

4614
**A. ESHTAYEV, D. KARABAYEVA,
N. XASANOVA**

**BADIIY GIMNASTIKADA
BUYUMSIZ BAJARILADIGAN
MASHQLARNI O'RGATISH
USLUBI**



TOSHKENT – 2013

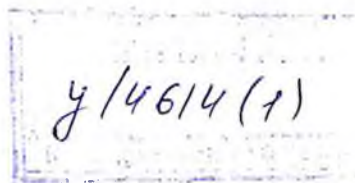
796 (075)
B-18

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

A.ESHTAYEV, N.HASANOVA, D.KARABAYEVA

**BADHY GIMNASTIKADA
BUYUMSIZ BAJARILADIGAN
MASHQLARNI O'RGATISH
USLUBI**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan o'quv
qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*



TOSHKENT – 2013

UO'K: 796.412.2 (075)

KBK 75.6

B-18

B-18 **A.Eshtayev, N.Hasanova, D.Karabayeva. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. –T.: «Fan va texnologiya», 2013, 256 bet.**

ISBN 978-9943-10-971-1

UO'K: 796.412.2 (075)

KBK 75.6

Taqrizchilar:

T.S. Usmonxo'jayev – *p.f.d. professor;*

M.N. Umarov – *dotsent.*

ISBN 978-9943-10-971-1

© A.Eshtayev va boshq., 2013.

© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2013.

KIRISH

Badiiy gimnastika bo'yicha O'zbekiston birinchiligi. Musiqa yangraydi... Salgina havotirli, shu bilan birga yengil va maromli. Zal markazida bir qiz turibdi. Kelishgan, viqorli. O'ziga xos sport kiyimi qaddi-qomati chiziqlarini ta'kidlaydi. Qo'llarida tasma. Qizil, yarqiragan va xuddi jonlidek. U bir qiz tanasini muloyim o'rab olsa, bir shiddatli o'ramalar bilan yuqoriga intiladi, bir ilondek g'alati buralib qo'ldan chiqadi. Qiz ilhomlanib, musiqa ritmiga bo'ysundirib va har bir harakatni belgilagan holda, havoda qizil chaqmoqlarni «chizadi». Bir vaqt ajoyib hodisa yuz beradi. Biz endi gimnastikachi qizni emas, balki... toreadorni, lekin buqa bilan hayot-mamot jangiga chiqqan emas, balki romantik, jasur, hayvon bilan o'ynovchini ko'ramiz.

Mana, toreador qiz tasmani chetga siltab, bizga qizil, yarqiragan muletani ifodaladi. Xayoliy buqa unga boshini egib tashlandi! Lekin... toreador chetga viqorli qadam tashladi, keyin boshqasi bilan va buqa muletaga salgina ilashib, yonidan o'tib ketdi. Tomoshabinlar gulduros qarsaklar bilan olqishlashdi! Ularni epchillik rom etdi. Ammo maydonda jang davom etadi. Burilish va sakrashlar borgan sari tezroq va shiddatli tus oladi. O'yin drammatik xarakter qabul qildi va mana - yakuniy harakat: toreador qat'iy ishora bilan buqa hujumiga chek qo'yadi. Musiqa to'xtaydi, lekin tomoshabinlar hali ham o'yin taassurotlari og'ushida.

Ular uzoq va astoydil qarsaklar bilan olqishlab, gimnastikachi qizni yana chaqirishadi. Lekin ularga ma'lumki: musobaqa qonunlari jiddiy, endi bu gimnastikachi qizni toreador rolida faqat ko'rgazmali chiqishlarda ko'rishlari mumkin. Bu vaqtda maydonga boshqa qiz chiqdi.

Yana musiqa qo'yiladi. Yumshoq, lirik. Gimnastikachi qiz-«rassom» musiqaga to'la muvofiq harakatda. Lekin uning qo'llarida tasma emas, balki oddiy bo'lmagan, yorqin va itoatkor to'p. Qiz qanday harakat qilmasin, qanday burilmasin - to'p hamisha u bilan: bir qomati bo'ylab yumalasa, bir qo'llarida, boshida, ko'ksida

sirg'anadi. Mana yuqoriga otilgan to'p baland parvoz qildi. Biroq, to'p qaytib tushguncha, qiz bir qancha akrobatik harakatlar bajarishga ulgurib, uni chaqqonlik bilan tutib oladi va yana janglyorlik harakatlariga o'xshagan o'yin boshlanadi. Mana, «rassom» qiz 1-2 yumaladi, to'p hamon u bilan. U yana musiqa hamohang qo'llarda sirg'anib, qomat, bosh, oyoqlar bo'ylab yumalaydi.

Undan keyin boshqa qiz arg'amchi bilan, keyingisi gardish bilan chiqadi. Har safar biz o'ziga xos mashqlarni ko'ramiz. Har safar tanish, lekin hozirda nima uchundir yangicha yangrovchi musiqani eshitamiz. Musiqa xuddi sezilarli bo'layotgandek. O'ylaymizki, balet o'z vositalari bilan musiqa asarini ifodalashga qodirligi allaqachon tan olingan bo'lsa, svetomuzika yashash huquqiga ega bo'lsa, nima uchun bu ajoyib «videomusiqani» tan olmaylik? Ha, harakat san'ati tufayli shunday bo'lgan musiqani. Bizni gulduros qarsaklar bilan olqishlashga nima majbur qilishini ayta olamizmi? Har bir gimnastikachi qiz uchun xavotirlanib, xatto ular bilan birga kechinishimizga nima sababligini aytingchi?

Amri mahol... Balki badiiy gimnastika tarixiga murojaat qilib, uning barcha jihatlariga yondashgan holda, bunga oydinlik kiritish zarurdir.

1. BADIY GIMNASTIKANING MAZMUNI VA ASOSLARI

Badiiy gimnastika serqirra sport turidir. Bu sport turi orqali juda ko'p narsalarni ifodalab berish mumkin. Hozir siz bilan qanday qilib buni amalga oshirish mumkinligi haqida gap yuritamiz. Avvalo sportchi jisman tayyorlangan bo'lishi lozim. So'ngra mashqlarni texnik jihatdan mukammal ijro etish kerak. Masalan, odam oldin emaklashni, keyin tetapoya qilishni, yurishni va oxirida chiroyli qadam tashlab yurishni o'rganadi. Shunday ekan badiiy gimnastikada qizlarimizning jismoniy tayyorligi va o'z ishiga fidoyiligi yutuqlarimiz asosidir. Hozirgi davrimizda sport turlari shu darajada yuqori cho'qqilarga erishganki, bunday natijalarga birgina iqtidor bilan erishib bo'lmaydi. Faqatgina iqtidor, fidoyilik, mehnatsevarlik orqali biron natijaga erishish mumkin. Musobaqalarda sport ustalarining mahorat bilan chiqishlarini ko'rib, tomoshabin ko'pincha bu mahoratga qanchalik qiyinlik bilan uzoq vaqt mobaynida erishilgan ekanligini sezmaydi. Badiiy gimnastikada mahorat bu har bir harakatni aniq va musiqa bilan hamnafas bajarib tomoshabinga ma'lum fikrni yetkazib bera olishdir. Sakrash, yugurish, burilish bularning hammasi badiiy gimnastika elementlaridir. Sakrash kiyik obrazida yoki halqa bo'lib bajariladi. Bu elementlar musiqaga mos ravishda ijro etiladi. Yana badiiy gimnastikada vosita bo'lib xalq raqs elementlari ham ishlatiladi. Bundan yigirma yil muqaddam raqs elementlari gimnastikachi qizlarning chiqishlarida asos bo'lsa, hozirgi davrda akrobatik elementlar, sport gimnastikasi elementlari va to'p, cho'qmor, gardish, arg'amchi, tasma kabi buyumlarni mahorat bilan o'ynatish dasturlarning asosi bo'lib xizmat qilmoqda. Lekin oz miqdorda bo'lsa ham raqs elementlari chiqishlarda qo'llaniladi. Ayniqsa, qizlarning qo'llari orqali sevgi-muxabbat, qayg'u-alam, inson qalbidagi his-tuyg'ularni ifodalash mumkin. Ko'rgazmali

chiqishlarda mana shu elementlar orqali musiqaning ma'nosi tomoshabinga yetkaziladi. Hozirgi kunda ancha murakkab, serqirra mazmunga va ritmga ega bo'lgan musiqalar qo'llanilmoqda. Buyumlarni o'ynatish faqat badiiy gimnastikaga xosdir. Bunday o'yinlarni sirkda ham ko'rish mumkin. Lekin sirk artistlaridan farqli o'laroq gimnastikachi qizlar harakatlarni aniq va tez bajarishadi. Bunday o'yin tomoshabinda turli his-tuyg'ularni uyg'otadi. Tomoshabinga shuncha ta'sir ko'rsatadigan sehrlı buyumlarlarni ko'rib chiqamiz.

To'p... Badiiy gimnastikada u haqiqatdan ham sehrlıdir. Qizlar bu buyumni o'ynatib o'ziga xos murakkab mashqlar ko'rsatishadi. To'p bilan nafaqat epchillik, chaqqonlik balki musiqaning mohiyatini ham ko'rsatib berishadi.

Arg'amchi....Savol berishingiz mumkin, yosh bolalarning o'yinchog'i gimnastikada kerakmi? Ha, kerak! Arg'amchi bilan bolalikdagi kabi sakrashadi, yugurishadi. Lekin qay yo'sinda? Juda ham yengil va tez. Mashqlarda arg'amchi bilan sakrashlarning qanaqa turi yo'q deysiz? Bu oddiy sakrash, burilish bilan, shpagat bilan, halqa bo'lib, akrobatik va musiqaga mos ravishda. Bunday mashqlar uchun o'ziga xos ritmik musiqa tanlanadi. Albatta bunday mashqlarni bajarish uchun gimnastikachidan chidamlilik, chaqqonlik, har bir elementni qiyomiga yetkazib ijro etish talab qilinadi. Natija ham shunga yarasha sermahsul bo'ladi.

Gardish... Aytishlaricha g'ildirakni ixtiro qilgan odam daho insondir. Shunday bo'lsa ham kerak. Lekin so'z badiiy gimnastika haqida ketar ekan, g'ildirak odamzod tafakkuri uchun qanday xizmat qilgan bo'lsa, gardish ham bu sport turi uchun kam xizmat qilgani yo'q. Gardish bilan arg'amchiga o'xshab sakrashadi, o'rtasidan shpagat yoki halqa bo'lib o'tishadi. Koptok kabi yumalatishadi. Bundan tashqari yana tana, oyoq va qo'l atrofida aylantirishadi. Shunday qilib gardish musiqa ruxini yanada jozibali, his-tuyg'uga boy qilib ko'rsatib berishga yordam beradi.

Tasma... Bu buyum ham gimnastikachilar qo'lida turli xil shakllarda ko'rinadi. Ilonsimon, spiral shaklida, sakkiz raqamiga

o'xshab, gorizontal va vertikal halqa sifatida xilma-xil ranglarda o'ynatiladi. Yuzlab, minglab original holat va harakatlar. Tasma bilan mashq bajarish murakkab. Tasma gimnastikachi qizning bilagini davomi bo'lib harakatlarni aniq davom ettirishi kerak va bu bilan ijrochining mahoratini, his-tuyg'ularini yanada mukammal ifoda etib, musiqa ruxini ochib beradi.

2. O'QUVCHILARNI TAYYORLASHDA MAQSAD VA VAZIFALAR

Badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlik - o'quvchilarni yillar mobaynida ilm-fanga asoslangan holda har taraflama rivojlantirib tarbiyalash demakdir.

Badiiy gimnastikada sport tayyorgarligi:

O'quvchilarni jismonan har taraflama rivojlantirish. Jismoniy sifatlarni o'zaro bog'lash (epchillik, tezlik, egiluvchanlik, sakrash qobiliyati, tayanch nuqtasini topa bilish, chidamlilik).

Ma'naviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalash.

Badiiy gimnastikada zarur bo'lgan sifatlarni shakllantirish. Es-tetik sifatlarni rivojlantirish (musiqiylik, raqqosalik, ifodalay olish va artistlik mahorati).

Sport tayyorgarligida ushbu turlarni qayd etib o'tasiz: jismoniy, psixologik, texnik, taktik, nazariy va integral. Jismoniy tayyorgarlik umumiy ishlash qobiliyatini rivojlantirishga, gimnastikaga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni kuchaytirishga, tayanch nuqtasini topa bilish qobiliyatini shakllantirishga, harakatdagi buyumga tezlik bilan javob bera olish va buyumni tushish nuqtasini oldindan aniqlay olish qobiliyatini shakllantirishga, o'rgatish jarayonini yanada murakkab qilib, o'quvchiga yuklamani kuchaytirishga qaratilgan.

Texnik tayyorgarlikda quyidagi turlarni alohida ta'kidlab o'tish lozim:

Buyumsiz mashq bajarish uslubini o'rgatish;

Buyum bilan mashq bajarish uslubini o'rgatish;

Xoreografik ta'lim berish ya'ni klassik, tarixiy, xalq va zamonaviy raqs elementlarini bajarishni o'rgatish;

Musiqiy harakatlarni, ya'ni musiqa va harakatlar yordamida musobaqalarga o'z dasturlarini tayyorlashni o'rgatish.

Psixologik tayyorgarlikka quyidagilar kiradi:

Asosan o'quvchiga psixologik ta'lim berish va rivojlantirish;
Jismoniy mashg'ulotlardagi topshiriq va qiyinchiliklarga
ijobiy ko'z bilan qarashni o'rgatish;

Jangovar tayyorgarlikni shakllantirish.

Taktik tayyorgarlik bo'lishi mumkin:

Har bir o'quvchiga moslab dastur tayyorlash, kuchlarni
taqsim qila bilish, o'zini tutishni o'rgatish;

Jamoa miqyosida, ya'ni jamoa tuzish, jamoa va shaxsiy
vazifalarni aniqlash, jamoa a'zolarining chiqish navbatini
aniqlash;

Gurux miqyosida, ya'ni qizlarni guruhlariga bo'lish, dastur
tuzish, bir biri bilan yakdil harakat qilishni o'rgatish;

Nazariy tayyorgarlik - badiiy gimnastikada ma'lum
yutuqlarga erishish uchun kerak bo'ladigan barcha bilimlarni
berish. Bunday bilimlarni amaliy mashg'ulotlarda yoki mustaqil
ravishda egallash mumkin.

Integral tayyorgarlik esa musobaqalar mobaynida yuzaga
kela-digan stress holatlarga qarshi tura bilishni o'rgatish. Bunday
tay-yorgarlik musobaqa mobaynida yoki aynan musobaqalardan
oldingi tayyorgarlikda amalga oshiriladi.

O'quv mashg'ulotlaridagi vazifalarni faqatgina quyidagi prin-
siplarga amal qilingan holda amalga oshirish mumkin:

Tarbiyalab o'rgatish, o'quvchilarni anglab va harakatchanlik
bilan o'rgatish, ko'rgazmali va sistemali ravishda o'rgatish, qulay
va har bir o'quvchiga shaxsan yondoshib, mustahkam va
progressiv bilim berish.

Sport sohasida yuqori natijalarga erishishni o'ziga maqsad
qilib qo'yish, bir yo'llanma bo'yicha borish, har taraflama
tayyorlanish, mashg'ulotlarni uzluksiz va tizimli olib borish, bora-
bora talabni yuqori qo'yish, mashg'ulotlarni mukammalligini
oshirib borish.

Uslubiy prinsiplar: jismoniy sifatlarni texnik tayyorgarlikdan
ustun bo'lishi, qiyin elementlarni mumkin qadar erta o'rgatish,
kelajakda foydalanishi mumkin bo'lgan dasturlar tuzish.

Barcha buyumlarni mahorat bilan o'ynata olish, jismoniy sifatlarni yuqori darajada rivojlantirish, bitta vazifani bir necha uslub bilan echa olish. Masalan, jismoniy va texnik tayyorgarlikni birlashtirish.

Tayyorgarlik mobaynida musobaqa faoliyatining bir necha turini jamlash.

2.1 O'rgatish jarayonida yoshning ahamiyati

5-7 yosh bola organizmining jadal o'sadigan va har tomonlama rivojlanadigan davridir. Bu yoshda harakat funksiyalari juda rivojlangan bo'lib, bola faol hayot kechiradi. Umurtqa pog'onasi egiluvchan bo'lib, batafsil qotmagan bo'ladi. Bir-biriga bog'lab turuvchi bo'g'imlar cho'ziluvchan va mustahkam emas. Harakat markazi va muskullar endi rivojlanayotgan mayda va aniq harakatlarni bajarish mushkulroq. Yurak, nafas olish, mushak, asab sistemalari mukammal rivojlangan emas. Diqqatni jamlab aqliy mehnat qilish qobiliyati ko'p emas. Atigi 15 daqiqa xolos. O'yin va birovga taqlid qilish reflekslari yaxshi rivojlangan. Bu yoshda bolaga qomatni tik tutishni o'rgatishga katta ahamiyat berish lozim.

Egiluvchanlikni sekin-asta rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, shpagatga o'tirish kabi mashqlarni har kuni oz miqdorda tanani tayyorlab o'rgatish shart. Mashg'ulotlar mobaynida harakatlarni aniq va tez bajarilishini nazorat qilish kerak. Topshiriqlar yengil va qisqa bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar rang-barang, bir-biriga o'xshamagan, his-tuyg'ularga boy holda o'tkazilsa ijobiy natijalarga erishiladi.

7-11 yoshdagi bolalar uchun o'yin tariqasida shaxsiy namuna ko'rsatish ko'proq to'g'ri keladi. Kichik maktab yoshidagi bola organizmi nisbatan tekis rivojlanadi. Topshiriqlarni yil mobaynida murakkablashtirish mumkin. Yuqorida aytilgan gaplarning barchasi bu yoshdagi bolalarga taalluqli, lekin ularning o'ziga xosligi ham bor. Harakat funksiyalarida aytarli darajada o'zgarishlar bo'ladi. Bu o'zgarishlar bolalarga jismoniy tarbiya

berishga va bu sifatlarni rivojlantirishga zamin yaratadi. Miya qobig'i, signal berish tizimi ma'lum darajada rivojlangan. Bu davrda samarali ravishda yangi va murakkab harakatlarni o'rgatish mumkin. Shu bilan birga bir qator jismoniy sifatlarni rivojlantirib, ya'ni chaqqonlik, tezlik, epchillik, egiluvchanlik ustida ma'lum natijalarga erishish mumkin. Asosiy uslub so'z bilan ta'sir etish.

3. MUSIQALI-RITMIK TARBIYA

3.1 Badiiy gimnastikada musiqaning ahamiyati.

Musiqiy-ritmik tarbiya bolalar jismoniy tarbiya tizimida mustahkam joy oldi.

Badiiy gimnastikada musiqa bir qator maxsus funksiyalarni bajaradi:

- musiqa tufayli badiiy gimnastika estetik tarbiyaning samarali vositasidir. Gimnastika mashg'ulotlari jarayonida musiqiy savod, ritm va metroritm tushunchalari, metr va takt tarkiblari, musiqa shakllari va janrlari bilan tanishadilar. Bu ularga musiqani chuqur tushunib, his qilishga yordam beradi, badiiy didini rivojlantiradi. Musiqa estetik tarbiyaning boshqa vazifalarida ham yordam beradi, misol uchun, yurish-turish madaniyati va harakat go'zalligi hissiyotini tarbiyalashda;

- musiqa harakatlarga o'rgatishda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa ifodalilik va artistlikni tarbiyalashda;

- musiqa san'ati juda katta bevosita emotsional ta'sir kuchiga ega. Musiqa ostida katta jismoniy va psixologik nagruzkalar yengil kechadi, ishga layoqat oshadi, tiklanish jarayonlari tezlashadi.

U markaziy nerv sistemasining optimal qo'zg'aluvchanligiga sharoit tug'dirib, shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlarning qulay ta'sirini yaratadi;

- shug'ullanuvchilarning badiiy gimnastika texnikasini egalashiga zarur bo'lgan, mushak zo'riqishining turli xil darajalari, harakatning har xil temp va ritmlari bilan bog'liq bo'lgan murakkab mashqlarni bajarish qobiliyatini tarbiyalash;

- musiqani tushunish va unga muhabbatni tarbiyalash, musiqani eshitish qobiliyati va o'zining musiqiy hissiyotlarini harakatlarda ifodalash bilimlarini rivojlantirish;

- individual va guruhiy mashqlar kompozitsiyalarini yaratishda musiqiy asarni tanlash 1-darajali ahamiyatni egallaydi. Sportchi qizning individualligini ochib berishga xizmat qiluvchi butun mashq g'oyasi, kompozitsiyaning obrazli yechimi musiqali kuza-tish xarakteri va asar shakli bilan aniqlanadi;

- musiqali - ritmik mashg'ulotlar pedagogik ahamiyatga ham ega. O'quvchilar tomondan musiqa ostida guruhiy mashqlarni bajarish umumiy ko'rinishni, onglilik va harakatchanlikni, ishga ijodiy munosabatni talab qiladi, shaxsning kollektivlik sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi, mashg'ulotlarning qat'iy regal-mentlangan tartibi shug'ullanuvchilarni intizomlaydi, ularni musiqali-ritmik tarbiya jarayoniga diqqat bilan qarashga o'rgatadi.

Xoreografiya darslarida musiqa faqat mashg'ulotning emotsional sozlanishini yaratuvchi fon bo'libgina qolmay, balki harakatlarni asarning ritmi, dinamikasi, xarakteri bilan moslashib bajarish bilimini shakllantirish vositasi hamdir. Musiqa ritmi ovozlarning vaqtincha nisbati, ya'ni har xil uzunlikdagi ovozlarning turli xil birikmalaridan tashqari, qandaydir o'ziga xos ichki holatni o'zida saqlaydi. Bu holat musiqaning xarakteri, uning dinamik tuzlari, musiqiy fikr tuzishda ifodalanadi. Musiqa ritmi xususiyatlarini o'zida aks ettirib, harakat o'z erkinligini saqlagan holda ichki ma'no va emotsional rangga ega bo'ladi.

Musiqaning gimnastika bilan shug'ullanuvchilarga ta'siri va undan ta'lim maqsadlarida foydalanish masalalariga bag'ishlangan ishlar orasida E.A. Kuduning izlanishlari alohida e'tiborga loyiq. Ularda musiqadan foydalanishning to'g'ri uslubi shug'ullanuvchi-larning umumiy davomatiga va harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishiga xizmat qilishi isbotlangan. Yangi mashqlarni ko'rsatishda musiqani tadbiq qilish maqsadga muvofiqligi ta'kidlangan, ayniqsa harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishning birinchi bosqichida. Keyinchalik mashqni mustaqil muvaffaqiyatliroq bajarilishiga musiqasiz erishiladi. Harakat tarkibi asosan o'zlashtirilganda esa, darhol musiqali mashg'ulotlarga kirishish mumkin.

Xoreografiya darsi muvaffaqiyati uchun me'yor hissi va badiiy did sohibi bo'lgan konsertmeysterning mohirligi katta ahamiyatga ega. U o'quv vazifalari bilan aniq moslashgan, ayni vaqtda mav-hum, bir maromda va o'ta sodda bo'lmagan asarlar tanlashni bilishi kerak. Musiqiy asarlarni tanlash uchun umumiy qonuniyatlar - raqqosalik, obrazli, xushchaqchaq xarakter, kuyning tugallanganligi.

3.2 Musiqiylikni rivojlantiruvchi namunaviy o'yinlar

Musiqiy asarning g'oyaviy-hissiy mazmunini bastakor musiqiy ifoda vositalari yordamida yetkazadi kuy, uyg'unlik, sur'at, ritm va h.k. Bu vositalarning yig'indisi bilan bastakorning fikr-o'ylari aks etgan musiqiy obrazlar yaratiladi. Birinchi mashg'ulotlarda-noq bolalarni musiqa mazmunini tushunishga, mohiyatini his qilishga o'rgatish kerak. Asarlar muhokamasida bastakor fikrini aniqlovchi sarlavhalar musiqani tushunishni yengillashtiradi, misol uchun: M.Musorgskiyning «Ko'rgazmadagi suratlar» asaridagi «Yalmog'iz kampir», «Bozor» va boshqalar. Bunday asarlar dasturli deyiladi.

Operalar uchun ularning mazmunini aniqlovchi adabiy matn bor, baletlar uchun - libretto. Qo'shiq va romanslar mazmuni matn-da ochiladi.

Aniq dasturi bo'lmagan («Prel'yudiya», «Etyud», «Rondo» va boshqalar) musiqa mazmuni to'g'risida asardan qolgan umumiy taassurotlardan, kuyidan, jaranglash tuslaridan, sur'atidan, tuzilishidan xulosa chiqarish mumkin. Shunday qilib, «Prel'yud» nomi musiqa mazmunini ochib bermaydi va har bir alohida holatda muxokamani talab qiladi. Bir xil nomlangan bir necha asarni solishtirib ko'rish foydalidir. Shug'ullanuvchilar F.Shopenning prelyudiyasini, soch. 28 №20 va Prokofev prelyudiyasini, soch.12 № 7 eshitadilar.

Aniq vazifani aniqlamay, o'qituvchi mazmuni musiqiy-ritmik tarbiya vositalariga ko'proq mos keladiganini tanlashni taklif qiladi. Mashq uchun Prokofevning yorug' va osoyishta

musiqasini tanlash mumkin. Shopen prelyudiyasi zulmatli tasavvurlar hosil qiladi va shuning uchun to'g'ri kelmaydi.

Musika mazmunini tushunishga bastakorning nota matnidagi ko'rsatmalari yordam beradi. Bu ko'rsatmalar asarning to'liq yoki qisman ijrosiga tegishli: «Samimiyat», «Olov bilan harakatchan», «Quvnoq» va boshqalar.

Musiqali o'yinlar yordamida harakatlarni musika bilan moslash mashqlarini o'tkazish vazifalari yechiladi. Faqat bu yerda mashqlarni bajarish musobaqa elementi kiritilishi bilan murakkablashadi. Bu hosil qilingan bilim va malakalarni takomillashtirish va mustahkamlashga xizmat qiladi.

«Tezda joy-joyiga!» o'yini musika mazmuni va harakatlar xarakterini bog'lovchi o'yinga misol bo'la oladi. M/r. - 2/4, temp o'rtacha.

O'yin ta'rifi: Musika boshlanishi bilan o'yinchilar maydonda mazmunga muvofiq turli xil sakrash va yugurishlarni bajarib, ixtiyoriy harakatlanadi. Musika tugashiga to'xtashadi. «Tezda joy-joyiga!» buyrug'i bilan yugurib borib, o'yin boshlanguncha bo'lgan tartibda turishadi. Tezroq terilgan va uyushganroq jamoa g'olib sanaladi. Mashqlarning kuy bilan va musika jarangi registri bilan bog'liqligi. Kuy - qo'shiq, xirgoyi demak. Bu musiqaning asosi, unda birinchi navbatda bastakorning fikr-hayollari ifodalanadi. Kuy - musiqiy fikrning bir ovozli ifodasi.

U balandlik bo'yicha ma'lum nisbatda joylashgan hamda ma'lum temp va ritmga ega bo'lgan ovozlar ketma-ketligini tashkil qiladi. Kuy musiqani eslab qolishga yordam beradi, binobarin mashqni ham. Asar kuyini bilib, shug'ullanuvchilar mashqni musiqasiz qaytarishi mumkin, kerakli sur'at, ritm va hatto dinamik tuslarni saqlagan holda. Kuyni eshitib, (musika va harakat o'rtasida hosil bo'lgan shartli reflektor aloqasi asosida) mashqlarning izchilligini tezda tiklash mumkin. U harakatlarning xarakteri, shakli va elementlarning izchilligini aytib bergandek bo'ladi. Kuyda o'zining qonunlari bor. Asosiysi - to'liqinsonlik. Kuy chizig'i qayrilishlarga ega - o'sishlar va pasayishlar. Kuyning tepaga, pastga va o'rnidagi harakatlari yig'indisi - kuy rasmi.

Kuy rasmining muhim turlari:

- 1) Kuyning yuksalish harakati, ya'ni balandroq ovozlarga o'tish;
- 2) Kuyning pasayish harakati - pastroq ovozlarga o'tish;
- 3) To'liqinli (to'liqinsimon) harakati, ya'ni yuksalish va pasayish izchilligi.

Kuy cho'qqisi - kuyning har bir yuksalishda erishgan eng baland ovozi.

Kulminatsiya - musiqiy asarda yoki uning qismida eng yuqori kuchlanish payti.

Kuyni aniqlash uchun quyidagi vazifalarni bajarish mumkin. Vals kuyi ostida hamma aylana bo'ylab tiziladi, polkada-qatorga, marshda - ketma-ket qatorga saflanadi. Vazifalarni boshqa kuylar va boshqa tizilish shakllarini taklif qilib, xilma-xillash mumkin.

Kuy rasmining turli yo'nalishini quyidagi mashq bilan yetkazish mumkin: kuy yuqoriga harakatlanganda qo'llarni sekin tepaga ko'tarish, kuy pastga harakatlanganda - sekin tushirish.

Kuyning to'liqinsimon harakati bilan birlashadigan mashq : D.h. - ikkala oyoqda yarim cho'qqayish, qo'llar orqaga-pastga, tana bilan oldinga bir oz egilish.

1-4 sanoqda - 4 ta kichik qadam oldinga qo'llarni asta-sekin ko'tarish va tanani tiklash; 5- oyoq uchlarida turish, boshni keskin orqaga egish, panjalar keskin orqaga, kaftlar tepaga; 6-8 - ohista yarim cho'qqayish, qo'llar ohista pastga-orqaga pasayib. Keyingi 8 sanoqda hammasi qaytariladi. Bu sokin kuy rasmini harakatlarda ifodalab, shug'ullanuvchilar uni yaxshiroq anglashadi.

Kuyni aniqlash o'yiniga «**Kuyni eslab qol**» misol bo'la oladi:

O'yin ta'rifi: Barcha o'yinchilar guruhlariga bo'linadi. Ketma-ket qatorlarga terilishadi. Har bir ketma-ket qator oldida 8 m masofada - o'rindiqlik. Jamoalarda har bir qatnashchi raqamlangan. Har bir raqamga kuy beriladi, misol: 1- ga - polka; 2-ga - marsh; 3-ga - mazurka; 4-ga - vals; 5-ga - galop.

Musiqachi galopni chaladi. Barcha 5- raqamlar oldinga yugurib, o'z o'rindig'ini aylanib o'tib, yana o'z joyiga qaytadi.

Agar kuy to'xtamasa, yana o'rindig'ni aylanib keladi. Vazifani 1-bo'lib bexato bajargan qatnashchi jamoaga ochko keltiradi. Keyin musiqachi boshqa kuyni chaladi.

Boshqa varianti: o'zining kuyini eshitib, qatnashchilar raqs harakatlari bilan ilgarilashadi.

Registrlar - musiqa yangrashining har xil balandligi. Har bir ovoz yoki asbobda shartli ravishda 3 ta registr ajratiladi: baland, o'rta, past. Registr musiqada obraz va kontrastlik yaratishga yordam beradi.

Mashqlarni bajarishda amplituda, mushak tarangligi, ijro xarakterlarini musiqa yangrashi registrlari bilan birlashtirish zarur. Misol uchun, baland registrda yangragan musiqa ostida oyoq uchlarida yurish, o'rta registrda - yurish, pastki registrda - oyoq uchidan tovonga bir tekis o'tiladigan qadam bilan yurish.

Shug'ullanuvchilarning registrga mos harakatlanish bilimlarini mustahkamlash uchun «**Registrni bilib ol**» musiqali o'yinini o'tkazish mumkin.

O'yin ta'rif: o'yinchilar juft bo'lib aylanaga markazga chap yoni bilan teriladi. Boshlovchi - markazda. Galop, polka, vals, mazurka musiqalari ostida o'yinchilar aylana bo'ylab tegishli raqsona qadamlar bilan harakatlanishadi. Musiqa to'xtashiga hamma to'xtaydi, yaxshi tanish bo'lgan qo'shiq kuyi qaysi registrda yangrashiga quloq soladi. Oldindan shartlanganki, baland registrda ichki aylanadagi o'yinchilar yugurib o'tib, juftlik hosil qilishadi, past registrda - tashqidagilar. Bu vaqtda o'rtadagi boshlovchi bo'shagan joyni egallashga harakat qiladi. Joylasholmay qolgan esa boshlovchi o'rniga o'tadi. Biron marta boshlovchi bo'lmagan yoki eng kam bo'lgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

3.3 Musiqali kuzatishning ritm va o'lchovlari

Ritm - musiqaning asosiy ifoda vositalaridan biri. Bu har xil davomli musiqiy tovushlarning izchil birikmasi. Tovushlar belgi-notalar bilan yoziladi.

Notalar davomini harakatlar bilan hosil qilish oson: chapak, oyoq urish, qadam bilan. Misol:

1. 4ta sanoqda chorak qadamlar bilan, keyingi 4 sanoqda yarim qadam bilan yurish. Shug'ullanuvchilar e'tiborini qadam 2 barobar sekinlashganiga qaratish.

2. Choraklar bilan yurish, nimchorak bilan chapak chalish.

3. Aylana bo'ylab 3tadan terilish: 2 kishi oldinda - qo'l ushlashib, - ular otlar; orqada - aravakash, oldida turganlarning qo'lidan ushlab turadi. Otlar nimchorak bilan yugurishadi, aravakash ularni tiyishga harakat qilib, chorakda yuradi.

O'qituvchining buyrug'i bilan, uchliklar ulanishni uzib, aylanib burilishadi va yana qo'l ushlashadi. Harakat teskari tomonga davom etadi, lekin aravakashlar ot bo'ladi va nimchorakda yugurishadi, otlar -aravakash bo'lib, chorakda yurishadi. Har qanday polka musiqiy kuzatish bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Musiqada bir xil davomli tovushdan tuzilgan ritm haddan-kam uchraydi. Har xil davomli tovushning navbatlashuvi kuyning ritmik rasmini hosil qiladi. Musiqaning ifodaliligi uchun ritmik rasmning ahamiyati katta. Misol uchun, ritmik rasm o'z-o'zidan ba'zi musiqiy janrlarni xarakterlashi mumkin.

Musiqada ritmning emotsional xarakteri uni ijrochiga ham, eshituvchiga ham emotsional ta'sirining muhim vositasi qiladi.

Ritmik suratni harakat bilan ifodalash musiqiy xotirani, harakatlar koordinatsiyasini, reaksiya tezligini rivojlantiradi. Bu ifodalash bilimlarini mustahkamlash uchun quyidagi mashqni bajarish va o'yin o'tkazish mumkin:

1. Dskada oddiy ritmik rasmni chizish va uni chapaklar, oyoq zarbalari bilan ifodalash. Ularning barchasini sanoq bilan biriktirish.

