pol bo'ylab tashqariga vertikal spiral. 7-8 – tasmani chapga siltash va d.h.



7) 5-6 mashqlarni takrorlash, lekin spirallarni havoda bajarish.

8) D.h. – o'ng qo'l tasma bilan yonda-pastda, tayoqcha va panja polga vertikal, chap qo'l yonda. 1-6 – panjani tashqariga aylantirib, tasma bilan pastdan yuqoriga gorizontal spiral. 7-8 – tasmani orqadan chap qo'lga uzatish. Mashqni chap qo'l yordamida ijro etish.



9) 8-mashqni bajarish, ammo bir joyida harakatsiz turish bilan yoki balki spiral atrofida o'ngga aylanib nafis harakat bilan ijro etish.

Nazorat savollar

1. Badiiy gimnastika buyumlariga oid atamalar haqida ma'lumot bering.
2. Badiiy gimnastika buyum atamalariga qo'yiladigan talablar.
3. Badiiy gimnastika mashqlarni yozish qoidalari va shakllari
4. Badiiy gimnastikada buyumlarsiz bajariladigan mashqlarni tasnifi.
5. Badiiy gimnastikada buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni tasnifi.
6. Buyum bilan mashqlarga nimalar kiradi?
7. Badiiy gimnastikada buyum bilan mashqlarning axamiyati?
8. Qanday buyumlar bilan mashqlar bilasiz, ularni sanab bering?

Xulosa

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni bajarish jarayonida buyum og'irligi, tuzilishi va sifati haqida aniq ma'lumot olishida muhim ahamiyat kasb etadi.

III BOB. BADIY GIMNASTIKADA XOREOGRAFIYANING AHAMIYATI VA O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Sportda xoreografiyadan ancha ilgari, natijaga erishish uchun yuksak xarakter madaniyati bilan bog'liq bo'lgan sport turlarida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning usullaridan biri sifatida foydalana boshlaganlar. Xoreografiya mashg'ulotlari ta'siri ostida sportchilarda musiqiylik, ritm sezgisi, koordinatsiya, barqarorlik, harakatlarni toza, aniq va nazokatli, ifodali bajarish qobiliyati tarbiyalanadi. Xoreografiya mashqlari tufayli sportchilarda to'g'ri qomat shakillanadi "vaziyat hissi" deb ataluvchi tuyg'u yuzaga keladi.

Sportda xoreografik tayyorgarlik deganda, harakatlanish madaniyati va ularning ifodaliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar hamda ularning ta'sir ko'rsatish usullari tizimini tushunish qabul qilingan. Xoreografiya tushunchasi mumtoz, xalqona, tarixiy-maishiy, zamonaviy raqs san'ati bilan bog'liq bo'lgan barcha narsalarni (**CHOREIA** – raqsga tushaman, **GRAFIA** – yozaman manolarini anglatadi) qamrab oladi. (Lisitskaya, 1984).

Bugungi kunga kelib gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikning mazmuni ancha kengaydi va u o'z ichiga bevosita xoreografiya elementlaridan tashqari, erkin plastika harakatlarni to'lqinlar, silkinish, bo'shashish, prujinasimon harakatlarni o'ziga xos, balet raqsiga mos kelmaydigan sakrashlarni, burilishlarni, jaz-gimnastika elementlari va xokozolarni o'z ichiga oladi. Harakatlanish madaniyatini namoish etish bilan bog'liq sport turlarining rivojlanishi (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sport aerobikasi, sinxron suzish, suvga sakrash, batutda sakrash va b.) xoreografik tayyorgarlik vositalari zaxirasini ancha boyitadi, mumtoz raqs

maktabining qat'iy qonunlaridan bir muncha uzoqlashish imkonini beradi.

Biroq gimnastikadagi xoreografiya haqida gapirilganda, eng avvalo, mumtoz ekzersis (texnikani rivojlantiruvchi mashqlar) – yuz yillar davomida yaratilayotgan har qanday ortiqcha, tasodifiy, keraksiz narsalardan xoli balet san'ati maktabi nazarda tutiladi. Butun mumtoz ekzersis tizimi maqsadga muvofiq tarzda tanlangan, tizimli tarzda takrorlanadigan va asta sekin murakkablashib boradigan mashqlardan iborat bo'lib, ularni bajarish natijasida tana yengil, egiluvchan "itoatkor" bo'lib qoladi, harakatlar jozibadorlik, nazokat va estetik go'zallik kasb etadi.

Gimnastikada xoreografik tayyorgarlik texnik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, o'quv-mashq jarayonining tarkibiy qismi xisoblanadi. Tayyorgarlikning bu ikki turi orasidagi chegarani toppish qiyin, chunki, masalan, sakrash, burilish, siltanish va boshqa harakatlarni takomillashtirish jarayonida bir vaqtning o'zida erkin mashqlar yoki xodada bajariladigan mashqlarni ijro etishning texnik mahoratiga ham sayqal beriladi. Qo'llar, bosh, butun tana harakatlarining ifodasi, vaziyatning his etilishi hamda go'zalligi ijro mahorati va san'atkorlik uchun baxoga qo'shimcha shakilda mukofot olishga imkon beradi.

Shuni aytib o'tish kerakki, gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik turlicha maqsad hamda vazifalar bilan, shuningdek, ayrim xoreografik elementlarni baletda va gimnastikada bajarish texnikasini bir oz boshqachaligi bilan bog'liq qator xususiyatlarga ega. Shu sababdan ham mumtoz ekzersisning barcha vosita va usullarini toza, o'zgarishsiz holda gimnastikachi qizlarning xoreografik tayyorgarligi tizimiga olib kirish tavsiya etilmaydi.

Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikni ayrim xususiyatlarini ko'rib chiqamiz:

- **xoreograf** - murabbiy xoreografik mashqlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish uchun mo'ljallangan vaqtning tanqisligi bilan doimo to'qnashib keladi. Mashg'ulot tarkibida xoreografiyaga ko'pi bilan 30-60 daqiqa ajratiladi;

- **gimnastikadagi** xoreografik tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlashda sport bilan shug'ullanadigan bolalarning ancha ertaroq yosh davrini hisobga olish va shunga muvofiq holda yuqori mahoratga erishish payti ham ancha erta kelishiga e'tibor qilish kerak bo'ladi. Agar balet artisti 18-19 yoshga yetganidagina o'z artistlik xayot yo'lini boshlasa, ko'pgina gimnastikachilar bu yoshda uni tugatadilar yoki sport mahorati ayni gullagan davrni boshdan kechirayotgan bo'ladi;

- **xoreografiya** bo'yicha o'quv materialini gimnastika talabalariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan bo'lishi lozim. Masalan, klassik raqs maktabida *tendu battement* – asosan oyoq panjasi va boldir bilan bajariladigan harakatlarning juda ko'p miqdori mavjud. Bu mashqlarning muhimligini tan olgan holda, ularning bir qismini gimnastikaga ko'proq xos bo'lgan mashqlarni masalan, katta qadam tashlash,

egilish bilan uyg'unlashtirilgan amplitudali siltashlar va xokazolarga almashtirish mumkin. Bu ayniqsa, oyoq harakatlari sofli va aniqligi ko'nikmasi yuzaga kelgan kata yoshli sportchilarning mashg'ulotlariga taluqli.

- **gimnastika** uslubining xususiyatlari harakatlarni bajarish texnikasida o'z izini qoldiradi. Masalan, xoreografiya maktabida oyoqlar uchining qayrilishiga rioya qilmagan holda ularning vaziyatlarini qo'llash kerakli natijani bermaydi. Baletda oyoqlarning qayrilgan holati anatomik va estetik (go'zallik) sabablari bilan izohlanadi. Son va boldir supinatsiyasi hisobiga

suyakli to'siqni yo'qotish oyoqni juda baland uzoqlashtirishga imkon beradi. Oyoqlar uchi qayrilgan holda bo'lsagina estetika qonunlariga javob beradigan mumtoz raqs chiziqlari hamda shakillari yaratiladi. Ikkinchi tomondan erkin yoki xodadagi mashqlarda qo'llanadigan oyoqlarning to'g'ri (xoreografiyada qabul qilingan) vaziyatlari sport uslubiga zid. Gimnastikada oyoqlarning imkon qadar qayirib qo'yilishiga erishish har doim ham maqsadga muvofiq emas. Ko'pgina gimnastika va akrobatika mashqlarida oyoqlarni qayirmasdan, kaftlarni parallel yoki izma-iz (bir chiziqda ketma-ket) vaziyatda joylashtirish talab etiladi. Bunday joylashtirish xodada bajariladigan ko'plab mashqlarda qo'llanadi;

- **qo'llarning xoreografik** talab qilinadigan yoysimon xolatlari gimnastikada kam qo'llanadi ularning, bir meyyordagi ohista harakatlari esa snaryadlardan sakrab erga tushishni aniq bajarishga yoki akrobatik elementlarni yakunlashga halal beradi. Xodadagi ko'plab mashqlarni bajarishda qo'llarning rostlangan, bir oz taranglashtirilgan holatda bo'lishi talab etiladi.

- **sport turning** maksimal amplitudali sakrashlarini bajarishga qo'yadigan talablari ularning shakli va texnikasiga ta'sir ko'rsatib, baletda erkaklarning sakrashlariga ancha yaqinlashtiradi. Bundan tashqari, balet raqqosalari va gimnastikachi qizlarda sakrash vaqtidagi itarilishlarning bajarilish texnikasidagi tafovutlar baletda maxsus poyabzalidan (pudntlar) foydalanilish bilan belgilanadi. Poyabzalning tagi va uchining qattiqligi tufayli itarilishni barmoqlardan boshlash, ya'ni tovondan oyoq uchiga dumalovchi harakatni bajarish va barmoqlarni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning yakunlovchi kuchlanishi bilan amalga oshirilishi imkoni yo'q;

- **klassik ekzersis** mashqlarining qat'iy belgilangan izchilligiga tayanadi. Gimnastikada, ayniqsa kata yoshli

gimnastikachi qizlar bilan ishlaganda, o'rnatilgan qonunlarni o'zlashtirishda birmuncha erkinlik mavjud. Masalan, ixtisoslash-tirilgan bazaviy

tayyorgarlik va yuqori natijalarga tayyorgarlik bosqichlarida xoreografiya darslariga erkin plastika elementlarini, erkin mashqlarga xos bog'lam va elementlarni, *kichik akrobatika elementlarini, parter holatlari va boshqalarni kiritish mumkin;

- **Xozirgi paytda** ko'pgina xoreograf-murabbiylar xoreografik tayyorgarlik tarkibiga zamonaviy raqslar, jaz-gimnastika, breyk-dansdan olingan qo'l, oyoq, gavda holatlarini kiritmoqdalar. Bu so'nggi rasmlar va gimnastikaning zamonaviy rivojlanish to'lqinlari natijasidir.

Xulosa sifatida shuni takidlash joizki, agar xoreograf-murabbiy faqat raqs san'ati asoslarinigina emas, u yoki bu sport turiga xos xususiyatlarni ham yaxshi bilsa, turli xoreografik vositalarning qo'llanilishi kata samara berishi mumkin. Kichik akrobatika elementlariga akrobatik tayyorgarlik vositalari zaxirasidan bo'lgan, ko'proq yugurib kelishsiz bajariladigan bazaviy harakatlar kiradi. Bular har xil usulda qo'lda turishlar, o'mbaloq oshish, sust sur'atli to'ntarilishlar, sakrab o'mbaloq otishlar va boshqalar shuningdek yarim akrobatik elementlari; perekidki bir qo'lda to'ntarilib o'tirish, ko'krakka dumalab, elka orqali o'mbaloq oshish va x.k. Kichik akrobatika elementlari ko'pincha erkin mashqlar tarkibiga kiritiladi va kompozitsiyalarni, partnyor holatlariga o'tishlarni bezash uchun xizmat qiladi.

3.1. Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari.

Yuqorida aytib o'tilganidek, gimnastikada xoreografik tayyorgarlikning asosiy vazifasi – gimnastikachi qizlarda harakatlanish madaniyatini tarbiyalash.

Xoreografiya darslarini to'g'ri tashkil etish tayyorgarligining muayyan bosqichida turgan pedagogik vazifalarga bog'liq. Ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida xoreografiyaga katta ahamiyat beriladi. Bolalarda harakatlar go'zalligi mashaqqatli va ko'p sabr bardoshni talab etadigan mehnat bilan tarbiyalanishga ishonch hosil qilib, ularni xoreografiya bilan muntazam shug'ullanishga o'rgatish zarur.

Xoreografiya bilan shug'ullanish odati xuddi kundalik badan qizdirish mashqlari yoki jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashq majmualari singari muhimdir. U ham xoreografning, ham murabbiyning hamkorlikdagi faoliyati bilan tarbiyalanadi. Xoreografiya darslarida, ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida murabbiyning ishtiroki maqsadga muvofiq.

Bu davrda bolalar "xoreografiya alifbosi"ni, ya'ni soddalash-tirilgan ko'rinishdagi mumtoz raqs maktabini o'zlashtiradilar. Barcha o'rganilayotgan elementlar tayanchga qarab yoki ayrim holat va vaziyatlarda bir nafas to'xtab bajariladi. Oyoq panjalarini cho'zish tizzalarni rostlash ko'nikmalarini o'zlashtirish, zo'riqib ishlayotgan mushaklarni his etish uchun o'tirgan yoki yotgan holda polda (Parterda) bajariladigan mashqlarga katta ahamiyat ajratiladi. (*Lisitskaya, Morel 1971*).

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi xoreografik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- qo'l, oyoqlarni to'g'ri tushishga o'rgatish va to'g'ri qomatni shakllantirish;
- tayanch oldida, parterda mumtoz raqs asoslarini o'rganish;
- tana holatlari va vaziyatlarining sofligi hamda tugalligiga erishish;
- musiqiyligi, ritm hissini rivojlantirish;
- xoreografiya vositalari yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Ko'pgina xoreograflar boshlang 'ich tayyorgarlik bosqichida xalqona va tarixiy-maishiy raqs elementlarini o'rganishni tavsiya etmaydilar, chunki uslublarni aralashtirish ijobiy natija bermasligi mumkin. Biroq vaqt tanqisligi sharoitida gimnastikachi qizlar bilan ishlash tajribasidan ma'lumki, xalqona va tarixiy-maishiy raqslar zaxirasidan olingan eng soda harakatlarni o'rganish maqsadga muvofiq bo'libgina qolmay, balki zarur hamdir. Polka, vals qadami, galop, mazurka qadami va boshqa harakatlarni ilk mashg'ulotlardan boshlab kichkintoylar bilan o'rganishga kirishish kerak. Bu erkin plastika elementlari, eng oddiy sakrashlar va burilishlarga ham taluqli.

Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichida xoreografik tayyorgarlikning vazifalari birmuncha murakkablashadi, foydalaniladigan vositalar zaxirasi kengayadi.

Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichida xoreografik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- tayanch oldida va o'rtada mumtoz raqs asoslarini o'rganishni davom ettirish
- xalqona va zamonaviy raqs asoslarini o'rganish;
- xoreografik elementlarni bajarish texnikasini takomillashtirish;
- musiqiylikni tarbiyalash va takomillashtirish;
- ifodalilik va mahoratni tarbiyalash

Agar xoreografiya mashg'ulotlari gimnastikachi qizlar bilan muntazam o'tkazib turilsa, odatda, dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichida ular endi ishtiyoq bilan raqsqa tushadilar. O'zlari turli tuman raqs bog'lamlari va kombinatsiyalarni o'ylab topishga harakat qiladilar. Bu davrda gimnastikachi qizning qanday raqsga moyilligi va temperamentini aniqlab olish nihoyatda muhim. Bu aynan shu gimnastikachi o'z mahoratini ochib bera oladigan erkin mashqlarni tuzishga yordam beradi.

Xoreografiya darslari bu davrda ancha murakkablashadi va ular tarkibiga mumtoz raqs vositalaridan tashqari erkin plastika elementlari, xalqona va zamonaviy raqs harakatlari kiritiladi.

Ihtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik hamda yuqori natijalarga tayyorgarlik bosqichlarida xoreograf-murabbiy xayotini ishga solib va harakatlarini rang-barang raqs bog'lamlari, etyudlarga uyg'unlashtirgancha, xoreografik tayyorgarlikning mumkin bo'lgan barcha vositalaridan foydalana oladi. Bu bosqichda raqs harakatlarini akrobatika va kichik akrobatikaning soddaroq elementlari, turli sakrashlar, parter elementlari, zamonaviy raqs harakatlari bilan birlashtirish maqsadga muvofiq. Masalan, zal o'rtasidagi xoreografik badan qizdirish, zamonaviy musiqa ostida bajariladigan sakrashlar, piruetlar va ifodali vaziyatlar kombinatsiyasi yoki mahoratni, ifodalilikni takomillashtirish maqsadida berilgan mavzuda tayyorlangan maxsus etyudlar shunday bo'lishi mumkin. Xoreografiya darslari bu bosqichda yana ham boy mazmun va rang-baranglikni kasb etadi.

Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikning vazifalari

Gimnastikada xoreografik tayyorgarlikning vazifalarini ochib berish davomida qo'llaniladigan vositalar ustida qisqacha to'xtalib o'tish lozim. Lekin ularni batafsilroq ko'rib chiqish quyida xoreografiya vositalarini tavsiflovchi turli atamalarni bemalol qo'llash imkonini beradi. Shuni yana bir bor takidlash joizki, xoreografiyaning xilma xil vositalari ichidan muayyan sport turi talablariga mos keladiganlarini tanlab olish juda muhim.

Mumtoz raqs xarakatlari

1661 yilda qirol Lyudovik XIV bo'lajak raqqoslar ta'lim oladigan Qirollik raqs akademiyasiga asos soldi. Uning direktori SH. Boshamp mumtoz balet texnikasining asosini tashkil etgan

qadamlarni, oyoq va qo'llarning holatini ishlab chiqdi. Usha davrdan boshlab balet raqsi badiiylik kasb etib, chinakkam spektaklga aylandi. Biz bugungi kunda tushunadigan mumtoz balet XIX asr oxirida shakillandi (Balet..., 2004, Raqslar..., 2001).

Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik mumtoz raqs maktabini o'zlashtirishdan boshlanadi. Bu tana harakatlari madaniyati asosini, aniqrog'i, harakatlar sofligini, plastikasini, tugalligi hamda ifodaliligini o'rganishga imkon beradi.

"Maktab"ga xos mashqlarni bajarish jarayonida sportchilarda tanani to'g'ri tutish (qomat), barqarorlik, sakrovchanlik, harakatlarning aniq koordinatsiyasi shakillanadi. Tanani tik tuta olish yoki aplomb (ital. applombo - vertikal)- mumtoz raqs maktabining poydevori hisoblanadi.

Bu holatda tana orqali hayolan tik chiziq o'tkazish mumkin, uning yuqoridagi nuqtasi boshning markaziga mos keladi, keyin u umurtqaning bel sohasi hamda zich birlashtirilgan oyoq panjalari orqali o'tadi. Buriqlashlar, sakrashlar, muvozanat ushlash, akrobatik elementlar, snaryadlardagi mashqlarni texnik jixatdan to'g'ri o'zlashtirish uchun aplombni saqlay olish zarur (Morel,1971, Shipilina, 2004).

Mumtoz raqs darslarini olib borish maxsus xoreografik atamalarni bilishni talab qiladi. XVII asrdayoq Raul Feye mumtoz raqs elementlarini yozish uchun maxsus atamalar to'plamini yaratdi, undan butun dunyo mutaxassislari shu kungacha foydalanib keladilar. Bu xalqaro raqs tili mashqlari, darslar, balet spektakllarini qisqa va aniq bayon etishga imkon yaratadi, bundan tashqari, o'rgatish jarayonini ancha jadallashtiradi. Xoreografiya va gimnastika atamalaridan foydalanib, mumtoz raqs maktabining eng ko'p qo'llanadigan atamalarini keltiramiz.

Mumtoz raqs maktabining asosiy atamallari

Xoreografiya atamallari	Transkripsiyasi	Gimnastika atamallari	Izoh
<i>Demi plié</i>	Demi plie	Yarim cho'nqayish	To'liq bo'lmagan cho'nqayish
<i>Grand plié</i>	Gran plie	Cho'nqayish	Chuqur to'liq chungayish
<i>Battement simple</i>	Batman tandyu simpl	Oyoq kafti bilan pol bo'ylab oldinga, yon tomonga, orqaga oyoq uchiga holatiga sirg'aluvchi harakatlarni bajarish va DH ga qaytish	Cho'zilgan
<i>Battement tendu jete</i>	Batman tandyu jete	Oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga- pastga (25 - 45) siltash va DH ga qaytish	Tashlash
<i>Rond de jamb par terre</i>	Ron de jamb par ter	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma harakat	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma
<i>Rond de jamb en l'air</i>	Ron de jalib an ler	Oyoq yon tomonga DH dan boldir bilan ichkariga yoki tashqariga aylanma harakat	Boldir bilan havoda aylana chizish
<i>Battement fondu</i>	Batman fondyu	Oyoqlari baravar bukib yozish	Yumshoq, susayibboruvchi
<i>Battement frappé</i>	Batman frappe	Oyoq kaftini tayanch oyoq boldiriga qisqa urish va oyoqni rostlash	Zarba
<i>Passé</i>	Passe	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida	O'tkazish, o'tkazuvchi
<i>Battement soutenu</i>	Batman sumenyu	Tayanch oyoqda yarim cho'nqayish, ikkinchi oyoq sirg'alib oldinga, yon tomonga orqaga	Yaxlit
<i>Développé</i>	Develop	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida DH dan oyoqni oldinga yon tomonga orqaga rostlash (passe)	
<i>Adagio</i>	Adajio	Sust sur'atda, bir maromda, sekin bajarilgan harakatlar	Sust sur'atda bir maromda, sekin
<i>Attitude</i>	Attityud	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga bukilgan, tizza tashqi tomonga	Oyoq orqada bukilgan, tizza tashqarida holati

<i>Terboushon</i>	<i>Terbushon</i>		
<i>Grand battement jeté</i>	Gran batman jete	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq oldinga bukilgan, tizza tashqarida tomonga	Oyoq oldinda bukilgan, tizza tashqarida holat
<i>Balance</i>	Balance	Oyoqlarni 90 va undan yuqoriga siltash	Katta tashlash
<i>Port de bras</i>	Por de bra	Oldinga orqaga harakat	Tebranish
<i>Relevé</i>	Releve	Bosh va gavdani burib, egib, qo'llarni harakatlantirish	Bukilish
<i>En dehors</i>	An deor	Oyoqni ko'tarish va uchiga tushirish	Ko'tarish
<i>En dedans</i>	An dedan	Tashqariga aylanish, burilish	O'zidan, tashqariga aylanish
<i>Double</i>	Dubi	Ichkariga aylanish, burilish	O'ziga, ichkariga aylanish
<i>Arabesque</i>	Arabesk	Harakatni takrorlash	Ikkilangan
<i>Sauté</i>	Sote	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga	Bir oyoqdagi holat, ikkinchisi orqaga ko'tarilgan
<i>Assemblé</i>	Assemble	Barcha holatlar bo'yicha yuqoriga sakrashlar	Sakrash
<i>Sissonne simple</i>	Sisson simpl	Bir oyoq bilan itarilish, ikkinchi oyoqni siltash va ikkala oyoqqa tushish bilan bajariladigan sakrash	Yig'uvchi
<i>Sissonne fermé</i>	Sisson ferme	O'ng oyoq qadami bilan oldinga sakrab, vertikal muvozanatni egallash	Oddiy
<i>Entrelacé</i>	Antrelese	Ikki oyoq bilan itarilib vertikal muvozanatga sakrash	Yopiq
<i>Ravoltat</i>	Revolta	Chap oyoq bilan qadam tashlab, o'ng oyoqni oldinga siltab orqada oyoqlarni almashlash bilan 180 ga burilib sakrash	Perekidnoy
<i>Grand jeté</i>	Gran jete	Chap oyoq bilan itarilib, 180 ga burilgan holda oldinga ko'tarilgan o'ng oyoq ustidan sakrash	Portlovchi
<i>Jeté en tournait</i>	Jete an turnan	Shpagatga sakrash	Katta sakrash
		360 ga burilish bilan shpagatga sakrab, oyoqlarni navbat bilan joylashtirgan holda yerga tushish	360 burilish bilan shpagatga sakrash

Mumtoz raqs maktabi mashqlari qat'iy belgilangan tartibda joylashtirilgan bo'lib, bunday tartib asosiy mushak guruhlarini asta-sekin va izchillik bilan qizdirib, ishga solishga imkon beradi (Vaganova 1980, Kostrovitskaya, 1991, Tarasov, 1986 va b).