2. O'yin ta'rifi: O'yinchilar 2 ketma-ket qatorga terilishadi. Ketma-ket qatorlar oralig'i 2-3 m. Har bir ketma-ket qator oldida 7 tadan gardish qator bo'lib yotibdi. Har bir gardish yoniga polga bo'r bilan muddati yozilgan. O'yin oldidan bolalar ritmik rasmni chapakda ifodalashadi. O'qituvchining buyrug'i bilan 1-

o'yinchilar marsh musiqasi ostida (4/4) gardishdan gardishga o'tib, gardish ichida belgilangan muddatda turishadi. Orqadan 2-o'yinchi yuradi, 1-lar ketma-ket qator oxiriga tiziladi. Eng kam xato qilib, ko'proq ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

Har bir kuyda, odatda, zarb bo'laklari vaqtning teng oralig'ida o'ta izchillik bilan bo'shroq (aksentlanmagan) bo'laklar bilan navbatlashadi. Tovushlarning bunday davriyligi metr deyiladi.

Razmer- metrning ma'lum muddatli ulushlari ifodasi.

Takt - asarning bir kuchli bo'lagidan keyingi kuchli bo'lagigacha bo'lgan qismi.

Xoreografiya darslarida barcha mashqlar (iz-za takt) dan boshlanadi.

Za takt - to'liq bo'lmagan (to'liqsiz) takt.

Musiqiy - ritmik vazifalar shug'ullanuvchilarga musiqiy asar razmerini yaxshiroq tushunishga va mashqlarni takt bo'laklariga muvofiq aniq bajarishga yordam beradi.

Boshida shug'ullanuvchilar taktning teng bo'laklari sonidan razmer (o'lchov)ni aniqlashni o'rganishadi:

1. 2/4, 3/4, 4/4 razmerli musiqiy namunalarni eshitish va chapak bilan taktning kuchli bo'lagini qaytarish.

2. Polka musiqasi ostida taktning kuchli bo'lagida oldinga qadam, kuchsizida yengil chapak.

3. Musiqali kuzatish 3/4. Taktning kuchli bo'lagiga chap oyoqdan o'ngiga sakrash, keyin 2 qadam oldiga. Keyingi taktida o'ng oyoqdan chapiga sakrash.

4. Zalning yon chiziqlarida markazga yuzlanib 2 qatarga saflanish. Taktning kuchli bo'lagida to'pni polga urib qarama-karshi qatarga oshirish. Musiqali asar o'lchovini ma'lum qaytarishlar sonida almashtirish (8-16 takt). Shug'ullanuvchilar eshitish orqali musiqiy kuzatuv o'lchovidagi o'zgarishni aniqlab, bajarilayotgan harakatlar oralig'ini o'zgartiradi.

5. «Za takt» da qo'llarni belga qo'yish va qadam tashlash, taktning kuchli bo'lagiga oyoq bilan urg'u berib.

Undan keyin shug'ullanuvchilar turli o'lchovlarni belgilash uchun qabul qilingan harakatlarni o'rganishga o'tishadi.

O'lchov 4/4 D.h.- qo'llar yuqorida kaftlarni oldinga qaratib. 1- qo'llar pastda, panjalar bukilgan kaftlarni polga qaratib; 2- qo'llar ko'krak oldida chalashitirilgan; 3- qo'llar yonda; 4- qo'llar yuqo-rida.

O'lchov 3/4 da qo'llarning chalishtirilgan harakati o'tkazib yuboriladi; o'lchov 2/4 da o'rtadagi 2ta harakat tushiriladi.

Turli musiqiy o'lchovlar taktirovkasini bajarish mumkin: joyda yurib, juftlama qadam bilan yurishda, vals qadamida. Keyinchalik, musiqa ostida turli mashqlar bajarishda o'quvchilarda o'lchovni aniqlash va uni taktirovka bilan ko'rsatish bilimi mustahkamlanadi.

Mashqlar va musiqiy o'lchov birikmasiga «To'pga siltanish» o'yini misol bo'lishi mumkin. Musiqiy kuzatishga L.Betxoven mavzusidan (7. variatsiya) foydalanish mumkin. M/r -2/4.

O'yin ta'rif: O'yinchilar safga terilishadi. Saf o'rtasida - rahbar to'p bilan. Uning chap tomonida 1-jamoa, o'ng tomonida 2-jamoa. Jamoalarda o'yinchilar soni teng bo'lishi va 7-8 ta kishidan oshmasligi kerak. O'yinchilar markazdan chetga qarab tartib bilan sanaladi.

Rahbarning buyrug'i bilan «za takt» ga o'yinchilar tezda oyoqni ko'tarib, ostida chapak chalishadi. 1-2 taktga oyoqni qo'yib, qo'llarni sekin yuqoriga ko'taradi. 3-takt va 4- taktning 1-choragida qo'llarni tushiradi. 5- taktgacha «za takt» da yana (boshqa) oyoqni tez ko'tarib, ostida chapak chaladi. Rahbar to'pni oldinga tashlab, raqamni chaqirguncha shunday davom etadi (musiqada har 4 takt ritmi bir xil).

Har bir jamoadagi raqamga mos o'yinchi to'p uchun yugurishadi. Ulardan qaysi biri to'pni oldinroq yerga tushirmay ilib olsa, ochkoga ega bo'ladi. G'olibni aniqlab, rahbar to'pni qaytarib oladi va o'yin davom etadi.

Birinchi bo'lib shartlashilgan miqdorda ochko to'plagan jamoa g'olib bo'ladi.

Raqam chaqirilishigacha musiqa ostidagi harakatini oldinroq to'xtatgan o'yinchi g'olib hisoblanmaydi. To'p yerga tushgandan so'ng ilinsa, ochko berilmaydi. Agar chaqirilgan o'yinchilar to'pni baravar ushlab olishsa, ikkala jamoa bittadan ochko oladi.

Insonning emotsional holati uning yurish-turishida aks etadi. Hayajonlanish, xavotir odatda tez va keskin harakatlar bilan kuzatiladi. Xotirjamlikka o'rtacha sur'atdagi harakatlar xos.

Musiqiy sur'at turlari emotsiya kabi turlichadir. Mayus musiqa odatda tinch sur'at bilan bog'langan, quvnog'i - tezrog'i bilan. Xavotirli musiqa ko'pincha tez bo'ladi, tantanalisi- sekin.

Shunday qilib, musiqa xarakteri eng avval uning sur'ati orqali anglanadi.

Sur'at (temp) - musiqa ijrosining tezligi.

Musiqa asarining tezligini ixtiyoriy almashtirish mumkin emas, chunki oqibatda uning mazmuni o'zgaradi.

K.S. Stanislavskiy «Aktyorning o'z ustida ishlashi» asarida ta'kidlagan: ko'pincha yaxshi qo'yilgan va o'ynalgan go'zal pyesa yutuqqa ega bo'lmaydi, chunki u o'ta sekin yoki asossiz tez sur'atlarda ijro etiladi. Tragediyani vodevil sur'atida, vodevilni esa tragediya sur'atida o'ynab bo'lmaydi.

Musiqiy sur'atlar belgilari juda ko'p. Shug'ullanuvchilarga sur'atlarning asosiy nomlari bilan tanishish kifoya: adagio (adajio)- sekin, andante (andante) - o'rtacha, allegro (allegro) - tez.

Musiqiy asar ifodaliligini oshirish uchun ijro sur'atini asta-sekin bosqichma-bosqich tezlatish yoki sekinlatish qo'llaniladi: accelerando (agelerando) - tezlatish, ritardando (ritardando)- sekinlatish.

Turli sur'atlarni egallash uchun shug'ullanuvchilarga maxsus vazifalar beriladi. Musiqali asarni eshitib, ular sur'atni aniqlab nomini aytishadi, notada sur'at yozuvini ko'rib, unga mos tezlikda harakatlar bajarishadi.

Misol uchun:

1. Aylana bo'ylab turib va qo'l ushlab, sekin sur'atda yumshoq qadamlar bilan aylanib yurish. Musiqa tez sur'atga o'tishi bilan aylanani 4 ta kichik aylanaga bo'lib, ularda baland yugurib harakatlanish.

2. Sekin sur'atda juft bo'lib yurish, tezida - bir-biridan oshib yugurish.

3. Musiqa ostida marsh sur'atida yurish.

8 taktdan keyin musiqali kuzatuvni to'xtatish. Shug'ullanuvchilar olingan sur'atni saqlab, yurishni davom ettirishadi. O'quvchilar saqlagan sur'atni tekshirish uchun 8 taktdan keyin yana musiqali kuzatuvni davom ettirish. Yurish uchun taklif qilingan musiqa bo'laklari xarakterini almashtirib turish tavsiya qilinadi.

Bunday mashqlarga o'tkir va baland qadamlar bilan yurishni kiritish mumkin. Sur'atlarni o'zgarishiga doir topshiriqlar shug'ullanuvchilarni sekin harakatlardan teziga va aksincha o'tishga o'rgatish vazifasini ko'zlaydi.

Shunday topshiriqlarga misol:

1. Aylana bo'ylab turish. O'zgaruvchan sur'atli musiqiy kuza-tuv ostida o'ng qo'shniga 2 sanoqda to'p uzatish.

2. Oldin musiqani eshitib olib, uning ostida 2 baravar sekin yurish va 2 baravar tez yugurish.

Musiqiy asar sur'atiga mos mashqlarni bajarish ko'nikmalarini mustahkamlash uchun «To'pni aylana bo'ylab uzatish» o'yinini o'tkazish mumkin.

O'yin ta'rif: Qatnashchilar aylanaga markazga yuzlanib saflanishgan. To'p ulardan birining qo'lida. Turli sur'atda musiqa yang-raydi: sekin, o'rta, tez. Sekin sur'atda o'quvchilar to'pni o'ng qo'shniga aylana bo'ylab uzatishadi; o'rta sur'atda-ko'krak sathida; tez sur'atda - polda yumalatib.

Xatoga yo'l qo'yan qatnashchilar o'yindan chiqib ketadi. Sur'atni aniqlashda adashmaganlar g'olib hisoblanadi. Trener-xoreograf bo'lishi kerak: musiqiy sur'at va mashqlarni bajarish amplitudasi orasida ma'lum bog'liqlik mavjud.

Odatda, tez sur'atda qisqa amplitudali harakatlar bajariladi: tananing alohida a'zolari bilan - qo'llar, oyoqlar, bosh, shuningdek panja, bilak va to'piqlar bilan harakatlar.

O'rtacha, sekin sur'at tananing yirik a'zolari ishtirokida mashq bajarishga imkon beradi.

Dinamik tuslar:

- musiqani ifodali ijro qilishning muhim shartlaridan biri,
- musiqali asar ijrosida yangrash balandligining o'zgarishi,
- musiqa va harakatlar ifodaliligini yetkazib berishda juda muhim.

Ko'pincha quyidagi dinamik tuslar qo'llaniladi: forte (forte)- baland, piano (piano)- sekin, shuningdek ularning o'zgarishi: cres-cendo (krescendo)- kuchaytirish, diminuendo (diminuendo)-susaytirish.

Harakatlar musiqiy asarning dinamik tuslariga bog'liq holda kuchli va g'ayratli yoki yumshoq va nozik bo'lishi mumkin; keskin aksentlangan yoki ohista va sokin; erkin va keng yoki mayda va bejirim. Musiqa yetkazib berishi mumkin bo'lgan harakat ranglarining barcha turlarini sanab o'tish qiyin.

Musiqaning dinamik tuslari bilan mashqlar aloqasi bo'yicha namunali vazifalar:

1. Musiqaning baland yangrashida baland qadamlab yurish, sekinida - yumshoq qadamda.
2. Musiqaning baland yangrashida iring'ib harakatlanish, sekinida - holatga o'tish.
3. Yangrash kuchining keskin o'zgarishi: sekin yangrash - oyoqlar uchida yurish, baland yangrash joyda sakrash.
4. Yangrash kuchining asta-sekin ortishi: aylanani asta-sekin kengaytirib yurish.
5. Yangrash kuchining asta-sekin kamayishi: aylanani asta-sekin toraytirib yurish.

Ovoz chiqarib o'qishda, so'zlashganda biz to'xtab, kichik pauza qilamiz, chunki bu siz nutq tushunarsiz bo'lar edi. Adabiyotda buning uchun punktuatsiya belgilari bor. Ularga amal qilib o'qish - ifodali o'qish deyiladi. Musiqa asarini qayta- qayta eshitish jarayonida avval bir-biridan xarakteri va mazmuni bilan

farqla-nuvchi katta qismlarga bo'linish ilg'ab olinadi. Keyin bu qismlar ichidagi bo'linish ham sezilarli bo'lib boradi.

Tizim (postroeniya)- musiqali asar qismlaridir. Alohida tizimlar bir-biridan musiqiy fikrning mukammallik darajasi bilan farqlanadi.

Musiqiy fikrning nisbatan mukammalligini ifodalovchi tizim-davr deyiladi. Unda 2 ta gap birlashgan. Gap o'z navbatida yanada mayda tizimlarga bo'linadi-jumla: musiqa asarining kichik va nisbatan mukammal qismlari.

Darslarda mashqlar kuzatuv uchun asosan kichik shakldagi asarlar (qo'shiq, raqs, romans va b.)dan foydalaniladi. Bunday asarlarda har bir davr 2 ta gapdan, gap – 2 ta jumladan va xar bir jumla - 2 yoki 4 ta taktdan tuzilgan.

Mashqlarni musiqiy asar tizimlariga muvofiq bajarishga shug'ullanuvchilarni asta-sekin o'rgatish kerak.

1. Musiqa asarini eshitish va bir davrni 2-sidan chapak bilan ajratish. Topshiriqni qaytarishda shug'ullanuvchilarga 1-gap oxirini va 2-sini chapak bilan belgilashni taklif qilish.

Bu musiqa asaridan olingan eshituv taassurotlarni aniqlab, shug'ullanuvchilarning e'tiborini gaplar ichidagi yanada mayda bo'linishlarga qaratish va ularga shu bo'linishlarni eshitgan joyda chapak bilan belgilashni taklif qilish.

2. Shug'ullanuvchilarni 2 ta dan ketma-ket qatorga saflash. Musiqali kuzatuv - marsh.

1- jumla - Birinchi raqamdagilar o'ng oyoqdan boshlab oldinga 7 qadam yurishadi. 8- sanoqda chapini keltirib qo'yish; 2- jumla - huddi shuni 2-raqamdagilar bajaradi; 3- jumla - oldinga juft bo'lib yurishadi; 4 - jumla - hamma baravar joyda yurib bajaradi.

3. Musiqa asarini eshitib - mazmuni bo'yicha lirik, yangrash xarakteri sokin bo'lgan, quyidagi vazifalarni bajarish: 1- jumla - qo'llar yonda; 2- jumla - qo'llar yuqorida; 3 - jumla-qo'llar oldinda; 4- jumla - qo'llar yonda; 5 - jumla- qo'llar oldinda; 6-jumla - qo'llar yonda; 7- jumla - qo'llar bilan to'lqin; 8- jumla - oldinda, past-da. Barcha harakatlar yumshoq, ohista bajariladi.

Musiqiy asar tizimlariga muvofiq mashqlarni bajarish ko'nikmalarini mustahkamlash uchun «Bo'sh o'rin» o'yinini o'tkazish mumkin.

O'yin ta'rif: O'yinchilar aylana bo'ylab markazga yuzlanib saflanadilar (interval-0,5m). Aylana tashqarisida boshlovchi turadi. O'yinchilar, kirishning 2 taktini eshitib bo'lib, musiqa taktida chapak chalishni boshlashadi (taktning har choragida 1 ta chapak). Chapakni oldinda, bosh ustida, orqada chalish mumkin. Boshlovchi kirishni eshitib bo'lib, aylana tashqarisi bo'ylab musiqa sur'atida yugurib chiqadi (u raqs qadamlari bilan harakatlanishi mumkin). Musiqiy davr tugashiga, ya'ni oxirgi taktda, boshlovchi qo'lini aylanada turganlardan birining yelkasiga qo'yadi. Boshlovchi va tanlangan o'yinchi bir-biriga orqasi bilan turib, o'qituvchining: «Bir, ikki, uch!» buyrug'i bilan (oxirgi sanoqdan) aylana bo'ylab qarama-qarshi tomonga yugurishadi. Kim 1- qaytib kelib, bo'sh o'rinni egallasa, shu g'olib bo'ladi. Yutqizgan - boshlovchi bo'ladi.

Yugurishda biron marta yengilmagan o'yinchi eng epchil hisoblanadi. Agar boshlovchi qo'lini o'yinchining yelkasiga musiqaning oxirgi taktdan oldinroq yoki keyinroq qo'ysa, bellashuv bo'lmaydi va u yana boshlovchilik qiladi. Agar o'yinchilardan biri «Bir, ikki, uch!» sanog'i tugamay turib - yugura boshlasa, u orqaga qaytarilib, sanoq boshqatdan takrorlanadi. Yuguruvchilarga xalaqit berish va turganlarga ilashish mumkin emas.

Har qanday polka musiqali kuzatuv bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Xoreografiya o'qituvchisi uchun musiqali asar tizimiga muvofiq to'g'ri buyruqlar berish juda muhim. Barcha buyruqlar, musiqiy davr tuzilishiga qarab, unga tobe holda beriladi.

Agar davr 4 ta musiqiy jumladan tuzilgan bo'lsa, buyruqning ijro qismini 4 ta jumлага berish kerak, yaxshisi 2-siga emas, 4-siga, musiqali fikr tugallangan vaqtda.

4. BUYUMSIZ BAJARILADIGAN MASHQLAR TEXNIKASINING ASOSLARI

Buyumlarsiz harakatlanish - badiiy gimnastikadagi barcha musobaqa mashqlarining asosidir. Ular mustaqil mashqlar sifatida gimnastikachilarning majburiy va ixtiyoriy dasturiga kiradi, bundan tashqari, buyumlar bilan bajariladigan barcha mashqlar asoslangan zarur harakat bazasi hisoblanadi.

4.1 Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar tasnifi

Hozirgi paytda buyumlarsiz bajariladigan mashqlar bir qancha turlarga bo'linadi. (1-jadval)

1-jadval



Mashqlarning bu turlarini ikkita sinf elementlariga bo'lish mumkin. Bulardan biri oddiy mashqlar, ikkinchisi murakkab mashqlardan tashkil topgan.

Oddiy mashqlar ancha osonroq bo'lib, ko'pincha ular kombinatsiyada birlashtiruvchi harakat rolini o'ynaydi. Bu eng avvalo

yurish va yugurish turlari, oddiy irg'ishlarni o'zgartirish va shunga o'xshashlar.

Murakkab mashqlar sinfiga shartli ravishda bir muncha murakkab harakat malakalarini paydo bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan elementlar kiradi. Bu mashqlar to'liq, burilishlar, muvozanatlar, sakrash, yarimakrobatik va akrobatik xarakterga ega elementlarga o'xshash mashqlardir.

4.2 Oddiy mashqlar va ularga tavsif

Oyoq uchida, yarim cho'qqayib, o'tirib, o'tkir qadam bilan, tovondan oyoq uchiga asta o'tish bilan qadamlash, prujinasimon qadam bilan, baland qadam bilan, yumshoq qadam bilan, tashlanishlar bilan yurish va boshqalar.

Yugurishning stilizatsiyalangan (ma'lum uslubga solingan) shaklidan ham shu sifatda foydalaniladi, lekin, bundan tashqari, birikmalarda sakrashga, tezkor burilishlarga, dumalashlarga tayyorlovchi harakat sifatida ham qo'llaniladi. Badiiy gimnastikada qo'llaniladigan yugurishning turlari o'tkir, baland tashlanishlar bilan, keng, qisqa qadamlar bilan (oyoq uchida) yugurishlardir.

Parter holati – mashqlarni ifodali elementlari sifatida ishlatiladigan oddiy holatdir. Bular turli (poza) holatlar, masalan o'tirish, tayanish, chalqancha, qorin bilan, yon bilan yotishga o'xshash holatlar bo'lishi mumkin.

Qoidaga ko'ra, parter holati tashkiliy ritmik, bir qator plastik birikmalar tarkibiga kiradi. Shuning uchun statik parter holat kam uchraydi, bu ko'pincha bog'lovchi holat hisoblanadi.

Parter holatni bajarish bog'lovchi harakatlarga qo'yilgan talab-larga javob berishi kerak. Ko'pincha parter holatni yakuniy holati va eng muhimi keyingi harakatlar uchun dastlabki holat sifatida ko'rish mumkin.

Bo'shashtiruvchi harakatlar ham ifodali vositalardan iborat oddiy harakatdir. Parter holat kabi dinamik sakrash va yugurishlarning aksi bo'lib, tezkor, keskin, zo'r beruvchi elementlarga

qarshi turuvchi bo'shashtiruvchi harakatlardir. Bo'shashtiruvchi harakatlardan qo'llar, gavda harakatidagi kabi «yirik» elementlar harakatida (egilishlarda, muvozanat saqlashning final fazasida va boshqalar) ham foydalanish mumkin. Bo'shashtiruvchi harakatlar boshqa turdagi mashqlar bilan olib borilishi mumkin.

Bo'shashtiruvchi harakat elementlari boshqa guruh mashqlarining ko'pchiligi uchun xarakterlidir. Bu harakatni erkin, tabiiy bajarish zarurati bilan bog'liq. Haddan ortiq zo'r berish – nafaqat harakat texnikasining yetishmasligi, ifodali nuqtai nazardan uning takomillashmaganligi belgisidir.

Gimnastikachi eng avvalo malakaning shakllanmaganligi va harakat koordinasiyasining yaxshi emasligidan darak beradi. Fiziologik nuqtai nazardan buning aniq sabablari «tonik zo'riqish», gimnastikachi mushaklarini yetarli darajada tez bo'shashtirish, «koordinatsion zo'riqish»dir. Birinchisi ma'lum bir mashq va mashq turini bajarishda uchraydi. Ikkinchisi gimnastikachidan tayyorgarlik darajasining umumiy belgisi sifatida chiqadi.

Badiiy gimnastika mashqlarini ijro etishni takomillashtirishda, harakatni bajarish paytida band bo'lmaydigan mushak guruhlarini tabiiy bo'shashtirib, erkin harakatga erishish juda muhim hisoblanadi.

Bunda gimnastikachi tanasi a'zolariga birinchi bo'lib qo'llar va oyoqlar holatlariga e'tibor beriladi.

Ballistik harakatda, masalan oyoqlar, boshida tana a'zolarini faol tezlashish fazasida antagonist – mushaklar ishlaydi, keyin esa ular bo'shashtirib turib tana a'zolarini inertsia bo'yicha erkin harakatlanishga imkon beradi. Bunday harakat koordinatsiyasining buzilishi (masalan, antagonist – mushaklarni asossiz zo'riqishi yoki ular kechikib bo'shashtirishi) butun bir harakat strukturasini buzilishiga olib keladi.

4.3 To'liqlar, siltashlar

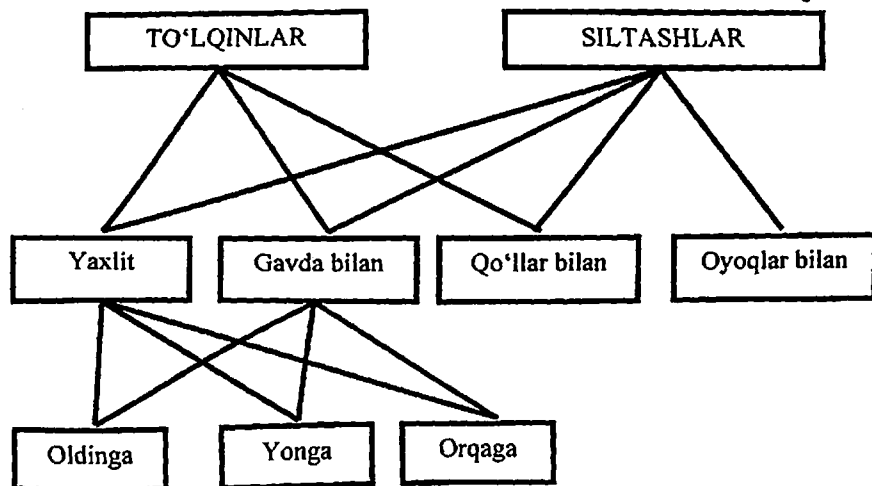
To'liqlar va siltashlar – buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan mashqlarda keng qo'llaniladigan ifodali elementlar sifatida xarakterlidir. Stilistik yakunlangan to'liqlar va siltashlar gimnastikachidan juda yaxshi harakat koordinatsiyasini talab qiladi.

Bu ayniqsa, tananing barcha a'zolari ishtirok etadigan, tananing katta a'zolaridan boshlanib qo'l barmoqlari bilan tugatilib bajariladigan harakatlarga ya'ni, yaxlit to'liqlarga tegishlidir. To'liqlar va siltashlarga o'xshash mashqlarda ayniqsa gimnastika harakat elementlarining ayrimlari orasidagi bog'liqlik, ularning tutashligi, shu bilan birga gimnastikachining mushak apparatiga zo'r berish va birlashtirishni navbatlashtira olish qobiliyati ko'rinib turadi.

4.3.1 To'liqlar va siltashlarning tasnifi

Mazkur mashqlarni turlari 2-jadvalda ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, mazkur mashqlar turlari to'liqlar va siltashlarni bajarishda qanday tana a'zolari ishtirok etishi va ularning asosiy harakat yo'nalishiga bog'liqdir.

2-jadval



Mazkur mashqlarning keyingi konkret mashqdagi harakat koordinatsiyasi va mashqning harakat tarkibi va uning murakkabligiga bog'liq.

4.3.2 To'liqlar texnikasining tuzilishi va asoslari

Yaxlit to'liq. Pastdan harakatlanish bilan boshlanadigan to'liqlar eng ko'p uchraydigan to'liqlar hisoblanadi. Yuqoridagi tana a'zolari harakatiga beriladigan boshlang'ich «impuls» berilganda bajariladigan teskari to'liq kam uchraydi. Quyida sagittal va frontal o'qida tana a'zolari harakati bilan ijro etiladigan eng ko'p uchraydigan to'liqlar to'g'risida qisqa bayon etiladi.

Oldinga to'liq bajarish (*1-rasm*). Harakat «dumaloq» yarim cho'qqayib o'tirishdan boshlanadi. To'liq tizzalarni oldinga harakatlantirishdan boshlanadi (1-2- kadr), bundan keyin to'liqqa tos qo'shiladi va oldinga siljib (2-4- kadr), bel, tananing ko'krak qismi (3-4- kadr) va nihoyat gimnastikachining yelkasi (4-6- kadr) bilan bajariladi. Harakatlanish uchun to'liqning boshida boshni pastga egish (1-4- kadr) , keyin muntazam ravishda ko'tarish o'ziga hosdir (4-6- kadr). Bu harakat to'liqqa chiroyli kun yasovchi ifodali harakat elementi bo'libgina qolmay, balki, texnik maqsadga muvofiq paytdir: boshni egish holati asosan tanani bukilish fazasida, tik tutish holati esa kerishish fazasida keladi. Bosh va asosiy tana a'zolari bo'g'imlari harakatining bunday bog'liqligi tabiiydir.

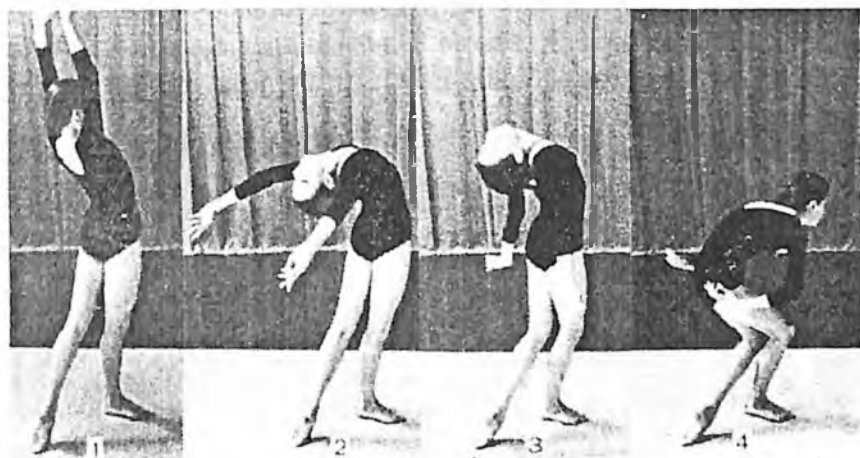


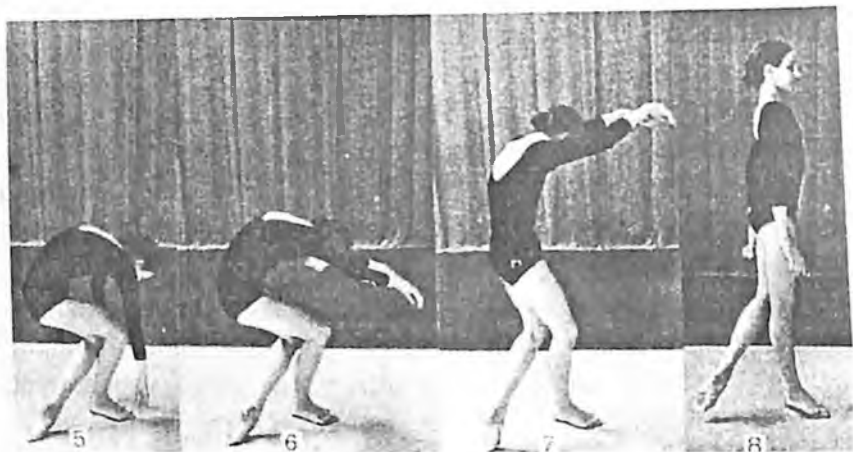
1- rasm

1 – rasmda ko'rsatilgan qo'llarning harakati ehtimolga yaqin bo'lib, u mazkur holatda yengil, erkin siltashni o'z ichiga oladi.

Orqaga to'liqin sagital o'qda bajariladi (2-rasm). U tananing yuqoridagi a'zolaridan boshlanadi: orqaga egilishga (1-2- kadr). Pastki a'zolar qo'shiladi, gimnastikachi gavgdani to'g'irlamasdan oldinga egilib yarim cho'qqayishga o'tadi (3-5- kadr), undan keyin esa gavgdani rostlaydi (5-8- kadr).

Yonga to'liqin (3-rasm). Mazkur to'liqindagi harakat ketma – ketligini gimnastikachining bo'ksasi orqali kuzatishimiz mumkin: dastlabki holatdan chap oyoqqa turib, o'ng oyoq yonda oyoq uchida (1- kadr) turib gimnastikachi o'ngga egilib yarim cho'qqayadi, shunda bo'ksa chapga harakatlanadi. Keyin og'irlik asta-sekin ikkala oyog'ga o'tkaziladi va bo'ksa o'ngga harakatlana boshlaydi (2-3- kadr). Bundan keyin tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, gimnastikachining o'ngga – yuqoriga harakatlanadi (3-4- kadr). To'liqinning yakunida gimnastikachi dastlabki holatga o'xshash, lekin o'ng oyoqda turib (4-5- kadr) chap oyoq yonda oyoq uchida turib tugatadi. 4-rasmda xuddi shu harakat yon tomondan ko'r-satilgan.

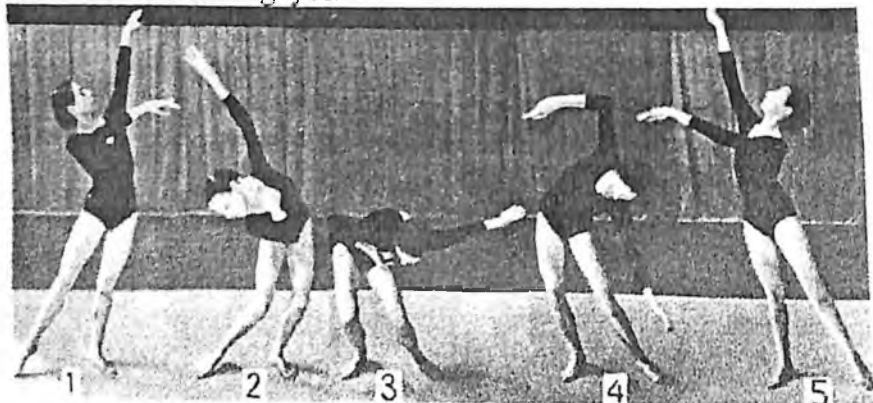




2-rasm

Burilib oldinga to'liqin bajarilishi – to'liqinning murakkab turlaridan biridir. Gimnastikachi rostdanib cho'qqayib o'tirgandan keyin tizzalari va yelkalari bilan buriladi, oxirida esa butun tana bilan oyoq uchida turib burilishni bajaradi.

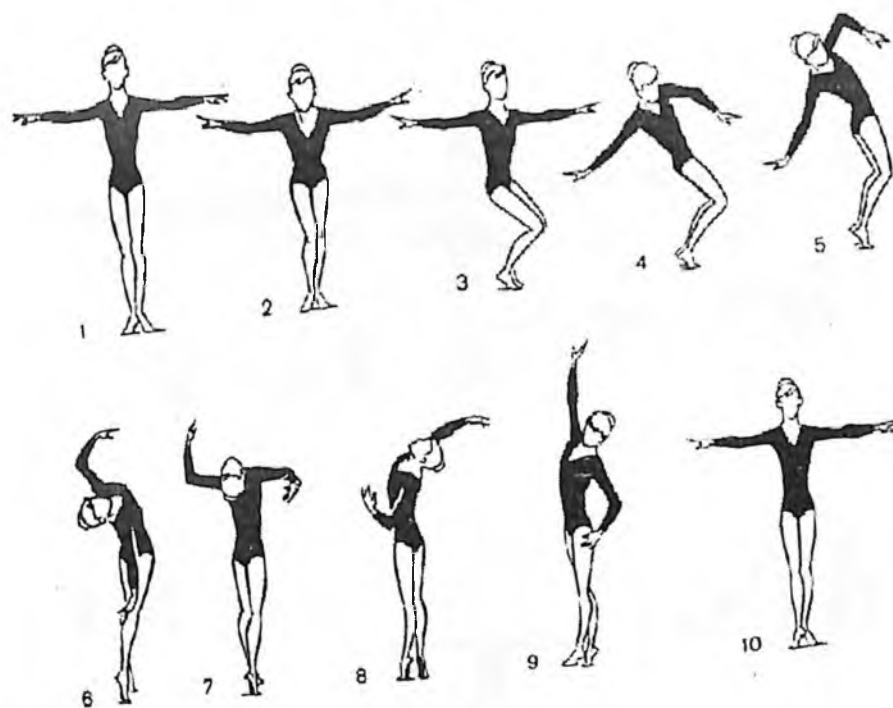
Bunday harakatni yanada murakkabroq turi spiral burilish hisoblanadi (*5-rasm*), bunda burilishga muntazam ravishda oldin tizzalar (2-3- kadr), keyin esa bo'ksa (4-5- kadr) va nihoyat, yelka kamari (5-6- kadr) qo'shiladi. Burilishning final bo'limi to'liqin yakunlanishi bilan tugaydi.



3-rasm



4-rasm

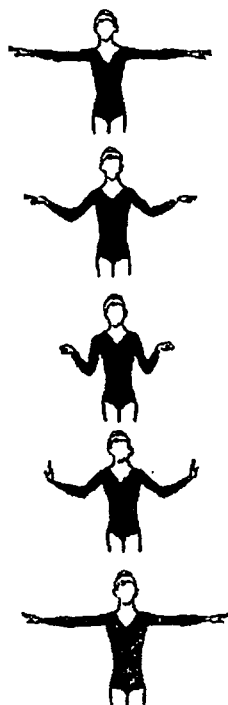


5-rasm

Gavda va qo'llar bilan to'lqin. Yaxlit to'lqinni bajarishda tananing barcha a'zolari ishtirok etadi. Bunda tana, qo'l va hatto panjalarning harakati ma'lum darajada «to'lqinli» koordinatsiyaga bo'ysunadi. Keyinchalik bu harakatlar alohida bo'lib o'zida to'lqinsimon harakatlarni namoyon qiladi.

Gavda bilan to'lqin asosan yaxlit to'lqinga o'xshab bajariladi. Gavda bilan to'lqinni bajarish uchun umurtqa pog'onasining bel va ko'krak qismlari egiluvchanligi yaxshi bo'lishi kerak, aks holda bajarish keskin qiyinlashadi.

Qo'l bilan to'lqin yaxlit to'lqindan alohida va ular bilan birga bajarilishi mumkin. Gimnastikachining qo'llari – qo'l bo'g'imlari-ning barchasidan muntazam «o'tib keladigan» to'lqinsimon harakatni o'z ichiga olgan ochiq kinematik zanjirdir. 6-rasmda qo'llar yonda bo'lgan holatdan boshlanadigan va yakunlanadigan to'g'ri to'lqin ko'rsatilgan.



6-rasm

7-rasmda frontal o'qida gavdani bir oz egilishi bilan bajariladigan to'liq ko'rsatilgan. Bunday to'liqdagi harakat koordinatsiyasi xususiyati shundaki, bitta qo'l (rasmda —o'ng qo'l) harakatni yuqoridan pastga va buning teskarisini bajarsa, ikkinchi qo'l esa qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanadi.

8-rasmda ko'rsatilgan qo'l harakatlari juda ko'p qo'llaniladi. Bu harakat to'liqsimon harakat yoki yarimto'liqdir. Bunday «mayin» harakat badiiy gimnastika stilistikasi uchun xarakterli bo'lib muhim elementar malakalarni o'zida namoyon etadi.

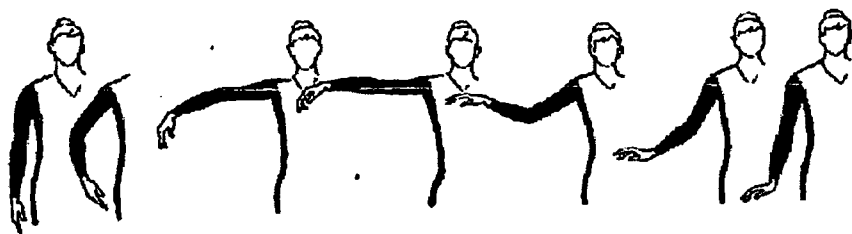
Badiiy gimnastikada panja harakatlanish — eng muhim harakat elementi hisoblanadi. Panja bo'g'imlarining harakatchanligi, uning yumshoqligi panja harakatlarini ifodali bajarishga to'g'ri tayyorlashda yordam beradi. Shu qatorda gimnastikachining panjalari to'liqsimon harakatlanishni va shu bilan birga gavda hamda qo'llar bilan to'liqinni bajarishi, yaxlit to'liqinni shu ijro bilan yakunlashi mumkin.

9 - rasmda yirik bo'g'imlar

6-rasm panjadagi) - qo'l - bilak - kaft bo'g'imlaridan tortib, mayda-distal falangalararo bo'g'imlargacha ishlatuvchi to'liqsimon harakat ko'rsatilgan.



7-rasm



8-rasm

Gavda va qo'llar bilan to'lqin. Yaxlit to'lqinni bajarishda tananing barcha a'zolari ishtirok etadi. Bunda tana, qo'l va hatto panjalarning harakati ma'lum darajada «to'lqinli» koordinatsiyaga bo'ysunadi. Keyinchalik bu harakatlar alohida bo'lib o'zida to'lqinsimon harakatlarni namoyon qiladi.

Gavda bilan to'lqin asosan yaxlit to'lqinga o'xshab bajariladi. Gavda bilan to'lqinni bajarish uchun umurtqa pog'onasining bel va ko'krak qismlari egiluvchanligi yaxshi bo'lishi kerak, aks holda bajarish keskin qiyinlashadi.

Qo'l bilan to'lqin yaxlit to'lqindan alohida va ular bilan birga bajarilishi mumkin. Gimnastikachining qo'llari – qo'l bo'g'imlari-ning barchasidan muntazam «o'tib keladigan» to'lqinsimon harakatni o'z ichiga olgan ochiq kinematik zanjirdir. 6-rasmda qo'llar yonda bo'lgan holatdan boshlanadigan va yakunlanadigan to'g'ri to'lqin ko'rsatilgan.



6-rasm

7-rasmda frontal o'qida gavgdani bir oz egilishi bilan bajariladigan to'lginqin ko'rsatilgan. Bunday to'lginqindagi harakat koordinatsiyasi xususiyati shundaki, bitta qo'l (rasmda -o'ng qo'l) harakatni yuqoridan pastga va buning teskarisini bajarsa, ikkinchi qo'l esa qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanadi.

8-rasmda ko'rsatilgan qo'l harakatlari juda ko'p qo'llaniladi. Bu harakat to'lginqinsimon harakat yoki yarimto'lginqindir. Bunday «mayin» harakat badiiy gimnastika stilistikasi uchun xarakterli bo'lib muhim elementar malakalarni o'zida namoyon etadi.

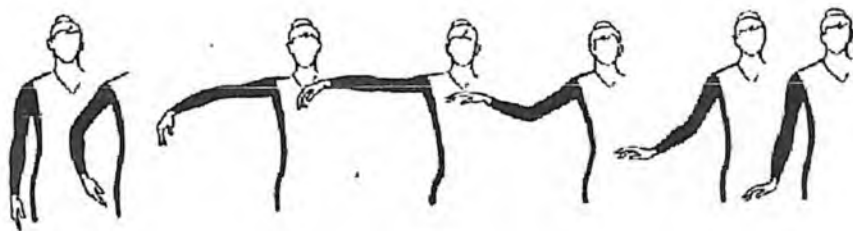
Badiiy gimnastikada panja harakatlanish – eng muhim harakat elementi hisoblanadi. Panja bo'g'imlarining harakatchanligi, uning yumshoqligi panja harakatlarini ifodali bajarishga to'g'ri tayyorlashda yordam beradi. Shu qatorda gimnastikachining panjalari to'lginqinsimon harakatlanishni va shu bilan birga gavda hamda qo'llar bilan to'lginqinni bajarishi, yaxlit to'lginqinni shu ijro bilan yakunlashi mumkin.

9 - rasmda yirik bo'g'imlar

6-rasm panjadagi) - qo'l - bilak - kaft bo'g'imlaridan tortib, mayda-distal falangalararo bo'g'imlargacha ishlatuvchi to'lginqinsimon harakat ko'rsatilgan.



7-rasm



8-rasm



9-rasm

4.3.3 Siltash texnikasi asoslari va tuzilishi

Harakat tuzilishi, mushak koordinatsiyasi va biomexanik tavsifi bo'yicha siltashlar, to'liqlar va ballistik xarakterdagi tezkor siltash harakatlari orasidagi holatni egallaydi.

Siltash, uning xarakterli tavsifi shakliga qarab ikki asosiy harakat fazasini o'z ichiga oladi.

Birinchi faza – asosan ishni bartaraf qilishda faol harakatlanadigan bo'sh a'zolar harakatini tezlashtirish. Boshlang'ich tezlik qancha katta bo'lsa, mazkur fazada harakatni boshlash uchun beriladigan impuls qancha kuchli bo'lsa, yaxlit siltashni bajarish jismonan qiyin bo'ladi.

Ikkinchi faza – tana a'zolarining inertsia bo'yicha siltanib harakatlanish. Shu yo'sinda hozirgina faol fazoda harakatlangan mushaklarga chekinuvchi tartibda ishlab turib asta-sekin bo'shashadi yoki bir oz zo'r berib, erta boshlagan harakatini oxirigacha davom ettiradi. Siltashning mazkur fazasi xuddi «natijaviydir». Bu yo'lda harakatning birinchi fazasida sarf qilingan kuch bevosita amalga oshiriladi.

Agar siltash murakkab ko'p bo'g'imli harakterga ega bo'lsa, uning ikkinchi fazasida ancha «tezkor» periferik a'zolar muntazam ravishda boshqa a'zolari og'irligi ortib boradi, siltash tezligi qonuniy ravishda kamayadi.

To'liqsimon va siltashsimon harakatlarni solishtira turib, ularning farqini aytib o'tish zarur.

Siltashlarning ma'lum xususiyatlaridan biri – mazkur harakat uchun kerak bo'lgan asosiy kuchning bir vaqtda va bir lahzada kelishidir (siltashning birinchi fazasidagi asosiy harakatga

qarang). Ular bilan to'liqsimon harakatlarni solishtirganda kuchning uzluk-sizligi va doimiyligi muhimdir.

Agar siltashda harakatni hammasini bajarish uchun boshlang'ich portlovchi kuch ko'pincha yetarli darajada bo'lsa, unda to'liqinni bajarish uchun uning oxirigacha faol harakat qilish zarur.

Shu bilan birga, keltirilgan farqlarga qaramay to'liqin, siltash, uloqtirish va shunga o'xshash harakatlar orasida aniq chegara yo'q.

Chunki bu harakatlarning texnik tuzilishi, belgilari ko'pincha bir harakatda yoki shunga o'xshash oddiy elementlarning ketma-ketligida birlashadi.

Ba'zida bo'g'imlarda kichik amplitudada tezkor to'liqinni oddiy siltashdan ajratish qiyin, tana yoki qo'l va oyoqlar bilan erkin siltash harakatlarini bajarishda esa to'liqinga ozmi-ko'pmi o'xshash harakatlar bo'ladi.

Nihoyat, siltashlar murakkab harakatda boshqa turdagi harakatlar – burilishlar, sakrashlar, uloqtirishlar bilan birlashadi. Bunday holatda siltashni bajarish malakasi (qanday va butun bir harakatni bajarish sharoiti) zarurat tufayli murakkablashadi. Masalan, o'zgaruvchan sharoitda muvozanat saqlash, buyum bilan manipulyatsiya qilish va boshqalar.

Quyida ba'zi siltash turlari keltirilgan.

Yaxlit siltash – bu tur eng murakkab harakat turlaridan biri. Ularni bajarganda tananing barcha a'zolari ishtirok etadi. Qoidadagidek, yaxlit siltash – tizza, tos-son va umurtqalararo a'zolari yozishga asoslangan harakatdir.

Gavda bilan siltash o'zida yaxlit to'liqinning bir «qismi»ni aks ettiradi.

Qo'llar bilan siltash – badiiy gimnastikada keng qo'llaniladigan ifodali plastikaning muhim elementidir. Ular to'liqlar va qo'llarning turli «mayin» harakatlari bilan birga panjalar bilan ifodali harakatlarni to'ldiruvchi qo'llar harakati «tili»ni tashkil qiladi.

Oyoqlar bilan siltashlar – oddiy qo'llar bilan siltash harakati, lekin ifodali imkoniyatlari va oyoq bilan siltash turlari qo'l bilan siltashga nisbatan chegaralangan.

Oyoq bilan siltashni bajarganda gimnastikachining harakat sifatлари: kuchli, tezkor harakatlarni amalga oshirish, tos-son bo'g'i-mi harakatchanligi, bo'shashish va erkin harakat qila olish qobi-liyatları namoyon bo'ladi. Oyoqlar bilan siltashning asosiy turlari siltanuvchi oyoqning harakat yo'nalishi va harakteriga bog'liqligiga qarab ajratiladi. Bu siltashlar oldinga, yonga, orqaga, shu bilan birga aylanma siltashlardir.

Murakkab siltashlar – yuqorida aytib o'tilgan siltashlarning barchasini yoki ko'pchiligini o'z ichiga oladi.

Xarakterli misol –oldinga (yonga) yaxlit siltash bilan bir nomli oyoq bilan siltashni birga olib borish.

4.4 Sakrashlar

Sakrashlar – badiiy gimnastikadagi eng yorqin elementlardan biri bo'libgina qolmay, balki gimnastikachidan yaxshi jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab harakat turlaridan biridir. Gimnastikachi sakrashni bajarganda minimal vaqt ichida esda qoladigan obrazni yarata olishi kerak.

4.4.1 Sakrashlarning tasnifi

Badiiy gimnastikada turli sakrashlarning extimolga yaqin soni asosan chegaralanmagan. Bu sakrash shaklini aniqlovchi omillar ancha ko'pligini izohlaydi, bir sakrashda birlashadigan bu omillarning turli kombinatsiya imkoniyatlari esa turli harakatlarni paydo bo'lishiga olib keladi. Shu sababli sakrashning mohiyatiga ko'ra qat'iy va to'liq tasniflab bo'lmaydi. Lekin, uslubiy va amaliy maqsad uchun sakrash to'g'risida ma'lum darajada tasavvurga ega bo'lish mumkin bo'lgan qisqa va qoniqarli tasnifi paydo bo'ldi.

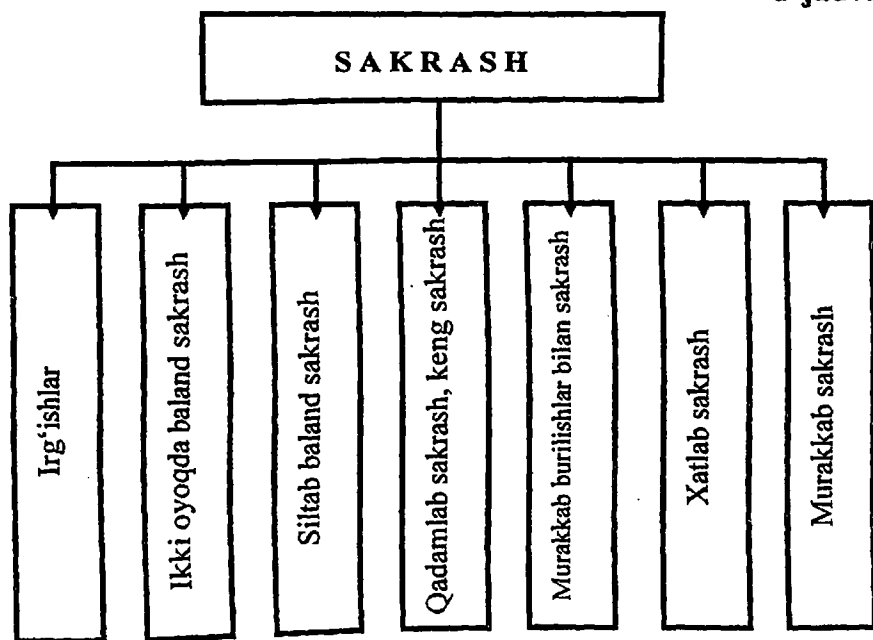
3 – jadvalda berilgan sxemada sakrashlarning eng xarakterli turlari ko'rsatilgan.

Irg'ishlar – sakrashning oddiy turidir. Irg'ishlar oddiy hollarda yugurib kelmasdan, qo'llar bilan va bo'sh oyoq bilan siltanmasdan bajariladi (agar bir oyoq bilan depsinsa).

Bunday sakrash turi uchun tana a'zolarining kichik amplitudadagi erkin harakati va uchishning minimal balandligi xarakterlidir. Murakkabroq irg'ishlarda harakat uncha ifodali bo'lmagan shaklda imitatsiya qilinishi mumkin, masalan oyoq holatlarini almashtirish, burilishlar. Lekin bunday irg'ishlarda bu belgilar sakrashning umumiy qiyinchiligini o'zgartirmaydi.

Ikki oyoqda baland sakrash juda murakkab bo'lishi mumkin. Ular joyidan yoki yugurib, kelib ikki oyoqqa qo'nib bajariladi. Bunday sakrashlarda faqat qo'llar bilan siltashdan foydalaniladi («irg'ishlar» bilan solishtirganda). Baland uchish uchish paytida aniq belgilangan samarali holatni qabul qilish uchun qo'llanilishi mumkin. Bunday sakrashga boshqa murakkab harakat kiritilganda (masalan, burilishlar), u boshqa bir guruhga taalluqli bo'lishi ham mumkin, chunki harakatning asosiy qiyinchiligi boshqa harakat bilan aniqlanadi.

3-jadval



Siltanib baland sakrash yuqoridagi guruh elementlaridan farq qilib, unda faqatgina qo'lni emas, (lekin, shart emas) balki bo'sh oyoqni ham siltashdan foydalaniladi. Shunday qilib bunday sakrashlarni aniqlovchi boshqa belgilar – bir oyoqda depsinishdir. Mazkur guruhga tegishli bo'lgan sakrashda, uchishdagi eng oddiy harakat, holatni saqlab qolish yoki «namoyish qilish» bilan bog'liq bo'lgan harakatdir.

Qadamlab sakrash, keng sakrash va ularga o'xshash sakrashlar xarakterli birikmani aniqlovchi belgilarni o'z ichiga oladi. Bu sakrashni yurib, bir oyoqda depsinib, depsingan tomonga aniq harakatlanish va bir oyoqqa qo'nish bilan bajariladi. Bunday sakrashlar uchun uchish holatini saqlab qolish o'ziga hosdir. Qolgan belgilar uncha aniq ko'rinmasligi mumkin.

Murakkab burilishlar bilan sakrash ikki oyoqda hamda bir oyoqda depsinib bajarilishi mumkin. Shunday qilib, bir oyoqda siltash bu yerda shart emas, lekin qo'l bilan siltash harakatlari har doim aniq ifoda etilgan, agar bu 320° dan kam bo'lmagan burilishli sakrashga tegishli bo'lsa. Mazkur sakrashda murakkab burilishni bajarish elementning tashqi ta'siri kabi real qiyinchiligini aniqlovchi asosiy harakat vazifasi bo'ladi. Bu esa bunday sakrashlarni alohida guruh qilishga sabab bo'ladi.

Xatlab sakrash – murakkab sakrash turlarini o'z ichiga olgan o'ziga hos sakrash shaklidir (murakkab sakrash to'g'risida keyingi bo'limda). U quyidagi belgilar orqali aniqlanadi: bir oyoqda depsinib, ikkinchi oyoq va qo'l bilan ifodali siltash bilan birga uchishda ozmi-ko'pmi murakkab burilishlar, oyoq holatlarini tez-tez almashtirish va bir oyoqqa qo'nish.

Murakkab sakrashlar yuqoridagi sakrash turlaridan kamida ikki – uchta belgilarni o'zida mujassamlaydi (xatlab sakrashdan tashqari). Bitta sakrashda shunday belgilar bo'lishi mumkin: oyoqni siltab, uchishda tanani qo'shilishi, tayanchsiz holatda va burilishda holatni o'zgartirish va boshqalar.

Bunday harakatlar texnikasi va o'rgatish uslubiyotini taxlil qila turib, ularning murakkabligi, qiyinligi, koordinatsiya xususiyatlari, harakatning ifodaliligiga bog'liq bo'lgan elementlar

tuzilishini, shu bilan birga mashqlarni o'zlashtirish jarayonida kelib chiqishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni hisobga olish muhimdir.

4.4.2 Texnika tuzilishi va asoslari

Har qanday sakrash, uning aniq shaklidan qat'iy nazar mazkur harakatni umumiy holatini ko'rishga yordam beradigan strukturali – texnik elementlarni o'z ichiga oladi. Jumladan, har bir sakrash bir qancha harakat bosqichiga bo'linishi mumkin.

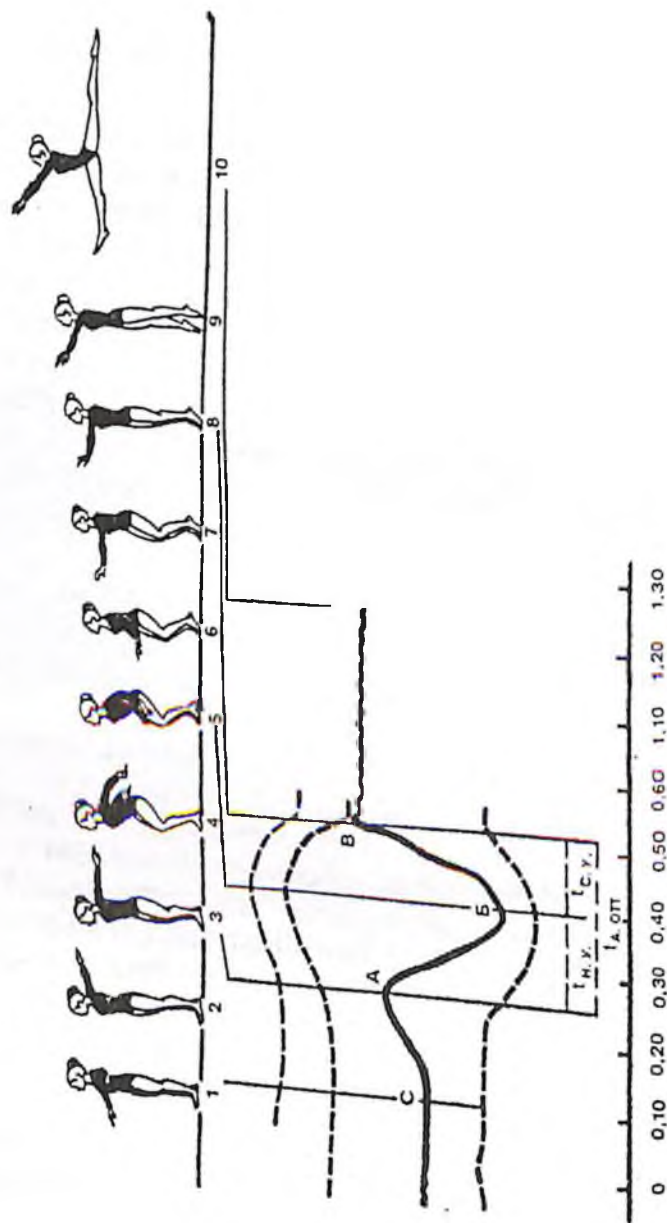
Sakrashning tayyorgarlik bosqichi sakrashning oldingi harakat-ga (depsinish) bog'liqdir. Bu bosqichdagi harakat butun bir sakrashning sifatiga ta'sir ko'rsatadi, shu bilan birga sakrashni oldingi harakat bilan o'zaro bog'liqligi xarakterini aniqlaydi.

Tayyorgarlik bosqichi sakrash turiga qarab birmuncha murakkab bo'lishi mumkin. Joyida sakrashda tayyorlov bosqichi-ning harakat tuzilishi ancha oddiy. Bunday harakatni ikki fazaga bo'lish mumkin.

Qo'llarni orqaga siltash fazasi. Joyida oyoqlarni kerib sakrashdagi qo'llarni orqaga siltash ko'rsatilgan. (1-2- kadr), gimnastikachi keyingi harakatni amalga oshirish uchun qo'llarini orqaga – yuqoriga ko'taradi.

Bunda u ko'pincha, oyoq mushaklarini taranglashtirib va uni keyingi portlovchi ishga tayyorlagan holda oyoq uchiga ko'tariladi. Yelkadan oldingi mushaklari (yelkani bukuvchi) ham keyingi fazadagi harakatga tayyorlanib cho'ziladi.

Yarim cho'qqayish fazasi. Bu faza itarilishdan keyingi harakatdir. Bunda qo'llar tezkor siltash harakati bilan yoysimon bo'lib pastga – oldinga, **keyinchalik** (asosiy harakat bosqichida) to'g'ri oldinga – yuqoriga harakatlanishga o'tadi (pastga qarang). Lekin bu fazada qo'llar bilan siltash harakati gimnastikachi tanasining og'irligini yuqoriga emas, pastga o'tishiga yordam beradi.



10 - rasm

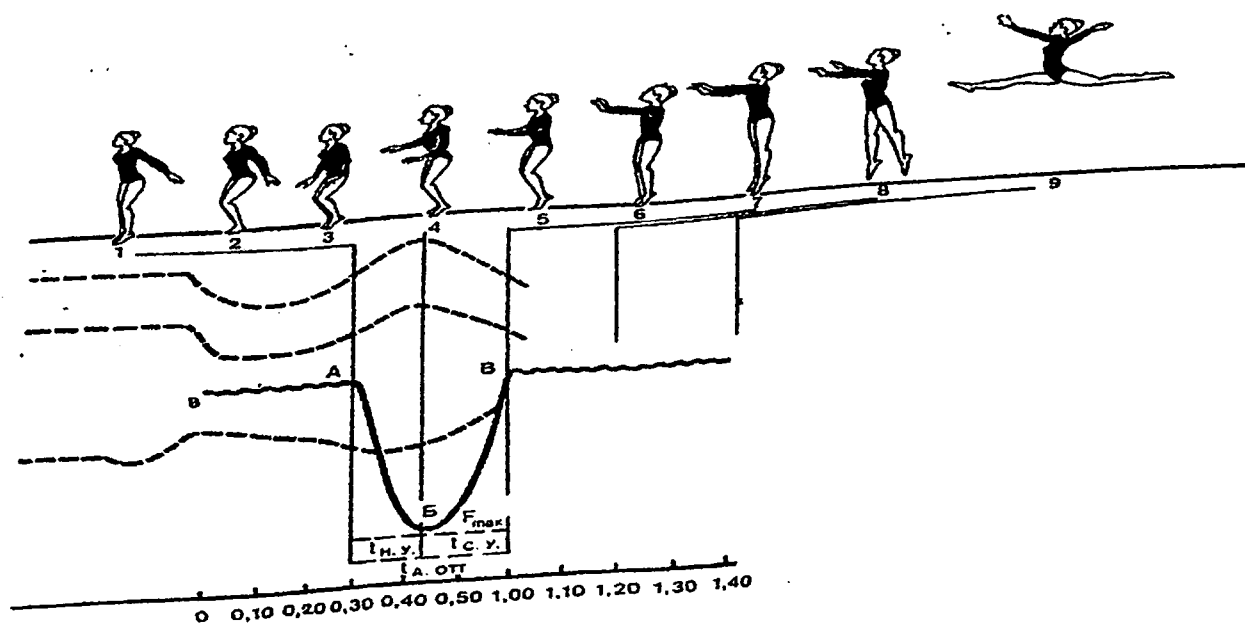
Gimnastikachi qo'llarini siltash bilan bir vaqtda yarim cho'qqayishni ham ijro etadi: sportchi qo'llarni siltash paytida oyoq tizzalarini va tos-son bo'g'imini sinxron bukib, oyoq kaftiga to'liq tushadi (*10-rasm, 2-5- kadr*). Juda baland sakrashga erishish uchun yarim cho'qqayish optimal darajada bo'lishi kerak. Bu va boshqa holatlarda depsinish paytida oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi kuch pasaydi. Tizza bo'g'imi burchagi $135-145^0$ orasida o'zgarib turishi yaxshidir. Yarim cho'qqayishda mushak tonusining balandligi ham muhimdir. Ularning qo'llarini orqaga siltashdan keyin bo'shashishi depsinish kuchining pasayishiga olib keladi.

Yarimcho'qqayish fazasi tizza va tos-son bo'g'iminin buki-lishi maksimum darajaga yetib, qo'llar esa eng pastki holatda bo'lganda tugashi kerak (*10-rasm, 5- kadr*).

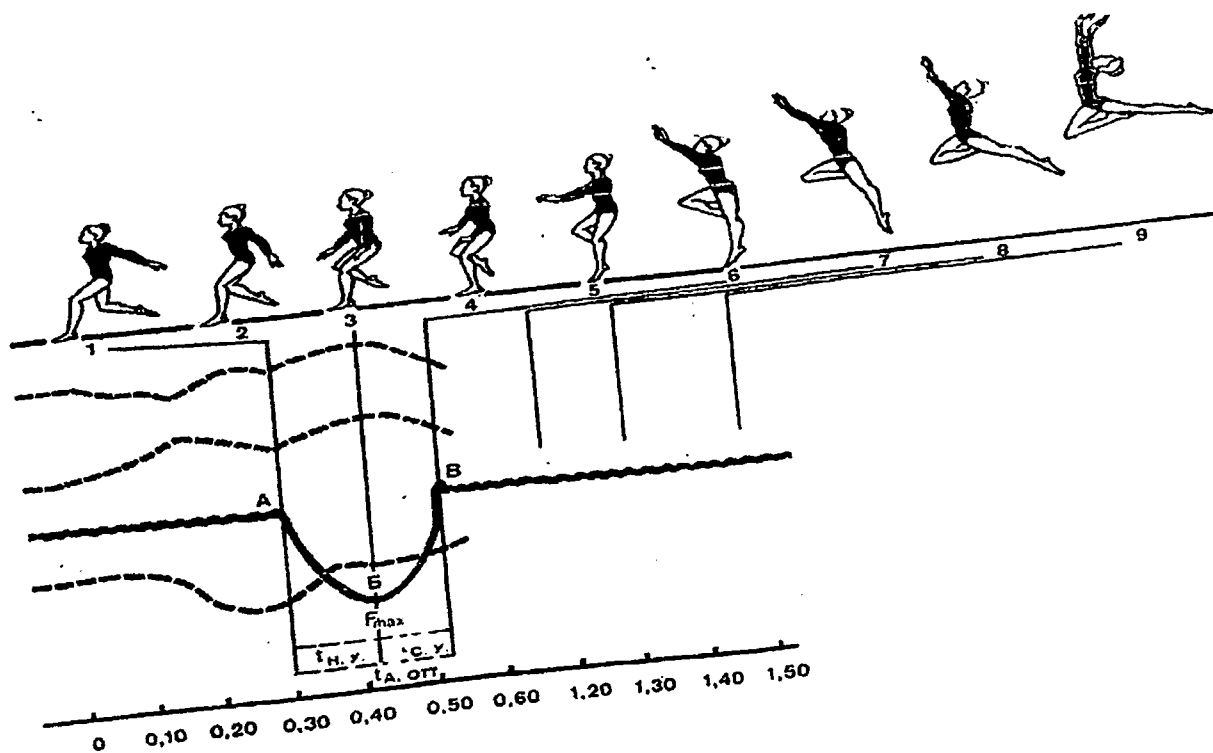
Sakrashning tayyorgarlik bosqichi dinamikasi o'ziga xosdir. Qo'llarni orqaga siltash va ungacha bo'lgan (agar, gimnastikachi statik holatda bo'lsa) holatda oyoq bilan tayanchga beriladigan bosim sportchi tanasi og'irligi bilan teng bo'ladi (*10-rasm, 1- kadr*).

Yarimcho'qqayish boshlanishida bosim pasayadi: bukilib qo'llarni pastga yo'naltira turib, gimnastikachi tayanch a'zolarini yuqoriga harakatlantiradi va keskin harakatda bu hatto tayanchni qisqa muddatga yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Lekin oyoqlarni bukishning boshlang'ich impulsidan so'ng, darhol mushak apparati oyoqlar hali tizza va tos-son bo'g'imidan bukiladi, depsinishni ta'minlovchi yozuvchi mushaklar esa tezlik bilan ishga kirishib ketadi. Shuning uchun yarimcho'qqayishning ikkinchi qismida (*3-5- kadr*) tayanchga bo'lgan bosim yana kuchayib mazkur sakrash uchun yoki yarim cho'qqayishning oxirgi fazasida (joydan sakrashda), yoki ancha kechroq maksimum holatga yetadi.

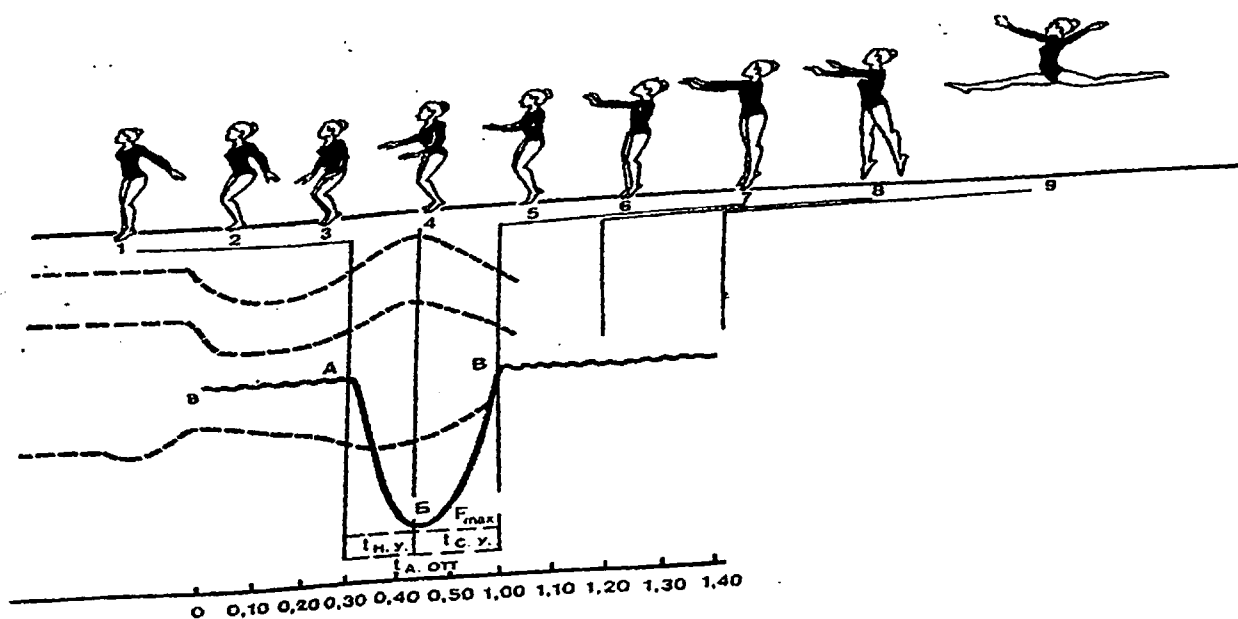
Yarimcho'qqayish amortizatsiya vazifasini ham bajaradi: gimnastikachi oldingi harakat tezligini qisman kamaytira turib, kuchlanishni oyoq uchidan oyoq kaftiga (oyoq kaftlarini yozish) o'tkazish va oyoqning tizza hamda tosson bo'g'imini bukish hisobiga tayanchga kelishini engillashtiradi.