Mumtoz raqs darsi sxemasi quyidagi mashq guruhlarini o'z ichiga oladi:

- Barcha xolatlarda bajariladigan yarim cho'nqayish va cho'nqayishlar (*demi plie, grand plie,*);

- Oyoq uchini har tomonga o'zlash (*battement tendu simple*), oyoq uchini har tomonga uzatib, ayni paytda tayanch oyoqda cho'qqayish (*battement soutenu*) yoki ikki oyoqda cho'nqayish (*battement tendu demi plie*), oyoqni 45 ga siltab har tomonga uzatish (*battement tendu jete*); boldirni keskin bukib yozish (*battement frappe*);

- Boldirni bir maromda sust bukib yozish (*battement fondu*)

- Pol bo'ylab oyoqlar bilan aylanma harakatlarni bajarish (*rond de jamb par terre*), boldir bilan havoda aylanma harakatlar qilish (*rond de jamb en l'air*);

- Oyoqni sust sur'atda bir maromda oldinga, yn tomonga, orqaga "ochish" (*battement developpe*);

- Oyoqlarni katta amplitudada siltash (*grand battement jete*);

- Qo'llarni harakatlantirib, gavdani egish (*port de bras*);

Ayrim xoreograf-murabbiylarning fikricha, bu sxemadagi ayrim mashqlar, (masalan, *plie*) gimnastikachi qizlar bilan o'tkaziladigan xoreografiya darsida zarur emas. Ular *grand battement jete* va uning turlariga ko'proq ajratgani maqulroq, buning samarasi sezilarliroq, deb hisoblaydilar. Biroq shuni takidlash lozimki, mumtoz raqs maktabining qat'iy belgilangan tartibida ko'proq yoki kamroq samarali mashqlarning o'zi yo'q, chunki har bir mashqning o'z muayyan maqsadi bor. Shuning uchun ekzersisga turli shakildagi cho'nqayib o'tirishni va ularni

boshqa turdagimashqlar bilan navbatlab kirishish oyoq mushaklarining yanada tarangroq, qayishqoqroq, jarohatga bardoshliroq bo'lishga yordam beradi, ayni paytda trampoline deb nomlangan, kuchli itarilish, yengil sakrab olish uchun zarur bo'lgan sifatni rivojlantiradi.

Tayanch oldida mumtoz raqs mashqlarini bajarish oyoqlarning qayrilgan holatlariga rioya qilishini talab qiladi (9 – bo'limga q – “Amaliy materiallar”), yoysimon nazokatli “balet” qo'llarning harakatlari rostlangan, bir oz zo'riqtirilgan “gimnastik” qo'llar bilan almashinib turadi.

Mumtoz raqs maktabi mashqlarining ta'siri samaradorligi harakatlarni to'g'ri bajarish texnikasiga bog'liq. Xoreografiyaga bag'ishlangan juda ko'p kitoblarda maktabning har bir mashqini bajarish texnikasi va uni o'rgatish uslubi batafsil bayon etilgan (Vaganova, 1980; Kostrovitskaya, Pisarev, 1986; Stukolkina, 1973; Chekketti, 2007 va b.) mazkur ishda gimnastikada ayniqsa muhim bo'lgan texnikaning ayrim jihatlari ustida to'xtalishni istardik:

- Mashqning boshidan oxirigacha gimnastikachi qiz qomatini to'g'ri tutib turishi kerak. Tananing rostlangan holatida elka, tos-son va boldir kaft bo'g'imlari bir chiziqda joylashadi;

- Mumtoz raqsning barcha harakatlarini bajarishda elka yoki tosning qiyshayib turishiga yo'l qo'yish mumkin emas ko'pinch agimnastikachiklar developpe yoki grand battement jete kabi mashqlarda oyoqlarini imkon qadar yuqoriroq ko'tarish uchun toslarini qiyshaytiradilar, bu oqibatda ko'pgina gimnastika va akrobatika elementlarini (tuntarilishi, flyak va x.z) bajarish texnikasining buzilishiga olib keladi. Tosni qiyshaytirish odatda xoda mashqlarida yiqilishning asosiy sabablaridan biri;

- Barmoqlarning erishga ko'tariladigan barcha elementlari maksimal darajadagi holatgacha bajariladi;

- Irg'ib chiqish va sakrash paytidagi barcha itarilishlar oyoq kafti va barmoqlari mushaklarining faol ishlashi bilan yakunlanadi.

Dastgoh oldida bajariladigan mumtoz raqs maktabi mashqlarini zal o'rtasiga ko'chirish va ularni tayanchsiz bajarish mumkin. Tayanchsiz mashqlar muvozanat hissini, uzoq vaqt davomida qomatni to'g'ri tutish malakasini rivojlantirishga yordam beradi.

Yuqorida bayon etilgan mashqlarning ko'pchiligi ham xoda bo'ylab yoki unga ko'ndalang turib bajarilishi mumkin. Xodada xoreografiyani bajarishda oyoq kaftlarini joylashtirish xususiyatlari 9 – bo'lim - "Amaliy materiallar" da ko'rib chiqilgan.

3.2. Muvozanat, burilishlar, sakrashlar

O'rtada (tayanchsiz) bajariladigan murakkabroq mashqlarga muvozanatni saqlash, burilish va sakrashlar kiradi. Zamonaviy gimnastikada bunday harakatlarning turlari nihoyatda ko'p, sport turning muntazam rivojlanib, murakkablashib borishi esayangi elementlarning ishlab chiqilishiga turtki bo'ladi. Shunisi ma'lumki, mazkur harakatlarni qandaydir belgilariga ko'ra tasniflashga har qanday urinish hech qachon bekamu ko'st bo'la olmaydi. (Lisitskaya, 1976, Biryuk, Ovchinnikova, 1990). Mavjud tasniflarga qarab, ularni yangi yaratilgan harakatlari hisobiga birmuncha to'ldirish va yangilashga urinishlar amalga oshiriladi.

Muvozanat

Ikki oyoqda muvozanat saqlashni bajarish oson, bu hech qanday maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi.

Saqlab turiladigan muvozanat (statik) tananing bir holatida bajariladi, dinamik muvozanatda esa bosh, oyoq, qo'llar, butun tananing holatlari almashinadi (vaziyatlar).

Bir oyoqdagi muvozanatlar ancha murakkab. Ularning murakkabligi gavdaning holati (old, orqa, yonlama muvozanat), erkin oyoqning holati (rostlangan, bukilgan, bir yoki ikkala qo'l bilan ushlab olingan), tayanch oyoqning holati (butun kaftda, oyoq uchida, rostlangan, bukilgan oyoqda) bilan belgilanadi.

Past va aralash holatlardagi muvozanatlar rang-barang: eng soda holatlardan (bir tizzada turish), ham muvozanat faoliyatining, ham mushaklar kuchining rivojlanish darajasi yuqori bo'lishini talab etadigan murakkab holatlargacha (yonbosh bilan bir qo'lga tayanish, oyoq tomonda) mumkin. Erkin mashqlarda bu muvozanatlardan bog'lovchi, o'tuvchi va bezak harakatlar sifatida foydalaniladi. (3.1-rasm).

Muvozanatlarga o'rgatish – ham psixomotor, ham jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan uzoq muddatli va murakkab jarayon. Muvozanatlarni bajarishga qo'yiladigan umumiy talablar qo'yidagilardir:

- gimnastikachi qiz tanasining umumiy og'irlik markazi (UOM) proeksiyasi tayanch maydoni chegaralarida joylashishi kerak. Tayanch maydoni qanchalik kichik, UOM tayanch sathidan qanchalik yuqori bo'lsa, muvozanat shuncha murakkabroq bo'ladi. Qiyoslash uchun misol: bir oyoqda yarim cho'nqaygan holdagi muvozanat va bir oyoq barmoqlarining yarmiga ko'tarilgan holdagi muvozanat;

- gimnastikachi qizning tanasi UOM proeksiyasidan og'ib ketgan har bir holatga javoban oyoq kafti, umuman oyoqlar, bel va qo'l mushaklarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladigan tiklovchi harakatlar bo'lishi lozim;

- qo'llar, bel va boshning holati muvozanatni saqlashda katta ahamiyatga ega. Bo'shashtirilgan, shalviragan bel va elka kamari muvozanatni yo'qotish sabablaridan biri;

- muvozanatlarni sifatli bajarish uchun gimnastikachining faqat barqarorlik hissigina emas, bo'g'imlaridagi harakatchanlik ham, gavda va oyoq mushaklari kuchi ham yaxshi rivojlangan bo'lishi shart;

- muvozanatlarni bajarish samaradorligi vaziyatni saqlab turish barqarorligi va uning estetikligiga bog'liq.

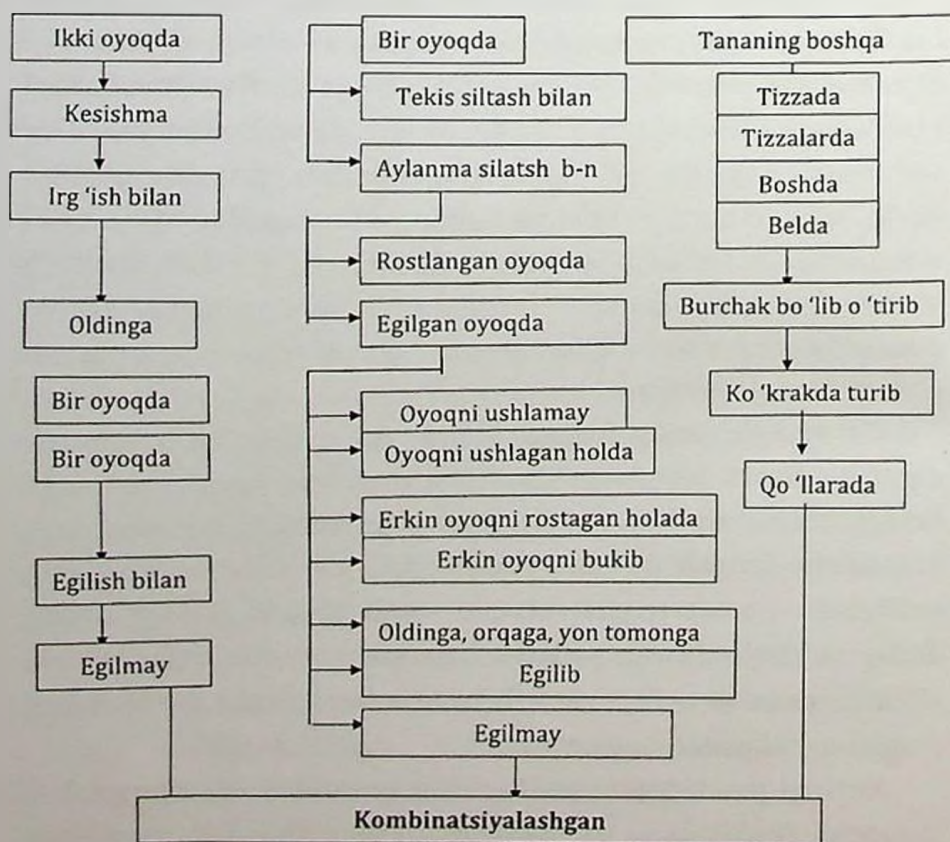
Burilishlar.

Xoreografik tayyorgarlik vositalarining keying guruhi burilishlardir. Bu gimnastikachi tanasi ko'proq vertikal o'qi atrofida ikki yoki bir oyoqda bajariladigan burilish harakatlari hisoblanadi (Biryuk, 1981; Goverdovskiy, 2002; Lisitskaya, 1976; Lisitskaya, Zaglada, 1977). Shuningdek, bir guruh burilishlar borki, ular tananing boshqa holatlarida bajariladi (masalan, tizzalarda, bir tizzada, belda, ko'krakda va h.k bajariladigan burilishlar). Burilishlar tasnifiga tayanib, gimnastikada burilishlarning yangi turlari paydo bo'lishi bilan bog'liq ayrim o'zgarishlarni kiritamiz.

Bir oyoqda, erkin oyoqni yuqori holatga ko'tarib bajariladigan va piruet deb ataladigan burilishlar eng murakkab hisoblanadi. Ularni sifatli ijro etish uchun muvozanat, koordinatsiya yaxshi rivojlangan bo'lishi, shuningdek, burilishning boshidan oxirigacha qomat to'g'ri tutilishi talab etiladi. Hakamlarning erkin mashqlarda va xodada bajariladigan mashqlarda ikki (720°) va undan ortiq aylanish bilan bajariladigan burilishlarni yuqori baholashlari bejiz emas.

Keyingi paytlar gimnastikachilar, murabbiy va xoreograflar tayanchli (bo'lishlari) va tayanchsiz (sakrashlar) harakatlarda

aylanishlar miqdorini oshirish ishlariga kirishib ketadilar, bu murakkablik darajasi yuqori bo'lgan elementlar ijrosi uchun mukofot olishga imkon beradi. Lekin shu tariqa bunday ta'sirchan, go'zal harakatlarning shakily rang - barangligi yo'qolib, kompozitsiyalarning tomoshabopligi pasayib bormoqda. Ko'pgina yuksak mahoratli gimnastikachi qizlar bir oyoqda, erkin oyoqlarini bukib yoki oldinga rostlagan holda ikki (720°) yoki uch marta (1080°) aylanish bilan burilishlarni bajaradilar. Mashqlardan katta qadam tashlab, attitude (oyoq orqaga bukilgan) arabesque (oyoq orqaga), oyoqni ushlab olgan holatlarda, aylanish paytida 19-20



3.2.3 Sakrash

Gimnatikada xoreografik tayyorgarlik vositalarinig eng turli-tuman guruhiga sakrashlarni kiritish mumkin. Gimnastikada sakrashlarning ikki ko'rinishi mavjud: irg'ish (sanchish) va sakrashlarni o'zi. Bulardan birinchisi kichik amplitude va uncha baland bo'lmagan parvoz bilan bajariladigan sakrashlarni anglatadi, ikkinchisi katta amplitudali sakrash bo'lib, ularni bajarish paytida uchish vaqti ancha uzoq bo'ladi. Bu harakatlat guruhi muntazam ravishda yangi shakillar bilan boyib bormoqda. Sakrashlarning yangi shakllarini yaratish turli yo'llar bilan amalga oshadi; uchish bosqichi paytida tana holatini o'zgartirish bilan, ikki xil oddiy sakrashni bitta murakkabroq sakrashga birlashtirish yo'li bilan; uchish bosqichiga aylanma harakatni qo'shish bilan; uchish bosqichidagi aylanishlar miqdorini oshirish bilan va boshqalar.

Murabbiy va xoreografning fantaziyasi erishilgan darajada to'xtab qolmaydi. Shunisi aniqki, yangi shakildagi sakrashlar soni yana ortib boraveradi. Shu sababdan keltirilgan sakrashlar tasnifi ma'lum ma'noda shartli, lekin u yangi elementlarni yaratishga yordam berishi mumkin. (3.3 - rasm).

Erkin mashqlar hamda xoda ustida bajariladigan mashqlardagi barcha xoreografik elementlarning katta qismi sakrashlarga to'g'ri keladi. Ular hakamlar tomonidan yuqori baholanadi, murakkablik darajasi turlicha bo'ladi va musobaqalarda mukofot olishga imkon beradi. Shuning uchun sakrash tayyorgarligi xoreografiyada jiddiy ahamiyatga ega bo'lib, muntazam takomillashtirilib borilishini talab qiladi. Gimnastikada murakkab sakrashlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish uchun batutdan sakrashni yengilroq sharoitda bajarishga ko'maklashuvchi vosita sifatida foydalanish mumkin.

Gimnastikachi qizlar sakrashlarning baletga xos shakillariga berilib ketmasliklari kerak, chunki ular ijro texnikasiga ko'ra gimnastikadagi sakrashlardan birmuncha farq qiladi. Tuzilishi va texnikasi o'xshash bo'lgan sakrash turlari bundan mustasno (masalan, shpagatga sakrash, oyoqlarni almashtirib sakrash va bosh.). gimnastikadagi ko'pgina sakrash shakllari xalq-sahna raqslaridan yoki sportning o'xshash turlaridan olingan. Masalan ikki tomonga kerilgan oyoqlar bilan itarilib sakrash, - "qurbaqacha", ikki oyoq bilan itarilib shpagatga sakrash, oyoqlarni bukib sakrash va boshqalar.

Sakrashlarning xilma xilligi tufayli ularni ijro etish texnikasida tafovutlar katta. Biroq barcha sakrashlar, shakli va bajarish usulidan qat'iy nazar, ularning samaradorligini belgilovchi o'ziga xos xususiyatlarga ega (Lisitskaya, 1977; Lisitskaya, 1984; goverdovski, 2002)

- Har qanday sakrash tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat. Tayyorgarlik bosqichi – bu quvvat hosil qiluvchi harakatlardir. Zarb bilan yugurib kelib sakrashda u yugurib kelish, qo'llarni siltab irg'ishni o'z ichiga oladi. Joyidan sakrashda zo'riqib yarim chunqayish bilan qo'llarni siltash bajariladi. Asosiy bosqich – bu bevosita itarilish hamda shu sakrash turiga xos bo'lgan vaziyatni saqlab uchishdan iborat. Yakunlovchi bosqich tarkibiga yerga tushish va amartizat-siyalovchi harakatlar kiradi;

- Sakrash oldidan yugurib kelish samarali va ayni paytda xoreografiya qonunlari nuqtai nazaridan estetik ko'rinishga ega bo'lishi lozim (bosh, gavda, qo'l va oyoqlarning holati);

- Itarilish oyoqlarning barcha bo'g'imlari, ayniqsa, kaftning faol rostlanuvchi harakatlari bilan yakunlanishi kerak. itarilishni bajarish oldidan tovonni poldan uzish mumkin emas;

- Uchish bosqichida qo'llar holati sakrashga halal bermasligi, balki unga ko'maklashishi lozim;

• Yerga tushish tarang zo'riqtirilgan (bo'shashmagan) oyoqlarga aniq ifodalangan amartizatsiya bilan prujinasimon tiraluvchi harakat orqali bajariladi. Tananing qat'iy bir holatini saqlamagan holda oyoqlarning yumshoq izchil bukilishi yerga tushish paytida zarbani yumshatishga imkon beradi va mushak bog'lam apparati shikastlanishining oldini oladi;

• Sakrashlar seriyasini bajarganda, ya'ni har bir avvalgi sakrashning yakunlovchi bosqichi ayni vaqtda keying sakrashning tayyorgarlik bosqichi bo'ladigan faoliyatlarda oyoq uchidan butun kaftga yumalovchi harakatni bajarib, zo'riqtirilgan oyoqlarga tushish masalasi juda muhim;

• Sakrashning samaradorligi mezonlari – uning balandligi, uchish bosqichining davomiyligi, saqlangan holatning estetikligi hamda texnik jihatdan to'g'ri yerga tushishdir.

Irg'ishlar	Ikki oyoq bilan itarilib	Balandga siltanib	Shpagatga keng sakrash
Irg'ishlar	Joyidan		
Bir oyoqda	Yugurib kelib	Joyidan	Oldinga
Ikki oyoqda	Ikki oyoqni tutib	Yugurib kelib	Yon tarafga
	Bir oyoqni	Oyoqni	Oyoqni almashlab
Oyoqlar	Oyoqlarni juftlab	Oyoqni almashlamay	
orqaga	Egilib	Rostlangan oyoq.	Oyoqlarni almashlamay
Yon tomonga	Egilmasdan	Bukilgan oyoq oyoqlar bilan	Orqaga egilib
Oyoqlarning turli holatida	Oyoqni bukib		
	Oyoqni rostlab	Xalqasimon	Xalqasimon

3.3. Cho'zilish mashqlarining ahamiyati

Egiluvchanlik - gimnastikadagi eng muhim jismoniy sifatlardan biri. Egiluvchanlik deganda harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati tushuniladi. (Zuyev,1990; Pegasov, Berzina, 1991).

Gimnastikada harakatlar amplitudasi maksimal bo'lishini talab qiladigan mashqlar ko'pchilikni tahsil qiladi. Shuning uchun egiluvchanlikni optimal darjada rivojlantirmay turib, ko'plab gimnastika elementlarini to'g'ri bajarish mumkin emas. Odatda gimnastikada u yoki bu mashqni bajarish uchun egiluvchanlikni ancha ortiq darajadagi egiluvchanlikka erishish zarur hisoblanadi. Shu tariqa egiluvchanlik zaxirasi yuzaga keladi. Agar bunday zaxira bo'lmasa, bo'g'imlardagi harakatchanlikning mavjud darajasidan imkon qadar foydalaniladi, bu

tejamkorlikni pasaytiradi, xarakatlarning yengilligiga putur yetadi, elementlar yetarlicha aniq bajarilmaydi. (Gaverdovskiy,2002.)

Gimnastikachi qizlar tas-son yelka, bolder-kaft bo'g'imlardagi harakatchanlikni yuksak darajaga, umurtqa harakatchanligini esa optimal darajaga yetkazishlari zarur. Faol va passiv egiluvchanlik o'zaro farqlanadi.

Faol egiluvchanlik – bo'g'imlardagi maksimal mumkin bo'lgan harakatchanlik, uni gimnastikachi mushaklarni mustaqil ravishda cho'zish hisobiga namoyon etadi (masalan, shpagatga sakrash).

Passiv egiluvchanlik – tashqi kuchlar atrofida gilarni yordami, og'irliklar, har xil moslamalar tasirida namoyon bo'ladi. Passiv egiluvchanlik faol turga qaraganda 1.5-2 baravar ko'proq rivojlanadi va undan ortiqroq bo'ladi.

Xoreografik tayyorgarlikda maksimal mumkin bo'lgan amplituda bilan bajariladigan cho'zilish mashqlaridan keng foydalaniladi. Statik tutib turish siltovlar va prujinasimon harakatlar shunday mashqlar sirasiga kiradi.

Quyidagilarni uyg'unlashtirganda eng yaxshi samaraga erishiladi:

- prujinasimon cho'zilish harakatlaridan keyin oxirgi holatda vaziyatni saqlab turish;

- passiv cho'zilishlar bilan mushakni yakunlovchi vaziyatda izometrik zo'riqtirish.

Birinchi turdagi cho'zilishlarga quyidagi mashq misol bo'lishi mumkin: Dx – gimnastika devoriga (dastgohga) qarab turiladi, oyoqlar yon tomonda reyka ustida ko'krak sathida; 1-8-prujinasimon harakatlar bilan oyoqlarni kerish amplitudasini shpagat darajasigacha yetkazish; 9-16-maksimal mumkin bo'lgan amplitudadagi shpagatni saqlab turish.

Ikkinchi turdagi cho'zilishlarga quyidagi mashqni misol qilib keltirsa bo'ladi: sherik (murabbiy) gimnastikachini mushaklarini cho'zadi, shundan so'ng 8 gacha sanagunga qadar so'nggi cho'zilish holatida izometrik zo'riqtirish davom etadi. Har qanday cho'zilishdan avval faol badan qizdirish mashqlari bajarilishi shart.

Xoreografiya darsida cho'zilish mashqlarini bir necha bosqichda bajarish mumkin. Masalan, static tutib turish va static harakatlari klassik mashq tarkibiga kiradi. (developpe, rand de jamb en'air, grand battement jette). Shuningdek, mashqda prujinasimon cho'zilishlar, masalan: developpe oyoqni tovonidan ushlab bilan shpagatda cho'zilishi erkin oyoq tayanchda (dastgohda) kabilardan foydalanish mumkin. Bunday mashqlar seriyalar bilan 8-16-ta takrorlab bajariladi. Sherik, murabbiy, og'irliklar yordamida bajariladigan passiv cho'zilishlar xoreografiya darsi yoki mashg'uloti oxirida qo'llaniladi. Har bir

mashqning davomiyligi 10 sek dan 1 daqiqagacha atrofida tebranadi.

Cho'zilish mashqlarini bajarishga qo'yiladigan talablar.

1) har qanday cho'zilish mashqidan avval tana qizdirilishi kerak.

2) cho'zilish mashqlari anatomik jihatdan asoslangan vaziyatda, mushak tolasi o'qini yo'nalishi bo'ylab bajarilishi lozim.

3) cho'zilishni tanani distal bo'limidan (qo'l va oyoqlar) boshlash, keyn esa gavda mushaklarini cho'zilishiga o'tish tavsiya etiladi.

4) antagonist mushaklar va synergist mushaklarni cho'zish mashqlarini navbatlab bajarish maqsadga muvofiq.

5) Tezkor majburiy cho'zilishlarni bajarish tavsiya etilmaydi, chunki mushaklarda yuzaga keladigan himoya refleksi ularni xaddan ortiq zo'riqishi va siqilishiga olib keladi. Mushaklarni shartli reflector qisqarishi chozilishi mushak tolasini uzilishiga olib keladi.

6) xar qanday kuch sarflanadigan faoliyat mushak bog'lam apparatini cho'ziluvchanligida salbiy iz qoldiradi. Kuch mashqlarini egiluvchanlikka ko'rsatadigan nohush ta'sirini uch usuli priyom yordamida bartaraf etish mumkin: - kuch va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar izchil ravishda bajariladi. (masalan, avval asosan kuchni, keyn egiluvchanlikni o'stiruvchi mashqlar bajariladi yoki aksincha); - o'sha mashqlarni o'zi kuch egiluvchanlik sxemasi bo'yicha navbatma- navbat bajariladi - kuch va egiluvchanlik mashqlari bir paytni o'zida (qo'shib) boriladi-kuch egiluvchanlik.

7) Xar bir cho'zilish mashqidan keyn bo'shashtiruvchi mashqlar, silkishlar, o'z o'zini uqalash bajarilishi mumkin;

8) Cho'zilish mashqlarini jismoniy yuklamalardan, musobaqalardan keyn, kuchli jismoniy charchoq paytida bajarish foydali.

Nazorat savollari

1. Gimnastikada xoreografik tayyorgarlik asosiy vositalarini sanab bering.
2. Gimnastikada xoreografik tayyorgarlik vositasi bo'lgan (mumtoz, klassik) raqs harakatlariga tavsif bering.
3. Gimnastikachi qizlar bilan xoreografiya darsida mumtoz raqs mashqlarini taxminiy izchilligini aytib bering.
4. Mumtoz raqs maktabini o'zlashtirishda texnikani qaysi muxim jihatlariga e'tibor qaratish kerak?
5. Gimnastikadagi muvozanat turlarini taxminiy tasniflanishi xaqida gapirib bering.
6. Muvozanatlarni bajarishga qanday talab qoyiladi?
7. Gimnastikada bajariladigan burilishlarni turini sanab bering.
8. Burilishlarni bajarish texnikasini qaysi asosiy jihatlariga e'tibor qaratish kerak?
9. Gimnastikada bajariladigan sakrashlar tasnifini keltiring.
10. Sakrashlarni bajarish bosqichini aytib bering.
11. Sakrashlarni bajarish texnikasiga xos umumiy jihatlarini aytib bering.
12. Gimnastikachilarning xoreografik tayyorgarligi vositasi hisoblangan xala-sahna raqslari harakatlariga tavsif bering.
13. Bal raqslarining qaysi elementlari gimnastikachilarning xoreografik tayyorgarligida qo'llaniladi.
14. Gimnastikachilarni xoreografik tayyorgarligida qo'llaniladigan erkin elastika elementlarini sanab bering.
15. Cho'zilish mashqlarini qanday ahamiyati bor.
16. Faol va passiv egiluvchanlikka ta'rif bering.
17. Cho'zilish mashqlarini bajarishga qanday talablar qo'yiladi.

Xulosa

Bugungi kunga kelib gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikning mazmuni ancha kengaydi va u o'z ichiga bevosita xoreografiya elementlaridan tashqari, erkin plastika harakatlarni to'liqlar, silkinish, bo'shashish, prujinasimon harakatlarni o'ziga xos, balet raqsiga mos kelmaydigan sakrashlarni, burilishlarni, jaz-gimnastika elementlari va xokozolarni o'z ichiga oladi. Harakatlanish madaniyatini namoish etish bilan bog'liq sport turlarining rivojlanishi (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sport aerobikasi, sinxron suzish, suvga sakrash, batutda sakrash va b.) xoreografik tayyorgarlik vositalari zaxirasini ancha boyitadi, mumtoz raqs maktabining qat'iy qonunlaridan bir muncha uzoqlashish imkonini beradi.

Biroq gimnastikadagi xoreografiya haqida gapirilganda, eng avvalo, mumtoz ekzersis (texnikani rivojlantiruvchi mashqlar) – yuz yillar davomida yaratilayotgan har qanday ortiqcha, tasodifiy, keraksiz narsalardan xoli balet san'ati maktabi nazarda tutiladi. Butun mumtoz ekzersis tizimi maqsadga muvofiq tarzda tanlangan, tizimli tarzda takrorlanadigan va asta sekin murakkablashib boradigan mashqlardan iborat bo'lib, ularni bajarish natijasida tana yengil, egiluvchan "itoatkor" bo'lib qoladi, harakatlar jozibadorlik, nazokat va estetik go'zallik kasb etadi.

IV. BOB BADIY GIMNASTIKACHILARNING XOREOGRAFIYA DARSLARINI TUZILISHI

Pedagogika vazifalariga ko'ra gimnastikadagi xoreografariya darslari o'rgatuvchi, mashq qildiruvchi, nazariy, rivojlantiruvchi badan qizdiruvchi va aralash turlariga bo'linadi.

O'rgatuvchi dars

Nomidan ham ma'lumki bunday dars asosiy vazifasi - O'rgatishdir. Ko'pincha bunday darslar boshlang'ich tayyorgarlik va dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichlarida o'tkaziladi. O'rgatuvchi darslarda 3-bo'limda (Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik vositalari tavsifi) bayon etilgan mashqlar o'zlashtiriladi. Gimnastikachilar alohida xoreografik elementlar, bog'lamlar, kombinatsiyalarga, yangi erkin mashqlar yoki xoda ustida bajariladigan mashqlarga ishlov beradilar. Qo'llaniladigan usullari ko'proq tarkibiy qismlarga bo'lingan (taqsimlangan), alohida kuch karra takrorlash usullariga murojaat qilinadi. O'rgatuvchi darslar asosan yillik tsiklning tayyorlov hamda o'tish davrlarida o'tkaziladi.

Mashq qildiruvchi dars.

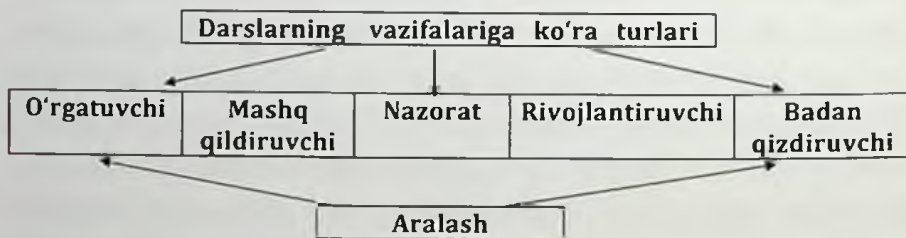
Mashq darslarda odatda o'zlashtirib bo'lingan element va kompozitsiya takomillashtiriladi, harakatlarni ifoddali qismlarga sayqal beriladi. Xoreografiya mashqlari erkin dasturlarning elemenlari bilan uyg'unlashtirilishi mumkin. Tushuntirish va ko'rsatish uchun vaqt ancha tejaladi. Mashqlar seriyali oqim usuli bilan yetarlicha katta o'lachamda o'tkaziladi. Mashq darslari gimnastikachilar tayyorgarligining mnusobaqa davria xos.

Nazorat darsi.

Nazorat darsining vazifasi shundan iboratki o'zlashtirilgan materialni baxolash. Nazorat darslari bajarilgan ishga yakun yasab, o'rganilgan bo'lim yuzasidan xulosa chiqaradi.

Xoreografiya tayyorgarlik bo'yicha testlar qabul qilish shaklida nazorat darslarini o'tkazib, ishlab chiqilgan mezon asosida baxolash (mumtoz raqs maktabi elementlarini o'zlashtirganlik uchun) yoki musobaqa qoidalarini mavzu qilib olish mumkin (sakrash, burilish, muvozanatlarning bajarilishini tekshirish).

Nazorat darslari ko'pincha mashg'ulotning tayyorgarlik va musobaqa davrida o'tkaziladi.



4.1-rasm.

4.1. Xoreografiya darsining vazifalariga oid rivojlantiruvchi mashqlar.

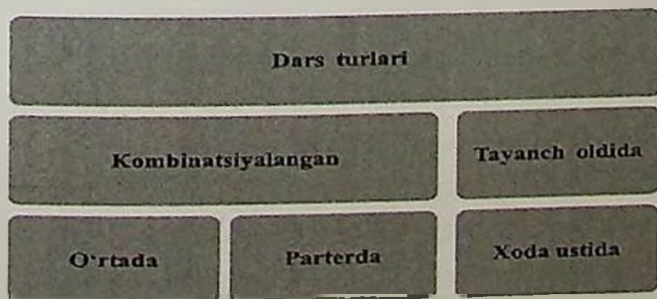
Bunday darslarning vazifalari tor yo'nalishli ularning amalga oshirilishi esa gimnastikada zarur bo'lgan muayyan sifatlarni rivojlantirishga imkon beradi. Masalan, xoreografiya vositalari bilan maxsus chidamlilikni, egiluvchanlikni, sakrovchanlini, vestibular barqarorlikni, alohida mushak guruhlarining statik va dinamik kuchini, koordinatsiyani rivojlantirish mumkin. Muvofiq musiqa va mashqlarning tanlanishi musiqaviylikning, ritm hissini, ifodalikni tarbiyalashga yordam baeradi. Vazifalarni aniqlashtirish xoreograf murabbiyga ko'plab xoreografik vositalarni to'g'ri qo'llash imkonini beradi. Rivojlantiruvchi darslar mashg'ulotlarning har bir davrida o'tkazilishi mumkin.

Badan qizdirish mashqlari.

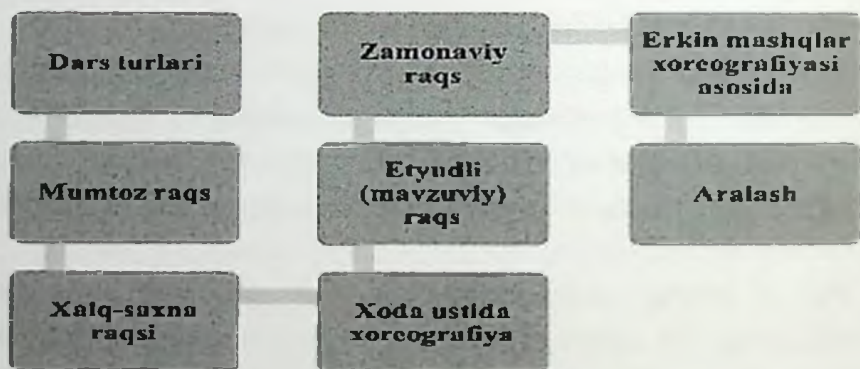
Musobaqalar yaqinlashgani sayin gimnastikachilar odatda xoreografiya mashqlarining doimiy majmuasini boshqaradilar, bunday majmuaning asosiy vazifasi - mushak bog'lash apparati-ni chigilini yozish, qizdirish, asosiy faoliyatga tayyorlashdan iborat.

Bu xil mashg'ulotlar maksimal darajada to'g'ri tuzilgan bo'lishi zarur. O'z tarkibiga barcha mushak guruhlariga tasir ko'rsatadigan samarali mashqlar kiritiladi, takrorlar soni mo'tadil, shiddati yetarlicha kuchli bo'ladi. Katta razryadli gimnastikachilar uchun bunday mashqlar qisman individuallashtirilishi mumkin.

Aralash darslar har doim ham yuqorida sanab o'tilgan dars turlarini "SAF" holda o'tkazish mumkin bo'lmaydi. Ko'pincha xoreograf murabbiy bir mashg'ulotda har xil dars turlarini uyg'unlashtirib yuboradi. Masalan, mashqlarning bir qismini o'rganib olish, qolganini takomillashtirish, "tozalash", ularga hissiy bo'yoq berish lozim. Albatta, xoreografik elementlarning takomillashtirilishi qator jismoniy va psixologik sifatlarning rivojlantirilishini, musiqiylikni tarbiyalanishi bilan bog'liq. Shuning uchun ham xoreografiya darsining aralash turi gimnastikada eng ko'p tarqalgandir.



4.2-rasm. Xoreografiya darslari o'tkazilishi joyiga ko'ra turlari.



4.3-rasm. Xoreografiya darslarining qo'llaniladigan vositalariga ko'ra turlari.

Xoreografiya darslari tayanch oldida, o'rtada, parterda, xoda ustida, ya'ni o'tirgan yotgan xolda, tayanib o'tkazish mumkin. Bunday xolatlar mashqqa butun diqqatini qaratish, tana va oyoqlar tog'ri simmetrik holatini kuzatishiga imkon beradi. Bundan tashqari kichik bolalar o'tirgan yoki yotgan holda ko'pgina asosiy xoreografik elementlarning to'g'ri bajarish texnikasini osonroq o'zlashtiradilar. Parterdagi katta yoshli gimnastikachilar bilan ishchi kaftlar orasida oyoqlar yuklamasini kamaytirish uchun musobaqalardan keyin tayyogarlikka o'tish davrida qo'llaniladi.

Kombinatsiyalangan darslar o'tkazish joyining almashtirishini nazarda tutadi. Masalan, darsning boshi zalning o'rtasida (gilamda), keyin tayanch oldida, yakunlovchi qismi esa parterda o'tkaziladi.

Foydalaniladigan vositalarga qarab xoreografiya darslarini mumtoz zamonaviy, xala-sahna raqslari va b. ga tasniflash mumkin. (4.3-rasm).

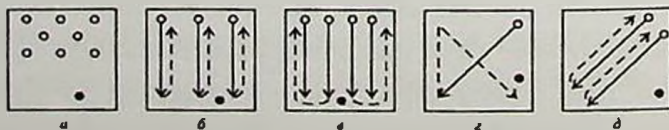
4.2. Gimnastikadagi xoreografiya darslarini usuliy xususiyatlari.

Gimnastikadagi xoreografiya darslari mumtoz sxema bo'yicha tashkil qilinadi va tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlarga ega bo'ladi (Lisitskaya,1994; Begak,1979; Shipilina, 2004).

Darsga tayyorlov qismiga umumiy vaqtning 10-15% qismi ajratiladi. Tayyorlov qismida quyidagi vositalardan foydalaniladi: yurish va yugurishning har xil turlari, xala va taixiy maishiy raqslarning elementlari, umumrivojlantiruvchigimnastika mashqlari va x.k. Ayrim xoreograflar yuqori razryadli gimnastikachilar bilan darsning tayyorlov qismini o'tkazishni tavsiya etmaydilar. Xoreografiya to'g'risidagi bilimlarga yanada jiddiy munosabatni shakllantirish uchun to'g'ridan to'g'ri tayanch oldidagi mashqlarga o'tish maslahat beriladi. Tayyorlov qismini o'tkazish kerakmi yoki yo'qmi ?- degan savolga javob xoreografiya vazifalari hamda uning umumiy mashg'ulotlar tizimidagi o'rniga bog'liq. Agar gimnastikachilarning mashg'ulot kuni xoreografiya darsidan boshlansa, u xolda tayyorlov qismi o'tkazilishi zarur. Agar xoreografiya mashg'ulotlari umumiy badan qizdirish yoki jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqi majmualarida keyin kelsa, u holda xoreografiya darsining asosiy qismiga o'taverish mumkin. Darsning asosiy qismi umumiy vaqtning 80% ga yaqin qismini qamrab oladi. Darsning bu qismi vositalari juda xilma xil bo'lib, 3-bo'limda (Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik vositalari tavsifi) bayon etilgan mashqlarning barcha turlarini o'z ichiga oladi. Darsning asosiy qismi bir qismdan iborat bo'ladi-bir qismli shakl (masalan, tayanch oldida mumtoz raqs maktabi yoki o'rtada mashq bajarish). Ikki qismli dars shakli ikki qismning mavjud bo'lishini ko'zda tutadi (masalan, tayanch oldida va

o'rtada). Uch qismli shaklda o'quv materialli uch qismga bo'linadi – tayanch oldida, o'rtada va xoda ustida. Qismlarning miqdori ajratilgan vaqt bilan chegaralanadi. Agar dars 30daq.dan ortiq davom etilmasa, bir va ikki qismli shakllar tavsiya etiladi; dars 45-60 daq, davom etsa ikki yoki uch qismli shakldan foydalanish mumkin. Xoreografiya darsining yakunlovchi qismida (umumiy vaqtning 5-10% qismi) bo'shashtirish va cho'zilish mashqlari o'tkaziladi. Agar xoreografiya darsidan keyin gimnastikachilar snaryadlarda ish boshlasalar yakunlovchi qism tinchlantiruvchi mashqlar va bo'shashtiruvchi mashqlarni tarkibiga olmasligi kerak, negaki ulardan keyin gimnastikachilarning diqqatini jamlashi qiyin bo'ladi. Xoreograf murabbiy dars voqtida gimnastikachilarning joylashishi hamda joy o'zgartirishi yo'llarini barchasini sinchiklab o'ylab chiqishi lozim. O'rtadagi mashqlarda siljishlar bo'lmasa ularni shaxmot tartibida joylashtirib o'tkazgan qulayroq. (5.1, a-rasm).

Kichik sakrashlar va sapchishlar, bir oz siljib siltanishlar, kichik akrobatika elementlari bo'lgan raqs bog'lamlarini kolonnalarda gilamni orqa chizig'idan oldinga qarab va aksincha yoki yon chiziqlar bo'ylab orqaga qaytib bajarish mumkin. (4.4 b,v-rasm)



Murabbiy gimnastikachilar

4.4-rasm. Xoreografiya darsida gimnastikachilarning joylashish va ko'chish yo'llari.

Katta sakrashlar diagonalalar bo'yicha, bir diagonaladan boshqasiga yon chiziqlar orqali o'tib yoki o'tishlarsiz bajariladi. (4.4.g,d-rasmlar)

Xoreografiya darsini o'tkazishning usuliy xususiyatlari.

Xoreografik mahoratni o'rgatish gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi bilan birgalikda olib borilishi lozim. Xoreograf murabbiy yillik o'rgatish dasturi asosida darsning mazmunini puxta o'ylab chiqishi shart.

Mumtoz raqs maktabini o'tkazishda yaxshisi fransuzcha atamalardan foydalangan maqul, so'nggi xoreografik mashqlarni gimnastika atamalari yordamida tushuntirish ko'p vaqt oladi. Boshqa xolatlarda gimnastika atamalarini qo'llash mumkin.

Mumtoz raqsning barcha xarakatlari avval tayanch oldida, keyn esa o'rtada o'rgatiladi. Tayanch oldida va o'rtada o'zlashtirib olingan mashqlar keyinchalik xoda ustida bajariladi.

Xoreografiyaning xoda ustida o'tkazilishi bir snaryadga ikki yoki uch gimnastikachini joylashishini nazarda tutadi. Sportchilar mashqlarni yo bir voqtning o'zida (joyida turib), yoki oqim shaklida (siljish bilan), bajaradilar. Xoda ustida xoreografiya o'tkazish uchun eng yaxshi sharoit deganda har bir gimnastikachi uchun alohida snaryad bo'lishi nazarda tutiladi.

Asosiy xoreografiya mashqlarning barchasi o'ng va chap oyoqdan, o'ng va chap tomonga bajariladi. Murakkab sakrashlar, burilishlar, muvozanatlar bundan mustasno bo'lib, gimnastikachi o'zi uchun qulay tomonga bajara olishi mumkin. Bunday mashqlarni soddalashtirilgan variantda boshqa oyoqda yoki boshqa tomonga bajarish foydalidir.

Xoreografiya mashqini faqat dastgoh oldida emas, gimnastika devori yonida ham bajarish mumkin. Bu xolda devor polsini har xil balandlikda ushlab, tayanchlar, osilishlar bilan va h.k. bajariladigan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq (masalan, GRAND BATTEMENT, JETTE orqaga, uchinchi poyada turib orqaga cho'zilgan xolda).

Gimnastikachilarni dars vaqtida ham, erkin mashqlardagi yoki xoda ustidagi mashqlardan ayrim xarakatlarga ishlov berayotganda ham mashqlarni ko'zgu oldida muntazam ravishda bajarishga o'rgatish zarur.

Xoreografiya darslari doim musiqa jorligida o'tkaziladi. Darslar uchun musiqiy materiallar vaqti-vaqti bilan yangilanib turishi kerak.

Xoreografiya darslarida xoda ustida mashq bajarganda, turli elementlarni aniq bajarish va xoda ustida bexato siljishi uchun ritmik aniq ifodalangan musiy asarlardan foydalangan ma'qul.

4.3. Musiqa va ifodali xarakatlar.

Musiqa gimnastikachi qizlar mashg'ulot jarayonining ajralmas tarkibiy qismidir. U juda katta hissiy tasir kuchiga ega bo'lib, estetik tarbiyaning kuchli vositasi, harakatlarni muayyan ritmda, turli dinamik o'zgarishlar bilan har xil tezlikda (sur'atda) bajarish qobiliyatini rivojlantiradi. Bunda musiqani eshitish qobiliyati, ritm sezgisi, ko'rish va xarakat hotirasi tarbiyalanadi. (Yarmolovich,1968).