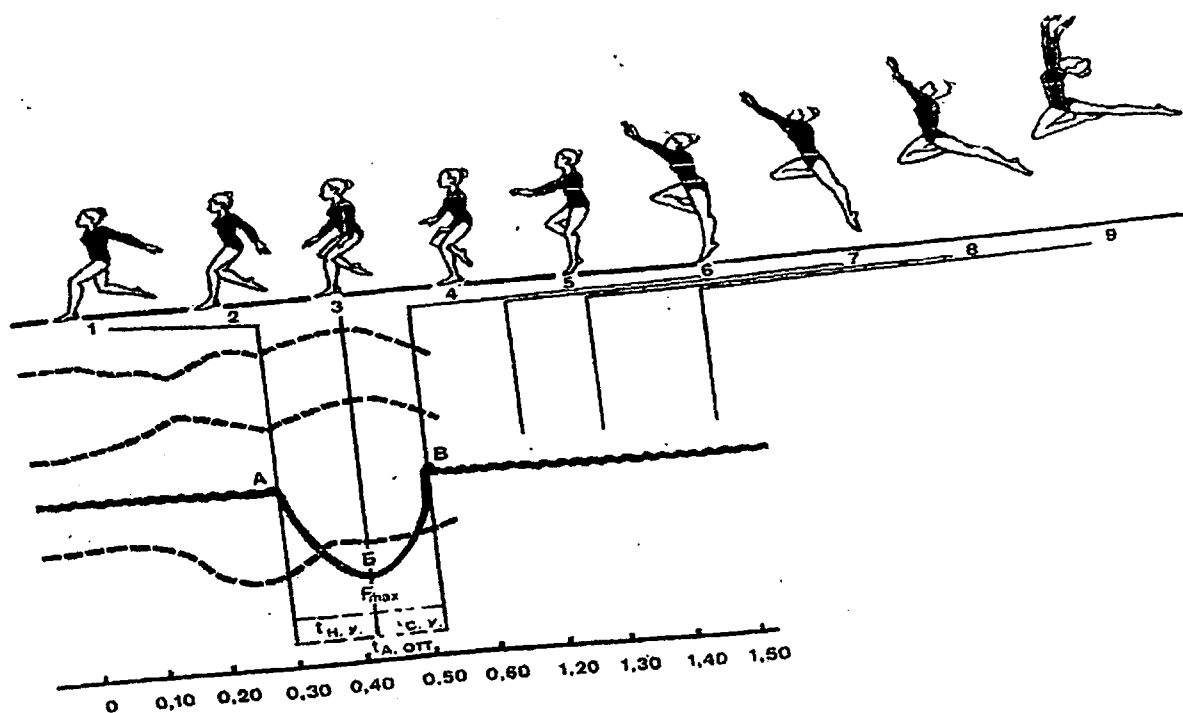
11-rasm



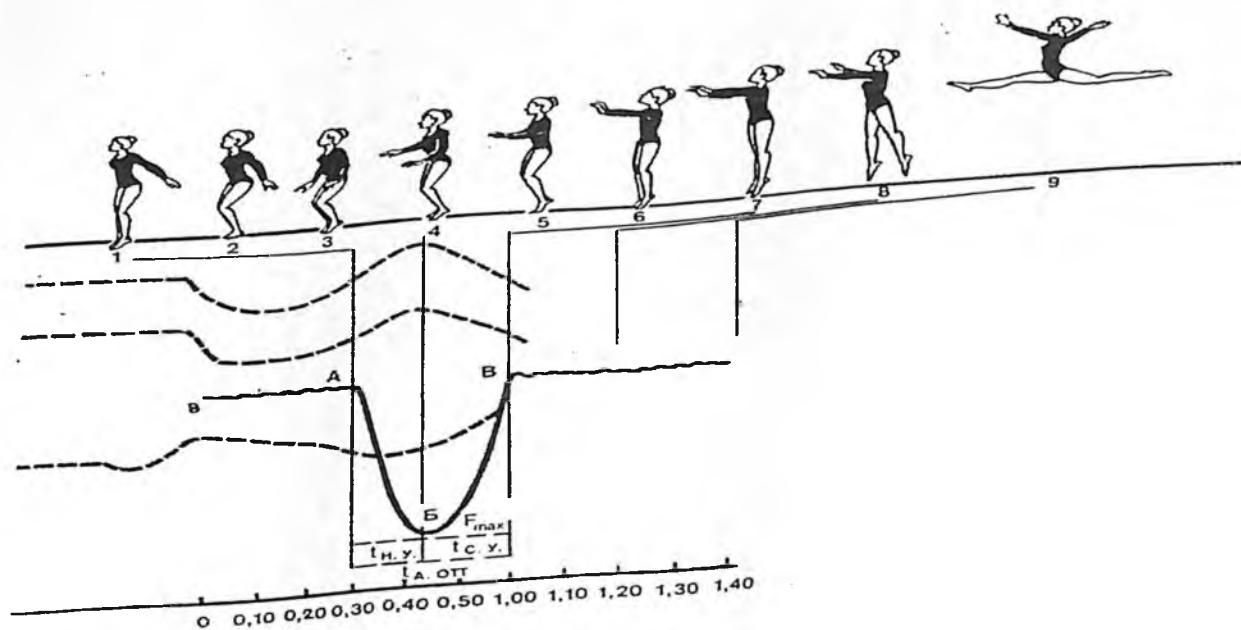
12- rasm



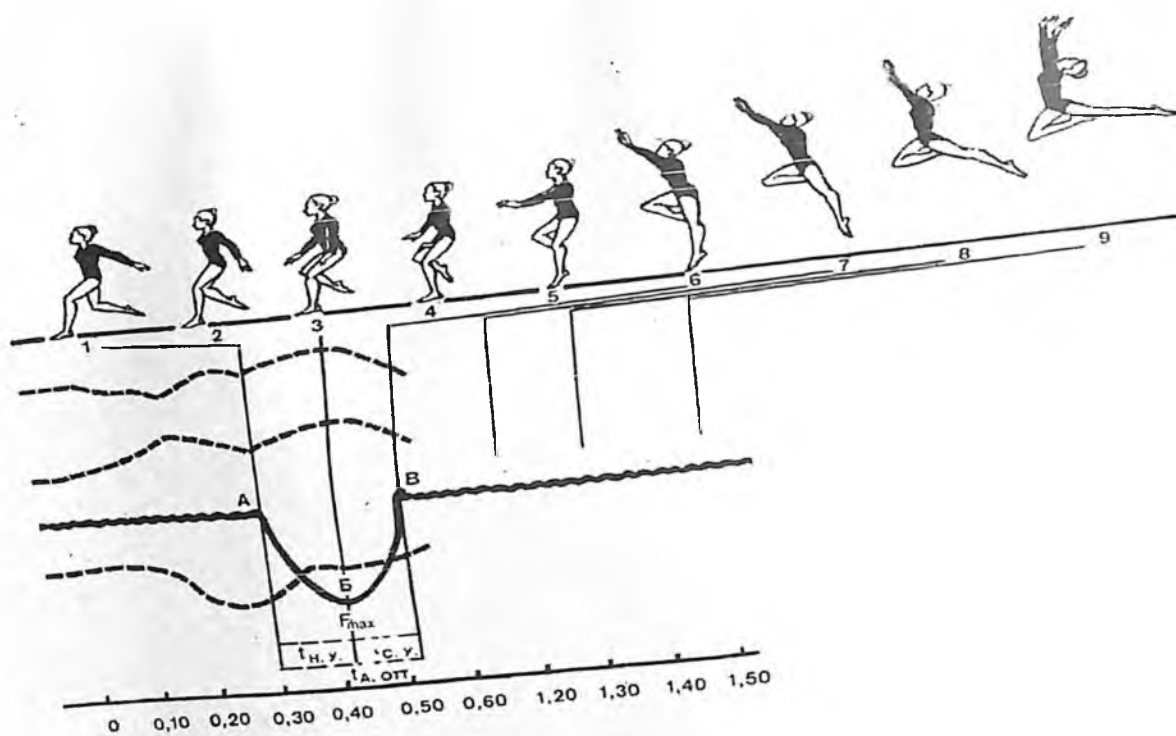
11-rasm



12- rasm

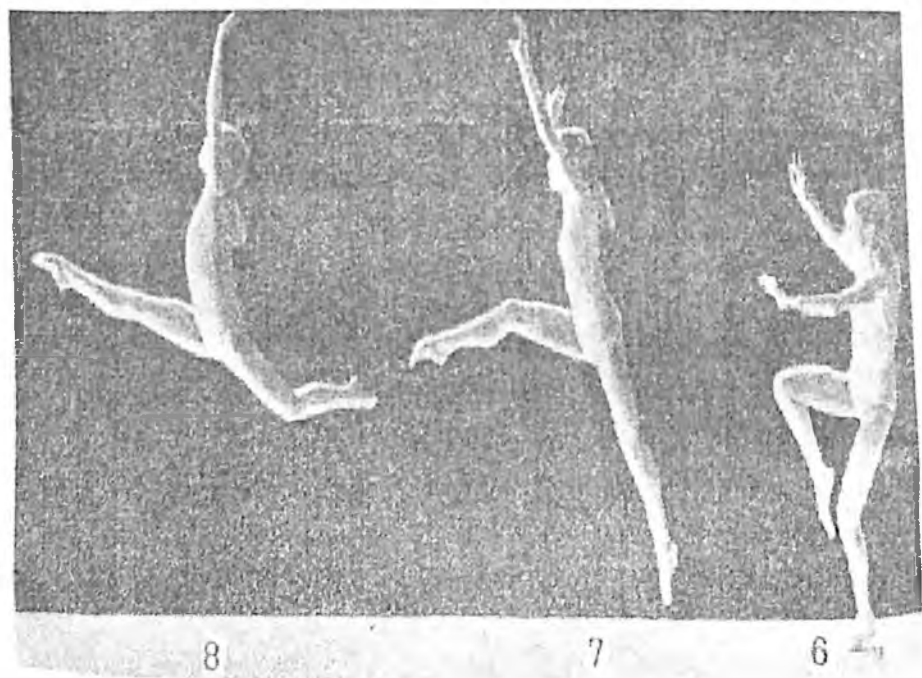
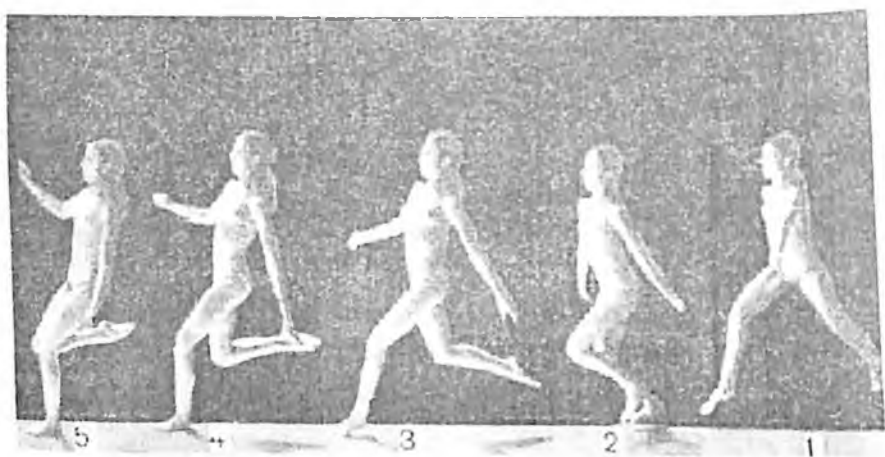


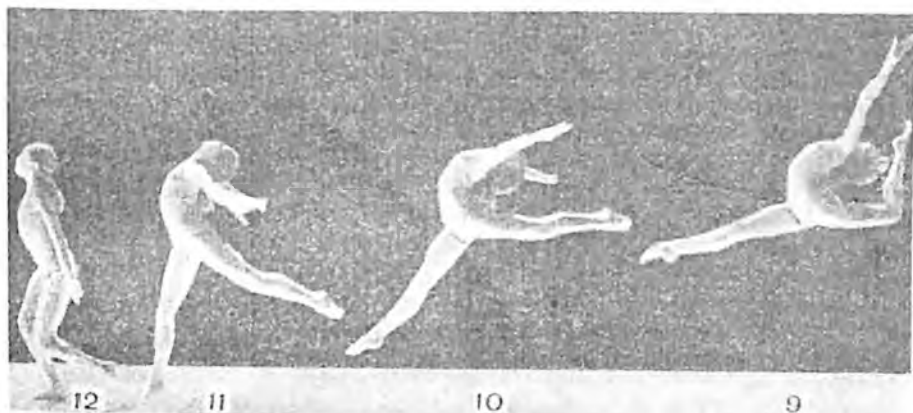
11-rasm



12- rasm

Yugurib kelib bajariladigan sakrashda tayyorgarlik bosqichining fazali tuzilishi, shubhasiz o'zgaradi. Shartga ko'ra, buni 3 fazaga bo'lish mumkin.





13-rasm

Tezlikni oshirish fazasi stilistik qadamlar va irg'ishlar bilan bajariladigan bir qancha yugurish qadamlarini o'z ichiga oladi. Gimnastikachining bu vaqtda olgan gorizontaal tezligi keyinchalik (depsinishda va sakrashda) sakrash balandligini ko'tarilish uchun ishlatiladi (11-rasm, 1- kadr). Undan keyin ikki oyoqda itarilib sakrashda juda aniq ko'rinadigan depsinib sakrash fazasi keladi. Bir oyoqda depsinganda depsinib sakrash ifodasiz xarakterga ega bo'ladi va odatda yugurib kelishdagi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi (12-rasm, 1-3 kadr). Depsinib sakrash oxirida oldinda harakatlanayotgan oyoq (yoki depsinadigan oyoq) oldinga chiqadi va oyoq uchidan tayanchga qo'yiladi. Oyoqlarni gavdadan ilgari-latib sakraganda, sakrashni baland ijro etishga imkon beradi. Qadamlab sakrashda oyoqlarni oldinga tashlanishi kam ifoda etilgan.

Sakrashda depsinib sakrash fazasining xususiyati shundaki, u joyidan sakrashda alohida fazani tashkil qiladigan qo'llarni orqaga siltash harakatini o'z ichiga oladi. Yugurib kelib halqa-qadam bilan sakrashda (13-rasm) qo'llar, depsinib sakrash oxirida siltash uchun dastlabki holatni qabul qiladi (3-kadr).

Shunday qilib, joyidan sakrashning tayyorgarlik bosqichi ikki harakat fazasidan tashkil topadi: qo'llarni orqaga siltash va yarim cho'qqayish fazasi. Yugurib kelib sakrashning tayyorgarlik harakati uch harakat fazasidan tashkil topgan: tezlikni oshirish,

qo'llarni orqaga siltab depsinib sakrash va yarimcho'qqayish (amortizatsiya) fazasi.

Sakrashning asosiy bosqichi tayanchdan depsinish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni o'z ichiga oladi. Oyoq bilan depsinish va unga bog'liq hamma harakatlar sakrashning energiya hosil qiluvchi harakati hisoblanadi va bu gimnastikachi tanasining tayanchsiz holatidagi tananing gorizontal holatda harakatlanishi davomiyligiga yordam beradi. Asosiy bosqich harakati bevosita tayyorgarlik harakatini davom ettiradi va asosan ikki fazaga bo'linadi.

Tezkor itarilish fazasi – gimnastikachining bu fazadagi ishlarni yengib o'tuvchi deyarli barcha mushak apparatlarining kuchli va portlovchi ishi bilan bog'liqdir. Aynan shu fazada gimnastikachi tanasiga tayanchdan yuqoriga harakat hamda oxiridagi sakrash balandligi va uning tayanchsiz holati davomiyligiga bog'liq bo'lgan jadalligi to'g'risida xabar beriladi.

Jismoniy nuqtai nazardan bu ko'rsatkichlar gimnastikachi tanasi og'irligi markazi (t.o.m.) tayanchdan uzilgan paytda qanday tezlikda bo'lishiga bog'liqdir:

$$h = \frac{v_0^2}{2g}$$

$$t = 2\sqrt{\frac{2h}{g}}$$

V_0 – uchishning boshlang'ich tezligi

g – erkin tushish tezlanishi

h – sakrashning maksimal balandligi

t – uchishning umumiy vaqti

Ehtimol, uchishning boshlang'ich tezligi qancha yuqori bo'lsa, sakrash yuqori bo'lar va ko'proq havoda ushlab turilar. Tezkor depsinish fazasida sakrash bu talabga javob bera olishi uchun T.O.M. ga imkoni boricha ko'proq tezkorlik kerakligi to'g'risida xabar berishi kerak. Bunga gimnastikachi tanasi a'zolarining barcha bo'g'imlari birdaniga rostlansa, tananing og'irligi tayanchdan uzoqlashadi. Bu nafaqat gimnastikachi

oyoqlari ishiga, balki siltanish harakatini bajara oladigan barcha tana a'zolariga ham tegishlidir.

Depsinishda oyoq kaftidan oyoq uchiga ko'tarilishi (oyoq kaftining bukilishi) va oyoqlarni tizza hamda tos-son bo'g'imlari to'g'rilanishi yozilishi sodir bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda bo'sh a'zolar sakrash kuchini ko'paytiruvchi omil sifatida muhim bo'lgan yuqoriga siltashni bajarish mumkin. Jumladan, sakrash balandligi siltash hisobiga deyarli 26% ga ko'tarilishi mumkin deb ko'rsatilgan. Badiiy gimnastikada gimnastikachi qo'llar va bir oyoqda depsinib, ikkinchi oyoqda siltash harakatlarini bajarish mumkin. Odatda bu siltash harakatlari anatomik tomondan bukish hisoblanadi: yarim cho'qqayishdan keyin qo'llar kabi tayanmagan oyoq ham o'z harakat traektoriyasining pastki nuqtasidan o'tadi (*10-rasm, 5- kadr*ga qarang), depsinishni boshlaganda esa yuqoriga intiladi. Oyoq bilan depsinish va tayanchsiz a'zolar bilan siltash harakatlari ko'pincha tananing umurtqa pog'onasi bo'limlari to'g'rilanishi uchun to'ldiriladi (masalan, ochiq va yopiq holatlarda sakrash).

Ko'rsatib o'tilgan barcha harakatlar qancha tez va bir vaqtda bajarilsa, depsinish shuncha tez va yuqori samara beradi. Shunday qilib, gimnastikachining nafaqat «sakrovchanligi», tezkor-kuch sifati, balki depsinish texnikasini egallaganligi ham muhim hisoblanadi.

Depsinishni tayanish fazasidagi samarasining integral mezonini dinamik ko'rsatkichlar, birinchi o'rinda tayanchga gimnastikachi tomonidan beriladigan faol ta'sir va tayanch reaksiyasi kuchi bo'lishi mumkin. Depsinishdagi barcha harakatlar qancha tez va muvofiq bo'lsa, oyoq va tayanchning o'zaro harakati shuncha kuchli va depsinishning kuchi shuncha yuqori bo'ladi. 13-15 rasmlarda joyidan, depsinib sakrash va yugurib kelib sakrashlarning o'ziga xos dinamogrammasi ko'rsatilgan. Sakrash turi va texnikasiga qarab tayanchga bo'lgan maksimum bosim vaqti har xil vaqtga to'g'ri keladi. Joyidan sakrashda (*10-rasm*) u yarimcho'qqayishning tugashiga to'g'ri keladi (*5- kadr*). Depsinib sakrashda (*11-rasm*) siltashning o'rtasida keladi (*4- kadr*).

Maksimal kuchning absolyut ahamiyati turli sakrashlarda ma'lum doirada o'zgarib turadi. Odatda kuchli depsinishda eng ko'p ahamiyatga egaligi kuzatiladi, joyidan sakrashda depsinish kuchi 160-180kg ga, yugurib kelib sakraganda esa 235 kg dan ko'proqqa teng keladi. Tayanch bilan o'zaro faol bog'liqlik vaqti ham katta farq qiladi. Yugurib kelib kuch bilan baland sakrashda u 0,25 – 0,26 s.ga teng. Joyidan sakrashda u ancha ko'proq, chuqur yarim cho'qqayish bilan depsinib sakrashda esa 0,5 - 0,7 s.gacha bo'lishi mumkin. Lekin, shuni hisobga olish kerakki, tayanch bilan oyoqning o'zaro ta'siri natijasida paydo bo'lgan katta kuch yaxshi itarilishga yordam beradi deb bo'lmaydi. Qarshilik bilan depsinib sakrashda katta tezlik bilan tayanchga berilgan zarba balki ahamiyatlidir, lekin, keyingi depsinish sust va samarasi past bo'lishi mumkin.

Tezkor itarilish fazasi odatda oyoqlar to'liq to'g'irlanganda yakunlanadi.

Tezlikni qayta taqsimlash va tayanchdan uzilish fazasi bevosita tezkor itarilish fazasidan keyin keladi. Gimnastikachi depsinish va siltashni tugallagandan so'ng, tana a'zolari tezligini qayta taqsimlaydi. Bunga tana a'zolarini tabbiy, faol va sust harakatchanligi bilan erishiladi. Oyoq bilan ishlaganda tabiiy chegaralanish aniq ko'rinib turadi. Oyoqlarning bo'g'imlari oxirigacha tekislangandan keyin tezligi to'xtaydi. Tana a'zolari harakatchanligining sun'iy chegaralanishi o'ziga xosdir. U qo'llar bilan harakatlanishda juda aniq ko'rinadi: qo'llar bilan siltash odatda mushaklar ishi o'zgarishi hisobiga faol «tormozlanadi». Agar siltashda qo'llar harakati yelkaning bukuvchi mushaklari kuchi bilan tezlashsa, unda tezlikni qayta taqsimlashda bu harakat yozuvchi mushaklar ishi bilan tormozlanadi. Yuqorida aytilganlar tayanchsiz oyoq bilan siltash harakatlariga o'xshashdir.

Siltanuvchi a'zolar harakat tezligi pasayishi bilan tayanchga bo'lgan bosim kuchi ham pasaya boshlaydi. Siltanuvchi a'zolar tormozlanganda ularning energiyasi a'zolarga o'tadi. Tayanchga bevosita yaqinlashgan a'zolar umumiy harakatga jalb qilinishi

bilan tayanchga bo'lgan bosim nolga teng bo'ladi va sakrashning tayanchsiz fazasi boshlanadi (*10-rasm, 6-7- kadr*)

Sakrashni amalga oshirish bosqichi harakatning tayanchsiz qismi bilan bog'liq. Bu bosqichda gimnastikachi harakati butun bir harakatning asosiy maqsadini namoyon etadi, uning texnik tomondan murakkabligi va tashqi samarasini aniqlaydi. Sakrash turlarida ko'rinib turibdiki, gimnastikachining uchishdagi harakati turli-tuman bo'lishi mumkin. Shuning uchun amalga oshirish bosqichining fazaviy tuzilishi tayyorgarlik va asosiy bosqich kabi unchalik aniq emas, uchishda bajariladigan o'ziga xos harakatlarga bog'liqdir. Sakrashni amalga oshirish bosqichi shartli ravishda quyidagi fazalarga bo'linadi:

Harakatda holatni hosil qilish fazasi. Gimnastikachi tayanchsiz holatga o'ta turib, unga maqsad qilib qo'yilgan holatni qabul qilishga yordam beruvchi harakatni bajaradi. Qadamlab sakrab halqa hosil qilib sakrashda (*13-rasm*) gimnastikachi bukilgan oyoq bilan siltab va qo'lni oldinga qilib (*6-kadr*) depsinganda, siltanuvchi oyoqlarni oldinga to'g'irlab, undan keyin esa shu vaqtning o'zida depsinuvchi oyoqni orqaga harakatlantirib shpagatga yaqin bo'lgan holatga erishadi (*8-9-kadr*). So'ngra gimnastikachi orqaga egilib «halqa» holatiga o'tadi (*9-kadr*).

Holatni hosil qilishga o'xshash harakatlar badiiy gimnastikada ko'pgina sakrashlarni ta'riflaydi va ularning asosiy xususiyatlarini tashkil qiladi.

Maqsad qilib qo'yilgan holatni ushlab turish fiksatsiya fazasi faqat shartli ravishda ajratilishi mumkin. Uchishda 0,15-0,20 soniyali qandaydir holatni aniq ushlab turish – kamdan-kam uchraydigan hodisadir. Ko'pincha gimnastikachining maksimal balandlikda uchayotganda, holatni sekin o'zgartirish fiksatsiya rolini o'ynaydi. 16- rasmdagi «halqa» ushlab turish holati to'liq hisoblanadi, lekin gimnastikachi tanani orqaga egib oyoqni maksimal darajada orqaga harakatlantirishga harakat qiladi. Uchishda holatni ushlab turish sakrash kuchi va balandligiga bog'liq. Sakrash qancha baland bo'lsa, uchish qancha uzoq bo'lsa, uchishda chiroyli holatni samarali ushlab turish imkoniyati

shuncha ko'p bo'ladi. Bu ma'noda sakrash sifati uning tayanchsiz fazasi davomiyligiga qarab baholanadi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, baland sakrashda uchishning davomiyligi odatda taxminan 0,5 s.ga tengdir. Bu ko'rsatkich depsinib sakrashda ancha yuqori, joyida sakrashda balandligi bo'yicha o'rtacha, yugurib kelib sakrashda kamroq bo'ladi. Badiiy gimnastikada yugurib kelib sakrash odatda «qarshilik bilan» (uchishga maksimal balandlik va vaqt beradigan) emas, balki oldinga harakatlanib bajariladi (13-rasm). Bunday sharoitda uchish balandligi nisbatan kam bo'ladi.

O'tish fazasi shartli ravishda ajratilishi mumkin. U o'zida uchish va (qo'ngandan keyin) tayanchdagi harakati orasidagi bog'lovchi qismni namoyon etadi. To'g'risini aytganda, u sakrash-ning yakunlovchi bosqichi birinchi fazasi bilan bir-biriga bog'lanib ketadi, chunki u holatni hosil qilish harakatini emas, balki qo'nish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni o'z ichiga oladi.

Sakrashning yakunlovchi bosqichi sakragandan keyin aniq qo'nishni ta'minlaydigan harakatni tashkil qiladi, shu bilan birga mazkur birikmada holatni hosil qilish harakatda keyingi ifodali qismga chiroyli va mantiqiy o'tishga yordam beruvchi, bog'lovchi harakatdir. Sakrashning yakuniy bosqichini shartli ravishda quyi-dagi fazalarga bo'lish mumkin.

Qo'nishga tayyorlash fazasi harakatning tayanchsiz davriga to'g'ri keladi. Gimnastikachi o'tish fazasini yakunlab yoki ularning o'rniga tayanchga oyog'ini olib keladi (yoki tayanch oyoqni) va agar zarur bo'lsa tayanchga kelish qulay bo'lishi uchun holatni o'zgartiradi. Bunda gimnastikachi bajarishi kerak bo'lgan konkret harakat amalga oshirish bosqichidagi holatni hosil qilish harakati va keyingi birikma elementi xarakteri bilan aniqlashadi. 13-rasmda gimnastikachi tayanchga siltanuvchi oyoqni qo'yib, tayanch oyoqni orqada qoldiradi. Uchib «shpagat» holatida oyoqlarni kerib sakra-gandan tayanchga qo'nganda oyoqlarini siljib ketmaydigan qilib qo'yishi kerak (10-rasm).

Har qanday sakrashning yakunlovchi bosqichida amortizatsiya fazasi bo'lishi muqarrardir. Gimnastikachi tayanchga

yumshoq qo'nishi kerak. Buning uchun u oyoq uchiga qo'nib, darhol kuch bilan butun oyoq kaftiga tushadi, bundan keyin esa tizza va tos-son bo'g'imidan oyoqlarni bukadi. Qoidaga ko'ra, amortizatsiya qo'llarni pastga harakat qilishi bilan uyg'unlashadi (*13-rasm, 11-12-kadrlar*). Bu harakatlarning jismoniy mazmuni tananing tayanchda ketma-ket, yumshoq bukilishi tayanchga kelgan paytdagi kelib chiqadigan qarshi tezkorlikni pasaytiradi va shu bilan birga zarba keskin susayadi. Shuni inobatga olish kerakki, amortizatsiya fazasining bo'lmashligi (masalan, oyoqlarni bukmasdan qo'nishda) jiddiy tan jaroxatiga olib kelishi mumkin, chunki tayanch bilan o'zaro harakat kuchi keskin (birqancha yuz kg.ga) ko'tarilib ketishi mumkin.

Harakatni bog'lovchi va to'g'irlovchi faza gimnastikachi amortizatsiyasidan so'ng keyingi harakat elementini bajarishga o'tadi. Bunda sakrash harakatining oxirgi fazasi ko'pincha keyingi harakatning tayyorgarlik fazasi bo'ladi. Gimnastikachi amortizatsiyadan keyingi holatdan yana siltash, sakrashni bajarishi, harakatni oldinga davom ettirishi mumkin (*13-rasm, 12-kadr*).

Ta'riflangan faza davomida gimnastikachi ko'pincha o'z harakatiga, sakrashning noaniq bajarilishini oldini olish uchun zarur bo'lgan tuzatishlar kiritishi kerak. Bunday hollarda tuzatishlar stilistika talablariga mos keladigan bo'lishi kerak. Ya'ni, kerakli tuzatish harakatini «niqoblash» kerak (masalan, oldinga qadam qo'yish turg'unligi yo'qotilganda o'rniga majburan yonga qadam qo'yishni ifodali «ijro etish» kerak).

Shunday qilib badiiy gimnastikada sakrashning asosli tuzilishi quyidagi harakat fazalari mavjudligi bilan aniqlanadi (yugurib kelib sakrash uchun eng to'liq sxema beriladi):

Tayyorgarlik bosqichi:

1- Faza — «Tezlikni oshirish» (bu joyidan sakrash bo'lmaydi);

2- Faza — «Depsinib sakrash bilan qo'llarni orqaga siltash» (joyida sakrashda — «qo'llarni orqaga siltash»);

3- Faza – «Amortizatsiya» (joyida sakrashda – «yarim cho‘qqayish»).

Asosiy bosqich:

4- Faza – «Itarilish»;

5- Faza – «Tayanchdan uzilish» .

Amalga oshirish bosqichi:

6- Faza – «Harakatda holatni hosil qilish»;

7- Faza – «Holatni ushlab turish» (shart emas).

Yakunlovchi bosqich:

8- Faza – «Qo‘nishga tayyorlash»;

9- Faza – «Amortizatsiya»;

10- Faza – «Bog‘lovchi va to‘g‘irlovchi harakat».

4.4.3 Badiiy gimnastikaga xos sakrashlar texnikasi

Quyida asosiy badiiy gimnastikaga xos sakrash texnikasining qisqacha ta’rifi keltirilgan.

Ikki oyoqda depsinib baland sakrash, o‘zining uchishda holatni hosil qilish harakati bo‘yicha turlichadir. Chunki qo‘llarni faol siltab ikki oyoqda kuchli depsinish, maksimal balandlik va uchish vaqti bilan ta‘minlashga yordam beradi. Ikki oyoqda depsinib sakrash texnikasini qisqacha ko‘rib chiqamiz.

Oyoqlarni orqaga bukib sakrash (14-rasm) joyidan hamda harakatda bajarilishi mumkin (bunday sakrashdagi tayyorgarlik bos-qichidagi farqni 23-rasmda ko‘rish mumkin). Sakrashning asosiy bosqichida gimnastikachi qo‘llarini oldinga-yuqoriga kuchli siltaydi. Qo‘l harakati taxminan bosh balandligida tormozlanadi, lekin, qo‘lni ko‘tarish sekin davom etadi.

Tayanchdan uzilish to'g'ri holatda sodir bo'ladi, undan keyin gimnastikachi tananing orqaga butunlay bukishini davom ettirib kerishadi va oyoqlarini orqaga bukadi. Sakrashning eng qiyin turlaridan biri – halqa sakrash.

Bukilib sakrash texnikasi bo'yicha yuqoridagilarga o'xshashdir. Bu oyoqlarning juft holati va orasini ochgan holatda bajariladi. Bunday sakrash texnikasining xarakterli xususiyatlaridan biri qo'lni orqaga qaytarib harakatlantirish hisoblanadi: qo'l bilan siltash keng harakat bilan bajariladi va bundan keyin qo'llar bosh balandligiga kelganda (ilgariroq emas) ularning harakati keskin tormozlanadi. Aynan shu paytda gimnastikachining gavdasi qo'l va oyoqlariga yetgunicha egiladi. Bu bilan bog'liq oddiy xato – qo'llar bilan siltashni yelka balandligida, oldindan to'xtatib, keyin oyoqlarni unga olib borish.

Bunda oyoqlar pastda qoladi, gavda esa ortiqcha egilib, gorizontall joylashgan oyoq va qo'llar bilan bukilishi zarur.

Oyoqlar orasini ochib sakrash koordinatsiyasi bo'yicha yuqorida keltirilgan ikki sakrashga yaqindir. Shuni esda tutish kerakki, mazkur holatda siltash holatni hosil qilish harakatiga tegishli bo'ladi va siltanib sakrashdagi kabi energiya hosil qiluvchi harakatlar tarkibiga kirmaydi (pastga qarang).

Sakrab shpagat – sakrashning o'ziga xos turi bo'lib, ikki oyoqda deysinib, ham siltab bajariladi. Mazkur holatni amalga oshirish bosqichida oyoqlar bilan qarama-qarshi tomonga sinxronli siltash bajariladi. Sakrash oddiydagi singari ko'ndalangiga ham shunday bajariladi (*11-rasmga qarang*).

Aytib o'tilganlardan tashqari bu harakatlarning yana ikki xil varianti mavjud.

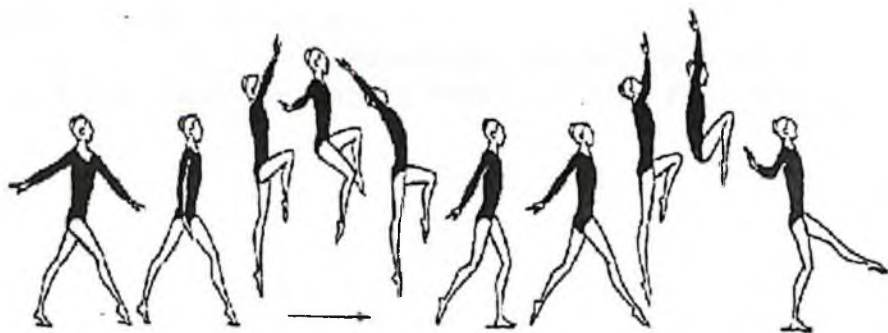
Oyoqni siltab baland sakrash bir oyoqda deysinib va energiya hosil qilish kabi holatni hosil qiluvchi ikkinchi oyoqning foal harakati bilan bajariladi.

Oldinga va yonga siltab sakrash to'g'ri yoki bukilgan oyoqni siltab, bir yoki ikkala oyoqda qo'nish bilan bajarilishi mumkin.



14-rasm

Bunga xos turlari: oyoqni almashtirish va siltanuvchi oyoqqa qo'nish bilan sakrash (to'g'ri yoki bukib siltash bilan), oldinga siltanib sakrash (15-rasm), oyoqni bukib siltash bilan yopiq sakrash, oyoqni yonga siltab sakrash, vertikal shpagat va boshqalar.