Xoreografiya darslari uchun tanlangan musiqiy material ifodali bo'lib, xususiyatiga monand bo'lishi kerak. ritmik suratlari yaqqol sezilib turadigan va alohida qismlari bir maromda takrorlanib turadigan musiqiy asarlar xoreografiya darslariga juda mos keladi. Ilgari xoreografiya uchun musiqiy asarlarni akkompaniator (jo'rlik qiluvchi sozanda) tanlab berar edi. Hozirgi kunda akkompaniator xoreografiya darslarida kamdan-kam ishtirok etadi, musiqiy asarlarni esa xoreograf murabbiy tanlaydi.

Mashg'ulotlar uchun muvofiq musiqani tanlab, yozish yetarlicha ko'p mehnatni talab qiluvchi jarayon. U kuy

miqdoridagi musiqiy asarlarni tinglab ko'rishni, zarur parchalarni tanlab olishni, mashqni bajarish uchun kerak miqdordagi musiqiy jummalarni sanashni, tanlangan asarlarni muayyan tartibda kasseta yoki diskka yozib olishni nazarda tutadi. Xoreografiya darslarida qo'llaniladigan musiqiy o'lchovlar: $2/4$, $3/4$ va $4/4$. O'lchov bir taktdagi hissalar miqdori bilan aniqlanadi. (4.5- jadval)

$2/4$. Musiqiy o'lchov taktda ikki hissadan iborat bo'ladi va bir-ikki yoki bir-i-ikki (polka) hisobga to'g'ri keladi.

$3/4$. Musiqiy o'lchovda uch hissa bo'lib, hisob quyidagicha olib boriladi: bir-ikki-uch yoki bir-i-ikki-i-uch (vals).

$4/4$. Musiqiy o'lchovda hisobni olib boorish: bir-ikki-uch-to'rt yoki bir-i-ikki-i-uch-i-to'rt(marsh).

Musiqiy asarning to'rt taktdan iborat parchasi musiqiy jumla deb ataladi. IKki musiqiy jumla musiqiy gapni, ikkita gap esa davrni hosil qiladi. Musiqiy asarlarni shu taxlitda tuzilishini e'tiborga olsak ($2/4$ va $4/4$ musiqiy o'lchovlar), mashqlar 4,8,16,32,64 va undan ortiq hisobga tuziladi (32 ga karrali son). Uch xissali o'lchovga ega bo'lgan musiqaga esa ($3/4$ musiqiy o'lchov) 6,12,24,48 va undan ortiq (48 ga karrali son) hisobga tuziladi. Shunday qilib, mashq musiqiy takt, jumla, gap yoki bir necha gap davomida bajarilishi mumkin. Oqilona tanlangan musiqa xoreografiya darsini muvofaqqiyatli o'chishini ko'p jihatdan belgilaydi. Bunda mumtoz raqs maktabi mashqlari asosan mumtoz musiqa asosida bajariladi. Yuqori razryadli gimnastikachilar bilan mashg'ulot o'tkazganda, tayanch oldida yoki o'rtada mashqlarni ijro etish uchun zamonaviy ishlov berilgan xalqona yoxud mumtoz oxanglardan foydalanish mumkin.

Mumtoz mashq uchun jo'r bo'ladigan musiqa xususiyatlari

Mashq turi	Musiqiy o'lchov	Musiqaning turi
Dimi plie, Grand plie	3/4; 4/4	Vals, adajio
Battement tendu	2/4;4/4	Polka, marsh
Battement tendu jete	2/4;4/4	-
Battement frappe	2/4;4/4	-
Battement fondu	3/4;4/4	Vals,adajio
Rond de jamb par terre	3/4;4/4	-
Rond de jamb en l'air	3/4;4/4	-
Battement soutenu	3/4;4/4	-
Battement developpe	3/4;4/4	-
Grand battement jete	2/4;4/4	Polka, marsh
Port de bras	3/4;4/4	Vals, adajio

O'rtada ijro etiladigan raqs mashqlari, sakrashlar, etyudlar,xoreograf tomonidan tanlangan har qanday musiqa ostida bajarilishi mumkin.

Biroq, xoreografiya mashg'ulotlariga qanday musiqa jo'r bo'lmasin, u xissiyotlarni ifodalovchi, kelajakka ishonch ruhi bilan sug'orilgan va yaxshi didni tarbiyalaydigan asar bo'lishi shart. Faqat shunday musiqa ifodalilik va artistizimni rivojlantirishga yordam beradi. Sportda harakatlarning jonli ma'noda bo'lishiga erishish maxoratni shakllantirishning eng murakkab vazifalaridan biridir (Koltanovskiy,1968; Lisitskaya,1976; Lisitskaya, Zagladya,1977; va h.k).

Uchun bir gimnastikachi tomoshabinning e'tiborini jalb qilib oladi, uni hayajonlanishga, o'zi bilan gimnastikaning ajoyib olamiga sayohat qilishga undaydi, ikkinchisining chiqishi esa xotirada xech qanday iz qoldirmaydi?

Harakatlarning ma'nodorligi go'yo mayda - chuydalarda namoyon bo'ladi, boshning mag'rur tutib turilishida, chiroyli holatada, parvoz qilayotgandek yengil sakrashda, qo'l barmoqlarining, qo'llarning vaziyatida va x.z.

Balet, raqs, gimnastika, figurali uchishda ma'nodorlik, ifodalilik vositalarini rang – barang tarzda talqin qilish mumkin, zero inson ijodkorligining namoyon bo'lish shakillari ham chegara-sizdir. Musiqa tinglash har bir odamda alohida, individual, faqat uni o'ziga xos hissiyotlar uyg'otadi, har bir xoreograf yoki gimnastikachi o'z hissiy kechinmalarini harakatlar vositasida o'ziga xos ifodalay oladi.

Boshqacha aytganda, harakatlarning ma'nodorligi ikki tarkibiy qismdan iborat: hissiy (hayajonlana olish) va texnik (talab etilgan harakatni mukammal bajarish). Bu ikki jihat o'zaro chambarchas bog'langan, ularning biri ikkinchisining o'rnini bosolmaydi. Agar gimnastikachining hissiyotlari qaynab tosh-sayu, lekin harakatlari nozik, chiroyli bo'lmasa, ularning tomo-shabinlar va hakamlarda ijobiy taasurot qoldirishi mahol.

Ikkinchi tomondan, quruq, jonsiz tarzda musiqaga mos harakatlar texnikasini namoyish etish ham gimnastikaning jozibasini, go'zalligini to'liq ko'rsata olmaydi.

Harakatlar jonli, ma'nodor bo'lishi uchun texnika mukammal egallangan, mashqlar barqaror bajariladigan bo'lishi shart, chunki faqat shunda gimnastikachi o'zini ishonch bilan erkin tutadi. Biroq bu, avval mashqlarni o'rganib olish, ularni takomillashtirish, keyin qo'l, bosh harakatlari, ularga mos yuz ifodasi bilan kompozitsiyaga bezak berish lozim, degani emas.

Bu ikki tarkibiy qismni takomillashtirish aslida bir vaqtning o'zida boradi. Lekin yana bir bor takrorlash kerakki, texnika avtomatizm darajasiga yetkazilganidagina ifodalilik to'liq namoyon bo'la boshlaydi.

4.5 – rasm. Ma'nodor harakatlar va holatlarga misollar.

Ma 'nodor jonli ijro gimnastikachi mahoratining tarkibiy qismi sifatida texnik bilim va ko'nikmalarni badiiy shakilga "o'rab" tomoshabinning hissiy olamiga ta 'sir ko'rsatishi, uni

hayajonlanishga majbur etishi mumkin. Shuning uchun sportchilar shunchaki mashq bajarmasdan, mashq va musiqa-ning syujetini, obrazini, xususiyatlarini ochib berishlari, tomosha ko'rsatishlari kerak.

Hozirgacha go'yo kishining ichki olamidan chiqadigan hissiy, ma'naviy ifodalilik xususida fikr yuritiladi. Shuningdek, xayoliy o'rganilgan, mexanik ifodalilik degan tushuncha ham bor, bunda gimnastikachi harakatlarini shartli-ifodali tarzda, holatlar va imo ishoralarga hech qanday ma'no va hissiyot yuklamay bajaradi. Harakatlar ifodaliligini bunday turi yosh gimnastikachilarda ko'proq uchraydi. Shuning uchun xoreograf – murabbiy gimnastikachilarning yoshini hisobga olgan holda musiqa tanlab, mashqlar tuzishi kerak, kichkina qizchalarning kattalarga xos hissiyotlarini ifodalash o'rinsizdir.

Hissiyotlarni ifodalash uchun imo ishoralar va holatlarning muayyan alifbosi zarur. Xoreografiyada mumtoz raqs maktabi-ning element va harakatlari, shuningdek, xoreografiyaning yuqorida bayon etilgan boshqa vositalari xuddi shunday alifbo hisoblanadi.

Alohida olingan harakatning ifodaliligi vaziyat bilan tavsiflanadi. Qo'llar va boshning holati vaziyatda alohida ahamiyat kasb etadi. Aynan ular harakatining hissiy ifodali bo'g'ini, musiqaning xususiyati va kayfiyatini belgilaydi. Masalan, boshni biroz ko'tarib, qo'llarni oldinga-yuqoriga cho'zgan holda ochiq sakrashni amalga oshirish iltijo, murojatni ifodalaydi. (6.1 b-rasm). Boshni biroz ko'tarib, qo'llarni oldinga-yon tomonlarga yozib xalqasimon sakrash shodlik, zavq-shavq, baxt tuyg'ularini ifodalaydi (4.5 v-rasm).

Har bir harakatning ma'nosi nisbiy va to'g'ridan - to'g'ri musiqa bilan bog'liq. Ba'zan harakat yoki vaziyat mutlaqo boshqa

tus, hususiyat, uslub kasb etishi uchun kichkina chizgi yetarli bo'ladi.

Masalan, bir oyoqni yarim bukib, ikkinchisini yon tomonga uchi yoki tovon bilan qo'yib turgan holda qo'llarning kaftlarini yuqoriga qaratish ukraincha raqs uchun xos (4.5 g-rasm). Agar shu vaziyatda erkin oyoqni oldinga – uchiga o'tkazib, tizzani bir oz bukish va oldinga chiqarish, qo'llarni bukib, kaftlarini yuqoriga ko'tarish – harakat sharqona raqslar uslubini eslatadi (4.5 g-rasm)

Harakatlar tili juda xilma-xil, shuning uchun ifodalilik vositalarini tanlashda o'rnatilgan qolipdan foydalanish noto'g'ri bo'lar edi.

Shunday qilib, harakatlarni ifodali, jonli qilishga o'rgatish uchun xoreograf – murabbiy o'zi me'yor hissiga, yaxshi didga ega bo'lishi, musiqiy – ma'noviy hamda xoreografik birlik tamoyillariga rioya qilish kerak.

Nazorat savollari

1. Gimnastikadagi xoreografiya darslarining turlarini sanab bering.

2. Xoreografiya darslarining vazifalariga ko'ra turlarga tavsif bering.

3. Xoreografiya darslarining o'tkazilish joyi va foydalani-ladigan vositalariga ko'ra turlarini tavsiflang.

4. Parterdagi xoreografiya darslardan qachon foydalanish tavsiya qilinadi?

5. Aralash dars turlarining boshqalardan afzal jihatini aytib bering.

6. Gimnastikada xoreografiya darslari qanday tashkil etiladi?

7. Xoreografiya darsida gimnastikachilarni joylashtirish va siljitishni tashkil qilish mumkin bo'lgan yo'llarni sanab bering.

8. Gimnastikada xoreografiya darslarini o'tkazishning usuliy xususiyatlarini tavsiflab bering.

9. Mashqlarni simmetrik bajarilishi deganda nimani tushunas?

10. Xoreografiyani qanday mashqlarini ham o'ng, ham chap tomonga bajarish tavsiya etiladi?

11. Musiqa xoreografiya darsida qanday ahamiyatga ega?

12. Mumtoz raqs mashqlarini bajarish uchun ko'proq qanday musiqiy o'lchamdan foydalaniladi?

13. Harakatlar ifodaliligi, ma'nodorligi deganda nima tushuniladi?

14. Harakatlar ifodaliligi tushunchasi qanday tarkibiy qismlardan iborat?

15. Xoreograf – murabbiy erkin mashqlarni tuzish vaqtida gimnastikachilarning individual xususiyatlarini qanday e'tiborga olish mumkina?

Xulosa

Harakatlarning ma'nodorligi go'yo mayda – chuydalarda namoyon bo'ladi, boshning mag'rur tutib turilishida, chiroyli holatada, parvoz qilayotgandek yengil sakrashda, qo'l barmoqlarining, qo'llarning vaziyatida va x.z.

Balet, raqs, gimnastika, figurali uchishda ma'nodorlik, ifodalilik vositalarini rang – barang tarzda talqin qilish mumkin, zero inson ijodkorligining namoyon bo'lish shakillari ham chegarasizdir. Musiqa tinglash har bir odamda alohida, individual, faqat uni o'ziga xos hissiyotlar uyg'otadi, har bir xoreograf yoki gimnastikachi o'z hissiy kechinmalarini harakatlar vositasida o'ziga xos ifodalay oladi.

Boshqacha aytganda, harakatlarning ma'nodorligi ikki tarkibiy qismdan iborat: hissiy (hayajonlana olish) va texnik

(talab etilgan harakatni mukammal bajarish). Bu ikki jihat o'zaro chambarchas bog'langan, ularning biri ikkinchisining o'rnini bosolmaydi. Agar gimnastikachining hissiyotlari qaynab toshsayu, lekin harakatlari nozik, chiroyli bo'lmasa, ularning tomoshabinlar va hakamlarda ijobiy taasurol qoldirishi mahol. Ikkinchi tomondan, quruq, jonsiz tarzda musiqaga mos harakatlar texnikasini namoyish etish ham gimnastikaning jozibasini, go'zalligini to'liq ko'rsata olmaydi.

V BOB. AMALIY MATERIALLAR

Bu bo'limda gimnastikadagi xoreografiya devorini o'tkazish uchun foydalanish mumkin bo'lgan taxminiy amaliy mashqlar to'planib bayon etiladi. To'g'li yoshdagi, tayorgarlik darajasi har xil bo'lgan gimnasikachi qizlarning xoreografiya tayyorgarligini takomillashtirishda foyda keltirishi mumkin bo'lgan bir qancha mashq mashg'ulotlarini taqdim yetishga kerak qildik ammo ularni o'ziga xos va yangi da'vo qilmaymiz.

Kitobga kiritilgan mashqlar sport gimnastikasi va badiiy gimnastika, akrobatika, aerobika hamda figurali uchish sohasida sportchilar bilan olib borilgan kun yillik pedagogik amaliy asosida tuzilgan.

5.1. Oyoq holatlari

Gimnastikada oyoqlarning quyidagi vaziyatlari qo'llaniladi:

Oyoqlarning qayrilgan vaziyatlari (5.1. rasm) mumtoz raqs maktabiga xos.

Oyoqlar vaziyatining tartibi rim raqamlari bilan belgilanadi. (Vaganova, 1980, Kostrovskaya, 1981; Mobil', 1971 va b.).

I-vaziyat-tovonlar birlashtirilgan, oyoq uchlari yon tomonlarga yelka chiziqlari yo'nalishida kerilgan.

II-vaziyat-oyoq uchlari yon tomonlarga yelka chiziqlari yo'nalishida kerilgan, oyoq kaftlari orasida bir kafti uzunligiga teng mosafa bor.

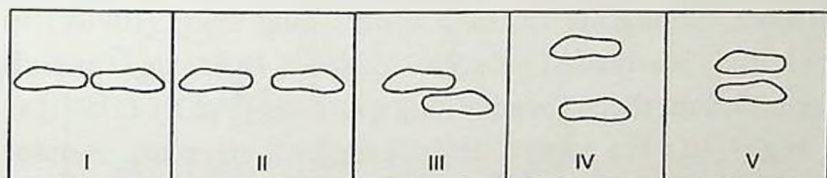
III-vaziyat-oyoq uchlari yon tomonlarga yelka chiziqlari yo'nalishida kerilgan. Bir oyoq tomoni ikkinchi oyoq kaftining o'rtasiga qo'yilgan.

IV-vaziyat-oyoq uchlari yon tomonlarga kerilgan bir oyoq kafti ikkinchisining oldiga bir kafti uzunligiga teng masofada qo'yilgan.

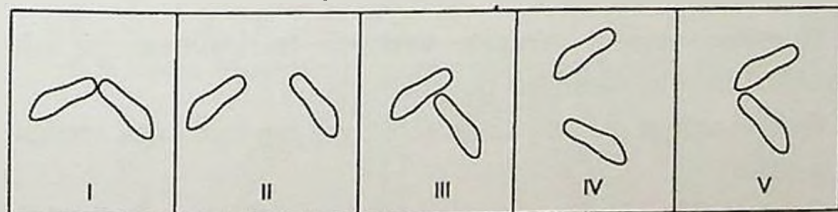
V-vaziyat-oyoq uchlari kerilgan kaftlar birlashtirilgan, bir oyoq tovonni ikkinchisining uchiga tekizilgan.

Oyoqlarning erkin vaziyatlari (5.2. rasm).

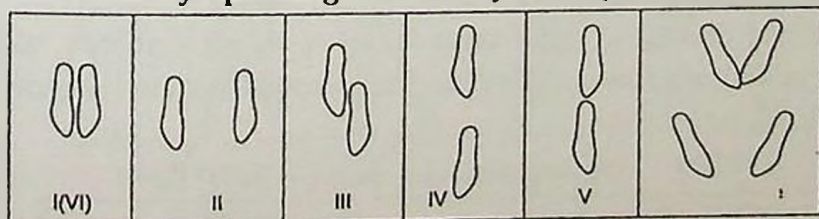
Qayrilgan vaziyatlar asosida bildiradi, lekin oyoq uchlari yon tomonga chegaraviy kerilishini talab qilmaydi.



5.1. rasm. Oyoqlarning qayrilgan vaziyatlari (izohlanmaydi).



5.2. rasm. oyoqlarning erkin vaziyatlari (izohlanmaydi).



5.3. rasm. Oyoqlarning to'g'ri yoki qayrilmagan vaziyatlari (izohlanmaydi).

Oyoqlarning to'g'ri yoki qayrilmagan vaziyatlari (5.3.rasm) o'ziga, halq raqslarida va hoda mashqlarida eng ko'p uchraydi.

OYOQ VAZIYATLARI QOIDALARI.

1. Tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan.
2. Oyoqlarning qayrilgan, erkin va to'g'ri vaziyatlarida tana og'irligini bosh barmoq yoki jimjiloqqa qayta taqsimlash yo'q.
3. Gavda rostlanagan, to'g'ri qomat saqlab buriladi.

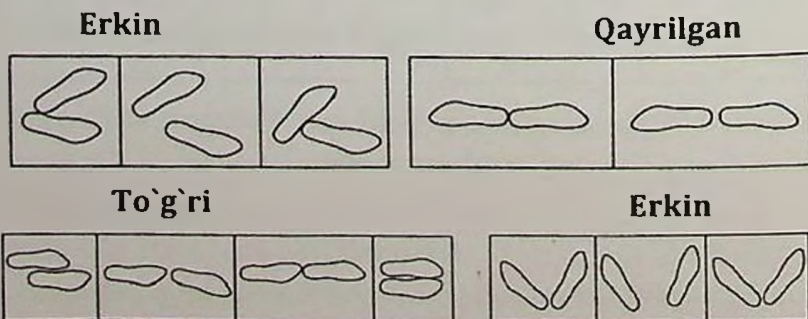
Xoda ustidagi xoreografiya mashqlarni bajarishda ko'ndalang turish (yelka chiziqlari hodaga perpendikulyar holda) va uzunasiga turish (yelka chiziqlar hodaga parallel holda) farqlanadi. Ko'ndalang turishda oyoqlarning erkin (III- IV) va to'g'ri (III- IV) vaziyatlari asosiy hisoblanadi. Uzunasiga turishda xoreografiya mashqlari oyoqlarning qayrilgan (I va II), erkin (I va II), to'g'ri (II- IV) vaziyatlarida bajarilish mumkin. Bundan tashqari, har ikki hil turishda oyoqlarning aralash vaziyatlari ham qo'llaniladi, bunda bir oyoq erkin, ikkinchisi to'g'ri vaziyatda turadi. (5.4. a, b, rasmlar).

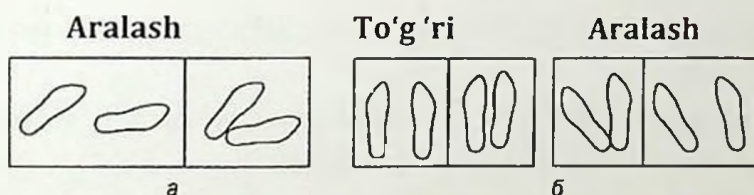
Mumtoz raqsdan oyoqlar vaziyati turli-tuman bo'lishi mumkin. Ularning asosiylari quyidagilar:

Oyoqni uchiga qo'yish holati (oldinga, yon tomonga, orqaga; 5.5, a-rasm).

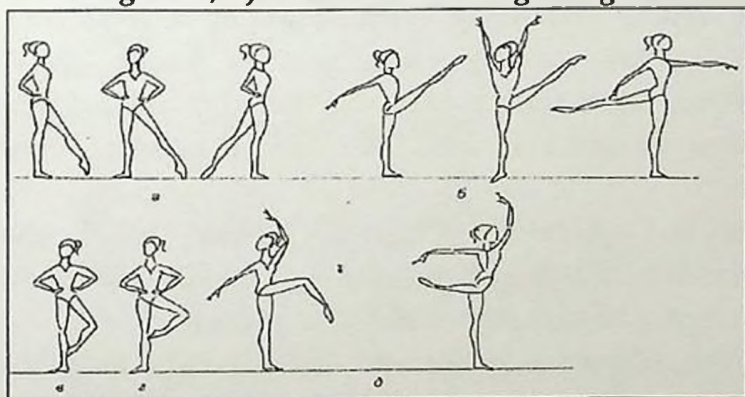
Oyoq 45,90 va undan ortiq ko'tarilgan (oldinga yon tomonga, orqaga; 5.5, b-rasm)

Oyoq bukilgan, uchi tayanch oyoq to'pig'i yonida old tomonidan, orqa tomondan, tizza yon tomonga (zich va coup-de-pied; 5.5, v-rasm)

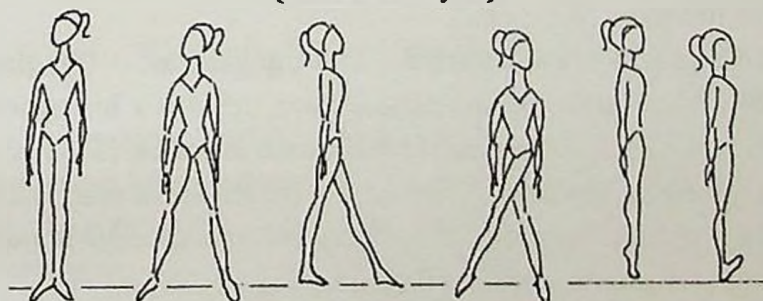




5.4-rasm-Oyoq vaziyati: a) hoda ustida ko'ndalang turganda; b) - hodada uzunasiga turganda.



5.5-rasm. Mumtoz raqs oyoqlarning asosiy holatlari (izohlanmaydi)



5.6-rasm. Turish turlapri



5.7-rasm. Yarim cho'qqayish va cho'qqayish turlari

Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida (passé; 5.5, g-rasm).

Son yuqori ko'tarilib, oyoq oldinga yoki orqaga bukilgan (terboushon; attitude; croise; 5.5, d-rasm).

Bundan tashqari, xoreografiya darsida oyoqlarning zamonaviy xoreografiya, halq raqslari, yondosh sport turlaridagi olingan ko'plab vaziyatli va holatlaridan foydalaniladi. Bunday holatlarni bilish xoreografiyaga maxsus badan qizdirish mashqlarini, xoreografiya darsining mumtoz sanalmaydigan shakllarini o'tkazishda, erkin mashqlarni tuzishda yordam beradi.

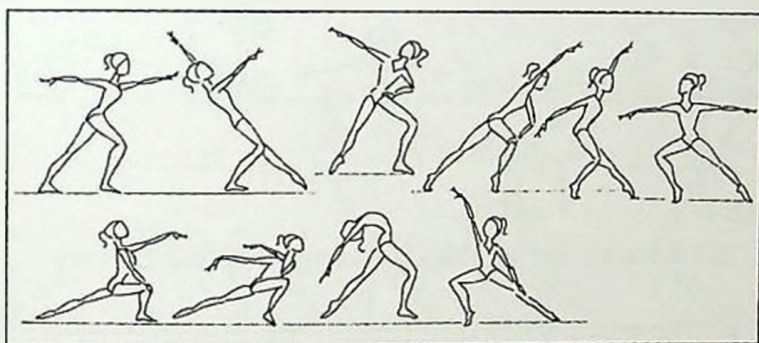
Tabiiyki, oyoqlarning mavjud barcha holat hamda vaziyatlarini ta'riflab berish mumkin emas, uchun ulardan ayrim eng ko'p uchraydigan turlari o'sishda to'xtalamiz.

Turish. Oyoqlarni birlashtirib, kerib, kergan holda birini oldinga chiqarib, kesishtirib turish turlari mavjud. Bu turalarining barchasini butun kaftda, oyoq uchlarida tovonda bajarish mumkin. (5.6-rasm).

Cho'qqayish va yarim cho'qqayishlar. Oyoqlarni birlashtirib va kerib, butun kaftida, oyoq uchlarida bir oyoqda, ikkinchisini har xil xolatlarda tutib bajarish mumkin. (5.7-rasm).

Tashlanish. Bu chiroyli harakatlar guruhi erkin mashqlarda va hoda o'sishda bajariladi. Ular oyoq mushaklari qayishqoqligi va kuchini rivojlantirishga yordam beradi.

Tashlanish oldinga, orqaga, yon tomonga, butun kaftida, oyoq uchlarida bajariladi, baland, o'rtacha va chuqur bo'ladi (5.8-rasm).

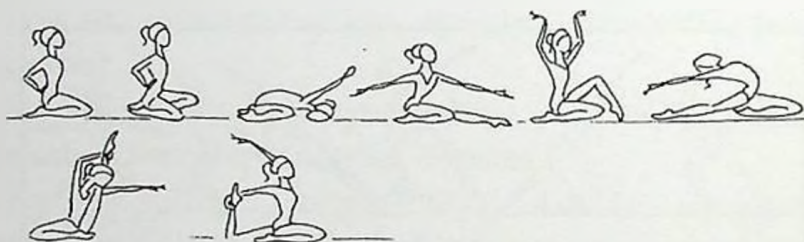


5.8-rasm tashlanish turlari

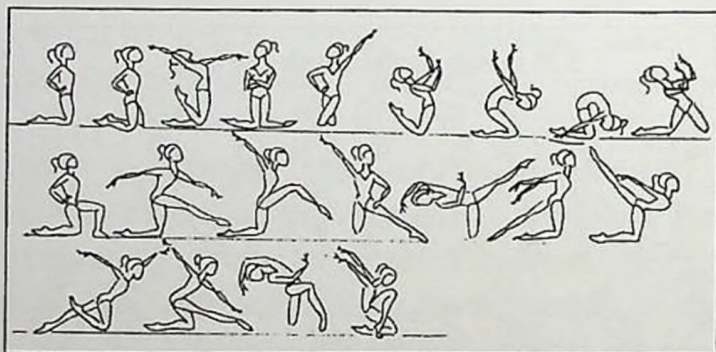


5.9-rasm. Bir oyoqda turish turlari

Bir oyoqda turish, ikkinchisi-to'g'ri holatda. Mazkur holatlarning hilma-xilligi ekin oyoqning vaziyatiga bog'liq. Erkin oyoq to'g'ri yoki bukilgan, oyoq uchi oldinga, orqaga, yonboshtomonga tayanch oyoq yoqqasida, oldinda yoki u bilan keltirilgan bo'lishi mumkin; har xil balanlikka (oldinga, orqaga, yon tomonga) ko'tarilgan bo'lishi, qo'l bilan tutib turilishi, tutib turilmasligi mumkin. Tyanch oyoq bukilgan (masalan, yarim cho'qqaygan holatda) yoki rostlangan bo'ladi. Turish butun saftga, oyoq uchlariga yuosib bajariladi (5.9-rasm).



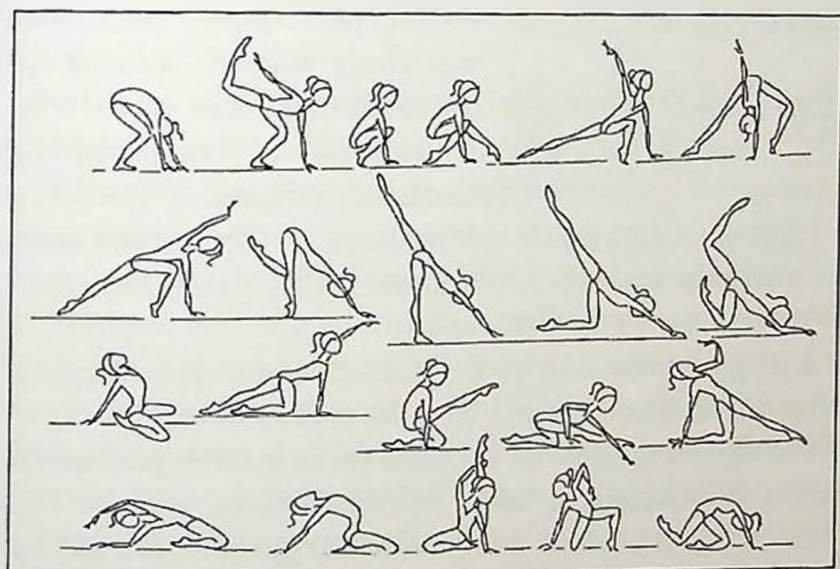
5.10-rasm. Bir va ikkala tizzaga o'tirish turlari



5.11-rasm. Bir va ikkala tizzada turish turlari.

Tizzada (tizzalarda) o'tirish yoki turish. Erkin mashqlarda yuqori holatlardan past holatlarga o'tishda ifodali vaziyatlar sifatida, shuningdek, xoreografiya darslari va xoreografik badan qizdirishda qo'llaniladi. O'tirish va yurishlar ikkala tizzada (oyoqlar birlashtirilgan, kerilgan, kesishtirilgan), bir tizzada ikkinchi oyoqni har xil holatda tutib bajariladi. (5.1.; 5.11-rasmlar)

Oyoqlarni turli holatda tutib, tayanib turish. Yuqorida ta'riflanagan oyoq holatlarining ko'pchiligini bir yoki ikkala qo'lga tayanib bajarish mumkin. Ko'pincha tayangan holatlar erkin mashqlarning boshi yoki oxirida ifodali vaziyat sifatida, tayanchga yoki parterdan o'tish uchun, shuningdek, bog'lovchi xarakterda qo'llaniladi.



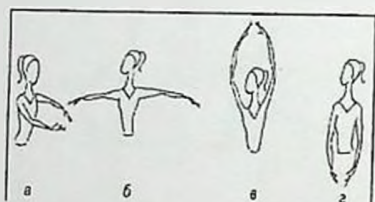
5.12-rasm. Tayanish turlari

Misol tarifasida yarim cho`qqayib va cho`qqayib, shakllantirish, bir oyoqda turib. Tizzada turib yoki o`tirib tayanish turlari ko`rsatilgan (9.12-rasm).

5.2. Qo'l holatlari

Qo'llar bilan bajariladigan ifodali imo-ishoralar muddat son-sanoqsiz. Ishorani insonga tabiatan tomonidan berilgan ikkinchi nutq a'zosi deb bensiiz hisoblaydilar. Qo'lari bilan odam o'z hissiy axvolini ifodalashi, harakat hamda vaziyatlariga tugallangan, mukammal tus berishi mumkin. Bundan tashqari, qo'llar sakrash, burilish, movozanat saqlashlarni bajarishga faol yordam beradi.

Qo'l harakatlari xoreografiya san'atining murakkab tarkibi qismlaridan biri hisoblanadi. Qo'llarning vaziyati (pozisiyaasi) va qorin vaziyati (appozisiyasi) degan tushanchalar mavjud.



**5.13-rasm. Mumtoz
raqsda qo'llarning
vaziyati (izohlanmaydi).**

Mumtoz raqsda qo'llarning uch asosiy vaziyati (ularning tartibi arab raqamlari bilan belgilanadi) va bir tayyorgarlik vaziyati farqlanadi (Vaganova, 1980; Kostrovisikaya, 1980; Kostrovisikaya, Pizarov, 1986; CHekketi, 2007; va b.)

1-vaziyat: yoysimon qo'llar tirsaklarda bir oz bukilgan va diofragma satxigacha oldinga ko'tarilgan (5.v,a-rasm).

2-vaziyat: yoysimon qo'llar emsa satxidan bir oz pastroq ikki yonga kuchaytirilgan, tirsaklar bir oz bukilgan, panjalar ham yoysimon holatda, kaftlar oldinga va ichkariga qaratilgan (5.13 b-rasm).

3-vaziyat: yoysimon qo'llar yuqoriga-oldinga ko'tarilgan, tirsaklar va panjalar ham yoysimon shaklda, kaftlar pastga qaratilgan. tarmoq uchlari orasidagi masofa-10-15 sm (5.13,v-rasm).

Tayyorgarlik vaziyati: bir oz bukilgan qo'llar pastga tushirilgan, tirsaklar ikki tomonga, panjalar yoysimon holda, jimjiloqlar sonning old satxiga tegib turadi, barmoq uchlari orasidagi masofa -10 - 15sm (5.13, g-rasm).

Mumtoz raqsda qo'l vaziyatlarining asosiy qoidalari

- Asosiy vaziyatlarda qo'llar yoysimon holda, yelkalar tushirilgan.

- Oldinga va yon tomonga vaziyatlarida qo'llar yelka sathidan bir oz pastroq, yuqoriga va yon tomonga vaziyatlarida-gavdadan bir oz oldinga.

Yuqorida sanab o'tilgan asosiy vaziyatlardan tashqari ularning har xil uyg'unlashtirilgan variantlari ham bo'lib, bular

yarim vaziyatli deb ataladi (masalan, bir qo'l 1-vaziyatda, ikkinchisi-3-vaziyatda).

Pritlar muvozanatlarni bajarish yoki sakrashda holatni qayd yetish vaqtida qo'llar o'z vaziyatini aniq saqlashi kerak.

Qo'llarning kerish vaziyati (appozisiyasi) – bu shunday holatki, unga muvofiq tananing tabbiy muvozanati saqlanadi (

Cho'qqayishi, 2007). Buning mohiyati shundaki, barqaror muvozanatni qo'llarning teskari tomon yo'nalgan harakati hisobiga (qarshi harakat) ta'minlash mumkin. Masalan, agar o'ng oyoq orqaga uzatilsa, chap qo'l og'irlik kuchi momentini saqlab qolish uchun shu zahoti oldinga ko'tarilishi kerak. SHu tufayli faqat tana muvozanatini saqlab qolmay, harakatlarni yanada engil va jozibali bajarish mumkin.

Gimnastikada qo'llar holati hilma-hil. Asosiy holatlardan tashqari (qo'llar pastga, oldinga, yon tomonga, yuqoriga, orqaga, belga, yelkaga, bel orqasiga, ko'kraak oldinga, bosh orqasiga va.x.k.) halqona va zamonaviy raqs hamda yondosh sport to'g'risida hamqo'llanadigan har xil simmetrik va asimmetrik holatlar mavjud (5.14-rasm)



5.14-rasm. Qo'l holatlari

Ko'pincha ifodali harakatlarda asosiy mazmun bo'yog'ini qo'llar emas, panja, kafti va hatto barmoqlar namoyon etadi.

Agar mumtoz raqsda panja holati ta'riflab berilgan va deyarli o'zgarmas bo'lsa, raqs san'atining boshqa turlarida panja, kafti va barmoqlarning rang-barang holatlarini istaganda uchrashishi mumkin.

Halq-sahna raqsida panja holati halq an'analari bilan belgilanadi va mazkur harakatining u yoki bu etnik guruh raqs yo'nalishiga taluqqiligidan guvohlik beradi. Gimnastikada ishlaydigan xoreografiyalarda holatlar



1 kaftlar yuqoriga qaratilgan



2 kaftlar pastga qaratilgan



3 kaftlar ichkariga qaratilgan



4 kaftlar tashqariga qaratilgan



5 kaftlar pastga, barmoqlar ichkariga qaratilgan



6 kaftlar pastga, barmoqlar yon tomonga qaratilgan



7 kaftlar pastga, barmoqlar orqaga qaratilgan



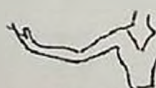
8 kaftlar pastga, barmoqlar oldinga qaratilgan



9 kaftlar yuqoriga, barmoqlar oldinga qaratilgan



10 kaftlar yuqoriga, barmoqlar ichkariga qaratilgan



11 kaftlar tchkariga, barmoqlar yuqoriga qaratilgan



12 kaftlar ichkariga, barmoqlar pastga qaratilgan



13 kaftlar ichkariga, barmoqlar oldinga qaratilgan



14 kaftlar ichkariga, barmoqlar orqaga qaratilgan



15 kaftlar tashqariga, barmoqlar yuqoriga qaratilgan



16 kaftlar tashqariga, barmoqlar orqaga qaratilgan



17 kaftlar tashqariga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



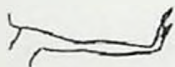
18 kaftlar tashqariga,
barmoqlar pastga
qaratilgan



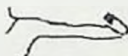
19 kaftlar pastga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



20 kaftlar pastga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



21 kaftlar pastga,
barmoqlar yuqoriga
qaratilgan



22 kaftlar ichkariga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



23 kaftlar yuqoriga,
barmoqlar ichkariga
qaratilgan



24 kaftlar yuqorigaga,
barmoqlar yon
tomonga qaratilgan

5.15-rasm. Panjalar holat: a) qayrilgan; b) ichkariga bukilgan; v) tashqariga egilgan.

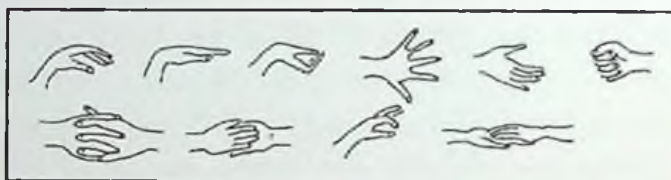
Musiqasi asosida erkin mashqlarni yaratishda ko`pincha bu xususiyatlardan foydalanadilar.

Panjaning quyidagi holatlari farqlanadi: panja qayrilgan, panja ichkariga bukilgan; v) panja to`g`rilangan; g) panja tashqariga egilgan (Stukolanina, 1972).

Panjaning aytib o`tilgan har bir holatida kaftining yo`nalishini (ichkariga, yon tomonga, orqaga, oldinga, yuqoriga; 5.15-rasm) ajratish mumkin.

Mumtoz raqsdan faqat qo`l, panjasiga emas, barmoqlar holati ham ta`riflab berilgan. Barmoqlar zo`riqtirilmagan, bir oz yoysimon egilgan, bosh barmoq o`risha barmoq ro`parasiga joylashgan bo`lishi kerak.

Bundan tashqari, barmoqlar zo`riqtirilgan yoki bo`shashtirilgan, yozilgan yoki muo`tumga tugilgan, chirmashtirilgan va qovushtirilgan bo`lishi mumkin.



5.16-rasm.

5.3. Bosh holatlari

Xoreografiya san'atida bosh va yuz-raqqos o'z ichki holatini, shuningdek, xissi, ifodali xarakat bo'yoqlarini ko'rsatishi mumkin bo'lgan eng a'zoldan hisoblanadi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, obraz yaratishda boshning holati, uning harakatlari so'nggi kungi, asosiy ma'no tashuvchi akka demak.

Harakatsiz, befarq bosh xuddi ko'nirchoqnikiga o'xshaydi, tana harakatlari bunda maromiga etmaganday bo'lib qolaverdi.

Xususiyatlariga ko'ra boshning holati karnay chizig'ini go'yo uzaytirganday, bo'lishi (masalan, qo'llar yuqoriga bosh ko'tarilgan, oldinga intilgan) yoki harakat bilan kontrastga kerishishi (qo'llar o'ngga, bosh chapga burilgan) mumkin.

Umurtqaning bo'yin sohasidagi harakatlaridan kelib chiqib, boshning qo'yidagi holatlari farqlanadi (5.17-rasm): bosh to'g'ri holatda (a), bosh oldinga egilgan, orqaga tashlangan (b), o'ngga yoki chapga burilgan (v), o'ngga burilgan va o'ng yelkaga eshilgan, chapga burilgan va chap yelkaga egilgan (g), o'ngga burilgan va ko'tarilgan, chapga burilgan va ko'tarilgan (d), o'ngga burilgan va chaqqasi o'ng yelkaga tushurilgan, chapga burilgan va chaqqasi chap yelkaga tushurilgan (e) (Stukolkina, 1972).



5.17-rasm. Boshning holatlari (izohlanadi).

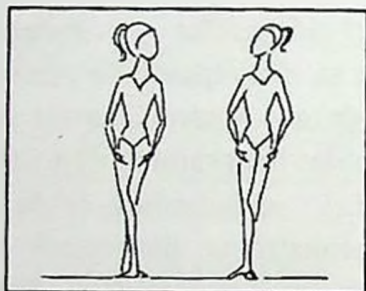
Bosh harakatlari-gimnastika va xoreografiya mashqlari texnikasining muhim tarkibiy qismi. Ko'pincha bosh harakatlari makonda mo'ljall olish uchun zarur sharoit yaratish maqsadida tananing asosiy sinishini harakatidan ilgarilab ketadi (masalan, burilishlar seriyasida), yoki undan ortda qoladi. Boshning bunday faoliyati harakatining biomekanik xususiyatlari yoki estetik sabablarga bog'liq (Goverdovskiy, 2002).

5.4. Gavda xolatlari

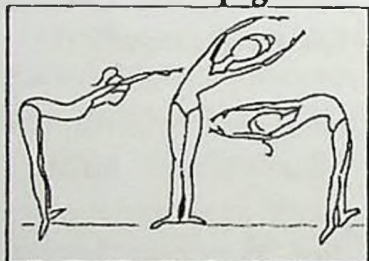
Mumtoz raqs mashqlarini bajarish paytida to'g'ri qadimatga gavdaning rasmiylangan holatiga qayta ahamiyat beriladi. (5.18rasm). gavda muvozanatining markazi sanaladi. Muvozanat saqlash ijro mahorati barqarorligi tamoilining asosidir (CHeketti, 2007). Har xil vaziyatlarda muvozanat tutib turishga o'rganish uchun, eng avvalo, gavda ayniqsa bel mushaklarini mustahkamlash kerak. SHu bilan birga, harakatlar xaddan ortiq cheklangan, bo'lmasligi uchun umrqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantirish lozim. Kuch va egiluvchanlik optima darajada rivojlantirilgan bo'lsa, tana holatlari va harakatlari ayni vaqtda barqaror va jozibali bo'ladi.

Xoreografiya darslarida gimnastikachilar bilan gavdaning xilma-xil holatlari va harakatlari qo'llaniladi, ular orasida tkrlil egilishlar, shuningdek, burilib egilishlarni ajratish mumkin.

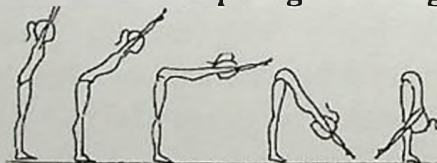
Mumtoz raqs darsida bosh va gavda egilishlari qo'l harakatlari bilan birgalikda post de bras mashqlarining asosiy mazmunini tashkil etadi. Gavdaning oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilishlari umrtqaning bel va ko'krak sahalarida bajariladi. Bunda yelkalarni to'g'ri tutish, tosni teskari tomonga burmaslik, qo'l vaziyatlari qoidasiga rioya qilish, boshni orqaga tashlamaslik va iyakni tushirmaslik juda muxim (5.19-rasm).



5.18- rasm Mumtoz raqs gavdaning holati



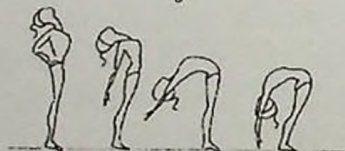
5.19-rasm Mumtoz raqsda gavdaning egilishi



a



b



v

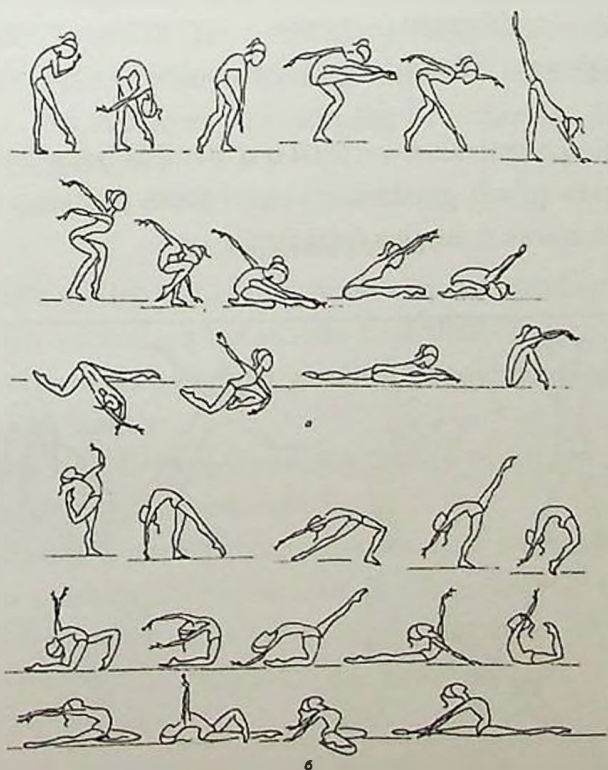


g

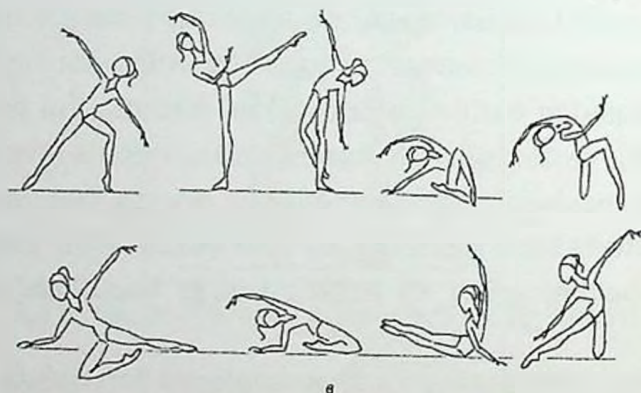
5.20-rasm. Gavdaning egilishi: a-rostlangan gavdani oldinga egish; b-bukchaygan gavdani oldinga egish; v-orqaga; g-yon tomongalarga.