15-rasm

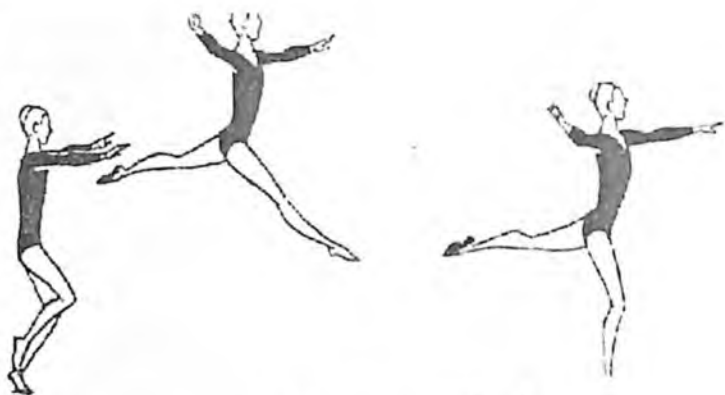
Orqaga siltab sakrash yuqoridagilarga o'xshash, lekin yozuvchi harakatlar bilan bog'liqdir. Odatdagi turlari: depsinuvchi oyoqqa qo'nish bilan ochiq sakrash (16-rasm), oyoqlarni almashtirib sakrash va siltanuvchi oyoqqa qo'nish, muvozanatda sakrash (17-rasm).



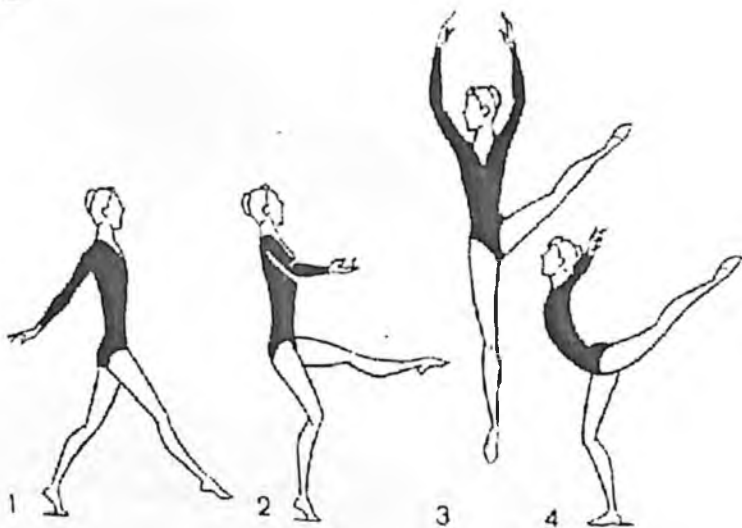
16-rasm

Siltab burilib sakrash – oyoq bilan siltab bajariladigan sakrashlarning murakkab turlaridandir. Gimnastikachi e'tibor bilan oyoqni siltaydi, masalan oldinga; siltash jarayonidayoq (tayanchdan uzilish fazasida, qo'l va oyoq bilan siltash harakati tormozlangan-da) depsinuvchi oyoq bilan yonga burilish boshlanadi. Chap oyoqda oldinga siltanganda gimnastikachi siltash oxirida yelkalari bilan ozgina orqaga egiladi va siltanuvchi oyoq uchini nazorat qila turib o'ngga burilishni boshlaydi.

Tayanchdan uzilgan zahoti gimnastikachi yelkasi va boshini birdan o'ngga buradi va aylanib burilishga yakun yasaydi. Siltab burilib sakrash oyoq bilan yonga va orqaga siltanib bajarilishi ham mumkin.



17-rasm



18-rasm.

Xatlab sakrash – siltanib sakrab ortga burilish va uchishda oyoq holatlarini almashtirishdir. Depsinuvchi oyoqni yonga burib bajariladigan oyoq va qo'llarni bir-biriga nisbatan teskari harakatlantirish bilan xatlab sakrash ancha oddiy. Oyoq bilan siltash yuqoriga uchish hisobiga sodir bo'ladi (yuqoriga – oldinga emas). Buning uchun itarilishda (shu bilan birga yugurib

kelishdagi eng oxirgi qadamda, agar sakrash yugurish davomida bajarilsa) yelkalar biroz orqaga ketadi (burilib oddiy sakrashlar bilan solishtirish mumkin). Qadam oyoq uchidan biroz harakatlantirib, oyoq va qo'llar bilan siltashdan keyin qo'llar orqaga harakatlanib yarim cho'qqayish yuzaga keladi. Itarilish paytida oyoq bilan 1- pozitsiya orqali yuqoriga o'tkir, o'ziga hos siltash bajariladi. Burilib sakrash singari, oyoqni ortga burish, siltash oxiridan boshlanadi (19-rasm, 1-3-kadr). Gimnastikachi 180^0 ga burilishni yakunlayotganida dep-si-nuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq tomonga tortadi (3-5 kadr). Oyoqlar bir – birlariga tegmasdan o'tadi. Depsinuvchi oyoq orqaga ketadi, siltanuvchi oyoq tayanishga tushadi (5-7). Sakrash shpagat va boshqa harakatlar orqali murakkablashtirilishi mumkin (5-6).

Burilish siltanuvchi oyoq tomonga bajariladigan bir tomonli xatlab sakrash texnik va tuzilishi tomonidan murakkabroqdir. Bun-day holatda oyoq holatini almashtirish fazasi ancha qiyin bo'ladi. Har tomonli hatlab sakrashdan bir tomonli xatlab sakrashning farqi shundaki, bunda depsinuvchi oyoq yuqoridan o'tadi va uning o'zi tayanch oyoq bo'ladi.



19-rasm

Badiiy gimnastikada murakkab burilish bilan sakrashlar nisbatan kam uchraydi, chunki uning ifodaliligi hisobiga harakatni gimnastikada muvofiqlashtirishni talab qiladi. Badiiy gimnastikada murakkab burilishli sakrashlar ikki oyoqda va bir oyoqni siltab itarilish bilan bajariladi. Birinchi holatda burilishning murakkab bo'lishi va jadallashishi uchun yaxshi sharoit yaratiladi, chunki itarilish jarayonida va undan keyin tana to'g'irlangan bo'ladi va inertsia holatida gimnastikachining tanasi ko'ndalang o'qqa nisbatan minimal bo'ladi. Siltab sakrashda tez burilish faqatgina gimnastikachi siltangandan so'ng oyoqlarni birlashtirganda vujudga kelishi mumkin.

Yuqoriga – uzoqqa sakrash, yugurib kelayotganda bajariladi va uchishda oldinga tez harakatlanish bilan xarakterlanadi. Bunday sakrashlarda tayanch oyoq bilan itarilish qarshiliksiz bajarilishi bilan o'ziga xos bo'lib harakterga ega bo'lmaydi (siltanib sakrash bilan solishtiring), polga tayanch oyoq uchi bilan tushib keyin oxista oyoq kaftiga tushiladi. Itarilishning boshida yelkalar orqaga ketmasdan oldinga intiladi. Qo'l bilan siltash harakatlari ham vertikal bo'ylab yuqoriga emas, balki uchish tomoniga qaratiladi. Siltash esa siltanib sakrashdagi bilan solishtirganda alohida e'tiborga ega emas.

Qadamlab sakrash – yuqoriga uzoqqa sakrashga xos turdir. Ular oldinga, yonga va orqaga bajarilishi mumkin. Oldinga qadamlab sakraganda gimnastikachi qisqa «portlovchi» yugurib kelishdan bir oyoqda itarilib, to'siqlardan oshib sakrash kabi tayanchsiz oyoqni oldinga – yuqoriga yo'naltiradi. Qo'llar bilan siltash harakatlari nisbatan erkin harakterga ega va sakrashning tashqi bezatilishiga bog'liq. Gimnastikachi uchish paytida oyoqlarini keng ochadi va imkoni boricha uchish holatini ushlab turishga harakat qiladi. Qo'nish siltanuvchi oyoqqa, ifodali amortizatsiya va oldinga harakatlanishni saqlagan holda bo'ladi. Oddiy sakragandan oyoqlarni maksimal darajada ochish bilan bajariladigan shpagat sakrash eng samaralichidir.

Qadamlab sakrash juda ko'p modellariga ega: attityude sakrash, oyoqqa tepib, bukib va yozib sakrash. Shpagat bilan

halqa sakrash xarakterlidir. (20-rasm). Bunday harakt nafaqat sakrash tayyorgar-ligini a'lo darajada bo'lishini, balki yaxshi rivojlangan faol egiluv-chanlikni talab qiladi.



20-rasm

Murakkab sakrashlar yuqorida ko'rilgan sakrash turlarining ba'zi bir belgilarini o'z ichiga oladi. To'g'risini aytganda murakkab sakrashga yugurib kelish, oyoq bilan siltash, oyoqlarni almashtirish, uchishda burilish va boshqa belgilarni o'z ichiga olgan xatlab sakrashni misol qilish mumkin. Murakkab sakrash darajasiga oyoq holatini almashtirish, burilish yoki boshqa murakkablashgan harakatlarni o'z ichiga oladigan qadamlab sakrashni kiritish mumkin.

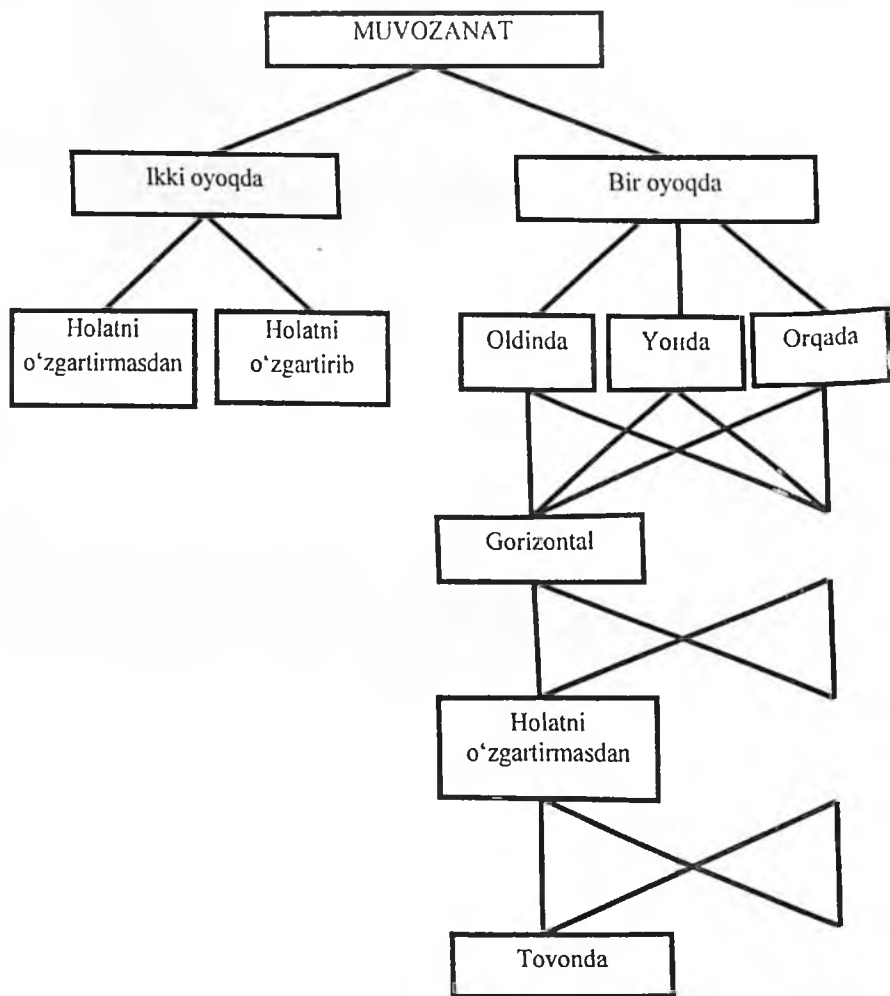
4.5 Muvozanat

Muvozanat – bu asosan rivojlangan turg'unlikni saqlash malakasini talab qiladigan sharoitlarda bajariladigan oyoqda tik turish turidir.

Bunga asosan bir oyoqda tik turish kiradi, chunki ikki oyoqda muvozanat saqlash sharoiti tabiiyga yaqin va ma'lum qiyinchiliklar tug'dirmaydi (quyida ko'rishingiz mumkin).

Badiiy gimnastikada foydalaniladigan muvozanatning murakkabligi va qiyinligi turlichadir, chunki mazkur mashqlar qatoriga oddiy (masalan, bir oyoqda turib ikkinchisi oldida) hamda ancha murakkab, u bilan yonma-yon malaka va sifatlarni egallashni talab qiluvchi holatlarni kiritish mumkin.

4-jadval



Jumladan, haddan ziyod rivojlangan faol egiluvchanlik, maxsus kuch, fazo-joydagi o'zgaruvchan mo'ljal olish sharoitidagi balansni his qilish. Bunday misollarga turli vertikal muvozanatlar kiradi. Shu sababdan, muvozanat holatlarini egallash badiiy gimnastikada universal rol o'ynaydi: u statika va dinamikadagi murakkab muvozanatni egallash uchun baza sifatida zarurdir.

4.5.1 Muvozanat tasnifi

4-jadvalda muvozanat tasnifining oddiy sxemasi berilgan.

Ikki oyoqda muvozanat saqlashni bajarish ancha oddiydir. Qoidaga ko'ra bu oyoq uchida holatni ushlab turib (statik) yoki harakatda (dinamik) bo'lishi mumkin. Badiiy gimnastikada keng foydalaniladigan turli harakatda oyoq uchida turish juda xarakterlidir.

Bir oyoqda muvozanatni bajarish biroz murakkabroq bo'lib, maxsus trenirovkani talab qiladi va badiiy gimnastikada mashqlarning mustaqil turi sifatida eng qizig'idir.



21-rasm

Oldinga muvozanat – muvozanatning eng odatiy turi bo‘lib, vakillaridan biri – «qaldirg‘och»dir. Tuzilishi nuqtai nazariga ko‘ra, oldinga muvozanat uchun tanani oldinga egish, bu mashqni turli harakatlarda ifoda etish aniqlovchi hisoblanadi.

Orqaga muvozanat – tuzilishi jihatidan yuqoridagi turning teskarisi. Bular uchun tanani orqaga egib, shu vaqtning o‘zida tayanchsiz oyoqni yuqoriga gorizontal yoki undan ham yuqoriroq holatga ko‘tarish harakterlidir. Orqaga muvozanatning qiyinligi boshqa muvozanat turlariga qaraganda ancha yuqori darajada bo‘ladi (*pastga qarang*).

Yonga muvozanat – tuzilishi bo‘yicha oldinga va orqaga muvozanat orasidagi holatdir. Ular uchun tana a‘zolarini frontal o‘q bo‘ylab bir xil og‘irlikda joylashishini ta‘minlaydi.

Muvozanatning aytib o‘tilgan uchta guruhi mazkur turning mavjud elementlarini o‘z ichiga oladi. Lekin oldinga, orqaga qa yonga muvozanatda tana holatining shakli turlicha bo‘lishi mumkin (*21-rasm*). Shu sababdan shartli ravishda gorizontal va vertikal muvozanatlarga ajratilgan (*sxemaga qarang*).

Birinchisida gimnastikachining tanasi va tayanchsiz oyog‘i ko‘pincha gorizontal joylashadi. Bu muvozanatning ixtisoslash-tirilgan shaklidir. Ikkinchi tur - vertikal muvozanat – turli variantlari bilan harakterlidir. Gimnastikachining tanasi ancha yuqorida joylashgan vertikal muvozanat holati eng oddiydir (masalan, attityude muvozanati, *21-rasm*). Oyoqni maksimal darajada ko‘tarib vertikal muvozanat saqlash texnik tomondan ancha qiyindir. Bu elementlar tanani turli darajada egilishi bilan bajarilishi mumkin.

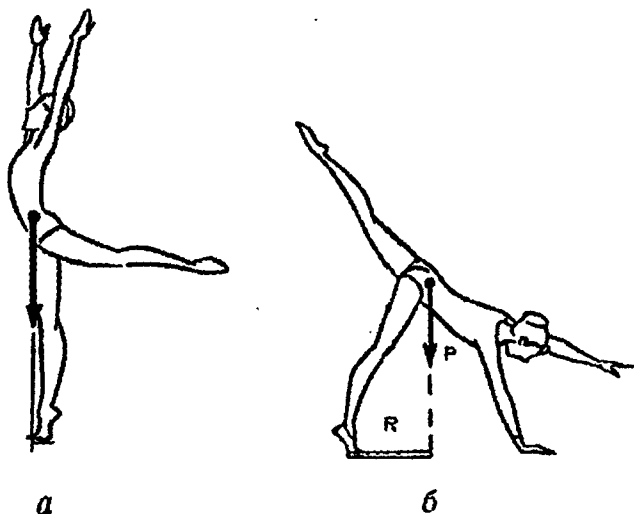
Muvozanatning barcha sanab o‘tilgan strukturali – texnik variantlari statik, holatni tushlab turish yoki harakatda, dinamik bo‘lishi mumkin. Ularni bajarishdagi qiyinchilik muvozanat holatining koordinatsiyasiga, gimnastikachining harakat sifatiga (masalan, egiluvchanlik) qo‘yiladigan talab darajasiga, shu bilan birga tayanch usuliga bog‘liqdir. Muvozanat tasnifining oxirida turishni to‘liq oyoq kaftida yoki oyoq uchida bajarish mumkinligi aks ettirilgan.

4.5.2 Texnika tuzilishi va asoslari

Jismoniy nuqtai nazardan 21, 25-rasmda ko'rsatilgan holatdagiga o'xshash muvozanatlar cheklangan turg'un muvozanatga kiradi. Mazkur holatda gimnastikachining muvozanati qachonki sportchi tanasining og'irlik markazi (T.O.M.) chizig'i tayanish maydonidan o'tsagina saqlanish mumkin. 22-rasmda ikkala holat sxema shaklida ko'rsatilgan.

Birinchi holatda (a) gimnastikachi t.o.m. tayanch ustida joylashgan va tana turg'unlikni saqlamoqda. Ikkinchi holatda (b) gimnastikachi oldinga ortiqcha egilgan, t.o.m chizig'i tayanish maydoni chegarasidan chiqib ketgan va muvozanat buzilib gimnastikachi oldinga yiqilyapti. Yiqilish og'irlik kuchi orqali keladi, ya'ni t.o.m. chizig'i tayanish maydoni chegarasidan chiqib ketganidan so'ng tashqi yiqituvchi kuch sifatida ish boshlaydi.

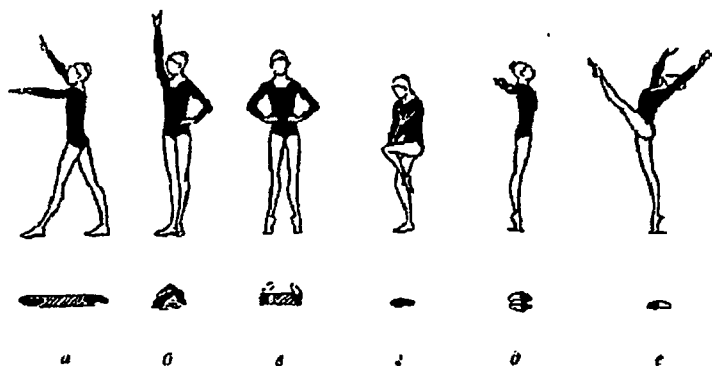
Muvozanat holatlarida gimnastikachi tanasining turg'unlik darajasi jismoniy nuqtai nazardan ikki asosiy omilga bog'liqdir. Ulardan biri – tayanish maydonining o'lchami.



22-rasm

23-rasmda tananing maydoni solishtirib ko'rsatilgan, ya'ni gimnastikachi oyoqlarni kerib turib chap oyoq oldinda (a), III pozitsiya holatida (b), oyoqlarni kerib oyoq uchida turibdi (v), bir oyoqda to'liq oyoq kaftida (g) va yuqorigi oyoq uchida (d), bir oyoq uchida muvozanat saqlab (e). Rasmlarni taxlil qila turib oyoq bilan tayanish xarakteriga qarab tayanishning chiziqli maydonida katta o'zgarishini ko'rish mumkin. Shunga muvofiq uni turli o'qlarda tebranishda tananing turg'unligi ham turlichadir. Frontal o'qda oddiy turishda tananing turg'unligi sagital o'qqa nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Bir oyoqda tik turganda u oldin-orqa yo'nalishda ko'proq bo'ladi (23,g)

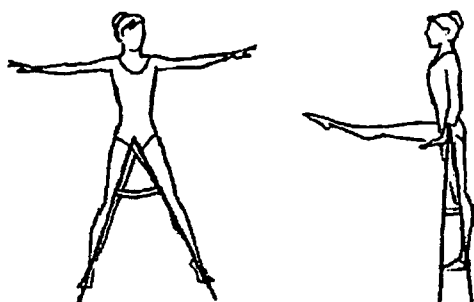
To'liq oyoq kaftida va oyoq uchida turishda tayanish maydoni juda na'munali solishtirilgan (23-rasm, g, e). Ikkinchi holatda maydon kam va bu oyoq uchida tik turishda turg'unlikni saqlash katta qiyinchilik talab qilishini bildiradi. Cheklangan turg'un muvozanat holatida boshqa turg'unlik omillaridan biri gimnastikachi t.o.m ni tayanch darajasi ustidan joylashgan balandligi hisoblanadi. T.o.m. boshqa sharoitlarda qancha yuqori joylashsa, tana turg'unligi shuncha past, muvozanat saqlash shuncha qiyin bo'ladi. Shuning uchun tana a'zolari yuqorida joylashadigan muvozanat turlarini bajarish qiyindir. Muvozanat holatida gimnastikachi tanasi turg'unligi darajasini baholay oladigan umumiy tavsifnoma turg'unlik burchagi hisoblanadi.



23-rasm

Qandaydir bir ma'lum o'qda tanani tebranishini tananing turg'unlik burchagi orqali 24-rasmda ko'rsatilganidek aniqlanadi. Shuning uchun mazkur tavsif ikkala ko'rsatkichni o'z ichiga oladi – T.O.Mning joylashgan balandligi va tanlangan o'qda tayanish maydonining o'lchami.

Muvozanat holatida turg'unlikni saqlash – harakat tuzilishi bo'yicha boshqarish murakkab bo'lgan jarayondir. Skelet muskulaturasi, nafas harakati, mushak to'qimalarining fib-rillyatsiyasining uzluksiz va tamomila tartibga solingan o'zaro harakati so'zsiz tananing mikrotebranishiga olib keladi. Bu muvozanatni ushlab turish jarayonini murakkab dinamik jarayonga aylantiradi. Ya'ni gimnastikachi t.o.m. chizig'i muvo-zanatning optimal holati atrofida uzluksiz va so'zsiz tebranishga olib keladi. Bunday tebranish tasodifiy xarakterga ega, lekin muvozanat saqlash jarayonining o'zi boshqariladigan bo'lishi kerak.



24-rasm

Tananing optimal holatdan chetga chiqishga gimnastikachining tiklanuvchi kuchi javob berishi kerak.

Oldiga muvozanat holatidan Oldinga harakat muvozanatni yo'qotish havfi gimnastikachi oyoq kafti bukuvchi mushaklari zo'riqishni kuchaytirishga majbur qiladi (25-rasm).

Bunda oldinga egilishni to'xtatadigan tayanish reaksiyasining yordamchi kuchi rivojlanadi, keyin esa t.o.m. chizig'i tayanchga nisbatan optimal holatga qaytadi. Ish noaniq bo'lganda, ya'ni

t.o.m. chizig'i inertsiya bo'yicha optimal holatdan chetga chiqib ketsa, giperkompensatsiya vujudga kelishi mumkin. Bunday hollarda muvozanat holati atrofida qayta tebranish harakati, ya'ni balanslashtirish vujudga kelishi mumkin.

Gimnastikachining mahorati oshishi bilan balanslashtirishdagi tananing tebranish amplitudasi kamayadi va buning aksi, kam shug'ullanganlarda esa balanslashtirish qo'pol shaklda ko'rinadi va bu ijro etishdagi aniq xato deb qabul qilinadi.

Tizimlar muvozanatini saqlashni boshqarish imkoniyati bir qancha omillarga bog'liqdir. Ulardan biri tayanch bilan bog'liqdir. Tayanch maydonining kichikligi nafaqat muvozanat saqlashga ishonchni kamaytiradi, balki balanslashtirishda tayanch bilan o'zaro samarali bog'lanishga to'sqinlik qiladi.

Bunday sharoitda holatni o'zgartirish hisobiga muvozanat holatini boshqara olish imkoni bilan bog'liq bo'lgan boshqa omil muhim rol o'ynaydi.



25-rasm

Oldinga muvozanat holatidan oldinga yiqilishda tanani tez oldinga qo'shimcha egish tiklovchi harakat hisoblanadi. Bunda oyoq bilan oldinga tayanchga kuchli bosim bilan tushadi.

Oxirida tanani hatarli harakatdan saqlovchi impuls qabul qilinadi. Shunga o'xshash harakatlar (ifodali plastika bilan ma'lum darajada niqoblangan, yashirilgan) boshqa muvozanat turlarida ham qo'llaniladi.

Muvozanatni bajarish gimnastikachi mushak apparatining koordinatsiya faoliyati, shu bilan birga balanslashtirishni malakasiga bog'liq.



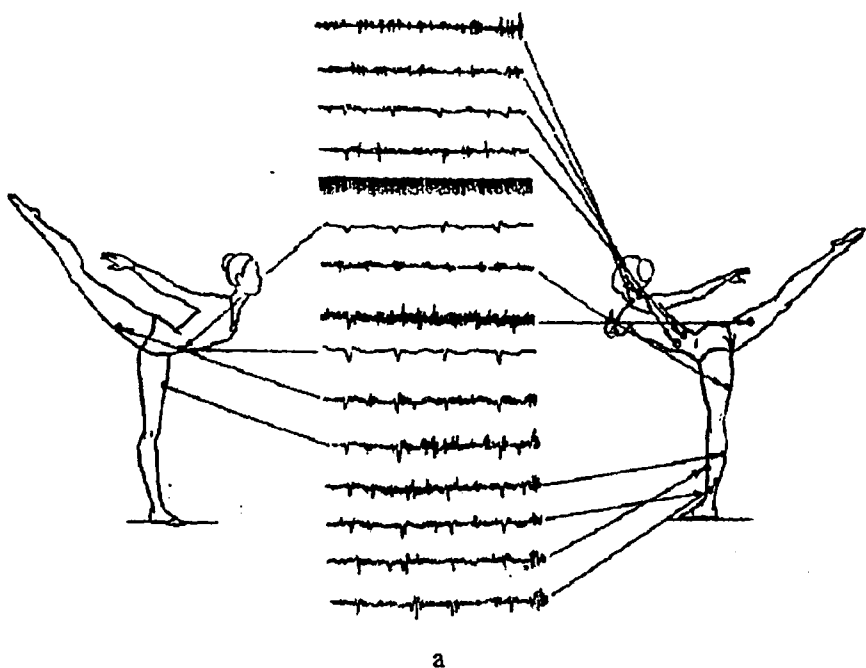
26-rasm

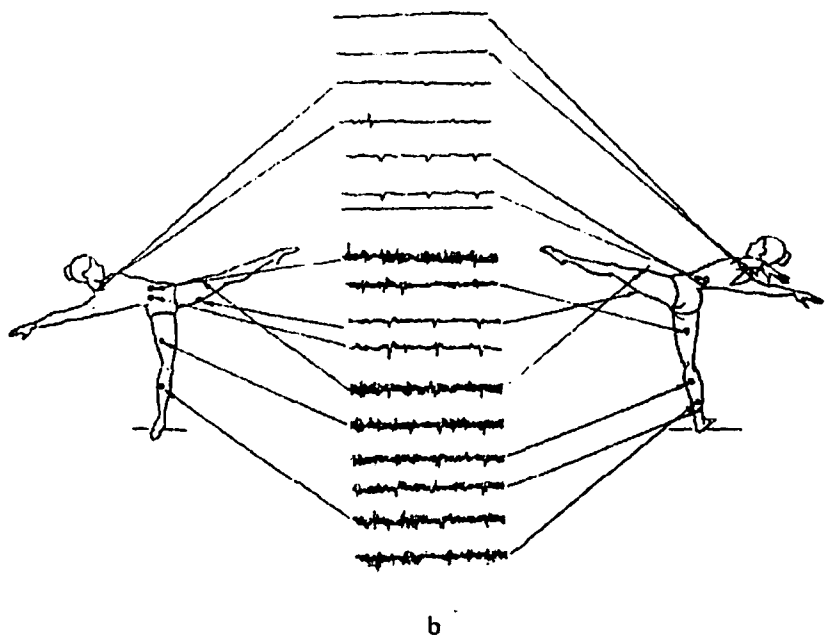
Badiiy gimnastikada ko'pgina muvozanatlar uchun xarakterli bo'lgan oyoq uchida turish bir nechta bo'g'imlarni bir paytda harakatlanishi hisobiga sodir bo'ladi.

Oyoq uchida turishni ushlab turishda oyoq kaftini mustahkamlab uning ortiqcha harakatlanishini oldini oladigan yon mushaklar katta rol o'ynaydi. Gimnastikachi oyoq kafti retseptorlari orqali keladigan sezgi juda muhimdir.

4.5.3. Badiiy gimnastikaga xos muvozanatlar texnikasi

Oldinga muvozanat – muvozanatning eng oddiy turidir. 21,25,26 rasmlarda faqat ifodali qismlari bilan farq qiladigan bir necha variantlari ko'rsatilgan. Hamma holatlarda gimnastikachi oyoq uchida turibdi, tayanmagan oyoq gorizontaal joylashgan, tananing barcha mushaklari taranglashib yuqoriga intilgan. Bunday holatlarda eng ko'p yuklama tayanch oyoqning kafti va sonning bukuvchi mushaklariga hamda tayanmagan oyoq soni va orqaning bo'shashtiruvchi mushaklariga tushadi.





27-rasm

Muvozanatni saqlab turishda mushak guruhlarining taranglashish strukturasi assimetrikdir (bu barcha muvozanatlarga tegishli). 27-rasmda olingan (a) va orqaga (b) muvozanatni bajarayotgan gimnastikachi mushaklarining elektr faolligi harakteri ko'rsatilgan.

Muvozanatni bajarish texnikasi va ifodali harakterini taxlil qila turib, muvozanat holatni ma'lum darajada o'zgarishi texnik talabga bog'liqligini nazarda tutish kerak. 26-rasmda ko'rsatilgan ko'p holatni 25-rasmdagi ko'p holatlarga o'tkazish uchun holatni bir oz o'zgartirish talab qilinadi.

Mazkur vaziyatda qo'llar bilan yuqoriga harakatlanish tayanch maydoniga nisbatan tana og'irligi joyini o'zgartirib yuboradi va muvozanatni buzilishiga olib kelishi mumkin. Bunday vaziyatni vujudga kelmasligi uchun gimnastikachi tayanchdan boshqa tomonda joylashgan tana a'zolari bilan buni oldini oluvchi harakatni bajarishi kerak.

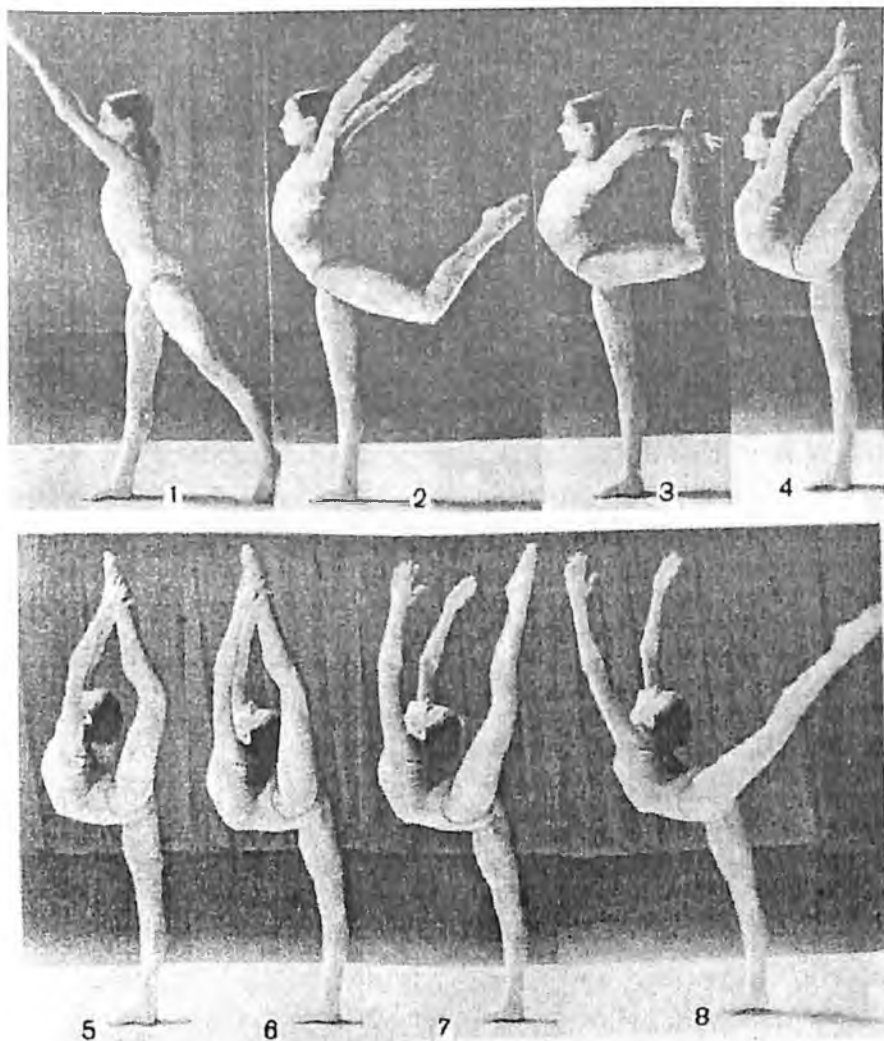
Muhokama qilinayotgan holatda bu odatda belning ortiqcha egilishi va tayanmagan oyoqning ko'proq ko'tarilishi. Oxirgi harakat miqdori ozgina, lekin, tayanmagan oyoqning og'irligi teskari yo'nalishda harakatlanayotgan ikkala qo'l og'irligidan ko'proq.

Ko'rib chiqilgan oldinga muvozanat gavdani turli darajada egish bilan bajariladi. *26-rasmdagi* va *attitiyuda (21-rasmga qarang) 25-rasmdagi* holat gorizontaldir. Gavdani oldinga, oxirgi nuqttagacha egib, tayanchsiz vertikal muvozanat o'ziga xosdir. Bunday elementlar yaxshi egiluvchanlikni va bo'g'imlar harakatchangligini, shu bilan birga tana turg'unligini saqlashda ishonchli harakatni talab qiladi. *28-rasmda* vertikal muvozanatga tegishli bo'lgan mashq – halqa muvozanat aks ettirilgan.