Xoreografiya darslarida gimnastikachilar bilan erkin plastika, badiiy gimnastika, zamonaviy raqs elementlaridan foydalanish mumtoz raqsning qat'iy qonunlaridan chetlatib, bu harakatlar guruhni rang-barang qilish imkonini beradi. Post de bras mumtoz variantidan mashqlari, egilishlar oldinga, orqaga, yon tomonlarga har xil amplituda bilan rostanagana yoki bukchaygan gavda bilan qo'llar va boshning har xil holatlari bilan bajarilishi mumkin. (5.20-rasm).

Egilishlar umurtqaning harakatchanligini oshirishga yordam beradi, shuningdek tana ifodaligining boy vositasi sifatida xizmat qiladi.

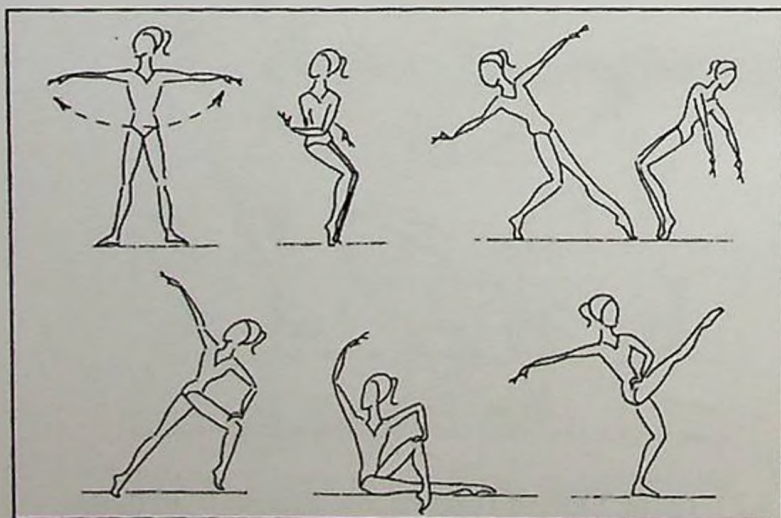


**5.21-rasm. Egilish turlari: a- oldinga; b- orqaga;
v- yon tomonlarga.**

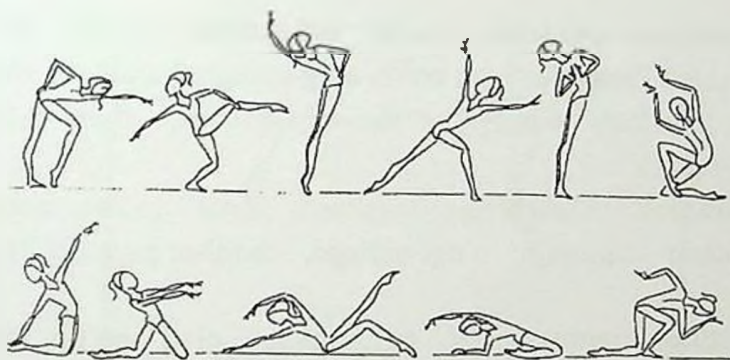


Xilma-xil egilishlarni yana o'tirgan, yarim cho'qqaygan, cho'qqaygan, tashlangan, turgan, tayangan, muvozanatni saqlagan, sakrash holatlarida va h.k. bajarish mumkin (5.21-rasm).

Gavdaning burilishlari vertikal o'q atrofida bajariladi, bunga oyoqlar joyida qoladi, gavdaning yuqori qismi pastisiga nisbatan buralgandek harakat amalga oshiriladi.



5.22- rasm. Gavdani burish turlari



5.23-rasm. Gavdani burib egilish turlari

Gavdani burish harakatini egilish bilan uyg'unlikda bajarish gavda bilan bajariladigan harakatlari alohida guruhini tashkil etadi. Bunda juda chiroyli harakat shakllari ko'pincha , sharq raqslarida, shuningdek, lo'lilarning raqslarida ham ko'p uchraydi. (5.23-rasm)

Muvozanat turlari

Yuqorida aytib o'tilganidek, muvozanatlar ikkala oyoqda, bir oyoqda, rost va aralash holatlarda bajariladi. Eng ko'p sonli va ijrosi juda murakkab bo'lgan guruhni bir oyoqdagi muvozanat turlari tashkil etadi.

Mumtoz raqsda muvozananing asosiy turlariga arab oyoq (arabesque) va attitad (attitude) kiradi.

Arabskning 4 turi farqlanadi, ular qo'l, oyoqlar holati va harakat yo'nalishi bilan bir-biridan ajralib turadi (5.24-rasm).

1-arabesk asosiy yo'nalishiga o'ng yelka bilan chap oyoqda bajariladi, o'ng oyoq-orqaga. Qo'llar chapi-oldinga, o'ng-yonga-orqaga (5.24, a-rasm).

2-arabesk xuddi birinchisiga xoh'shashligini qo'llar holatini almashtirib bajariladi: o'ng-oldinga, chapi-yonga-orqaga (5.24, b-rasm).

3-arabesk chapdan pastki burchakka qarab, asosiy yo'nalishiga yarim burilgan holda o'ng oyoqda bajariladi, chapi-orqaga. Qo'llar: o'ngi-yon tomonga-orqaga, chapi-oldinga (9.24,v-rasm).

4-arabesk uchinchisiga o'xshash, farqi qo'llar holatini almashtirib bajariladi: o'ngi-oldinga, chapi-orqaga (5.24, g-rasm).

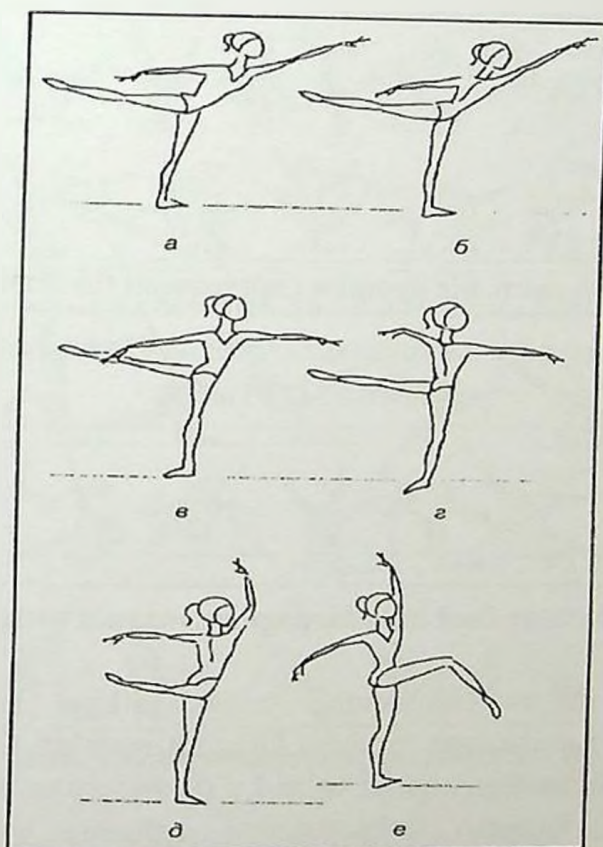
Attitud-mumtoz raqs san'atining holati bo'lib, unga bukilgan oyoq orqaga, tizza tashqariga qaratiladi (5.24, d-rasm)

Terbushon () – oldinga attitud bajarish – bukilgan oyoqni oldinga chiqarib, tizzani tashqariga qaratgan holda muvozanat saqlash (9.24,u-rasm).

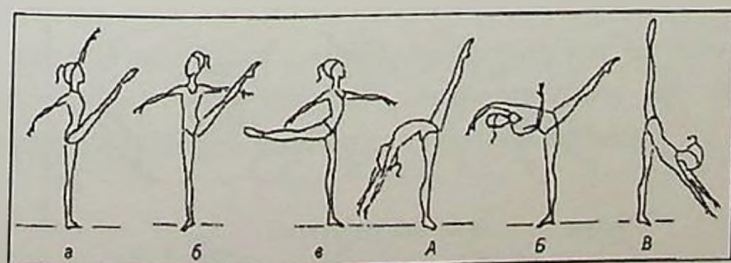
Tasnifga ko'ra (3.2-bo'limga) bundan tashqari old (b, v), yon (b,b) va orqa (a, A) muvozanatlar ham mavjud, ular vertikal (a,b,v) yoki gorizontal (A,B,V) holatlarda bajarilishi mumkin (5.25-rasm).

Ko'rsatilgan muvozanatlarning har biri rostlangan yoki bukilgan oyoqda, rostlangan yoki bukilgan oyoqda, rostlangan yoki bukilgan oyoq bilan oyoq uchida yoki butun kaftida, ekin oyoqni tutib turib yoki tutmay, egilish bilan har xil (qo'llarning) holatida bajarilishi mumkin (5.26-rasm).

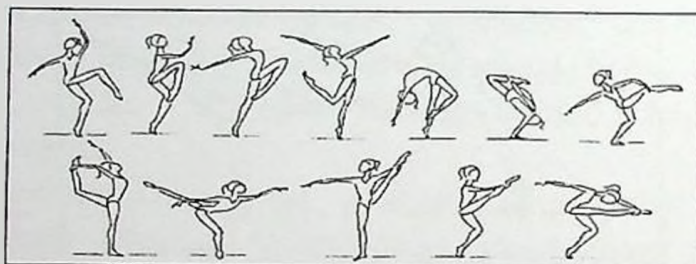
Muvonatlarning keyingi katta guruhi-past holatlardan muvozanat turlari. Ularga bir tizzada (erkin oyoq har xil holatlarda –oldinga, yon tomonga, orqaga, oyoq uchida yoki ko'tarilgan, bukilgan yoki rostlangan), egilib, gavgani burib yoki burmasdan bajariladigan muvozanatlar talluqlidir (5.27-rasm). Ikki tizzadagi muvozanatlar kamroq uchraydi.



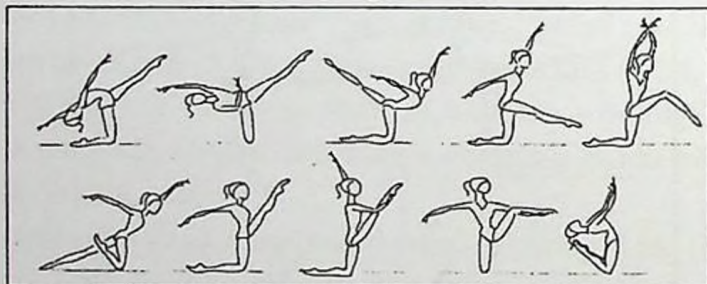
**5.24-rasm. Mumtoz raqsda muvozanat turalari
(izohlanmaydi)**



**5.25-rasm. Bir oyoqdagi muvozanatlarning
asosiy turlari (izohlanmaydi).**

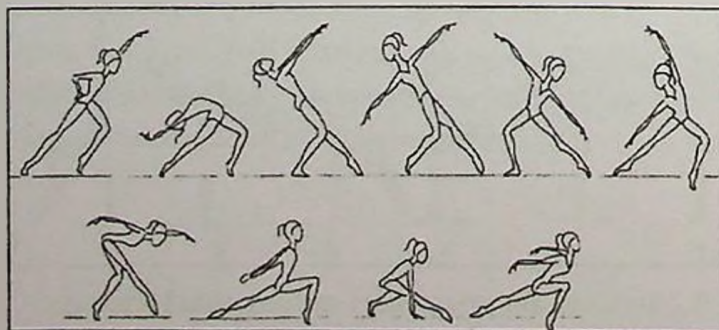


5.26-rasm. Bir oyoqdagi muvozanat turalari

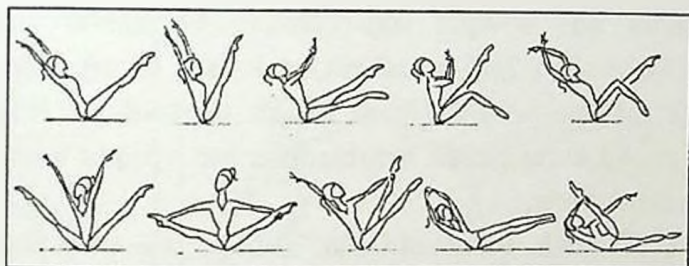


5.27-rasm. Past holatlardagi muvozanat turlari

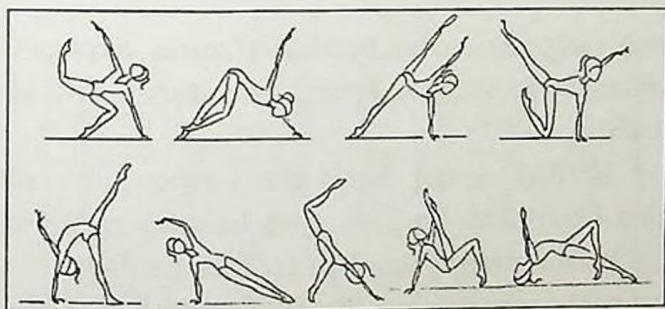
Katta qadam tashlashdagi muvozanatlarni ham past holatlardagi muvozanat turlariga kirishish mumkin. Gavdaning joylashish balandligiga qarab, baland, oʻrtacha va past variantlari farqlanadi. Bukilgan tashlanishning oyoqning yoʻnalishini belgilaydi: oldinga, orqaga, yon tomonga. Tashlanishni egilib, gavnani burib yoki burmasdan, butun kaftiga bosib yoki oyoq uchiga bajarish mumkin (5.28-rasm).



5.28-rasm. Tashlanishdagi muvozanat turlari



5.29-rasmda burchak bo'lib o'tirish va yonbosh bilan yotish holatlaridagi muvozanatlarning tashminiylari aks ettirilgan.



5.30-rasm. Tayanish holatidagi muvozanat turlari.

Tayanishning ayrim turlarini bajarishi ham muvozanat saqlash ko'nikmasini talab qiladi. Mazkur harakatlarda bir qo'l va bir oyoqqa tayanish mumkin. Polga tirsak, bosh, tizzani va h.k. tekkizish bilan bajariladigan aralash tayanish turlari ham mavjud (5.30-rasm).

Yuqorida ta'riflangan muvozanatlarning har bir turi statik (qayd etilgan) yoki dinamik (muvozanatning bir turidan boshqasiga o'tish bilan kechadigan) bo'lishi mumkin.

Burilish turlari

Tasnifga ko'ra (3.2-bo'limga) burilishlar ikki oyoqda bir oyoqda va tananing har xil qismlarida bajariladi (Lisiskaya, 1984, gimnastika, 2004; Biryuk, 1981 va b.).

Bu erda ikki oyoqda bajariladigan burilishlar holatida (qadam tashlash bilan kesishma, sakrash bilan) oddiy va hammaga ma'lum usul bo'lgani uchun to'xtalib o'tirmaymiz. Keyingi, ancha katta guruh hisoblangan bir oyoqda burilishlar xususida farqlaymiz.

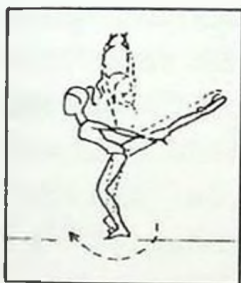
Plosit siltanish bilan oldinga, orqaga va yon tomonga burilishlar bilan maksimal 180° ga amalga oshiriladi. Agar old tomonga siltanishi bajarilsa, undan keyin gavda 90° (180°) ga buriladi va oyoq yon tomonga (orqaga) ko'tarilgan holatda qoladi (9.31-rasm).

O'z mohiyatiga ko'ra bu burilishlar oyoq oldinga-vertikal muvozanatdan oyoq orqaga-vertikal muvozanatga va aksincha o'tish demakdir.

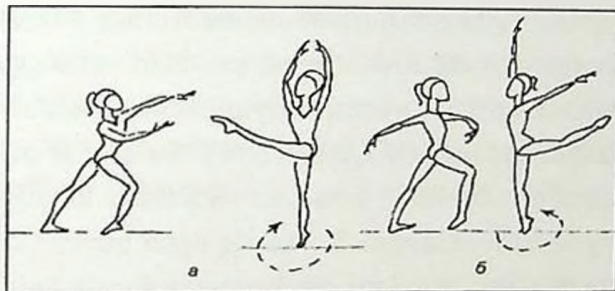
Bunday burilishlarning farqli jihati-oyoq bilan siltanishi harakatining bajarilishi. Burilish oyoq holatini qat'iy saqlagan holda yarim barmoqlarga baland ko'tarilib bajariladi.

Oldinga yoki orqaga aylana siltanib burilishlar bir nomli yoki har xil nomli bo'lishi mumkin. Burilishning nomi tayanch oyoq va burilish btomoniga bog'liq. Agar burilish yo'nalishi tayanch oyoqqa muvofiq bo'lsa, (masalan, o'ng oyoqda o'ngga burilish), burilish bir nomli bo'ladi (5.32,a-rasm); agar muvofiq bo'lmasa (o'ng oyoqda chap tomonga burilish)-har xil nomli bo'ladi (5.32, b-rasm).

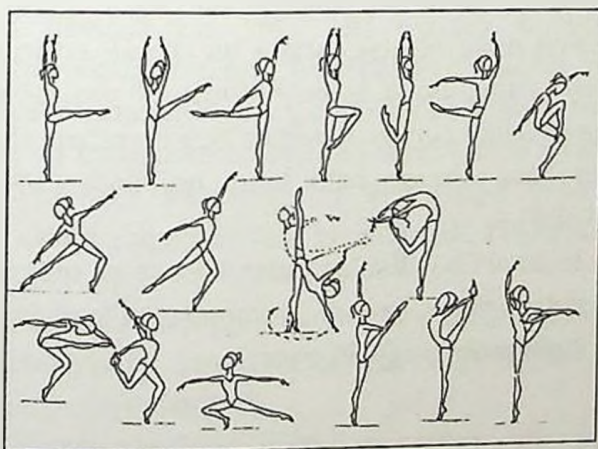
Aylanma siltanib burilishlar tayanch oyoqni rostlagan holda yoki bukib, erkin siltanuvchi oyoqning turli holatlarida (oldinga, yon tomonga, orqaga, to'g'ri, bukilgan, yarim bukilgan, oyoqni qo'l bilan tutib va h.k.) bajariladi (5.33-rasm).



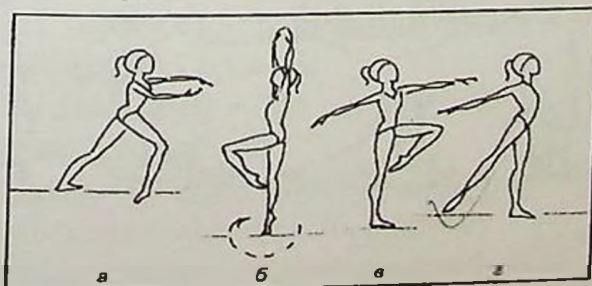
5.31-rasm. Plosit
siltanish bilan burilish.



5.32-rasm. Aylanma siltanish
bilan burilish (izohlanmaydi).



5.33-rasm. Aylanma siltanish bilan burilish turlari



5.34-rasm. Bir oyoqda burilish bosqichlari

Bir oyoqda burilish harakatining tuzilishida tayyorgarlik bosqichini ajratish mumkin: yarim cho`qqayish va qo`llarni siltash (5.34, a-rasm). Keyin tezlik olish bosqichi farqlanadi., bunda tayanch oyoqdan itarilish va qo`llar bilan siltash harakati amalga oshiriladi, aylanma siltanishli burilishlarda yana erkin oyoq ham siltanadi. Keyin yig`ilgan quvvat tayanchning boshqa qismlariga uzatiladi va bevosita burilishning o`zi boshlanadi (burilish bosqichi) (5.34,b-rasm). Burilishning yakunlanish bosqichi qo`llarni tushurish (va ularni ikki tomonga yozish) hamda tayanch oyoqni tovoniga bosish hisobiga aylanma harakatni tormozlashi bilan tavsiflanadi (34, v-rasm). Burilish oxirida tayanch oyoq elastik tarzda bu qiladi, erkin oyoq esa sapchishlarsiz, yumshoqlik bilan oldinga IV vaziyatiga o`tadi. Burilish tana og`irligini erkin oyoqqa o`tkazish bilan yakunlanadi, ikkinchi oyoq esa orqaga uchi bilan qo`yiladi (34, g-rasm), (Lisiskaya, 1984).

Bundan tashqari burilishlar tananing har xil qismlarida: bir yoki ikki tizzada, orqaga, boshda, dumbada, ko`krakda, qo`llarda va.h.k. bajarilishi mumkin (9.35-rasm).



**5.35-rasm. Tananing har xil qismlarida
bajariladigan burilish turlari**

Kombinasiyalangan burilishlar to'htamasdan birin-ketin bajariladigan 2-3 har xil burilishlarni birlashtiradi. Masalan, chap oyoqda 360° ga bir nomli burilish, o'ng oyoq oldinga va o'ng oyoqda bir nomli burilish, chap oyoq orqaga bukilgan yoki bir oyoqda 360° ga burilish, ikkinchisi-orqaga va tizzada 360° ga burilish.

Sakrash turlari

Sakrashlar gimnastikadagi xoreografik elementlarning eng katta guruhi hisoblanadi. Ular parvoz balandligi va amplitudasi (sapchishlar va sakrashlarning o'zi), bajarilish usuli (bir yoki ikki oyoq bilan itarilish bir yoki ikki oyoqqa tushish) hamda tayanchsiz bosqichda tananing holati bilan bir-biridan farq qiladi. Mumtoz raqsdagi sakrashlar past, o'rtacha va baland, shunengdek, balandlikka va uzunlikka bajarilgan turlarga bo'linadi. Ulardan bir hillari sakrash ko'nikmasini egallashga yordam bersa, boshqalari sahna raqsi vositasi hisoblanadi. (Tarasov, 1986 va b.).

Mumtoz raqsdagi qo'llaniladigan hilma-hil sakrashlar orasida gimnastikachilarning xoreografik tayyorgarligida eng ko'p qo'yidagilardan foydalaniladi:

- sote (saute)-oyoqlarni juftlab yuqoriga sakrash (9.36, a-rasm);

- eshappe (eshappe) - V yoki III vaziyatdan yuqoriga II vaziyatga sakrash (9.36, b-rasm);

- asamble (assemble) - ikki oyoqda yuqorida sakrab, ikki oyoqda tushish (9.36, v-rasm);

- sisson ferme (sissone fermee) - ikki oyoq bilan itarilib, vertikal muvozanatga sakrash (5.36, g-rasm);

- gran jete (grand jete) - shpagatga sakrash (5.36, g-rasm);

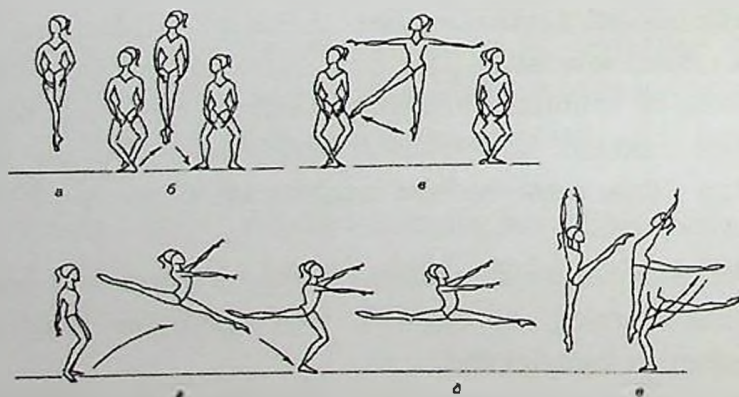
- antrelese (entrelace) - chap oyoq bilan qadam tashlab o'ng oyoqni oldinga siltab, 180° ga burilish va orqada oyoqlarni almashtirish (5.36, s-rasm) bilan sakrash va b.