Gimnastikachi o'ng oyoqda turgan holatdan (1-kadr) orqa mushaklarini qattiq taranglashtira turib bel qismini orqaga oxirgi nuqttagacha bukadi va chap oyoqni ko'tarib to'piq qismidan ushlaydi (2-3-kadr) va uni tortib shpagatdagi oldinga vertikal muvozanat holatiga o'tadi (3-6 - kadrlar). Gimnastikachining boshi holatini o'zgarishi o'ziga hosdir: oyoqni ushlash vaqtida harakatni aniq nazorat qilish uchun bosh to'g'ri ushlanadi, keyin esa orqaga egiladi (5-8-kadrlar). Oxirida, mashqlarning final qismida gimnastikachi oyoqlarini qo'yib yuboradi, lekin uni kuch bilan yuqoridan ushlab turishga harakat qiladi (7-kadr). Bu fazada boshni orqaga egish bo'yin reflekslari ishini, asosiy ishni bajaruvchi orqa yozuvchi mushaklar faoliyatini faollashtiradi.

Holatni o'zgartirish va tana a'zolarini tayanchga nisbatan harakatlanagandagi joylashishi ham namunalidir. Tayanmagan oyoq qanchalik yuqoriga ko'tarilsa, gimnastikachining ko'krak qismi kerishish hisobiga shuncha oldinga chiqadi (2-4-kadrlar). Bunday bo'lishi turgan gap, negaki tana doimo tayanchga nisbatan bir xil og'irlikda qolishi kerak.

Yonga muvozanat badiiy gimnastikada nisbatan kam uchraydi. Ko'pincha ular o'tish shakli sifatida qo'llaniladi, oldindagi o'qda tayanmagan oyoqni yuqoriga siltash. *29-rasmda* yonga vertikal muvozanatga tegishli bo'lgan muvozanatning oddiy turi ko'rsatilgan.



28-rasm

Yonga muvozanatning murakkabroq turlari gorizontalg
yaqindir. Qoidaga ko'ra, harakatda bajariladi.



29-rasm

Orqaga muvozanat - yuqorida ta'kitlanganidek, tuzilishi bo'yicha oldinga muvozanatning aksidir. Bunday muvozanatning nisbatan oddiy, ixtisoslashtirilgan turi *30-rasmda* ko'rsatilgan. Gimnastikachining tanasi orqaga egilganda tayanmagan oyoq vertikal holatgacha ko'tariladi. Boshqa muvozanatlardagi kabi tananing tayanmagan a'zolari tayanch oyoqqa nisbatan to'ldiruvchi xususiyatga ega.

Gimnastikachining tayanmagan oyog'i qancha yuqorida yoki pastda joylashsa, tanasi ham shunga muvofiq yuqorida yoki pastda joylashadi (tayanch oyoq vertikal holatda bo'lganida).

Lekin, tana muvozanatiga boshqa to'ldiruvchi harakatlar hisobiga erishish mumkin. *31-rasmda* to'p bilan bajarilayotgan mashqdagi orqaga gorizontal muvozanat ko'rsatilgan. Bunda ko'rinib turibdiki, gimnastikachining tayanch oyog'i oldinga ancha egilgan.

Bu esa tana og'irligini tayanchga nisbatan kerakli tarzda joylashishiga yordam beradi. *32-rasmda* ko'rsatilgan orqaga vertikal muvozanat holati murakkabligi bilan o'ziga xosdir.

Gimnastikachi oyoqlarni vertikal holatda tezlashmasdan ushlab turadi, lekin gavda orqaga egilgan; sportchi boshini ko'krak qismida ushlab, belni bukmagan holatda turadi. Muvozanatning holatiga ham bo'ksani oldinga chiqishi va shunga muvofiq tayanch oyoqni oldinga egilishi hisobiga erishish mumkin. Gimnastikachi bunday mashqlarni ijro etishda qanday harakatlar qilishini kuzatish qiziq. 33-rasmda orqaga muvozanat bajarishdagi harakatlar ketma-ketligi ko'rsatilgan. Gimnastikachi tashlanish holatidan o'ng oyoqda itarilib (1-2-kadrlar) o'ng oyoqni buki yopiq holatga o'tadi.



30-rasm



31-rasm



32-rasm

Keyin «ocha turib» qo'llarni pastga tushiradi, o'ng oyoqni yuqoriga ko'tarib orqaga egilmasdan orqa vertikal muvozanatga yaqin holatga o'tadi (2-4-kadrlar). Oyoqni eng yuqori darajasiga ko'tarib orqaga vertikal muvozanat holatiga o'tadi (va bo'ksani oldinga chiqarib) (4-7-kadrlar). Keyin gimnastikachi orqaga vertikal muvozanatning yana bir turini namoyish qiladi – orqaga egilib qo'llarini polga tekkazadi (8-kadr). Bu final va eng ifodali yakunlangan mashq fazasi. Ta'kidlash kerakki, muvozanatning final qismi jismoniy jihatdan ancha qulay: orqaga egilish hisobiga gimnastikachi t.o.m. ancha pastda joylashadi, turg'unlik burchagi kattalashadi va muvozanat buzilishi ehtimoli kamayadi.

Orqaga muvozanatni bajarishda tananing yirik mushak guruhlaridagi zo'riqish ancha yuqori bo'ladi. Bunda tayanmagan oyoq sonning bukuvchi mushaklari, orqa mushaklar, tayanch oyoqning to'piq bo'g'imi mushaklari ancha faol harakatlanadi.

Harakatda muvozanatni bajarish mazkur tur mashqlarida anchagina tarqalgan. Oldinga va orqaga muvozanat misollarida keltirilganidek, muvozanat holatini mustahkamlash badiiy gimnastika uchun unchalik o'ziga xos emas.

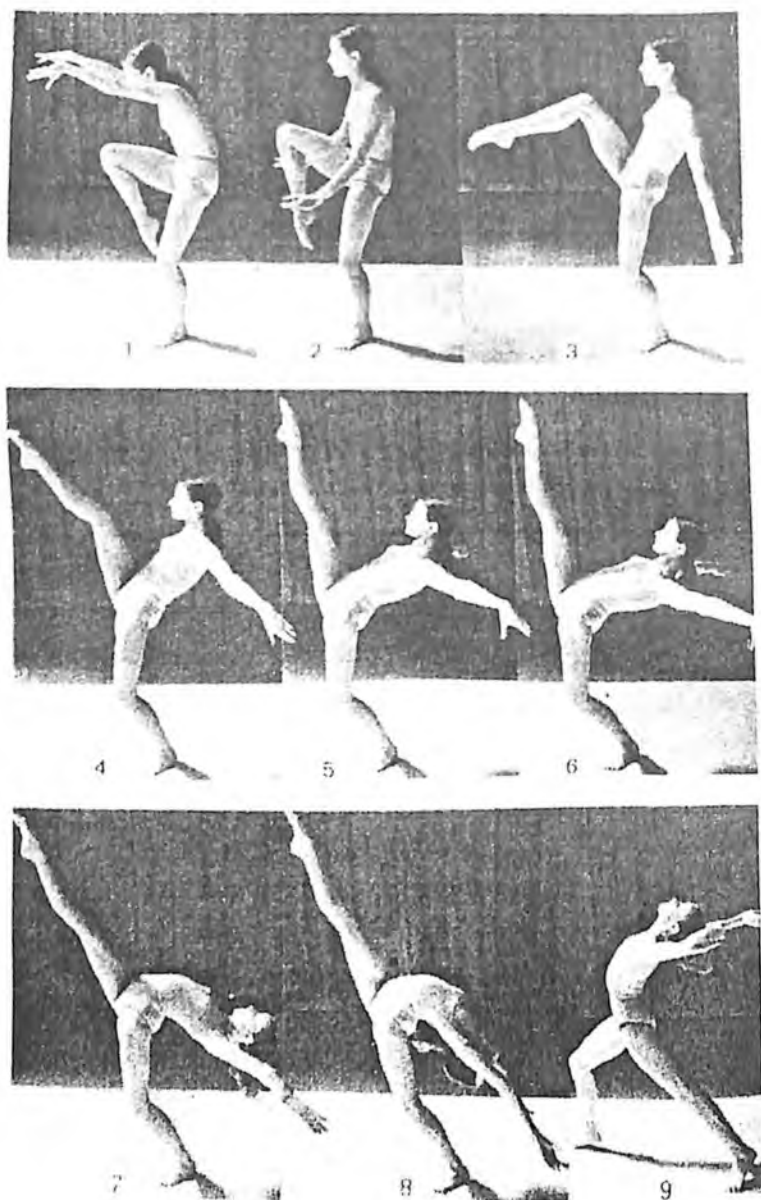
Muvozanat holatida to'xtashlar juda qisqa, ko'pincha bir-biri bilan o'rnini almashadigan har xil muvozanat turlicha joy bo'shatib, umuman bo'lmaydi. Buning hammasi gimnastikachidan muvozanat holatida tana turg'unligini epchillik bilan aniq boshqara olish malakasini talab qiladi.

Muvozanat nafaqat tana holatini o'zgartirishda, balki butun tananing umumiy harakatida ham bajariladi.

Bu butun tanani muvozanat holatiga o'tkazish hamda uning tayanch oyoqdan o'tgan o'qqa nisbatan aylantirish bo'lishi mumkin. Birinchi holatga oldinga muvozanat holatidagi irg'ishlar misol bo'la olishi mumkin.

Ikkinchi holatga - 81 betda taxlil qilingan va 37-rasmda tasvirlangan burilishlar. Shunga o'xshash barcha holatlarda turg'unlikni saqlashga bo'lgan talab oshmoqda.

Shuning uchun muvozanat malakasini takomillashtirish usullaridan biri – tana holatini dinamik o'zgartirish va uni tayanchga nisbatan joylashtirish sharoitida trenirovka qilishdir.



33 - rasm

4.6. Burilishlar

Burilishlar deganda, badiiy gimnastikada, asosan gimnastika-chining bir yoki ikki oyoqda turib tananing vertikal o'qi bo'ylab aylanma harakati tushuniladi.

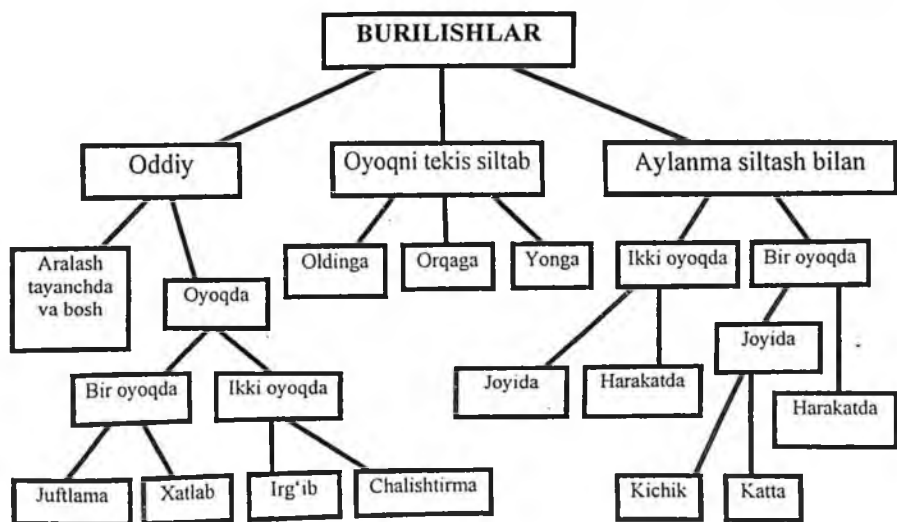
Vertikal o'q bo'ylab burilish murakkabligi va qiyinchiligi turlichadir. Bunday turdagi harakatlar orasida oddiy mashqlar singari (masalan, safdagi burilishlarga yaqin), juda qiyin mashqlar ham uchraydi.

Texnik nuqtai nazardan olib qaraganda burilishlarni bajarishdagi eng asosiy vazifa – bu harakatda turg'unlikni saqlab qolish. Bunda mazkur harakatlar o'zining biomexanik tavsifiga ko'ra, muvozanatga o'xshashdir. Lekin oxirgilaridan farqli o'laroq burilishlar mustaqil mashqlar deb qaraluvchi bir qancha xususiyatlarga ega.

4.6.1. Burilishlar tasnifi

38-rasmda burilishlarning murakkablik darajasi va bajarish mexanizmiga ko'ra tuzilgan tavsiflash sxemasi keltirilgan.

5-jadval



Oddiy burilishlar birorta maxsus harakat texnikasini egallashni talab qilmaydi. Ular uchun oddiy malakalar o'ziga xosdir. Bunga oddiy oyoqlarni juftlashtirib, oyoqlarni chalish-tirilgan holatidan xatlab burilish.

Siltab burilishlar tuzilishiga ko'ra o'ziga hosdir. Ular oyoqlarni «tekis» siltab bajariladi (oldinga, orqaga yoki yonga) va qoidaga ko'ra, 180° dan ortiq bo'lmagan burilish bilan chegaralanadi. Quyida bu mashqlar texnikasi to'g'risida batafsil yoritilgan.

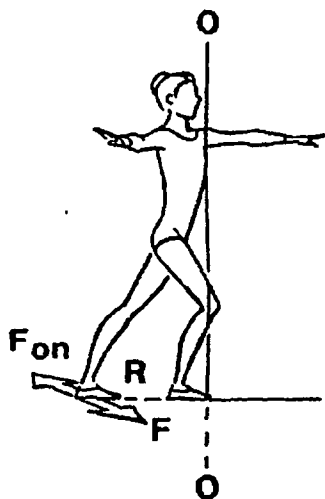
Aylanma siltash bilan burilishlarni bajarish o'ziga hosdir. Bunday burilishlar bir oyoqda yoki ikkala oyoqda tayanib bajariladi. Birinchi bo'lib siltashda faqatgina qo'ldan emas, balki tayanmagan oyoqdan foydalanish o'ziga hosdir. Bu burilishlar bukilgan oyoqlar bilan – kichik va muvozanatga o'xshash holatda bajariladigan – katta burilishlarga bo'linadi. Ikki oyoqda bajariladigan burilishlar ancha murakkab bo'lishi mumkin, ayniqsa sakragandagi burilishda.

4.6.2. Texnika asoslari va tuzilishi

Texnik nuqtai nazardan olib qaraganda burilishlarning barcha turlari tayanchdan depsinishga asoslanadi. Bunda burilish o'qiga nisbatan zarur aylanma harakatni chaqiruvchi tashqi kuch vaqti paydo bo'ladi. Ko'p hollarda buning uchun oyoq bilan yoki tayanchdan depsinish qo'llaniladi. Lekin, burilishlar turlarida depsinishning umumiy mexanizmi turlicha amalga oshiriladi. Bu yerda tayanchning xarakteri, tayanmagan a'zolar bilan siltanish harakatlarini mavjudligi va jadalligi, tanani vertikal o'q atrofida tekis burilishga erishish zarurati va imkoniyati va boshqa omillar rol o'ynaydi. Quyida burilish texnikasiga taalluqli bo'lgan ba'zi asosiy holatlar ko'rib chiqiladi.

Burilishdagi depsinish mexanizmi sakrashdagi depsinishga juda o'xshash (27-rasmga qarang). Farqi shundaki, burilishda gimnastikachi tanasini harakatga keltiruvchi tayanch reaksiyasi kuchi yelkalarga ta'sir etadi va tanaga ko'chuvchi yoki ulama

emas (sakrashdagi kabi), balki berilgan o'q atrofida aylanma harakat to'g'risida habar beradi. Gimnastikachi tanasiga tayanch reaksiyasi kuchi vaqtining ta'sir jarayoni 34-rasmda oddiyroq qilib ko'rsatilgan. Gimnastikachi qo'l bilan chapga aylanma harakat qila turib va bir vaqtning o'zida gavgani aylanishga tortib, o'ng oyoqda o'ngga-orqadan deysinadi. Bunda oyoq qandaydir, kuch (F) bilan tayanchga ta'sir ko'rsatadi, tayanch esa unga reaksiya (F_t) bilan «javob beradi».



34-rasm

Oxirgi bo'lg'usi burilish tomoniga yo'naltiriladi va tayanch a'zosiga qo'llaniladi. Gimnastikachi bunday deysinish jarayonida chap oyoqda aylanishga tayyorlanib tana og'irligini unga o'tkazadi. Shunday qilib tayanch reaksiyasi F_t vektori yelkaga R ga ta'sir ko'rsatadi va o'q O atrofida aylanishga chaqiradigan tayanch reaksiyasi kuchi vaqtini $F_t \cdot R$ hosil qiladi.

Shunday burilishlar borki, na u, na boshqa oyoq tana aylanishda o'q bilan to'g'ri keladi. Bularga misol, chalishtirilgan holatdan ikkala oyoqda burilish. Bunday holatda oyoq kafi

orasida joylashgan o'q atrofida aylanishga chaqiradigan qo'shaloq kuch vaqti vujudga keladi.

Aylanma depsinish samarasi kuch vaqti impulsiga bog'liq. Kuch vaqti impulsi (S) kuch vaqtini (M) uning harakat qilish vaqti (t) ko'paytmasiga teng: $S=M \cdot t$

Shunday qilib, gimnastikachi oyog'i bilan qancha kuchli va uzoq depsinsa, burilish ham shuncha faol bo'ladi.

Ta'riflangan depsinishni tuzilishga ko'ra ikkita harakat fazasiga bo'lish mumkin: ulardan bir – tayanmagan a'zolar bilan burilish tomonga siltash bilan bir vaqtda «aylanma harakat» beruvchi oyoq bilan depsinish. Ikkinchi fazada siltanuvchi a'zolar harakati tor-mozlanadi va harakat (harakat soni vaqtini saqlash qonuni bo'yicha) unga yaqin a'zolariga o'tadi, undan keyin burilishga tayangan a'zolar jalb qilinadi.

Tayanmagan a'zolarining siltanish harakatlari burilishda muhim rol o'ynaydi. Tayanmagan a'zolar bilan harakatlanish tayangan a'zolar harakati bilan o'zaro bog'liq holda ko'rilishi kerak va siltanib burilish mexanizmining ajralmas bo'lagidir: siltanuvchi a'zolarining harakati (qo'l, tayanmagan oyoq, shu bilan birga mazkur holatga safarbar qilingan tana segmentlari) burilishning tanani aylanishi boshqa, tayanchga yaqin joylashadigan a'zolariga o'tgandan keyingi birinchi faol fazasi hisoblanadi. Siltanuvchi a'zolar ishga tushgandagi burilish jadalligi birdan o'sadi.

Burilishdagi siltanuvchi harakatlar samarasi nafaqat harakat quvvatiga, balki siltanish harakatining joylashish harakteriga ham bog'liqdir. Aylanma siltanishda tayanmagan a'zolar harakati burilishni bajarishga qancha ta'sir ko'rsatsa, siltanishda a'zolar harakati tekisligi burilish tekisligiga shuncha mos keladi. Gorizontall tekislikda aniq bajariladigan siltanishda siltovchi a'zolaridan tayanch a'zolariga aylanma harakatni o'tishi maksimal bo'ladi. Buni amalga oshirish uchun, masalan qo'l bilan tezroq siltanishni (depsinishning 1 fazasiga qarang) qo'llar yonda bo'lgan holatdan bajarish. Xuddi shunga o'xshab oyoqni ham gorizontall holatgacha ko'tarib (oldinga, yonga) bajarish mumkin.

Bunday holatlarda, qachonki siltash vertikal tekislikda bajarilganda, tayanmagan qo'l yoki oyoq harakatidan burilish chun to'g'ridan-to'g'ri foydalanib bo'lmaydi. Bu yerda impulsning o'tishi nolga teng, chunki siltashda tayanmagan a'zolarining aylanishi va burilishda tananing aylanishi bir-biriga nisbatan 90^0 burchakda joylashgan o'q atrofida amalga oshiriladi.

Real holatda vertikal o'q atrofida burilishning faol qismi bilan bog'liq qo'l va oyoq bilan siltanish harakatlari xech qachon gorizontal yoki vertikal tekislikda bajarilmaydi. 35-rasmda siltanuvchi chap oyoq burilishda oraliq tekislikda harakatlanib pastdan yuqoriga siltanib ko'tarilmoqda. «Idealga yaqin» mazkur holatda qo'l harakati deyarli har doim gorizontal tekislikda joylashadi. Yakuniy xulosada siltash samarasi gorizontal tekislikdagi siltanuvchi a'zoning aylanma harakati vektor-vaqti chizig'i bilan aniqlanadi.



35-rasm

Burilishdagi aylanish impulslarining «almashinish» siltanib burilishda gimnastikachining holati faol holat hisobiga bir necha marta o'zgarishi mumkin. Bunday holatlarda tana a'zolarining aylanma harakati tezligi ham o'zgaradi va «aylanish impulsari bilan almashadi». Impulsar bilan bunday almashinish harakat soni vaqtini saqlash qonuni natijasi hisoblanadi. Ya'ni: «Agar gimnastikachining tanasi ajralgan holda va tashqi kuch vaqti uning o.m.o' (og'irlik markazi o'qi) ga nisbatan nolga teng bo'lsa, unda butun tananing harakat soni vaqt o'tishi bilan uning asosiy markaziy o'q inertsiasiga nisbatan o'zgarmaydi»

Keltirilgan qonun tayanib burilishni ijro etishda aniq ko'rishda bajarilmaydi, chunki tayanch a'zolari orqali butun sistemaga ta'sir etuvchi ishqalanish kuchi vaqti burilishni asta-sekin «so'ndiradi». Shunga qaramasdan harakat soni vaqtini saqlash qonuni yordamida harakat qiluvchi «impulslarni almashinishi» mexanizmi shu holatda ham o'zini ko'rsatishga ulguradi. Buning eng yorqin shakli siltanuvchi a'zolar ishida kuzatiladi. Burilish yo'nalishda qo'llar bilan siltanish boshida tezkorlik bilan o'tadi, keyin esa faol tormozlanadi shu tufayli aralash a'zolar asosiy yo'nalish bo'yicha tezlik bilan burilishni boshlaydi.

Burilishni ijro etish mobaynida bunday mexanizm bir necha marta ishlashi mumkin. Masalan, qo'llar va oyoqlar bilan siltanish bajarishda oldin qo'llar bilan siltaniladi, keyin esa burilish tezligini oshiruvchi xuddi shunday harakat siklini siltanuvchi oyoq bajaradi.

Keyinchalik, burilish paytida «impulslar bilan almashinish» ham ishtirok etishi mumkin (masalan, burilish paytida holat o'zgarganida). Lekin, u odatda harakatning yugurib kelish bosqichidagi kabi muhim rol o'ynamaydi.

Gimnastikachi tanasi shaklining burilish tezligi bilan bog'liqligi. Burilish jadalligi kinetik vaqtda itarilishdan olingan itarilishi samarasiga bog'liqdir. Kinetik vaqt (K), yoki harakat soni vaqti, berilgan aylanish o'qi va tizimning burchak tezligi (ω) nisbatan olingan gimnastikachi tanasi inertsiasini vaqtining (I) ko'paytmasiga teng: $K=I\omega$

Gimnastikachi tanasining kinetik vaqti burilishda o'zgarishsiz qolishga harakat qilganligi sababli (kinetik vaqtni saqlash qonuniga qarang), tana inertsiasini vaqti kattaligi va burchak tezligi orqaga qaytish majburiyati bilan bog'liq bo'ladi: gimnastikachi tanasi inertsiasini vaqti vertikal o'qqa nisbatan qancha kam (ko'p) bo'lsa, tananing aylanish tezligi shunchalik ko'p (kam) bo'ladi. Gimnastikachi tana inertsiasini vaqti burilish bajarishda uning holati va tanasining shakliga bog'liq bo'lar ekan, u burilish paytida tananing aylannish tezligiga ataylab yoki ongsiz ravishda ta'sir ko'rsatish mumkin. Gimnastikachining tana

og'irligini aylanish o'qiga yaqinlashishini ta'minlovchi va shunday qilib tana inertsiyasi vaqtini burilish o'qiga nisbatan kamaytiruvchi harakati burilishni tezla-shishiga olib keladi. Aksincha, tana og'irligini aylanish o'qiga nisbatan uzoqlashishi bilan bog'liq holatni o'zgartirish burilishni sekinlashtiradi.

Bu nuqtai nazardan burilish qo'llarni yuqoriga ko'tarib butunlay to'g'irlangan holatda bo'lsa juda yaxshi bo'lgan bo'lar edi. Bu holatdan chetlashishning har qanday (masalan, tayanmagan oyoqni ko'tarish, qo'l yoki qo'llarni tushirish, tanani bukish yoki yozish) bukilishni darhol sekinlashishga olib keladi. Bu sabab bilan ayniqsa, tana gorizontal holatda joylashib bir oyoqda muvozanat saqlash kabi holatlarda aylanib burilishlar sekinlashadi.

Burilishda holatni bir necha marta o'zgarishda tananing aylanish tezligi shunga muvofiq o'zgaradi, lekin badiiy gimnastikada bu unchalik yorqin ko'rinmaydi, figurali uchishda muzga ishqalanish gimnastikachi oyog'ining polga ishqalanishidan kamroq.

4.6.3. Badiiy gimnastikaga xos burilishlar texnikasi

Turli xil burilish texnikasi va tuzilishining eng xarakterli elementlarini ko'rib chiqamiz. Badiiy gimnastikada asosiy diqqat siltanish harakatlaridan foydalanib bajariladigan burilishlarga qaratiladi.

Spiral burilishlar – koordinatsiyasi murakkab burilish turlaridan biri bo'lib, texnikasi va tuzilishiga ko'ra to'lqinga yaqindir (*14-rasmga qarang*). Spiral burilishlar texnikasida bir – birini o'ziga xos tarzda to'ldiruvchi har xil mexanizmlar nafis bo'lib uyg'unlashadi. *7-rasm*da 320^0 ga spiral burilish ko'rsatilgan. Harakatning tayyorgarlik bosqichida gimnastikachi tizza va tos – son bo'g'imini bukib yarim cho'qqayishni bajarmoqda. Keyinchalik bu burilishni ta'minlaydigan harkatni bajarishga yordam beradi.

Harakatning asosiy bosqichini gimnastikachi oyoq uchiga ko'tarilib tizzasini buriladigan tomonga harakatlantirish bilan bosh-laydi (2-3). bunda uning yelka kamari va qo'llari harakatsiz bo'ladi. Tayanch bilan bog'liqligi va to'g'risini aytganda, oddiy burilishlar bilan o'xshashligi sabab bunday harakat qilishi imkoni bo'ladi.

Keyinchalik, qachonki gimnastikachi asta-sekin tos-son va tizza bo'g'imlarini (3-5) yozib, keyin bukilganda (5-7), burilish to'lqinsimon, «spiralsimon» harakat bilan bajariladi. Mashqning bu qismi shunisi bilan qiziqki, u sport gimnastikasi, batutda sakrash, suvga sakrashda keng qo'llaniladigan tayanchsiz inert-siyasiz burilish texnikasi elementlaridan foydalanib bajariladi¹

Spiral burilishning oxirgi qismi (7-10) juftlashtirib burilishni o'zida aks ettiradi.

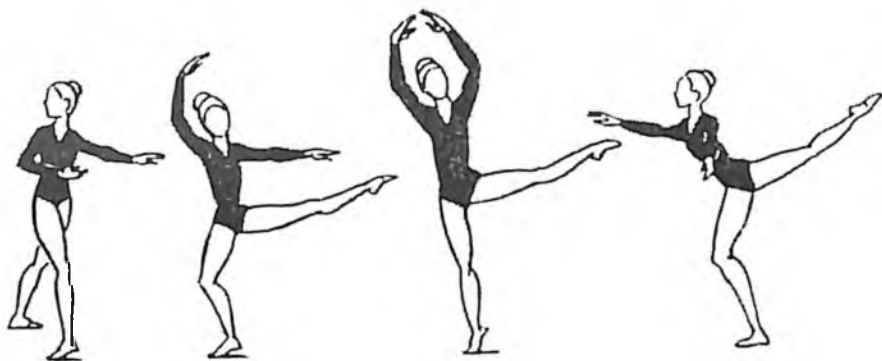
To'g'ri siltash bilan burilishlar qatoriga kirib, tayanmagan oyoqni qo'llar bilan birga bir tekislikda siltash harakati bilan bajariladi. Bunday harakat burilishni, masalan, oldinga tashlanish holatidan bajarishda (36-rasm) uchraydi: tananing og'irligini butunlay oldindagi bukilgan oyoqqa o'tkazib, keyin unga turib, gimnastikachi boshqa oyog'i va qo'li bilan oldinga siltash harakatini bajaradi. Siltanuvchi oyoqni oldinda qoldirib, gimnastikachi tayanch oyog'i ustiga ko'tariladi va aylanib burilib, ko'pincha bir oyoqda muvozanat saqlash holatiga keladi.

Bunday murakkab bo'lmagan harakatni qisqa taxlil qilamiz.

Bunday burilishning tayyorgarlik harakati nisbatan kam ifoda etilgan. Ular xarakteri bo'yicha uncha murakkab bo'lmagan joyidan sakrashning tayyorgarlik harakatiga juda yaqin va odatda qo'lni orqaga juda keskin bo'lmagan siltash harakati bilan ifodalanadi (oldinga siltab burilishda). Oldindan bo'shagan siltanuvchi oyoqdagi (masalan, bir oyoqda tik turib, boshqasi orqadagi holatdan burilishda) orqaga siltashda tayyorgarlik siltanuvchi oyoqdagidek bo'lishi mumkin.

¹ Bunday burilish mexanizmi jismonan murakkab va alohida ta'rif talab qiladi. Bu to'g'risida Yu.Gavardovskiy va V.Smoyavskiyning taxriri ostidagi «Спортивная гимнастика» darsligida M.1979. batafsil yoritilgan.

Burilishdagi asosiy harakat siltash hamda burilish bilan bog'liq bo'ladi. Bu bosqichni bir nechta namunali fazalarga bo'lish mumkin.



36-rasm

1-faza – «burilish boshlanganda siltanuvchi oyoqni siltash». Gimnastikachi oyoqni siltab, shu bilan birga qo'lni ham, bir vaqtning o'zida tayanch oyoqda muvozanat saqlab yelkalarini orqaga og'diradi.

Siltash bu fazada tezkor xarakterga ega.

Gimnastikachi oyog'ini ko'tara turib uni tayanch oyoq tomoniga burishni boshlaydi.

2-faza – «siltanishni tormozlanish va asosiy burilish». Oyoqni yuqoriga siltash oxirida yozuvchi mushaklar keskin tormozlaydi. Odatda bu ba'zi tos-son bo'g'imlarini bukish holatida sodir bo'ladi. Bundan foydalanib, gimnastikachi, to'g'irlanib tezda orqaga buriladi (bu yerda o'ngga) va tayanch oyoqni harakatga jalb qilib burilishni to'liq 180^0 gacha olib boradi.

Burilishning ta'riflangan qismini bajarish siltash fazasida siltanuvchi oyoqni orqaga burilishini (dastlabki) yengillashtiradi. Siltanuvchi oyoq va gavda bilan kinematik bog'liq bo'lgan tayanch a'zolarining burilishi ham mazkur fazadagi ancha pasayish hisobiga engillashadi: siltanuvchi oyoqning harakatdan tormozlanishida gimnastikachining tanasi bir oz ko'tariladi,

tayanchga bosim kamayadi (xatto igr'ib turish ham mumkin); sportchi oyoq uchiga turadi (tayanchga ishqalanishni kamaytiradi) va holatda burilishni bajaradi.

Yakuniy harakat siltashdan keyingi holatni ushlab turish (masalan, muvozanat saqlash) yoki keyingi keladigan bog'lovchi harakatlarni bajarish bilan yakunlanadi.

Ta'riflangan burilish turlari (tasniflashga qarang) oyoqni siltash orqali har qanday mumkin bo'lgan yo'nalishda bajariladi. O'ziga hosligi shundaki, orqaga siltashda burilish har tamonlama emas, balki bir tomonlama, gimnastikachining soni burilishning asosiy bosqichida «ochilmaydi» aksincha, «yopiladi». Va nihoyat yonga siltash bilan burilish ikki yuqorida keltirilganlarga solishtirilganda texnik tomondan oraliq harakat varianti hisoblanadi.

Aylanib siltanish va depsinish bilan burilishlar mazkur guruhning eng murakkab harakati bo'lib, bunda burilish tanani vertikal o'qi atrofida aylanib, burilish vaqtida tananing burchak yo'li 720^0 va undan ortiq bo'lishi mumkin.

Bunday xil burilishlarning tizimini umumiy ya'ni, sakrashdagi depsinish sxemasiga yaqin bo'lgan sxemaga bo'ysunadi. Bu mashqlarni 4 harakat bosqichiga ajratish mumkin.

Tayyorgarlik bosqichi qo'llarni bir vaqtda yoki ketma-ket orqaga siltash bilan depsinish uchun eng qulay (va ifodali) holatni egallash bilan bog'liq. Bunday dastlabki holatlar, masalan, II, IV holatlar (katta burilishlarda, 41-rasm 1,2-kadrlar) va h.k. qo'llarni siltashga tayyorlanayotganda yonga, siltashga teskari tomonga harakatlantiriladi.

Asosiy bosqich tanani vertikal o'q atrofida burilishga chaqiradigan harakatdan iborat. Bunday qo'llar bilan hamda tayanmagan oyoq bilan siltanish harakat tezligini oshirish kerak. Siltanish harakati bilan birga tayangan oyoqda (oyoqlarda) itarilish bajariladi, natijada tayanch reaksiyasining «buralma» vaqti kuchini keltirib chiqaradi. Keltirilgan harakatlar tuzilishi bo'yicha har doim ham bir hil bo'lavermaydi. Tuzilishi va texnikasi bo'yicha turlicha bo'lgan burilishda ular xuddi bir nechta harakat davrlarini o'z ichiga olishi mumkin.

Amalga oshirish bosqichi bir yoki kam hollarda ikki oyoqda burilishni o'z ichiga oladi. Mashqning bu qismida gimnastika-chining tanasi inertsia bo'ylab harakatlanadi. Bunda uning holati oldinga qo'yilgan sport va badiiy vazifa bo'ysungan holda o'zgarishi mumkin. Tashqi ishqalanish kuchi vaqti harakati ostida tananing kinetik vaqti so'zsiz kamaysada, burilish tezligi shunga muvofiq kamayadi yoki ko'payadi.

Mazkur turdagi burilishlarning yakuniy bosqichi burilishni to'xtatish va biriktiruvchi harkatlarni bajarish bilan bog'liq. Odatda bunday ikki oyoqda tik turish holatiga tana tezlik bilan aylanishdan to'xtab ishqalanish kuchi vaqti sodir bo'lganda kelinadi. Yakuniy bosqich boshqacha harakat shaklida ham bo'lishi mumkin, ya'ni, ishqalanish kuchi tezlik bilan emas, balki asta-sekin burilishni to'xtatadi. Bunday «so'nib boruvchi» burilishni muvozanat holatida, baland oyoq uchida tik turib va h.k.larda inertsia bo'yicha sekin aylanib bajarish mumkin.

Mazkur guruhga taalluqli, eng o'ziga xos burilish texnikasini qisqacha ko'rib chiqamiz (tavsifga qarang).

Kichik burilishlar tayanmagan oyoq tizza yoki boldir panja bo'g'imidan bukilgan holatda bajariladi (38 a,b-rasm). Ular bir tomonlama (tayanch oyoq tomonga burilish, a) yoki turli tomonlama (b) bo'lishi mumkin. Burilish tayanch oyoqning baland oyoq uchlarida bajariladi. Bu ishqalanishni maksimal darajada kamaytiradi, aylanish tezligini oshiradi, harakat suratini ancha aniq, nafis qiladi. Odatda tayanch oyoq burilish oxirida yarim cho'q-qayish holatiga keladi (tovon polga tekkanidan keyin), tayanmagan oyoq esa bukilgan holatidan II (III,IV) holatga oyoq uchidan butunlay oyoq kaftiga qo'yiladi. Burilish paytida qat'iy qad-qomat ushlab turiladi, gavda «tortilgan» yig'ilgan, yelkalar tushirilgan, orqa mushaklar taranglashgan. Bunday burilishlardagi o'ziga xos elementlar bosh bilan harakatlanish hisoblanadi. Gavdani burilishi muttasil, uzluksiz xarakterga ega bo'lganda, bosh bilan tez-tez «irg'ishsimon» harakatlanish, keyin holatni o'zgartirish ko'rinishga ega bo'ladi: tayyorgarlik bosqichida bosh to'g'ri ushlanadi, gorizontal yo'nalishga nazar

tashlanadi va siltanish tormozlanish boshlangunicha shu holatni ushlab turadi. Amalga oshirish bosqi-chida tana butunlay burilishni boshlaganida, bosh darhol tezkor ilgarilash harakati bilan burilishning mo'ljallangan yakuniy holatiga buriladi (yoki burilish 320^0 dan ko'p bo'lsa, uning birinchi sikliga). Bu vaqtda burilishning yakuniy holatiga nuqtaga qaraladi (yoki uning birinchi sikliga).

Katta burilishlar vertikal, oldinga, yonga va orqaga muvozanat saqlash asosida bajariladi. Bunday holatlarda aylanish 720^0 va undan ortiq bo'lishi mumkin. Ular ham kichik burilishlar kabi bir tomonlama yoki har tomonlama bo'lishi mumkin. Burilish paytida holatni o'zgartirib, katta burilishni kichigiga aylantirish va teskarisini, shu bilan birga amalga oshirish bosqichida muvozanat holatini umuman o'zgartirib yuborish mumkin.

37-rasmda attityude holatida va bir oyoq oldinda turib bajarilayotgan 720^0 ga (chapga) bir tomonlama burilish ko'rsatilgan. Burilish quyidagi harakatlarni o'z ichiga oladi.

Tayyorgarlik bosqichi. 1-faza – «*orqaga siltash*» (1-2-kadrlar). Tashlanish holatida turib chap oyoq oldinda, gimnastikachi chap qo'lini yelka balandligida qoldirib bukadi. Bir vaqtning o'zida o'ng qo'l ham bir oz orqaga harakatlanadi.

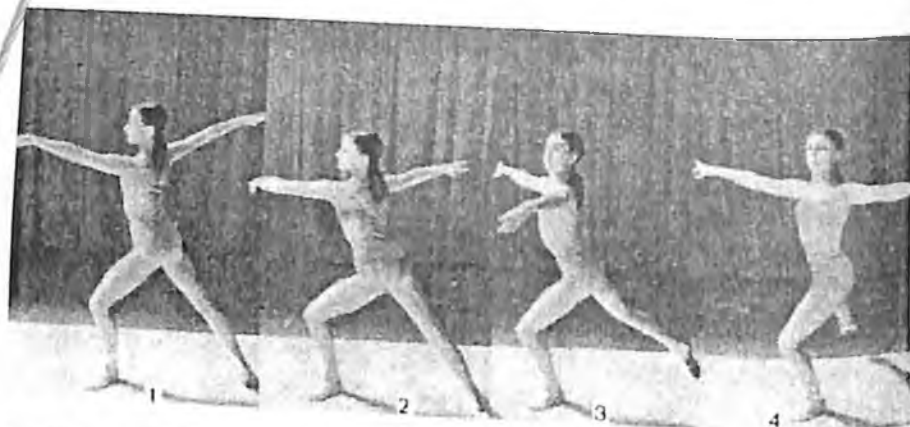
Asosiy bosqich. 2-faza – «*qo'llar bilan aylanma siltanish*». Orqaga siltash holatida (2-kadr) gimnastikachi gavdani ham shu tomonga aylantirgan holda chap qo'lini tezkorlik bilan «otadi». Mazkur faza paytida o'ng oyoq qo'llarni siltash bilan sinxron bo'lib itarilishni bajaradi. Itarilish shunday bo'lishi kerakki, u bir tomondan tana og'irligini chap tomonga o'tishini (burilish bajariladigan tomon atrofida) va ikkinchi tomondan zaruriy aylanma impulsini ta'minlasin.

3-faza – «*qo'l bilan siltashning tormozlanishi va o'ng oyoqni qo'yib yuborish*». Gimnastikachi gorizontal holatdagi qo'l harakatini yelka kamari mushaklari kuchi bilan tormozlantirib aylanma impulsni butun tanaga o'tkazadi (3-4-kadrlar). Bu fazada burilish tayanch oyoq hisobiga qimirlamaydigan oyoq kaftida

baja-riladi. Shuni ta'kidlash mumkinki, burilishning asosiy harakatlarini keltirilgan harakatlar bilan ham chegaralash mumkin edi. Lekin tayanmagan oyoq bilan siltanishsiz burilish bo'lar edi. U holda o'ng oyoq qo'yib yuborilgandan keyin tana inertsia bo'yicha berilgan holatning oxirigacha harakatlanishi mumkin.

4-faza – «*tayanmagan oyoq bilan aylanma siltanish*». Gimnastikachi qo'llarni siltab, ularni yonga ko'tarilgan holda qoldirib (4-kadr) va shu zahoti tayanmagan oyoqda siltanishni boshlaydi. Gorizontalgacha yaqin holatda ko'tarib, o'ng oyoq orqadagi holatdan tezkor ilgariylash harakati bilan yonga (5-kadr) va keyin oldinga ko'tarilgan holatga o'tkazadi. Mazkur fazada shunisi o'ziga xoski, tayanch oyoq kafi tayanchga tirkalishni ta'minlab, qimirlamay turadi. Faqatgina shunday holatda oyoqni siltash gimnastikachi tanasiga burilishni tezlashtiruvchi qo'shimcha aylanma impuls to'g'risida habar berishi mumkin.

5-faza – «*siltanuvchi oyoqning tormozlanishi va burilishning inertsia boshlanishi*». Oyoq harakatini to's kamari mushaklari kuchlanishi bilan to'xtata turib, gimnastikachi «o'ng oyoq oldinda» holatini saqlab turadi (5-6-kadrlar). Bunda oyoq bilan aylanma siltanish hisobiga olingan aylanma impuls burilish tezligini ko'tarib (yoki qo'llab quvvatlab) oldingisiga qo'shiladi. Bu fazada (shu bilan birga yuqoridagi fazalarda) gimnastikachi harakatining boshqa natijasi oyoq uchiga o'tish hisoblanadi (6-kadr). O'ng oyoqda siltanish qat'iy gorizont bo'lmaganligi va pastdan yuqoriga yo'naltirilganligi sababli (3-6-kadrlar) shu siltanishni tormozlantirish fazasida. Gimnastikachi tayanch oyoqni yana ko'taradi, tayanchga bo'lgan bosim kamayadi va sust (inertsion) burilishga to'sqinlik qiladigan tashqi ishqalanish kuchi vaqti kamayadi.



37-rasm



38-rasm

Amalga oshirish bosqichi. 6-faza – «o'ng oyoq oldinda holatida aylanish». Harakat inertsiya bo'yicha sodir bo'ladi. Gimnastika-chining tanasi to'g'ri va yuqoriga «cho'zilgan». Burilish paytida (6-9-kadrlar) qo'llar yonda bo'lgan holatidan yuqoriga ko'tariladi. Jismoniy nuqtai nazardan qaraganda bu harakat burilish tezligini ushlab turishga yordam berish bilan foydalidir: qo'llarni yuqoriga ko'tarish aylanish o'qiga nisbatan gimnastikachi tanasining inertsiya vaqtini kamaytiradi. Burilish paytida gimnastikachining boshi tanasiga nisbatan harakatsiz bo'ladi, nazar to'g'riga qaratilgan.

7-faza – «aylanib burilib attityude holatiga kelish». Bu fazaga kirish mashqqa murakkab va original xarakter beradi. Bu yerda tos-son bo'g'imi bukilishi hisobiga bajariladigan qo'shimcha burilish (9-11-kadrlar) sust burilishga «qo'yiladi». Mexanizmi bo'yicha bu burilish to'g'ri silta burilish bilan bog'liq keltirilgan harakatlarga tegishlidir (tayanchsiz burilish texnikasi to'g'risida 56-betga qarang). Gimnastikachi o'ng oyoqni tos-son bo'g'imidan

bukib, tayanmagan oyog'ini orqada «qoldiradi» va yelkalari bilan chapga burilib hamda kerishib attityude holatiga o'tadi. Mazkur burilish butun tananing inertsion harakatini yig'ib mashqni yaxlit ijro etishni tezlashtiradi, shu tufayli inertsiya harakati orqali burilishning bilinarli 720^0 ga qaraganda kamayishi ko'rinadi.

8-faza – «attityuda holatida aylanish». Bu fazada asosiysi yana tananing inertsion harakati hisoblanadi. Gimnastikachi attityuda holatini saqlagan holda (yoki muvozanat holatida) burilishni davom ettiradi (11-12-kadrlar). Bunda qo'l holati bir oz o'zgaradi va tayanmagan oyoq bukiladi; bu harakatlar texnik tomondan muhim emas va harakatning ifodali tomoni bilan bog'liqdir. Faza oxirida jami burilish 720^0 ga etadi.

Yakuniy bosqich. Keltirilgan burilish finali turlicha bo'lishi mumkin (37-rasmda u ko'rsatilmagan). Gimnastikachi butunlay oyoq kaftiga tushib chap oyoqda muvozanat saqlab tugatishi mumkin; o'ng oyoqni tushirib, qadam bosishga o'tishi ham mumkin va boshqalar.

Keltirilgan burilish texnikasi va tuzilishini tahlil qilish bunday turdagi burilishlarni, bundanda oddiy yoki murakkab burilishlarning mohiyatini tushunishga yordam beradi. Ular orasida faqat qo'llarni aylanma siltash yoki faqat oyoqlarni aylanma siltash bilan bajariladigan burilishlar, oyoqni orqaga yoki oldinga siltash bilan burilish, turli holatlarda burilish, katta va kichik burilish elementlarini birlashtiruvchi kombinatsiyalashtirilgan burilishlar, to'g'ri siltanish bilan burilish va boshqalar.

4.7. Akrobatik va yarim akrobatik mashqlar

O'tgan yillarda akrobatika mashqlari barcha darajadagi dasturlarga kiritilgan, shu jumladan sport ustalari uchun ham. Hozirgi vaqtda akrobatika mashqlarini qo'llash musobaqa qoidalari bilan cheklangan, o'quv dasturlarida ham bu harakatlar tayyorlovning o'rta qismida uchraydi.

Asosan akrobatika mashqlari gimnastikachilarning jismoniy va umumiy harakat tayyorgarligi vositalaridan biri hisoblanib qo'llaniladi.

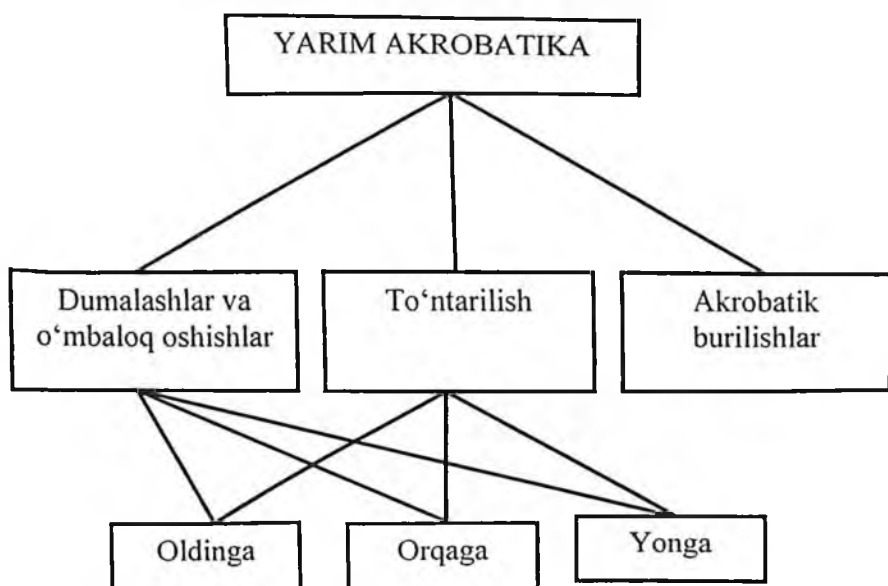
Yuqori darajadagi sportchilarda musobaqa qoidalari bilan chegaralangan yarim akrobatik deb nomlanuvchi mashqlar ishlatiladi. Yarim akrobatik mashqlar kombinatsiyalarning ifodali, go'zalli, nafisligini boyitadi, oyoqlarda tik turishdan parter, g'ujanak bo'lib yotish va h.k. holatiga o'tish hisobiga hosil bo'luvchi zaruriy yorqinlikni kiritadi.

Bundan tashqari, ular predmetli mashqlarda xavfli, qaltis elementlarni oshiradi, badiiy gimnastikaning sport yo'nalishini ta'kidlaydi.

4.7.1. Mashqlar klassifikatsiyasi

Rasman bu turdagi harakatlarning 2 asosiy guruhini ajratish mumkin: aynan akrobatik va yarim akrobatik. Akrobatik mashqlar akrobatika va sport gimnastikasiga oid ko'plab nashrlarda batafsil tasvirlangan. Ushbu nashrda biz yarim akrobatik mashqlarnigina tasvirlash bilan cheklanamiz. Bu mashqlarni 3ta asosiy guruhlarga bo'lish mumkin (6-jadval).

6-jadval



Birinchi guruhga dumalashlar va o'mbaloq oshishlar kiradi. Bu harakatlar turi ayni akrobatik mashqlar bo'yicha ma'lum. Dumalashlar va o'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin. Xuddi shunday shaklda aylanib tushishlar ham klassifikatsiyalanadi (ikkinchi guruh).

Nihoyat, yarim akrobatik mashqlarning uchinchi guruh sifatida akrobatik burilishlarni ajratish mumkin.

Ular yetarli darajada turli-tumandir, biroq oyoqlarda turgan holda bajariladigan turli burilishlardan farqli ravishda maxsus holatlarda bajariladi: yelkada, ko'krakda, tizzalarda, kuraklarda turib va h.k.

4.7.2. Badiiy gimnastikaga xos mashqlar texnikasi

Dumalashlar va o'mbaloq oshishlar. Badiiy gimnastikada foydalaniladigan dumalash, o'mbaloq oshishlarning hos uslublari sport gimnastikasi va akrobatikadagi mos harakatlardan farq qilmaydi.

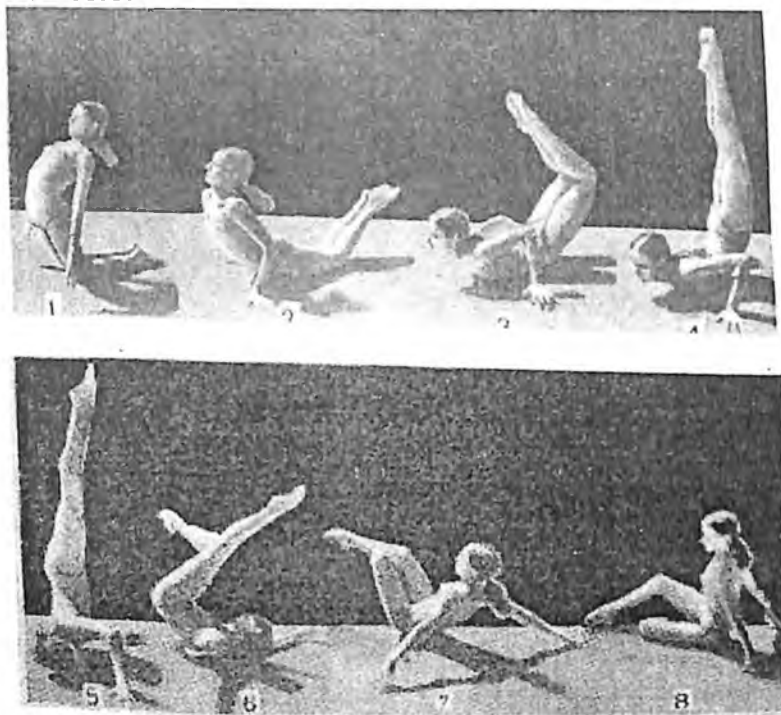
Bunday harakatlar ijrosiga qo'yiladigan umumiy talablar - bu ohistalik va o'tishlarning asta-sekinligi, ya'ni tananing turli bo'g'inlarida asta-sekin tayanish bilan dumalash.

39-rasmda shu sport turiga xos yelka orqali o'mbaloq oshish ko'rsatilgan. Gimnastikachi qiz uni son va ko'krak orqali, qo'llarga tayanmay ohista qo'yib, dumalash bilan boshlaydi (1-4 kadr).

Bu harakat dumalash jarayonida yuqoriga jadal ko'tariluvchi boldir va sonlarning siltanishi bilan qisman faollashadi. Gimnastikachi qiz ko'krakda tik turish holatiga o'tish chog'ida yuqoriga itarilgandek bo'lib, bu bilan tanani bo'shatib, yelka bilan polga tayanishni yengillashtiradi. Yelka orqali dumalash chog'ida qiz qo'llari asimmetrik holda ishlaydi. O'ng yelka orqali dumalayotganda (4-5 kadr) o'ng qo'lini yig'ib, chap qo'li bilan polga tayanishni davom ettiradi va dumalashning shu qismini bajarishga yordam beradi. Harakatning 2- qismi yelka orqali oldinga o'mbaloq oshish orqali o'tirish holatiga o'tish kabi kechadi.

Xuddi shu tarzda orqaga o'mbaloq oshish ham bajariladi. Bu to'g'risida 39-rasmdagi kinogrammani teskari yo'nalishda ko'rib tasavvur hosil qilish mumkin.

Keltirilgan muhokamadan ko'rinadiki, dumalashlar o'mbaloq oshishning tashkiliy qismi hisoblanadi. Bu nuqtai nazardan dumalashni bajarish texnikasi o'mbaloq oshish harakatlari texnikasiga juda mutanosib.



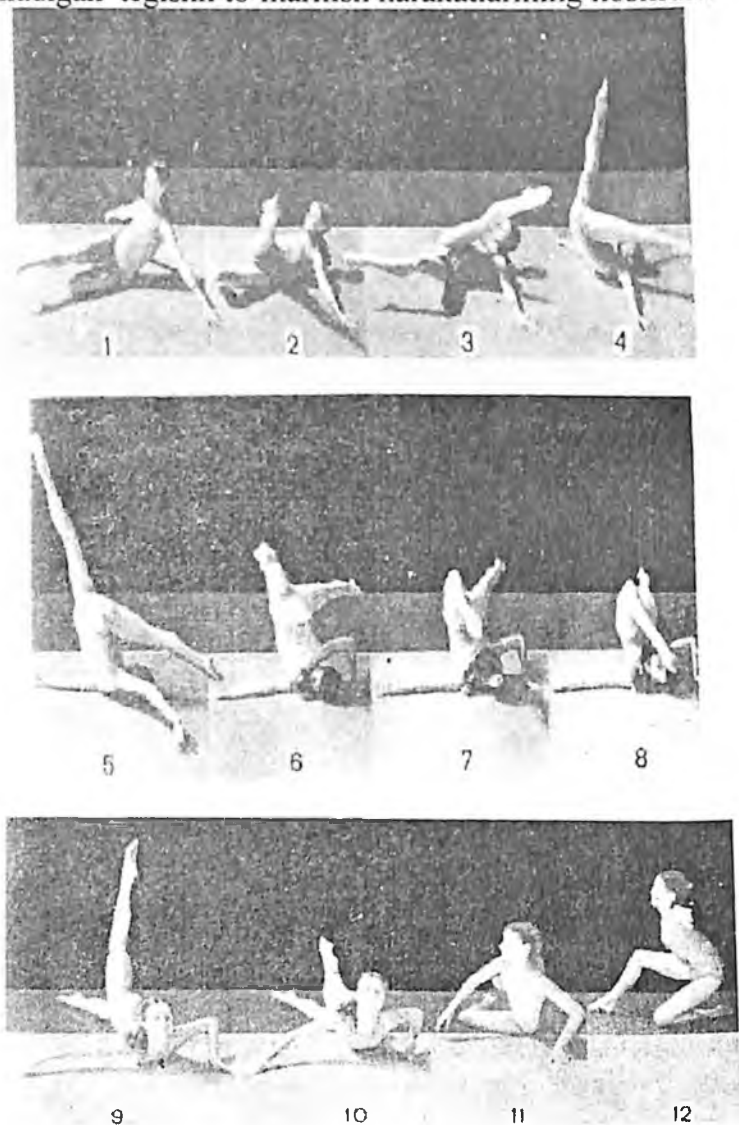
39-rasm

G'ujanak bo'lib o'mbaloq oshishni bajarish an'anaviyroqdir. Oldinga g'ujanak bo'lib o'mbaloq oshish bunday harakatga misol bo'ladi.

Bulardan tashqari o'mbaloq oshish va dumalashning akrobatik va yarim akrobatik harakat guruhlari elementlarini o'zida aks ettiruvchi turlari keng qo'llaniladi. 40-rasmda oyoqlar bilan siltanish harakatlarini o'z ichiga oluvchi burilish bilan

bajariluvchi orqaga bukilib o'mbaloq oshishning murakkablashgan varianti tasvirlangan.

To'ntarilishlar. Badiiy gimnastikada qo'llaniladigan akrobatik mashqlarning bu turi akrobatika va sport gimnastikasida qo'llaniladigan tegishli to'ntarilish harakatlarining hosilidir.

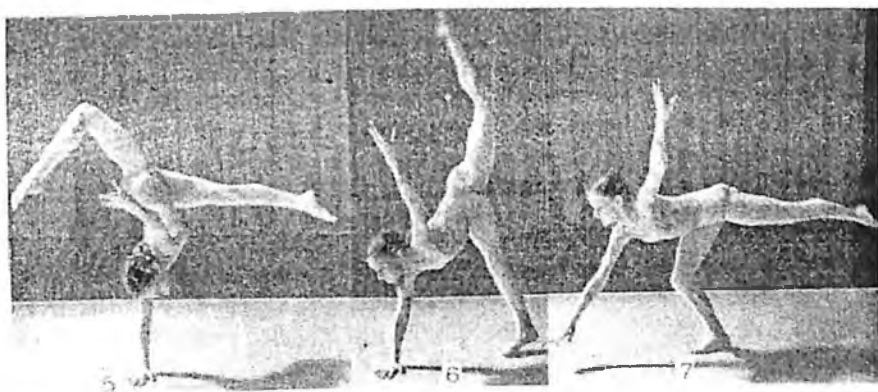


40-rasm

Bu nuqtai nazardan badiiy gimnastikadagi to'ntarilishlar oldin-ga, orqaga va yonga to'ntarilishga o'xshashdir.

Biroq, badiiy gimnastika musobaqalari qoidalarida tananing vertikal holatida to'ntarilishni bajarish ta'qiqlangan. Bu bilan ushbu elementlarning texnik hususiyatlari tushuntiriladi.

Oldinga va orqaga to'ntarilishni qisqacha ko'rib chiqamiz. 41-rasmda o'tirgan holatdan orqaga ag'darilish ko'rsatilgan. Gimnastikachi qizga to'ntarilishni bajarishga imkon beruvchi asosiy harakatlar o'ng oyoqni siltab, chapi bilan itarilishda ta'minlanadi. Bunda gimnastikachi qiz siltagan oyog'iga mos (o'ng) qo'liga tayanadi (1-3 kadr).



41-rasm

Keyinchalik harakat mashqning navbatdagi bosqichlarida amalga oshadi (4- kadr va h.k.). Siltanuvchi oyoq harakatining ilgari-lovchi vaqtida itaruvchi oyoq harakatining kechikishiga e'tibor beriladi (4-5 kadr). Keyin gimnastikachi qiz xuddi shunday ilgari-lovchi harakat bilan siltangan oyoqni polga qo'yib, mashqning keyingi bosqichlariga o'tadi. Oldinga ag'darilishni kinogrammani teskari yo'nalishda kuzatib tasavvur qilish mumkin.

Ilgarilanma harakat va mushak apparatining yuqori tonusi gimnastikachi qizga o'tirish holatiga ohista o'tish imkonini beradi.

Badiiy gimnastikada to'ntarilishlarning boshqa qardosh sport turlarida kam uchraydigan antiqa turlari keng tarqalgan.

42-rasmda bir qo'l orqali bajariladigan «uchib o'tish» tasvirlangan.

Bu to'ntarilishning ichki jihati - gimnastikachi qiz tanasining aylanishi. U polga parallel joylashgan tananing bo'ylama o'qiga nisbatan bajariladi. Aylanish chap oyoqda siltanish va o'ngida itarilish hisobiga yuz beradi.

Bunday ag'darilishni boshqa tomonga bajarishda (kinogrammani teskari yo'nalishda ko'ring) gimnastikachi qiz shu tarzda bir oyoqda siltash, ikkinchisidan itarilishni qo'llaydi (8-6 kadr).

43-rasmda (a,b) o'tirgan holatidan o'tirishga 360° li burilish bilan ag'darilish ko'rsatilgan.

Texnik nuqtai nazardan bu harakat qo'llarda tiklanishga yaqin, lekin unga yetishmagan holatga chiqishni ifoda etadi. U qo'ldan qo'lga o'tish hisobiga burilish bilan bajariladi.

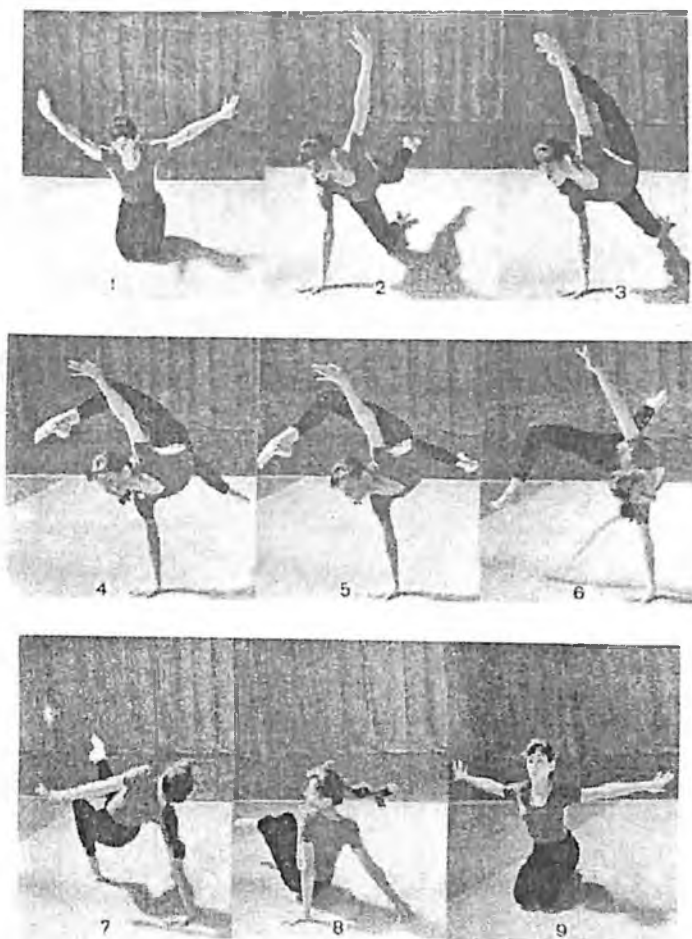
Kinogrammalarni solishtirib (42-43 rasmlar) murakkab to'ntarilishning boshlang'ich fazalari (43-rasm) uchib o'tishning boshlang'ich fazalariga (42-rasm) mosligini ko'rish mumkin.

Akrobatik burilishlar. Bu turdagi harakatlar o'ziga xosdir. Ushbu, yelkada, ko'krakda, kuraklarda va h.k. holatlarda bajariladigan burilishlarning ustuvor shartlari xususiyatiga qaramay, ularni bajarishning umumiy prinsipi har qanday siltanishli burilishlarni bajarish kabidir.

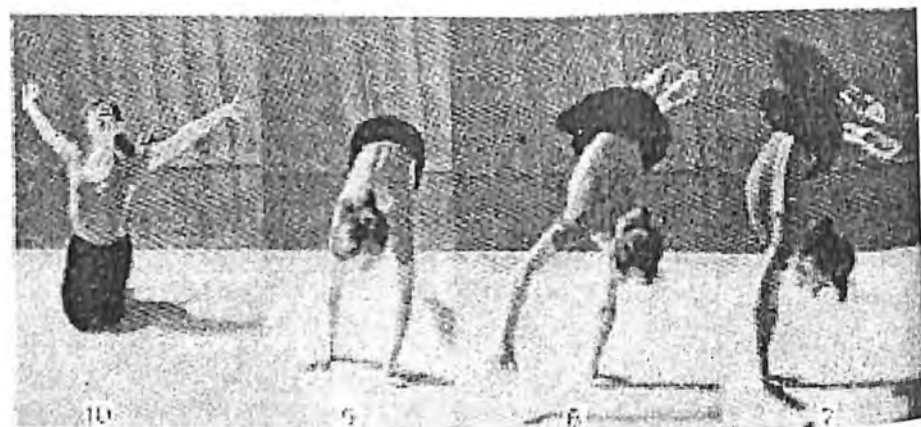
Xususan, bu yerda shuningdek siltanishli bo'g'inning tezlangan harakatini, butun tananing sekinlashuv va ozmi-ko'pmi ifodalangan inertsion harakatini ajratish mumkin.

Bularning hisobiga burilishning asosiy qismi amalga oshadi. Bunga yelkada bajariladigan 720° ga burilish misol bo'la oladi (44- rasm).

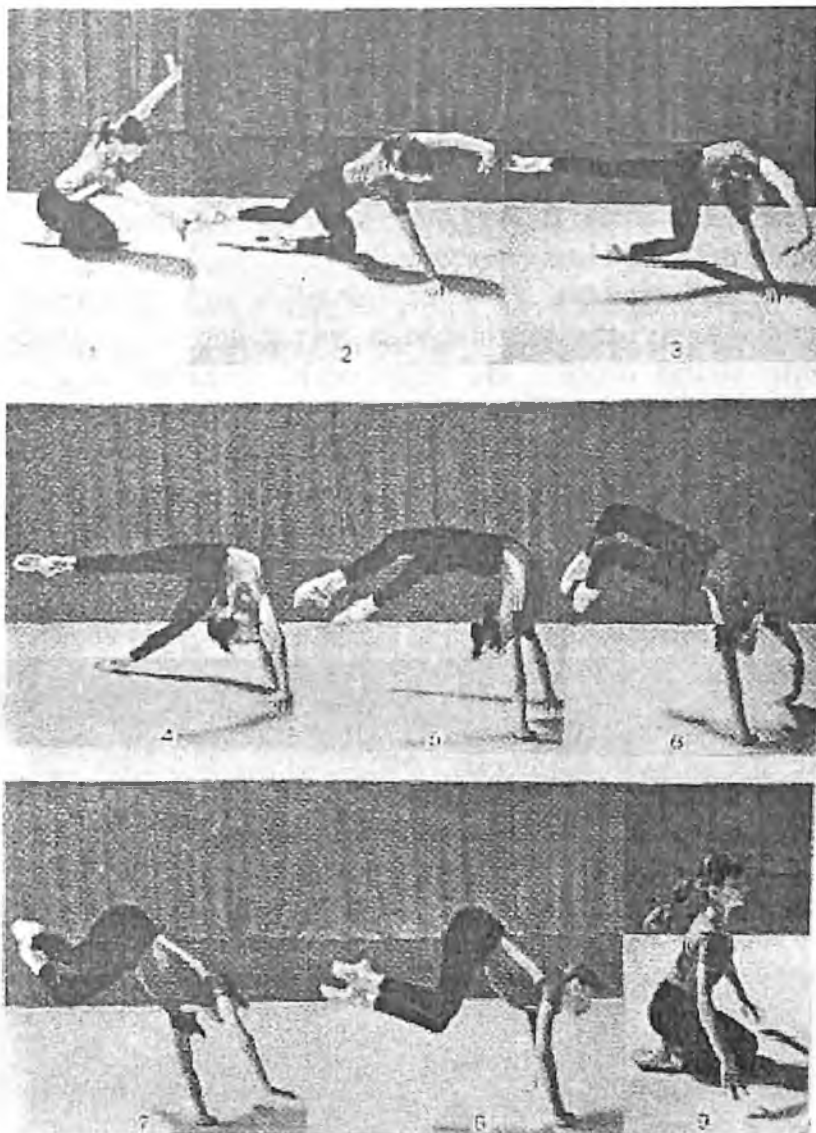
Burilishni ta'minlovchi boshlang'ich faol harakatlar o'ng oyoq bilan intensiv siltanish hisobiga bajariladi (1-2 kadr).



42-rasm



43-rasm (a)



43-rasm (b)

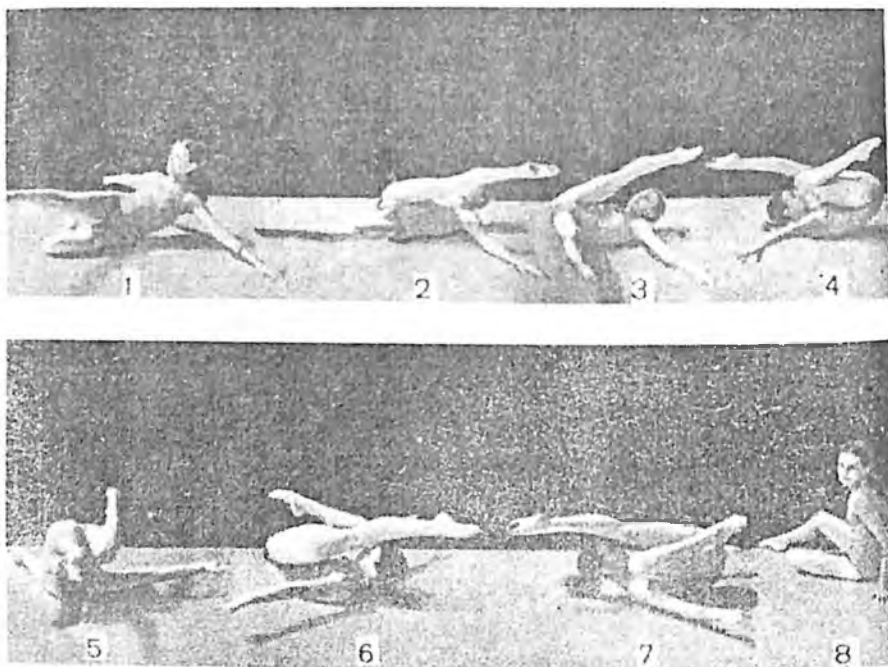
Keyinchalik bu oyoq harakati sekinlashadi, chapi asta-sekin o'ng oyoqqa yetib oladi, oyoqlar o'zaro yaqinlashib (jipslashib) va qisman bukilib faol harakatdan chiqariladi (rasmda chap

oyoqga qaralsin). Keyingi burilishda oyoqlarning nisbatan holati o'zgar-maydi. Burilishning asosiy qismi sof inertiya harakteriga ega (4-7 kadr).