Gimnastikachilarning xoreografik tayyorligiga yuqorida ko'rsatilgan sakrashlardan tashqari ularning boshqa turlari ham qo'llaniladi (3-bo'lim, 3.3-rasm).

Ulardan ayrimlarini ko'rib chiqamiz.

Sapchishlar. Bu maksimal amplituda va balandliksiz bajarilgan engil sakrash to'g'ridir. Bir oyoq bilan itarilib (5.37, a-rasm), ikkala oyoq bilan itarilib, bir yoki ikki oyoqda tushish (5.37, b-rasm) hamda havoda oyoqlarni almashtirib amalga oshiriladigan sapchishlar farqlanadi. (5.37, v-rasm).

Baland sakrashlar. Ikki oyoq bilan itarilib baland sakrashlar orasida bir va ikki oyoqda tushish turlari ajratiladi.



5.36-rasm. Mumtoz raqsdagi sakrash turlari (izohlanmaydi)



5.37-rasm. Sapchish turlari (izohlanmaydi)

Parvoz bosqichida tananing holatiga ko'ra birinchi hilini rostlangan, orqaga kerilgan, oyoqlarni oldinga yoki orqaga bukib, egilib, bir ki ikki oyoqni bukib hamda shaklida, shpagatga-o'ng (chap) oyoq oldinga, oyoqlarni kerib, tekkizib, hamda shaklida tekkizib, 90,180, 360° burilib tekkizib va b. Holatlarda bajarish mumkin (5.38-rasm).

Rostlanib sakrashlar. Bunday sakrashlarni bajarishda oyoqlar holati qayd etiladi, orqa to'g'ri tutiladi. Qo'shimcha sapchishlar bilan yoki uning siz turgan joyda bajariladi. (5.38, 17-rasm).

Orqaga egilib kerilib sakrash. Itarilishdan keyin orqaga egilish qayd qilinadi, qo'llar yuqoriga, oyoqlar juftlangan yoki biri oldinga (orqaga) bukilgan (5.38, 1,2,14,16-rasm).

Oyoqlarni oldinga bukib sakrash. Sakrashlarni egilmay, egilib bajarish mumkin, oyoqlar juftlangan yoki biri ikkinchisidan balandroq. Burilib sakrashlarni bajarish to'g'ri qomatning saqlanishini talab qiladi. (5.38, 3-rasm).

Oyoqlarni orqaga buukib sakrash. Bu sakrashlarni orqani to'g'ri tutib, kerilib, ikki oyoqni holda shakligacha bukib bajarish mumkin (5.38, 4,5-rasm).

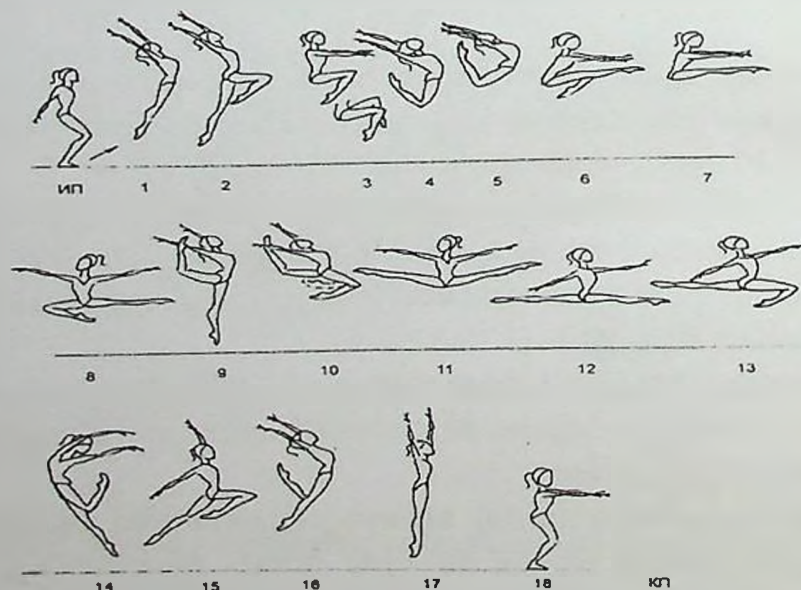
Ikki oyoq bilan itarilib, bir oyoqni bukib yoki tekkizib sakrash. Sakrash vaqtida bir oyoq orqaga (yon tomonga) ko'tariladi. Bu sakrashning yana boshqa turi halqa shaklida tekkizib va burilish bilan tekkizib sakrash hisoblanadi (5.38,8,10,15-rasm).

Egilib sakrash. Itarilishdan keyin ikki oyoq siltanib oldinga ko'tariladi, ayni vaqtda gavda oldinga egiladi. Sakrash turlari bir oyoqni bukish bilan bajariladi (to'pponcha) (5.38,6,7-rasm).

Oyoqlarni kerib sakrash. Parvoz vaqtida oyoqlar keriladi, orqa tekis, qo'llar yon tomonda yoki yonda-yuqorida. Turlari: burilib, bir oyoqni bukib, ikki oyoqni bukib (5.38, 8, 11-rasm).

Ikki oyoq bilan itarilib, shpagatda sakrash. bir oyoq oldinga, ikkinchisi orqaga. Orqa rostlangan, oyoqlar yelka chizig'iga perdikulyar tarzda ko'tariladi. Variantlari: burilib, bir yoki ikki oyoqni bukib (5.38, 12,13-rasm).

Ikki oyoqdan bir oyoqga sakrashning eng o'ziga xos turi **sisson** va uning xillaridir (**sissonne simple**, **sissonne ouverte**, **sissonne tombee**), ular oldinga, orqaga, yon tomonga bajariladi (5.39-rasm).

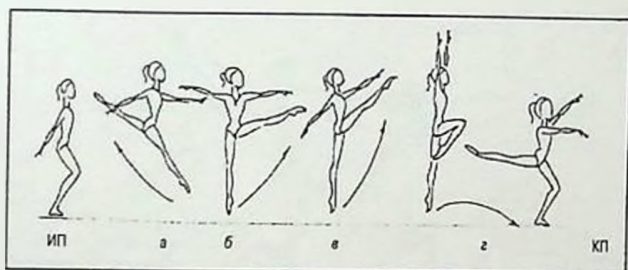


5.38-rasm. Ikki oyoqdan ikki oyoqqa sakrash turlari (izohi matnda).

Sisson silti' (sissonne simple). Oyoqlarni 3-vaziyatidan o'ng oyoq bilan qadam qo'yib, oldinga vertikal muvozanatga o'ng oyoqda sakrash. Qo'llar: chapi oldinga o'ngi yon tomonga.

Sisson ferme (sissonne ferme). Oyoqlarning 3-holatidan oldinga vertikal muvozanatiga sakrash va 3 pazisiyaga tutish (5.39, a-rasm).

Yon tomonga sisson. Sakrash yon tomonga ko'chish bilan bajariladi, oyoq eng-a-yuqoriga ko'tariladi (5.39, b-rasm).

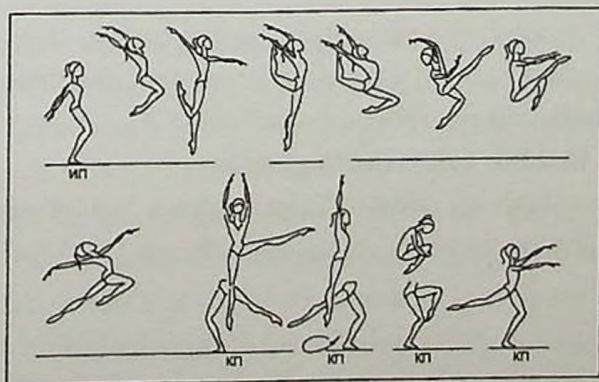


5.39-rasm. Sisson sakrash turlari (izohi matnda)

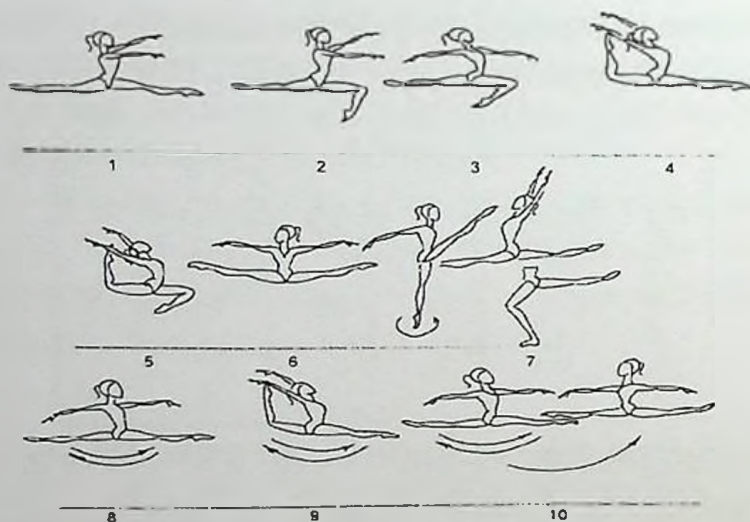
Orqaga sisson. Sakrash orqaga ko'chish bilan bajariladi, oyoq oldinga yuqoriga ko'tariladi (5.39, v-rasm).

Sisson uver (sissone ouverte). Yuqoriga sakrab, ayni vaqtda bukilgan oyoq rostlanadi, tizza oldindagi oyoq uchi vertikal muvozanatga (5.39, g-rasm).

Bu guruhga parvoz bosqichida oyoq holatlari turlicha (to'g'ri, bukilgan, halqa, shaklidagi va b.), erga tushish vaqtida erkin oyoq holatlari turlicha (oldinga, orqaga, yon tomonga, rostlangan, bukulgan) bo'lgan sakrashlar kiradi (5.40-rasm).



5.40-rasm. Ikki oyoqdan bir oyoqqa sakrash turlari



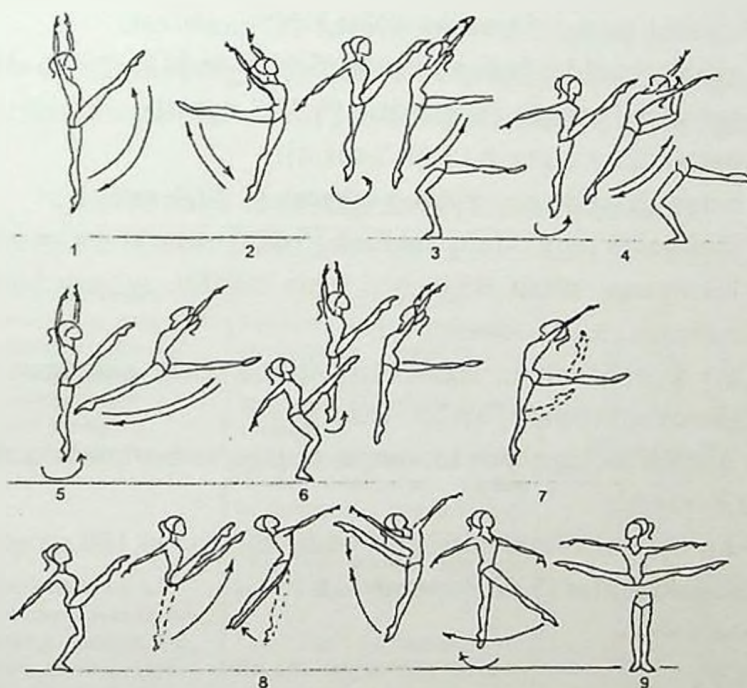
5.41-rasm. Qadam tashlab sakrash turlari (izohi matnda).

Bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash turlari ham katta guruhni tashkil etadi. Ular orasida baland sakrashlarni (rostlangan yoki bukilgan oyoqlarni oldinga, orqaga almashtirish bilan perkudikulyar usulda) va baland-uzoq sakrashlarni (ular oldinga, yon tomonga va baʼzan orqaga oyoqlarni almashtirib yoki almashtirmay, itarilavchi yoki siltanuvchi oyoqning turli holatlari bilan bajariladi) ajratsak boʻladi. Bu sakrashlarning koʻpincha burilish bilan bajarilishi mumkin.

Mazkur guruhdagi sakrashlarning bir qaydni uchun oʻziga xos shakl qadam tashlab sakrash (shpagatga) hisoblanib, u bir oyoqni siltanib, ikkinchisi bilan bajariladi (5.41,1-rasm).

Qadam tashlab sakrashning turlari:

- bugʻu sakrash-bir oyoq oldinga bukiladi (5.41,2-rasm);
- oyoqni bukib va yozib shpagatga sakrash (5.41,3-rasm).



5.42-rasm. Siltanib baland sakrash turlari (izohi matnda).

- qadam tashlab halqa shaklida (5.41,4-rasm);
- halqa shaklida tekkizib (5.41,5-rasm);
- qadam tashlab yon tomonga (5.41,6-rasm);
- qadam tashlab aylanib burilish bilan (5.41,7-rasm);
- oyoqlarni almashtirib shpagatga (5.41,8-rasm);
- oyoqlarni almashtirib halqa shaklida (5.41,9-rasm);
- oyoqlarni almashtirib shpagatga 90, 180, 360° ga burilish bilan sakrash (5.41,10-rasm); va b.

Tasnifga ko'ra sakrashlarning yana bir guruhini ajartish mumkin-siltanib baland sakrashlar, ular joyidan turib, yurib kelib, oyoqlarni almashtirib yoki almashtirmay, parvozda oyoqlarni turli holatda tutib va burilishlar bilan amalga oshiriladi (9.42-rasm);

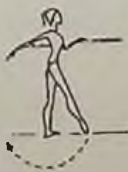
Bu guruhga quyidagi sakrashlar kiradi:

- oyoqlarni oldinda almashtirib (5.42,1-rasm);
- oyoqlarni orqada almashtirib (9.42,2-rasm);
- perekidnoy sakrash (5.42,3-rasm);
- halqa shaklida perekidnoy sakrash (5.42,4-rasm);
- shpagatga perekidnoy sakrash (5.42,5-rasm);
- bir oyoqni siltab, ikkinchisi bilan itarilib, aylanib burilish bilan sakrash (5.42,6 -rasm);
- bir oyoqni siltab, ikkinchisi bilan itarilib, siltangan yoki itarilgan oyoqni bukib (5.42,7 -rasm);
- qoqilib oldinga, yon tomonga, orqaga va burilib sakrashlar (9.42,8 -rasm);
- bir oyoqni siltab, ikkinchisi bilan itarilib, 90,180 ga orqaga burilib sakrashlar (5.42,9-rasm) va b.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida taxminiy xoreografiya
darslarining o'tkazilishi 5.1-5.3-jadvallarda keltirilgan.

5.1-jadval

Mumtoz raqs asosidagi dars (tayanch oldida).

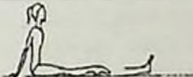
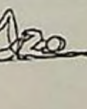
Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko'rsatmalar	Suratlar
1. Demi i gran plie D.H.-tayanchga qarab turish oyoqlarning I vaziyati 1-4-deli plie; 1-4-demi plie; 9-16 grad plie. Shuning o'zi II vaziyat bo'yicha	San'ati o'rtacha. MR-4/4. Orqa rostlangan. Oyoqlarning bukilishi va yozilishi sust sur'atida, bir me'yorda bajariladi. Dumba mushaklari tayanchlashtirilgan. Demi plieda tovonlar erdan ko'tarilmaydi. Grand plieda tovanlar imkon qadar polda uzoq tutib turiladi. Qayirgan holda 4 martadan.	 ИП 1—9—16
2. Batman tandyu. D.H.-tayanchga qarab turish: Oyoqlarning I vaziyati. 1-2- o'ng oyoq yon tomonga siltalib, uchiga qo'yiladi; 3-4- D.H. Xuddi shuning o'zi ikkinchisi oyoq bilan.	Sur'ati o'rtacha. MR-4/4. Sirg'aluvchi harakati bilan oyoq yon tomonga uzatilib, uchiga qo'yiladi, tovan imkon qadar ko'tarilgan. O'zlashtirilgan orqaga (tayanchga qarab turib), olinga (tayanchga yon bilan turib) bajariladi. 8-16 martadan.	 ИП 1—2
3. Batman tandyu jete. D.H.-tayanchga qarab turish, oyoqlarning I vaziyati. 1-2- o'ng oyoqni yonga-pastga siltash; 3-4-D.H. xuddi shuning o'zi ikkinchisi oyoq bilan.	San'ati o'rtacha. MR-4/4. Sirg'aluvchi harakat bilan batman tandyu orqali oyoq 25° (45°) ga ko'tariladi. Xuddi shunday batman tandyu orqali (qayirib) D.H. ga qaytiladi. 16 martadan orqali bajariladi. Qomat to'g'ri tutiladi. Tana og'irligi tayanch oyoqqa tushadi	 ИП 1—2
4. Rn de jamb par ter. D.H.- tayanchga chap yon bilan turib, oyoqlarning I vaziyati. 1- 2-o'ng oyoq oldinga uzatilib, uchiga qo'yiladi; 3-4-yon tomonga o'tkaziladi; 5-6- orqaga o'tkaziladi; 7-8-oyoq I vaziyatiga yopiladi; 9-16 - Xuddi shuning o'zi teskari	Sur'at bo'yicha. MR-3/4, 4/4. Oyoq pol bo'ylab sirg'aluvchi harakat bilan o'tkaziladi. Gavda va oyoq mushaklari taranglashtirilgan. Tana og'irligi tayanch oyoqqa tushadi. 4-8 martadan	

yo'nalishida. SHuning o'zi oyoqlarni 25° (45°) ga ko'tarib. SHuning o'zi ikkinchi oyoq bilan

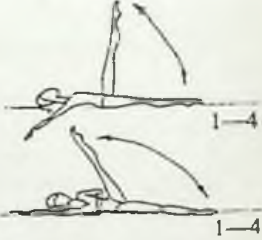
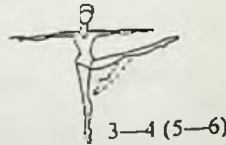
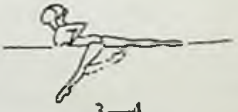
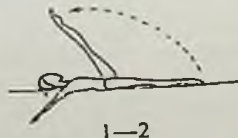
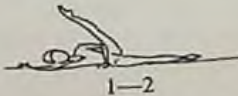
5.1-jadvalning. Davomi

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko'rsatmalar	Suratlar
5. Releve lyan va pasee. D.H.-tayanchga qarab turish, oyoqlarning 1 vaziyati. 1-2-sirg'aluvchi harakat bilan o'ng oyoqni yon tomonga bukish, oyoq uchi tizza oldida; 3-4- D.H. 5-6- o'ng oyoq yon tomonga uzatiladi; 7-8-D.H. Xuddi shuning o'zi, lekin 5-8- oyoq orqaga ko'tariladi. Xuddi shuning o'zi ikkinchi oyoq bilan. SHuning o'zini tayanchga yon bilan ko'tarib, oyoqlarning 3 vaziyatidan kesishtirib bajarish.	Sur'at o'rtacha. MR-3/4,4/4. Gavda va oyoq mushaklari taranglashtirilgan, tizza yon tomonga maksimal darajada ko'tarilgan. Qomat to'g'ri tutib turiladi. Oyoq batman tandyu orqali D.H. ga yopiladi. 4-8 martadan.	 1—2 5—6
6. Gran batman jete D.H.-tayanchga qarab turish, oyoqlarning 1 vaziyati. 1-2-o'ng oyoqni yon tomonga siltash; 3- oyoq yon tomonga uzatilib, uchiga qo'yiladi; 4-D.H. Xuddi shuning o'zi orqaga. SHuning o'zi ikkinchi oyoq bilan 3 vaziyatda turib, kesishtirib bajariladi.	Sur'at o'rtacha. MR- 4/4. Siltashlar sirg'aluvchi harakat bilan batman tandyu orqali bajariladi. Qomat to'g'ri tutiladi. Tana og'irligi tayanch oyoqqa tushadi. 4-8 martadan.	 1—2 3

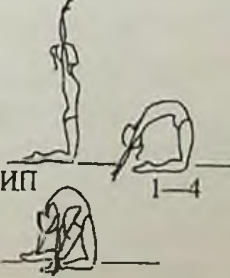
Parter xoreografiyasi darsi.

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko'rsatmalar	Suratlar
1. D.H.-orqaga tayanib o'tirish. Oyoq kaftlarini bukib-yozish. SHuning o'zi navbat bilan. SHuning o'zi avval barmoqlarni, keyin kaftlarni bukib-yozish bilan	Sur'at o'rtacha. MR- 4/4. Orqa to'g'ri tutiladi, oyoqlar rostlangan, gavda va dumba mushaklari taranglashtirilgan. 8-16 martadan	
2. D.H.-orqaga tayanib o'tirish egiladi, oyoq uchlari cho'zilgan; 5-8-gavda oldinga bukilib, oyoq kaftlari ushlanadi. Oyoq uchlari orqaga tortilgan.	Sur'at o'rtacha. MR-3/4. Tizzalar bukilmaydi. Maksimal amplituda bilan bajariladi, yakunlovchi holatlar qayd qiladi. 8-16 marta	 1-4  5-8
3. D.H.-orqaga tayanib o'tirish. 1-8-oldinga 4 ta batman tandyu; 1-6-oldinga 3ta batman tandyu, oyoqlar tobora balandroq ko'tiriladi; 7-8-D.H. Xuuddi shuning o'zi D.H.-yonboshlab etgan holdan. Xuuddi shuning o'zi D.H.-qorinda yotgan holdan.	Sur'at o'rtacha. MR - 4/4. Tizzalar bukilmaydi. Gavda va oyoq mushaklari taranglashtirilgan. Har bir hisob qayd etiladi. Qomatning holati kuzatib boriladi. 8-16 martadan	 1-8  1-6
4. D.H.- chalqancha yotish, qo'llar yon tomonda. 1-4-o'ng oyoq oyon tomonga bukiladi, oyoq uchi tizza oldida (passe); 5-8-D.H. Xuuddi shuning o'zi D.H.-orqaga tayanib o'tishi va yon boshlab tayanib yotishdan.	MR-4/4. Oyoqlar taranglashtirilgan, oyoq uchlari cho'zilgan. Oyoq uchining tizza oldindagi holati qayd etiladi. Qayirgan holda. 4-8 martadan	 1-4  1-4
5. D.H. chalqancha yotish, qo'llar yon tomonda. 1-2-oldinga batman tandyu; 3-4-yon tomonga batman tandyu.	Sur'at o'rtacha. MR-4/4. Oyoqlar taranglashtirilgan, oyoq uchlari cho'zilgan. Har bir hisob qayd etiladi. Qayirgan holda. 8-16 martadan.	 1-2  3-4
6. D.H.-qorinda tayanib yotish. 1-2-orqaga batman tandyu. 3-4-qo'llarni rostlayotganda orqaga egilish, oyoqlar juftlangan.	Sur'at-o'rtacha. MR-4/4. Oyoqlar taranglashtirilib, rostlangan, uchlari cho'zilgan. Orqaga egilayotgan vaqtida qo'llar rostlanadi. Bosh orqaga tashlanadi. 8 martagacha	 1-2  3-4

5.2-jadvalning. Davomi

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko'rsatmalar	Suratlar
7. D.H.-chalqancha yotish, qo'llar yon tomonda. 1-4-oyoq oldinga ko'tariladi, tutib turiladi; 5-8-D.H. Xuddi shuning o'zi yon tomonga. Xuddi shuning o'zi yon tomonga D.H.-yon boshlab yotishdan shuning o'zi orqaga D.H.-qorinda tayanib yotishdan.	Sur'at-o'rtacha. MR-3/4, 4/4. Oyoq sekin ko'tarilib-tushiriladi. Mushaklar taranglashtirilgan, oyoq uchlari cho'zilgan. Buiun tana semmitrik holati kuzatib boriladi. 8 martadan.	
8 D.H.-chalqancha yotish, qo'llar yon tomonda. 1-2-oyoq tomonga bukiladi, oyoq uchi tizza oldida (passe); 3-4-oyoq yon tomonga rostlanadi; 5-6-hisob takrorlanadi 1-2; 7-8-D.H. Xuddi shuning o'zi, lekin oyoqni oldiga rostlab bajariladi.	Sur'at-o'rtacha. MR-3/4, 4/4. Son va yelkalarining simmetrik holatiga e'tibor beriladi. Mushaklar taranglashtirilgan, oyoq uchlari cho'zilgan. Qayrilgan holda. 8 martadan.	 
9. D.H.-qorinda tayanib yotish. 1-2-oyoq yon tomonga bukiladi, oyoq uchi tizza yonida (passe); 3-4-oyoq yon tomonga rostlanadi; 5-8-passe 7-8-D.H.	Sur'at-o'rtacha. MR-3/4, 4/4. Son va yelkalarining simmetrik holatiga e'tibor beriladi. Mushaklar taranglashtirilgan, oyoq uchlari cho'zilgan. Qayrilgan holda. 8 martadan.	
10. D.H.-chalqancha yotish, qo'llar yon tomonda. 1-2 oyoq oldinga siltanadi; 3-4-D.H.	Sur'at-o'rtacha. MR-4/4. Siltash amplitudasi maksimal. Tos-son bo'g'imlari simmetrik holda, tos polga bosilgan. Tizzalar rostlangan, oyoq uchlari cho'zilgan. 8 martadan	
11. D.H.-yonboshlab yotish. 1-2-oyoqni yon tomonga siltash, 3-4-D.H.	Sur'at-o'rtacha. MR- 4/4. Siltash maksimal amplituda bilan qayirgan holda bajariladi. Tana rostlangan va taranglashtirilgan. Tizzalar rostlangan, oyoq uchlari cho'zilgan. 8 martadan.	

5.2-jadvalning. Davomi

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko'rsatmalar	Suratlar
12. D.H.-qorinda tayanib yotish. 1-2-oyoqni o'rtacha siltash; 3-4-D.H.	Sur'at-o'rtacha. MR-4/4. Siltash maksimal amplituda bilan qayirgan holda bajariladi. Mushaklar taranglashtirilgan, tizzalar rostlangan. Tos polga bosilgan. 8 martadan.	 1—2
13. D.H.-orqaga tayanib o'tirish, oyoqlar kerilgan, tizzalar bukilgan. 1-4-tos son bo'g'imlarini prujinasimon harakatlantiri; 5-8-oyoqlarning maksimal kerilgan holati qayd etiladi	Sur'at-o'rtacha. MR-4/4. Mashq maksimal mumkin bo'lgan amplituda bilan bajariladi. Qomatning holati kuzatib boriladi. 8 martadan.	 ИП
14. D.H.-qo'llarni ko'tarib, tizzalarda turish. 1-4-qo'llar polga tekkuniga qadar orqaga egilish; 5-8-D.H. Xuddi shuning o'zi oyoqlarni kergan holda.	Sur'at-o'rtacha. MR-3/4, 4/4. Egilish maksimal amplituda bilan bajariladi, boshorqaga tashlangan. Oyoqlar tarangtirilgan. 4-8 martadan.	 ИП 1—4

Nazariy savollari va topshiriqlar.

1. Gimnastikachilarning xorografik tayyorgarligida oyoqlarning qanday vaziyatlaridan foydalaniladi?
2. Gimnastikadagi xoreografiyada qo'llaniladigan oyoqlarning ma'lum holatlarini sanab bering?
3. Qo'llarning asosiy vaziyatlarini va ularni bajarish qoidalarini aytib bering
4. Vaziyat va qarshi vaziyat nima?
5. Panja va kaftning raqslarda uchraydigan asosiy holatlarini sanab bering

6. Mumtoz xoreografiyada va raqs san'atining boshqa yo'nalishlarida barmoqlarning qanday holatlari qo'llaniladi?

7. Boshning mumkin bo'lgan holatlari va harakatlarini aytib bering xoreografiya san'atida bosh harakatlarining ma'nosi nimalardan iborat?

8. Xoreografiyada qo'llaniladigan gavda holatlari va harakatlarini sanab bering

9. Muvozanatning qanday turlarini bilasiz? Muvozanat saqlashning qiyinchiligi nimada?

10. Gimnastika va xoreografiyada bajariladigan burilishlarining (Piruetlarning) turlarini aytib bering.

11. Burilishning tuzilishida qanday bosqichlar mavjud?

12. Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikda mumtoz raqsning qanday turlari ko'p qo'llaniladi?

13. Sisson sakrashning qanday turlari ayting

14. Gimnastikada bajariladigan sakrashlarning qanday turlarini bilasiz?

15. Qadam tashlab shpagatga sakrash qaysi sakrash turlari uchun xos hisoblanadi?

Xulosa

Bu bo'limda gimnastikadagi xoreografiya devorini o'tkazish uchun foydalanish mumkin bo'lgan taxminiy amaliy mashqlar to'planib bayon etiladi. To'g'li yoshdagi, tayorgarlik darajasi har xil bo'lgan gimnasikachi qizlarning xoreografiya tayyorgarligini takomillashtirishda foyda keltirishi mumkin bo'lgan bir qancha mashq mashg'ulotlarini taqdim yetishga kerak qildik ammo ularni o'ziga xos va yangi da'vo qilmaymiz.

Kitobga kiritilgan mashqlar sport gimnastikasi va badiiy gimnastika, akrobatika, aerobika hamda figurali uchish sohasida sportchilar bilan olib borilgan kun yillik pedagogik amaliy asosida tuzilgan

GLOSSARIY

Brosok – ska, m.r. mn.ch. – broski. Выстрое, stremitel'noe korotkoe dvijenie, pervedvijenie.	Otish – tez, birzumda bajariladigan qisqa harakat
Broski bez vращeniya	Aylantirmasdan otishlar
Broski bez vращeniya maxom	Siltanib aylantirmasdan otishlar
Broski bez vращeniya tolchkom	Itarib aylantirmasdan otishlar
Broski s vращeniem	Aylantirib otishlar
Broski s vращением на noge	Oyoqda aylantirib otishlar
Broski s vращением на руке	Qo'lda aylantirib otishlar
Vertushka – i, j.r.-element xudojestvennoy gimnastiki. Vращatel'nyedvijeniya predmetov vokrug diametral'noy osi, выполняемые maxom ili tolchkom. Разнообразные круговые dvijeniya.	Aylantirishlar – badiygimnastika elementi. Predmetlarni ularning diametr o'qi atrofida aylantirib harakatlantirish. Siltanib yoki itarilib bajariladi. Turli – tuman aylanma harakatlar.
Vertushki opornye	Tayanib aylantirishlar
Vertushki bez opory	Tayanmasdan aylantirishlar
Vertushki opornye na polu	Polda tayanib aylantirishlar
Vertushki opornye v rukax	Qo'llarda tayanib aylantirishlar
Gibkost – svoystvo oporno-dvigatel'nogo apparata, bol'shaya stepen' podvijnosti ego zven'ev otnositel'no drug druga, chto obuslavlivaetsya amplitudoy dvijeniya v sustave, kotoraya, v svoyu ochered', zavisit ot stroeniya sustava, sustavnoy kapsuly, svyazok, ot sily i elastichnosti myts i td. Daet vozmojnost' vypolnyat' dvijeniya s shirokoy amplitudoy.	Egiluvchanlik – tayanch- harakat apparatining xususiyati bo'lib, uning a'zolarining bir –biriga nisbatan yuqori darajadagi harakatchanligidir. Bu harakatchanlik bo'g'imlardagi harakat amplitudasiga bog'liq u o'z navbatida bo'g'im, bo'g'im kapsulasi, boylamlarning tuzilishiga, mushaklarning kuchi hamda egiluvchanligiga bog'liq. Harakatlarni keng amplitudada bajarish imkonini beradi
Aktivnaya gibkost	Faol egiluvchanlik
Gibkiy	Egiluvchan
Krug	Aylanish
Naklon	Egilish
Kachestvo ispolneniya unrajneniv	Mashqning bajarilish sifati
Artistichnost'	Artistizm
Ispolnitel'nost	Ijrochilik
Max- svobodnoe dvijenie otnositel'noosi vращение. Способы: siloy, izgibami, s pryjka	Siltash – aylanish o'qiga nisbatan erkin harakat. Usullari: kuch bilan, buralishlar bilan, sakrashdan. Turlari:

		siltanishlar – qarama-qarshi tomonlarga navbatma-navbat siltanishlar , silkish-oyoqlarni bitta yo'nalishda tez harakatlantirib dastlabki holatga qaytarish
Nagruzka – vozdeystvie na organizm, vyzivayushchee pribavochnyuyu funktsional'nyuyu aktivnost' (otnositel'no pokoya ili dr.isxodnogo urovnya) i opredelyayushchee stepen' preodolevaemykh trudnostey		Yuklama – jismoniy mashaylarning organizmga ta'siri bo'lib, qo'shimcha funktsional faollikni (tinch holatga yoki boshqa dastlabki darajaga nisbatan keltirib chiqaradi)va engib o'tilayotgan qiyinchiliklar darajasini aniqlab beradi.
Povoroty – vrazhatel'noe dvijenie, vorochayas', izmenit' polojenie		Burilish – aylanma harakat bo'lib, aylanayotib holat o'zgartiriladi
Pod'yom		Ko'tarilish
Pod'yom maxom		Siltanib ko'tarilish
Prised –polozenie zanimayushchegosya na sognutyyx nogax		Cho'qqayish –shug'ullanuvchining bukilgan oyoqlarda o'tirgan holati
Prised np pravoy noge		O'ng oyoqda cho'qqayish
Prised na levoy noge		Chap oyoqda cho'qqayish
Prыjok – быстрое перемещение тела после ottalkivaniya ot kakoy nibud' tochki opory		Sakrash – qandaydir tayanch nuqtasidan itarilgandan so'ng tananing tez siljishi
Ravnovesie – ustoychivoe sootnoshenie mejdu chem-nibud'. Organy ravnovesiya vosprinimayut izmeneniya polojeniya tela v prostranstve , a takje deystvie na organizm uskoreniy.		Muvozanat – nimaningdir orasidagi barqaror nisbat . Muvozanat saqlash organlari tananing fazodagi holati o'zgarishini , shuningdek, tezlanishlarning organizmga ta'sirini qabul qiladi.
Бокoвые ravnovesiya		Yon tomonda muvozanat saqlashlar
Бoкoвое ravnovesie na odnoy noge		Bir oyoqda yon tomonga muvozanat saqlash
Выполнение ravnovesiy v dvizhenii		Muvozanatlarni harakatda bajarish
Zadnee ravnovesiya		Orqada muvozanat saqlashlar
Zadnee ravnovesie na odnoy noge		Bir oyoqda orqada muvozanat saqlash
Переднее ravnovesie na odnoy noge		Bir oyoqda oldinda muvozanat saqlash
Передние ravnovesiya		Oldinda muvozanat saqlashlar
Переднее горизонтал'ное ravnovesie na odnoy noge		Bir oyoqda oldinda gorizontal holatda muvozanat saqlash
Ravnovesie na dvux nogax		Ikki oyoqda muvozanat saqlash

Ravnovesie bez izmeneniya pozy		Holatni o'zgartirmasdan muvozanat saqlash
Ravnovesie s izmeneniem pozy		Holatni o'zgartirib muvozanat saqlash
Ravnovesie na odnoy noge		Bir oyoqda muvozanat saqlash
Shagi – raznoobraznye peredvijeniya		Qadamlar – har xil turdagi harakatlanishlar
быchnyy shag		Oddiy qadam
Ostryy shag		Keskin qadam tashlash
Pristavnoy shag		Mayda qadam tashlash
Peremennyy shag		Galma-galdan qadam tashlash
Tanseval'nyy shag		Raqsga xos qadam tashlash
Shag vperyod		Oldinga qadam tashlash
Shag v storonu		Yon tomonga qadam tashlash
Shag s noska		Oyoq uchida qadam tashlash
Shag na meste		Turgan joyda qadam tashlash

Xoreografiya mashqlar

Xoreografiya atamaları	Transkripsiyasi	Gimnastika atamaları	Izoh
<i>Demi plié</i>	Demi plie	Yarim cho'qqayish	To'liq bo'lmagan cho'ngayish
<i>Grand plié</i>	Gran plie	Cho'qqayish	Chuqur to'liq cho'qqayish
<i>Battement tendu simple</i>	Batman tandyu sempl	Oyoq kafti bilan pol bo'ylab oldinga, yon tomonga, orqaga oyoq uchiga holatiga sirg'aluvchi harakatlarni bajarish va D.H. ga qaytish	Cho'zilgan
<i>Battement tendu jete</i>	Batman tandyu jete	Oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga- pastga (25 - 45) siltash va D.H.ga qaytish	Tashlash
<i>Rond de jamb par terre</i>	Ron de jamb par ter	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma harakat	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma
<i>Rond de jamb en l'air</i>	Ron de jalib an ler	Oyoq yon tomonda D.H.dan boldir bilan ichkariga yoki tashqariga aylanma harakat	Boldir bilan havoda aylana chizish
<i>Batement fondu</i>	Batman fondyu	Oyoqlari baravar bukib yozish	Yumshoq, susayib boruvchi
<i>Battement frappé</i>	Batman frappe	Oyoq kaftini tayanch oyoq boldiriga qisqa urish va oyoqni rostlash	Zarba
<i>Passé</i>	Passe	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida	O'tkazish, o'tkazuvchi
<i>Battement soutenu</i>	Batman sumenyu	Tayanch oyoqda yarim cho'qqayish, ikkinchi oyoq sirg'alib oldinga, yon tomonga orqaga	Yaxlit
<i>Développé</i>	Develop	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida D.H.dan oyoqni oldinga yon tomonga orqaga rostlash (passe)	
<i>Adagio</i>	Adajio	Sust sur'atda, bir maromda, sekin bajarilgan harakatlar	Sust sur'atda bir maromda, sekin
<i>Attitude</i>	Attityud	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga bukilgan, tizza tashqi tomonda	Oyoq orqada bukilgan, tizza tashqarida holati

<i>Terboushon</i>	Terbushon	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq oldinga bukilgan, tizza tashqi tomonga	Oyoq oldinda bukilgan, tizza tashqarida holat
<i>Grand battement jeté</i>	Gran batman jete	Oyoqlarni 90° va undan yuqoriga siltash	Katta tashlash
<i>Balancé</i>	Balance	Oldinga orqaga harakat	Tebanish
<i>Port de bras</i>	Por de bra	Bosh va gavgdani burib, egib, qo'llarni harakatlanishi	Bukilish
<i>Relevé</i>	Releve	Oyoqni ko'tarish va uchiga tushirish	Ko'tarish
<i>En dehors</i>	An deor	Tashqariga aylanish, burilish	O'zidan, tashqariga aylanish
<i>En dedans</i>	An dedan	Ichkariga aylanish, burilish	O'ziga, ichkariga aylanish
<i>Double</i>	Dubl	Harakatni takrorlash	Ikkilangan
<i>Arabesque</i>	Arabesk	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga	Bir oyoqdagi holat, ikkinchisi orqaga ko'tarilgan
<i>Sauté</i>	Sote	Barcha holatlar bo'yicha yuqoriga sakrashlar	Sakrash
<i>Assemblé</i>	Assemble	Bir oyoq bilan itarilish, ikkinchi oyoqni siltash va ikkala oyoqqa tushish bilan bajariladigan sakrash	Yig'uvchi
<i>Sissonne simple</i>	Sisson simpl	O'ng oyoq qadami bilan oldinga sakrab, vertikal muvozanatni egallash	Oddiy
<i>Sissonne fermé</i>	Sisson ferme	Ikki oyoq bilan itarilib vertikal muvozanatga sakrash	Yopiq
<i>Entrelacé</i>	Antrelese	Chap oyoq bilan qadam tashlab, o'ng oyoqni oldinga siltab orqada oyoqlarni almashlash bilan 180 ga burilib sakrash	Perekidnoy
<i>Ravoltat</i>	Revolta	Chap oyoq bilan itarilib, 180 ga burilgan holda oldinga ko'tarilgan o'ng oyoq ustidan sakrash	Portlovchi
<i>Grand jeté</i>	Gran jete	Shpagatga sakrash	Katta sakrash
<i>Jeté en tournait</i>	Jete an turnan	360 ga burilish bilan shpagatga sakrab, oyoqlarni navbat bilan joylashtirgan holda verga tushish	360 burilish bilan shpagatga sakrash

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Achilov A. Badiiy gimnastika.: T. G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot - matbaa ijodiy uyi, 2010
2. Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. O'quv qo'llanma. T. 2003
3. Eshtaev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N.R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" - T.: 2013
4. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике Издательство НУФВСУ "Олимпийская литература". 2009
5. Гомберадзе К.Г. Как отобрать девочек в отделение художественной гимнастики? // физическая культура в школе, 1967 № 7, -с.32-33.
6. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек.– Л.: изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
8. A.K. Eshtayev, N.R. Xasanova, V.B. Eshtayeva Badiiy gimnastika. Darslik "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" –T.; 2020 y 577 bet .
9. M.N. Umarov, N.X. Fetxullova Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. "O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti" - Ch.: 2020 y 251 bet.
10. I.S. Xaytmetov "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti O'quv-qo'llanma –T.: « Davr matbuot savdo», 2020 y 176 bet.
11. I.S. Xaytmetov Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti O'quv-uslubiy qo'llanma –T.: «Fan va texnologiya», 2016 y 130 bet.

MUNDARIJA

KIRISH	4
I BOB. BADIY GIMNASTIKA MASHQLARI TAVSIFI	7
1.1. Yurish, yugurish, sakrash va raqs harakatlarining namunaviy ro'yxati.....	9
1.2. Ustunda bajariladigan harakatlar	12
1.3. Buyumsiz bajariladigan mashqlar	15
Nazorat savollari	22
Xulosa	22
II BOB. BUYUMLAR BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR RO'YXATI.....	23
2.1. To'p bilan bajariladigan mashqlar.....	23
2.2. Aqon bilan mashqlar	34
2.3. Xalqa bilan bajariladigan mashqlar	42
2.4. Tasma yordamida bajariladigan mashqlar	50
Nazorat savollar	61
Xulosa	61
III BOB. BADIY GIMNASTIKADA XOREOGRAFIYANING AHAMIYATI VA O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	62
3.1. Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari.....	66
3.2. Muvozanat, burilishlar, sakrashlar	75
3.3. Cho'zilish mashqlarining ahamiyati.....	82
Nazorat savollari	85
Xulosa	86
IV. BOB BADIY GIMNASTIKACHILARNING XOREOGRAFIYA DARSLARINI TUZILISHI.....	87
4.1. Xoreografiya darsining vazifalariga oid rivojlantiruvchi mashqlar.....	88
4.2. Gimnastikadagi xoreografiya darslarini usuliy xususiyatlari.	91
4.3. Musiqa va ifodali xarakatlar.....	94
Nazorat savollari.....	99

Xulosa	100
V BOB. AMALIY MATERIALLAR	102
5.1. Oyoq holatlari	102
5.2. Qo'l holatlari.....	109
5.3. Bosh holatlari.....	114
5.4. Gavda xolatlari.....	115
Nazariy savollari va topshiriqlar.	139
Xulosa	140
GLOSSARIY	141
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	146
MUNDARIJA.....	147

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
ГЛАВА I. ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....	7
1.1. Примерный перечень ходьбы, бега, прыжков и танцевальных движений.....	9
1.2. Упражнения на снарядах.....	12
1.3. Упражнения без предметов.....	15
Контрольные вопросы.....	22
Заключение.....	22
ГЛАВА II. СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ.....	23
2.1. Упражнения с мячом.....	23
2.2. Упражнения со скакалкой.....	34
2.3. Упражнения с обручем.....	42
2.4. Упражнения с лентой.....	50
Контрольные вопросы.....	61
Заключение.....	61
ГЛАВА III. ЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	62
3.1. Цели и задачи хореографической подготовки в гимнастике.....	66
3.2. Равновесие, повороты, прыжки.....	75
3.3. Значение упражнений на растяжку.....	82
Контрольные вопросы.....	85
Заключение.....	86
ГЛАВА IV. СТРУКТУРА ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТОК.....	87
4.1. Развивающие упражнения, относящиеся к задачам хореографического урока.....	88
4.2. Методические особенности хореографических занятий в гимнастике.....	91
4.3. Музыка и выразительные движения.....	94
Контрольные вопросы.....	99
Заключение.....	100
ГЛАВА V. ПРАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	102

5.1. Положения ног	102
5.2. Положения рук.....	109
5.3. Положения головы	114
5.4. Положения корпуса	115
Теоретические вопросы и задания	139
Заключение.....	140
ГЛОССАРИЙ	141
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	146
СОДЕРЖАНИЕ	147

CONTENTS

Introduction	4
CHAPTER I. DESCRIPTION OF RHYTHMIC GYMNASTICS	
EXERCISES	7
1.1. Sample list of walking, running, jumping, and dance movements	9
1.2. Exercises performed on apparatus.....	12
1.3. Exercises without apparatus.....	15
Control questions.....	22
Conclusion.....	22
CHAPTER II. LIST OF EXERCISES WITH APPARATUS	23
2.1. Exercises with the ball	23
2.2. Exercises with the rope	34
2.3. Exercises with the hoop.....	42
2.4. Exercises with the ribbon.....	50
Control questions.....	61
Conclusion.....	61
CHAPTER III. THE IMPORTANCE AND SPECIFIC FEATURES OF	
CHOREOGRAPHY IN RHYTHMIC GYMNASTICS.....	62
3.1. Goals and objectives of choreographic training in gymnastics..	66
3.2. Balance, turns, jumps.....	75
3.3. Importance of stretching exercises	82
Control questions.....	85
Conclusion.....	86
CHAPTER IV. STRUCTURE OF CHOREOGRAPHY LESSONS FOR	
RHYTHMIC GYMNASTS.....	87
4.1. Developmental exercises related to the tasks of a choreography lesson.....	88
4.2. Methodological features of choreography lessons in gymnastics	91
4.3. Music and expressive movements	94
Control questions.....	99
Conclusion.....	100
CHAPTER V. PRACTICAL MATERIALS.....	102

5.1. Positions of the feet	102
5.2. Positions of the arms	109
5.3. Positions of the head.....	114
5.4. Positions of the body.....	115
Theoretical questions and assignments	139
Conclusion	140
GLOSSARY	141
REFERENCES	146
CONTENTS	147

QAYDLAR UCHUN

Xaytmetov Ilyos Sobirjonovich

**BADIIY GIMNASTIKA BUYUMLARIDA
BOSHLANG'ICH MASHQLARINI O'RGATISH**

O'quv qo'llanma

Muharrir: Erhanova N.A

Musaxxix: Ro'ziyeva Z

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372

Bosishga ruxsat etildi: 19.08.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

“Cambria” garniturası.

Shartli b/t 9,0. Nashr hisob t 9,2

Adadi 30 dona. 35-buyurtma

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ.

nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy,

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46

ISBN 978-9910-8286-6-9



9 789910 828669