Gimnastikachi qiz uni yelka (orqasi)da sirg'anish hisobiga bajaradi. Agar orqa yumaloqlansa va qo'llar polga tegmasa burilish tezligi ortadi. Bu polga tegish yuzasini va shunga muvofiq ishqalanish kuchini ham kamaytiradi.

Gimnastikachi qiz uni yelka (orqasi)da sirg'anish hisobiga bajaradi. Agar orqa yumaloqlansa va qo'llar polga tegmasa burilish tezligi ortadi. Bu polga tegish yuzasini va shunga muvofiq ishqalanish kuchini ham kamaytiradi.

Bunday turdagi burilishlar ko'pincha boshqa yarim akrobatik harakatlar bilan to'ldiriladi (almashiniladi). 40-rasmda yuqorida ko'rsatilgan burilishdan boshlanadigan, lekin keyinchalik yelka orqali bukilib 270° ga buriladigan orqaga o'mbaloq oshish shaklida bajariladigan harakat ko'rsatilgan.



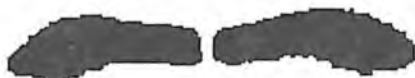
44-rasm

5. XOREOGRAFIYADAGI OYOQ VA QO'L HOLATLARINI O'RGATISH

Xoreografiyadagi oyoq holatlari:

Xoreografiyada oyoqlarning oltita buriluvchan holatlari mavjud. Ular oyoqqa yuzi bilan turgan holatda quyidagi tartib bilan o'rgatiladi.

1-holat



Bunda oyoq kaftlari bir chiziqda turadi, tovonlar birlashgan, oyoq uchlari turli tomonga qaragan. Katta barmoqlarga cho'ziqlar bo'lmashligi uchun kuzatib turish kerak.

2-holat



Bunda oyoq kaftlari yuqoridagi kabi bir chiziqda turadi, biroq tovonlar orasida kaft uzunligiga teng masofa ushlab turiladi.

3-holat



Bunda oyoq kaftlari qayrilgan holda bir-biriga tegib, bir-birini kaft yarmigacha yopib turadi.

4-holat



Bunda qayrilgan oyoq kaftlari bir-biriga parallel turadi, ular orasidagi masofa kaft uzunligiga teng, og'irlik markazi har ikkala oyoqda teng. Bu xoreografiyadagi eng murakkab holatdir.

5-holat



Bunda qayrilgan oyoq kaftlari bir biriga parallel turadi.

6-holat



Bunda oyoq uchlari va tovonlar juft holatda bo'ladi.

Badiiy gimnastikada gimnastikachilarning oyoq kaftlari ideal ravishda qayrilgan holatda turadigan harakatlar deyarli yo'q. Baletda ham xuddi shu holatni kuzatish mumkin: balet raqqosalari deyarli hech qachon ideal beshinchi holatda raqs tushmaydilar. Biroq oyoqlar har kuni qayrilgan pozitsiyalarga qo'yiladigan klassik raqs darslari oyoqlarni «tarbiyalaydi», ularning kuchli va qayriluvchanligini oshiradi. Klassik raqsning barcha besh holatini a'lo darajada o'zlashtirgach, gimnastikachi o'z oyoqlarini risoladagidek harakatlantira oladi va har qanday kerakli holatlarga qo'yadi.

Xoreografiyadagi qo'l holatlari:

Xoreografiyada qo'llarning to'rtta holatlari mavjud. Ular qo'yidagi tartib bilan o'rgatiladi.



Bu-Tayyorgarlik holati.

Bunda yumshoq dumaloqlangan tirsak va bilaklar bilan erkin tarzda pastga tushirilgan bo'ladi, panjalar yaqinlashtirilgan, kaftlar tepaga qaratilgan, barmoqlar guruhlangan qo'llar gavdaga egilturishi yoki haddan tashqari oldinga surishi kerak emas.



1-holat

Bunda tirsak va bilaklardan dumaloqlangan qo'llar oshqozon balandligida o'z oldida ko'tariladi.



2-holat

Dumaloqlangan qo'llar yelka barobarida ikki tomonga ochilgan (biroz qiya qilib). Bu eng murakkab holat bo'lib, uni turlicha gohida I, ko'proq esa III va V oyoq holatlarida o'rganiladi.



3-holat

Dumaloqlangan qo'llar tepada, bosh ustida (sal oldiroqda). Bu holatga asosan II holatdan so'ng o'tilib o'rganiladi. Qo'l holatlariga o'tilayotganda nafis harakatlar bilan bir maromda bajariladi.

Xoreografiyaning ko'pgina mashqlari qo'l (yoki qo'llarning) pasaytirilgan ikkinchi holatiga bir oz ochiqligidan boshlanadi. Bu mashqqa tayyorgarlik bo'lib, takt oldi paytida bajariladi, shundan so'ng qo'l yoki qo'llar tayyorgarlik holatiga qaytariladi.

Qo'l holatlarining turlari



O'ng qo'l 3-holatda, chap qo'l 2-holatda.



O'ng qo'l oldinda, kaftlar pastga, chap qo'l orqada, pastga



O'ng qo'l 2-holatda, chap qo'l tayyorgarlik holatida.



O'ng qo'l 1-holatda, chap qo'l tayyorgarlik holatida.



O'ng qo'l 3-holatda, chap qo'l tayyorgarlik holatida.

5.1 Ekzersis mashqlarni o'rgatish asoslari

5.1.1 «PLIE»

«Demi plie» – yarim o'tirish va «grand plie» - chuqur o'tirish xoreografiyada muhim rol o'ynovchi Axilliyev paylari va boldir - to'piq bo'g'inlarining elastikligi hamda mustahkamligini rivojlantiradi. O'tirishlarda, ayniqsa chuqurida, vertikal (tik) holatni saqlab turuvchi tana faol ishtirok etadi. Bu bel mushaklarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga xizmat kiladi.

«Demi plie» – yarim cho'qqayish sakrashlarning ajralmas yo'ldoshidir: har qanday sakrash elastik va tutilgan yarim cho'qqayish bilan boshlanadi va tugaydi. Shuning uchun, unga faqat pozisiyalarda emas, balki harakatning turli kombinatsiyalarida alohida e'tibor berish kerak.

Umumiy ko'rsatmalar

Boshlang'ich tayyorgarlikda cho'qqayishlarni yog'ochga yuzlangan holatda yarim cho'qqayishdan boshlash kerak. IV holatga (oyoq holatlarini o'rganishdagi kabi), o'quvchi tayoqqa bir qo'l bilan tayanib yarim cho'qqayishni bajarayotgan vaqtda, ishg'a oxirida kirishiladi.

Chuqur cho'qqayib o'tirish keyinroq o'rganiladi, chunki tiklangan, tovonlarni tashqariga yo'naltirish va yetarli darajada kuchli oyoqlarni hamda tiklangan va mahkamlangan tanani talab qiladi.

Bu sifatlar oyoq holatlari, yarim cho'qqayishlar, «battements tend us» va poldagi boshqa harakatlarni o'rganish jarayonida hosil qilinadi. Faqat undan keyingina chuqur cho'qqayishlarni o'rganishga o'tish mumkin.

Cho'qqayish va yarim cho'qqayishlarda oyoqlarning kaftini tashqariga yo'naltirilganlik holatiga alohida e'tibor beriladi, aks holda Axilliyev payi ishg'a to'liq kirishmaydi va yetarli rivojlanmaydi.

Oyoq panjasining ichki tomoniga, bosh barmoqlarga «bosi-lish»ga yoʻl qoʻymaslik zarur. Tana ogʻirligi ikkala oyoqqa teng taqsim qilinadi. Qomat toʻgʻri va tortilgan boʻlishi kerak, tana beldan bukilmasin. dumba mushaklari tarang va ichga tortilgan (ayniqsa II holatda choʻqqayishlar bajarganda). Oyoq mushaklari ham shuningdek tarang; tizzalar oʻta yozilgan (ochilgan) va oʻtirishda oyoq uchlari tomonga yoʻnalgan (tizzalar oyoq uchi qarshisida).

Oʻtirish va tiklanish siltanmay bir maromda kechadi, shu bilan birga, eng quyi nuqtaga etishganda «plie» holatda ushlanib qolmay; uzluksiz harakatlanib, darhol tiklanish kerak.

Boshlangʻich tayyorgarlikda yarim choʻqqayish va toʻliq choʻqqayish alohida oʻrganiladi, har biri barcha oyoq holatlarida 2 martadan. Keyinchalik 2 ta yarim choʻqqayish bilan toʻliq choʻqqayishni qoʻshish mumkin boʻladi.

«DEMI PLIE».



Yarim cho'qqayishlarda tovonlar poldan uzilmasligi kerak. Bu Axilliyev payini rivojlantiradi va oyoq panjalarining tovondan sakrashdagi to'g'ri holatini shakllantiradi. Yarim cho'qayishda qo'l dastlab II holatga yoziladi.

«GRAND PLIE»



Chuqur cho'qqayib o'tirishda tovonlarni polda iloji boricha uzoq ushlab turish, toki ular beixtiyor poldan uzilguncha. Tiklanishda tovonlarni iloji boricha ertaroq polga tushirishga tirishish kerak, lekin oyoqlarni tiklash sur'atini tezlashtirmay. Ikkala tovonni baravar poldan uzish va baravar polga tushirish zarur. Har doim sonlarning o'ta yozilgan va oyoq kaftlarining tashqariga yo'naltirilganlik holatini saqlash kerak.

II holatda to'liq cho'qqayib o'tirishda tovonlar poldan uzilmaydi.

IV holatda o'tirishda tana og'irligini oyoq panjalari orasida to'g'ri taqsimlab, ikkala oyoqda bir maromda o'tirish kerak.

Keyinchalik cho‘qqayishlar soni 2 barobar qisqartiriladi. Tayoq oldidagi va zal o‘rtasidagi mashqlarga o‘tirish bilan bog‘liq harakatlar qo‘shiladi. shuning uchun ortiqcha o‘tirishlar soniga qiziqmaslik kerak: bu oyoq bo‘g‘inlarini bo‘shashtiradi. Kundalik mashqlar va butun o‘quv bosqichi davomida tayoq oldidagi o‘tirishlarni navbatlash tavsiya qilinadi: bir kun o‘ng oyoqdan bajarish. boshqa kuni – chap oyoqda va h.k.; Bu ikkala oyoqning bir xil rivojlanishini ta‘minlaydi.

5.1.2 «BATMENT TENDU»

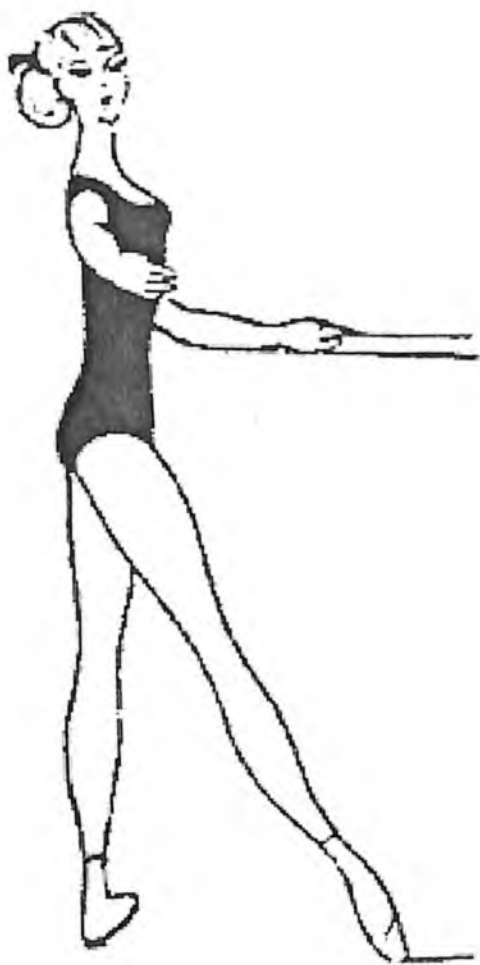
Battment tendu (batman tandyu) fr. «Battment»- urish, qaytarish, uning yonidagi ikkinchi so‘z esa harakat xususiyatini bildiradi. Harakatning asosiy maqsadi, oyoqlar kuchi va tortiluvchanligi, tizzalar, panja, barmoqlarning buriluvchan bo‘lishini ta‘minlaydi.

BATMAN TANDYU YONGA (o‘ng oyoq yonga oyoq uchida)



BATMAN TANDYU OLDINGA

(o'ng oyoq oldinga oyoq uchida)



BATMAN TANDYU ORQAGA

(o'ng oyoq orqaga oyoq uchida)



5.1.3 «BATTEMENT TENDU JETE»

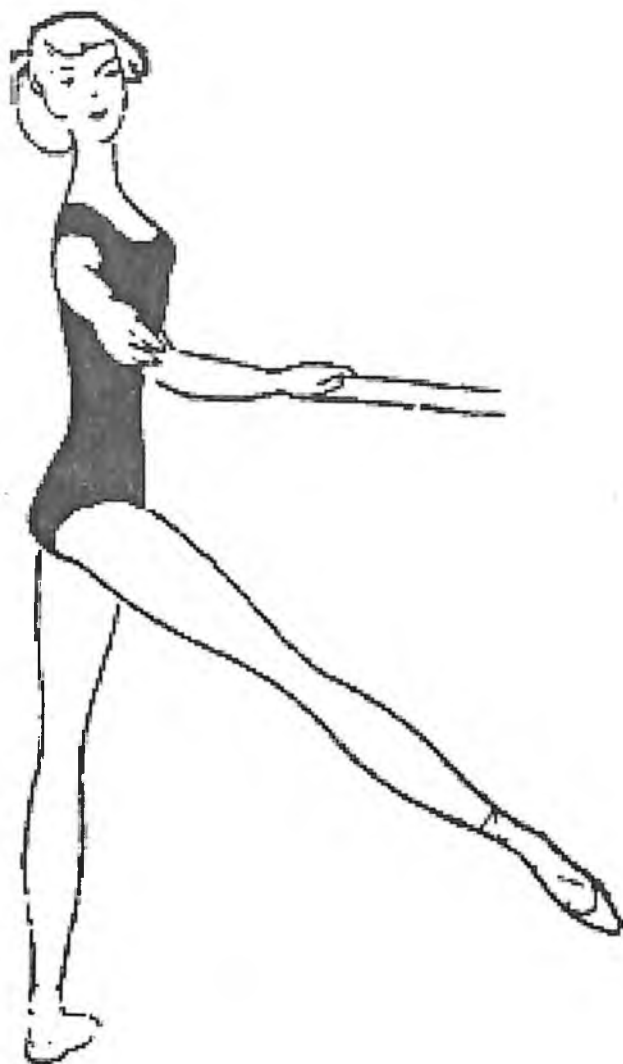
Battement tendu jete (batman tandyu jete) – «jete» fr.- hamla. Demak, cho‘zilgan oyoqning 45° ga hamlasimon harakati. Harakatning asosiy maqsadi, oyoqlar kuchi va yengilligini, harakatlar keskinligini, tos-son bo‘g‘inidagi buriluvchanlikni rivojlantirish.

BATMAN TANDYU JETE YONGA.

(o‘ng oyoqni yonga-pastga ko‘tarish)



BATMAN TANDYU JETE OLDINGA.
(o'ng oyoqni oldinga-pastga ko'tarish)



BATMAN TANDYU JETE ORQAGA.
(o'ng oyoqni orqaga-pastga ko'tarish)



5.1.4 «GRAND BATTEMENT JETE»

Grand battement jete (grand batman jete) – «grand battment jete» fr.- katta hamla. Demak, cho‘zilgan oyoqning 90^0 va undan balandga hamlasimon harakati. Harakatning asosiy maqsadi, oyoqlar kuchi va yengilligini, harakatlar keskinligini, tosson bo‘g‘inidagi buriluvchanlikni rivojlantirish va qadamlarni takomillashtirish.

GRAND BATMAN JETE YONGA.

(o‘ng oyoqni yonga 90^0 dan kam bo‘lmagan holatda ko‘tarish)



GRAND BATMAN JETE OLDINGA.
(o'ng oyoqni oldinga 90^0 dan kam bo'lmagan
holatda ko'tarish)



GRAND BATMAN JETE ORQAGA

(o'ng oyoqni orqaga 90^0 dan kam bo'lmagan holatda ko'tarish)



6. BOSHLANG'ICH BOSQICHDAGI TAXMINIY DARSLAR

(Dastur 6–8 yoshdagi o'quvchilar uchun mo'ljallangan)

O'rtada:

- 1. Oyoq uchida yurish (64 hisob)**
- 2. Oyoq uchida yurish, qo'llar belda (32 hisob)**
- 3. Cho'qqayib oyoq uchida yurish (32 hisob)**
- 4. Yengil yugurish - 1 daqiqa**
- 5. «To'rt oyoqlab» yugurib aylanib oddiy yugurishga o'tish.**

6. Aylana bo'ylab yuz bilan turish. D.h. – A.T.(Asosiy turish). 1-2 Qo'llarni ichkaridan yoysimon yuqoriga ko'tarib oyoq uchida turish (yuqoriga cho'zilish, qorin mushaklarini ichga tortish, yelkalar ko'tarilmaydi). 3-4 oyoq kaftiga tushib, panjalarni silkitib qo'llarni tashqaridan yoysimon pastga tushurish.

7. Aylana bo'ylab yuz bilan turish. D.h – 1. erkin holat, qo'llar tana oldida bukilgan, bilaklar bir-biriga tegib turadi. Panjalarni qarshiliklar bilan bukib yozish.

8. D.h. – burchak o'tirish (oyoqlar 444 ga ko'tarilgan) m/r 2/4.

Takt 1-4. Oyoqlarni yonga kerish bilan bir vaqtda oyoq kaftini bukib yozish.

Takt 5-8. Oyoqlarni bukib yozish bilan bir vaqtda birlashtirish.

Takt 9. 1-2. Oyoqlarni polga qo'yish.

Takt 10. 3-4. Oldinga egilish.

Takt 11-15. Prujinasimon harakatlanish.

Takt 16. D.h. Yana bir marta takrorlash.

9. D.h. – bilaklarga tayanib orqaga tayanish. m/r 2/4

Takt 1.1 o'ng oyoqni oldinga siltash; 2 – o'ng oyoqni bukib (oyoq uchini chap tizzaga tekkizish).

Takt 2. 3 - o'ng oyoqni bukib oldinga siltash; 4- tashqi tomonga bukib (passe), polga qo'yiladi (tizzalar polga tegadi, tos burilmasdan)

Takt 3-4. 4 – Ushlab turish «8» hisobda. 4- D.h.

Takt 5-8. 8-Shuning o'zi chap oyoqda. 4 marta takrorlash.

10. D.h - oyoqlarni yonga bukib kerib («qurbaqa»), oyoq kaftini ushlab o'tirish. m/r – 4/4

Takt 1-4. Tizzalarni yonga prujinasimon harakatlantirish.

Takt 5-8. O'ngga va chapga tebranish. Takrorlash.

Tayanch bilan:

1. D.h. - tayanchga yuz bilan I – holat (oyoq kaftini tashqari tomonga yo'naltirib). m/r - 4/4

Takt 1-2.1-8-2 demi plie

Cho'qqayishni bir tekis, bosh barmoqqa hamma og'irlikni solmagan holda, orqa tekis, dumba mushaklarini tortgan holda bajarish.

Takt 3. 1-2-qo'llarni tayanchdan olib I holat, keyin III holat va nihoyat II holat.

Takt 4. 5-6-qo'llarni tayyorgarlik holatiga keltirish, 7-8-tayanchga qo'yish (qo'llarni pastga tushirayotganda panjalar harakatdan to'xtaydi). 4 martadan takrorlash.

2. D.h. – tayanchga yuz bilan turish, I to'g'ri holat. M/r-2/4

Takt 1-4. 8 ta releve ko'tarilish.

Takt 5. 1- releve. 2-demi plie (tovonlarni tushirib)

Takt 6. 3-oyoq uchlarida turishni saqlagan holda oyoqlarni to'g'rilash. 4-d.h.

Takt 7-8. Takrorlash. Ikki marta bajarish.

3. D.h. – tayanchga yuz bilan turish, I to'g'ri holat. M/r-4/4

Takt 1. 1-dumaloq yarim cho'qqayish. 2-4- ushlab turish.

Takt 2. 5-umurtqaning bel qismidan bukish. Boshni orqaga egish, 6-8-ushlab turish. Takrorlash. Ikkita taktdan tayanchdan uzoqlashib (qo'llarni to'g'rilash).

Takt 5-6. 1-8-oyoq uchiga ko'tarilib oldinga to'lqin (harakat pastdan boshlanadi, asta sekin oyoq qo'shiladi, tos umurtqaning bel va ko'krak qismi).

Takt 7-8. Takrorlash. To'lqinni orqaga kuchli to'lqin bilan yakunlash. Ikki marta takrorlash.

4. D.h.-Tayanchga yon bilan. I to'g'ri holat. O'ng qo'l yuqorida. M/r – 2/4.

Takt 1-2. 1-3-orqaga prujinasimon egilish, iyakni ko'krakka tekkizgan holda. 4-d.h.

Takt 3-4. Takt 1-2 ni takrorlash.

Takt 5-8. O'ng oyoqni 8 marta siltash, qo'llar orqaga (qorin tortilgan, belni bukmasdan). Ikki martadan takrorlash.

5. D.h. Tayanchga yon bilan. I to'g'ri holat. O'ng qo'l yuqorida. M/r – 2/4.

Takt 1-2. Ikkita grand plie, ohirgi hisob «8» da o'ng oyoq yonda oyoq uchida, II holatga o'tish (cho'qqayishni bajarishda tovonlarni polda ko'proq ushlab turish kerak).

Takt 3-4. II holatda ikkita grand plie, «8» hisobda o'ng oyoq yonda oyoq uchida. I holatga qo'yish (tovonlarni poldan uzmasdan, tos orqaga ketmasligi kerak). Shuning o'zi, chap oyoqda.

6. D.h. – tayanchga yon bilan. III erkin holat, qo'llar belda. M/r – 2/4.

Har bir hisobda chalishtirib bettement tend u simple. Shuning o'zi boshqa oyoqda. Ikki martadan takrorlash (sirpanishni butun oyoq kafti bilan, tovonni asta-sekin poldan uzish bilan bajarish).

7. D.h. – shuning o'zi. M/r – 2/4. bettement tend u jete (chalishtirib). Shuning o'zi boshqa oyoqda. Ikki martadan takrorlash (sirpanuvchi harakat bilan, aniq bajarish).

8. D.h. – Tayanchga yon bilan. III oyoqlarni tashqariga yo'naltirish holati. M/r – 4/4.

Takt 1. 1-4-o'ng oyoqni bukib sur le cou-de-pied (shartli) holat, oyoqni tizzagacha sirpantirib bajarish.

Takt 2. 5-8- III holatga keltirish, o'ng oyoq orqada. Shuning o'zi chap oyoq bilan. 4 marta takrorlash.

9. D. h - tayanchga yon bilan, III erkin holat. M/r 2/4.
Har bir hisobda grand battement jete (chalishtirib). Shuning o'zi boshqa oyoq bilan. 2 marta takrorlash (battement tendu orqali oyoq uchini polga tekkizib, yengil, zo'riqmasdan bajarish).

10. D.h.- tayanchga yonbosh bilan, I erkin holat, qo'llar pastda. M/r. 3/4.

Takt 1. 1-3- tanani to'g'ri holatini saqlab tizzalarda tik turish holatiga o'tish, qo'llar bilan orqaga mayin harakatlantirish.

Takt 2. 1-3 – qo'llarni yarimto'lqin harakatlantirib oldinga.

Takt 3. 1-3 - gavdani to'lqinsimon harakatlantirib tizzalarda tik turish, qo'llar bilan pastga aylanma harakat.

Takt 4. 1-dumaloq yarim cho'qqayishga ko'tarilish; 2-3-oldinga to'lqin (yuqori oyoq uchida turish holatini saqlagan holda ikki oyoqda), qo'llar bilan pastga aylanma harakat.

11. D.h. -tayanchga yon bilan, III erkin holat. M/r. 2/4.

Takt 1. 1-2- oldinga, yonga, orqaga, ikkala oyoqdan Battement developpe, 2 marta takrorlab (oyoqlarni bukib, sonni tushirmasdan bajarish).

12. D.h.-tayanchga yuz bilan, o'ng oyoqda demi pille, chap oyoqda sur le cou-de-pied, boshni biroz o'ngga egish (tizzalar yonga). M/r. 2/4.

Takt 1.1- chap oyoq uchida turib, o'ng oyoq shartli ravishda sur le cou-de-pied holatida, 2 - o'ng oyoq bilan yonga bir qadam oyoq uchida, 3- chap oyoq o'ng oyoq oldida demi plie, o'ng oyoq orqada sur le coude – pied, boshni bir oz chapga burish.

Takt 2. Shuning o'zi boshqa oyoq bilan 4 marta takrorlash.

O'RTADA TURIB BAJARILADIGAN MASHQLAR

1. Aylanib yugurishda 3-4 ketma-ket qatorga qayta saflanib yugurish.

2. Ikki oyoqda sakrash (32 hisobda). M/r. 2/4.

3. D.h. - III erkin holat, qo'llar yonda. M/r. 2/4.

Takt 1-4. 1-6-3 qo'llar bilan teskari to'lqin; 7- qo'llarni yuqoriga siltash; 8- D.h.

4. Ikki oyoqda sakrash, oyoq kaftlari yozilgan. (32 hisobda).

5. D.h. 1- holat, qo'llar pastda. M/r 3/4

Takt 1. 1-3- oyoq uchiga ko'tarilish, qo'llar oyoq kafti orqali kaftlarni silkitib pastga. To'rt marta takrorlash. Boshqa oyoq bilan ham takrorlash.

6. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda. M/r. 2/4.

Takt 1. 1 - o'ng qo'lni yonga cho'zish (qo'lni «uzaytirish»), 2- D.h.

Takt 2. Takt - 1 ni takrorlash.

Takt 3-4 Shuning o'zi chap qo'l bilan. 4-marta takrorlash.

7. D.h. - 1 holat, qo'llar pastda. M/r. 2/4.

Takt 1. 1- o'ng qo'lni «ichga tortish». 2- D.h.

Takt 2. Takt - 1 ni takrorlash.

Takt 3-4. Shuning o'zi chap qo'lda. 4-marta takrorlash.

8. D.h. – oldinga egilish, qo'llar pastda bo'shashtirilgan. Panjalarini silkitish (16 hisobda).

9. D.h. – dumaloq yarim cho'qqayish, qo'llar oldinda. Panja bukilgan (kaftlar oldinga qaragan). M/r – 2/4.

Takt 1. 1-shiddat bilan o'ng qo'lni oldinga cho'zish. 2-d.h.

Takt 2. Shuning o'zi chap qo'l.

Takt 3-4. Yana bir marta takrorlash.

Takt 5. 1-shiddat bilan ikkala qo'lni oldinga cho'zish. 2-d.h.

Takt 6-8. Yana 3 marta kombinatsiyani takrorlash.

10. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda. M/r – 2/4.

Takt 1. 1-2 – o'ng qo'lni kuch bilan bukish.

Takt 2. Shuning o'zi chap qo'l.

Takt 3. Yarim cho'qqayishni bajara turib, kuch bilan qo'lni yozish.

Takt 4. 7-bo'shashib, oldinga egilib qo'llarni «tushirib yuborish». 8-d.h. 4

marta takrorlash.

11.D.h.– oyoqlarni birlashtirib o'tirish, oyoq uchi o'ziga qaragan. M/r-2/4.

Navbati bilan oyoq uchini cho'zish (32 hisobda).

12. D.h. – o'tirish, oyoq uchi cho'zilgan. M/r – 4/4.

Takt 1. 1-4-oyoq kaftini aylanma harakatlantirish. To'rt marta takrorlash.

13. D.h. – tizzalarda tik turish, qo'llar orqada. M/r – 2/4.

«i» – O'ng oyoqni bukib, oyoq uchi tizzada (ustki tomoni bilan)

Takt 1. 1-o'ng oyoq bilan bir qadam chap bilan chalishtirish;

«i» – chap oyoqni o'ng oyoq ustidan o'tkazish

Takt 2. Shuning o'zi chap oyoqda.

Takt 3-4. 5-8-4 qadam oldinga oyoq uchida, tizzalarni baland ko'tarib.

Takt 5. 1 – sakrab oyoqlar kerilgan. «i» – o'ng qo'l yonga pastga. (yarim siltash bilan), chap qo'l sonda; 2 – bir oz yarimsiltash bilan chap qo'l yonga pastga.

Takt 6. 3 – bir oz yarim siltash bilan o'ng qo'l yonga yuqoriga. 4 – Shuning o'zi chap qo'l bilan.

Takt 7-8. 5-7-3 marta prujinasimon oyoq uchiga ko'tarilish, qo'llar yondan yoysimon pastga; 8 – sakrab d.h. qabul qilish. Uch marta takrorlash.

14. D.h. – o'tirish. M/r – 2/4.

Takt 1. 1 – o'ng oyoq bilan siltanish; 2 – bukib oyoq uchini chap tizzaga tekkazish.

Takt 2. 3 – oldinga siltab yozish; 4 – d.h.

Takt 3-4. Shuning o'zi chap oyoqda. 4 marta takrorlash.

15. D.h. – yotish. M/r – 3/4.

Takt 1. 1 – 3 – belni bukib, ko'krakni poldan ko'tarish.

Takt 2. 1 – 3 – D.h.

Takt 3-4. Takt 2-1-2 ni takrorlash.

Takt 5. 1-3-oyoqlarni va belni bukib, qo'llar bilan tizzalarni quchoqlab o'tirishga o'tish.

Takt 6. 1-3-D.h.

Takt 7-8. 5-6ni takrorlash. 4 marta takrorlash.

16. D.h. Shuning o'zi. M/r – 4/4.

Takt 1. 1-2-o'ng oyoqni passe holatida bukish; 3-4 – tosni poldan ko'tarmasdan oyoqni yonga oyoq kaftini tashqariga qaratib yozish.

Takt 2. 5-6- passe holatida bukish; 7-8-D.h. Shuning o'zi boshqa oyoq bilan 4 marta takrorlash.

17. D.h – Shuning o'zi. M/r – 4/4.

Takt 1. 1-2-o'ng oyoqni oldinga ko'tarish; 3-4-yonga (polga qo'yish)

Takt 2. 5-6-oldinga ko'tarish; 7-8-d.h. Shuning o'zi boshqa oyoqda. 4 martadan takrorlash.

18. D.h. – tovonlarda o'tirish. M/r – 2/4.

Takt 1. 1 – qo'llarni siltash bilan chuqur cho'qqayishga o'tish. 2 – tayanib cho'qqayib o'tirish.

Takt 2. 3 – qo'llarga tayanib, tizzalarda tayanishga o'tish. 4 – d.h. 4-8 marta takrorlash.

19. D.h. – oyoqlarni kerib o'tirish. M/r – 2/4.

Takt 1. 1-2- o'ng oyoqqa prujinasimon egilish, qo'llar yuqorida.

Takt 2. 3-4-oldinga prujinasimon egilish.

Takt 3. 5-6- chap oyoqqa prujinasimon egilish.

Takt 4. 7-oyoqlarni kerib o'tirish, qo'llar yonda. 8-pauza.

Takt 5-8. 1-6-qo'llarga tayanib, ko'ndalang shpagatga o'tirish; 7-qorinda yotish holatiga o'tish, qo'llar yuqorida; 8-qo'llarni bukish, mushtlar iyakda, tirsaklarga tayanish.

Takt 9-12. 1-8- 8 marta oyoqlarni navbatma-navbat bukish.

Takt 13-14. 1-4-oyoqlarni kerib, qo'llarga tayanib ko'ndalang shpagat holatiga o'tish.

Takt 15-16. 5-8-oyoqlarni kerib o'tirish. Kombinatsiyani yana bir marta takrorlash.

20. Doira bo'lib saflanishda. D.h. – III erkin holat, o'ng oldinda, qo'llar yonda. M/r – 4/4.

Takt 1. 1-o'ng oyoqda yonga bir qadam, chap oyoq yonda oyoq uchida; 2-chap oyoq o'ng oyoq orqasida chalishtirilgan, III holat bo'yicha demi plie, qo'llar tayyorgarlik holatida; 3-o'ng oyoqda yonga bir qadam, chap oyoq yonda oyoq uchida, qo'llar I holatda; 4-chap oyoq o'ng oyoq oldida chalishtirilgan oyoq uchida, o'ng qo'l oldinda-yonda, panja pastga qaragan, chap qo'l yonda kaft pastga qaragan. Ikki qo'l ham bir oz bukilgan (aylana shaklida).

Takt 2. Shuning o'zi chap bilan.

Takt 3. 1-o'ng oyoqda oldinga bir qadam oyoq uchida, qo'llar yonda; 2-shuning o'zi chap bilan; 3-o'ng oyoqda oldinga bir qadam; 4-chap oyoq oldinga oyoq uchida, gavda bir oz chapga burilgan, o'ng qo'l oldinda, chapi orqada.

Takt 4. 5-7- **Takt 1-3** dagidek, 3 takt chap oyoqda; 8-chapga burilib o'ng oyoqni juftlashtirish. III holat chap oyoq oldinda.

Takt 5-6. 1-2 dagidek.

Takt 7. 1-o'ng oyoqda bir qadam oyoq uchida, qo'llar yonda; 2-shuning o'zi boshqa oyoqda; 3-o'ng oyoqda bir qadam; 4-o'ngga burilib chap oyoq yonda, o'ng qo'l yonda-yuqorida, chap qo'l yonda pastda, gavgani chapga biroz egish.

Takt 8. 5-o'ngga burilib o'ng oyoqda bir qadam oyoq uchida, qo'llar yonda; 6-o'ng oyoqda oldinga bir qadam oyoq uchida, qo'llar yonda; 7-o'ngga burilib chap oyoqda oldinga bir qadam oyoq uchida; 8-aylanib o'ngga burilib o'ng oyoqni chap oyoqqa juftlashtirib III holat, o'ng oyoq oldinda. Ikki-to'rt marta takrorlash.

**BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHLARIDA
SHERIKLI XOREOGRAFIYANI QO'LLASH MAQSADGA
MUVOFIQDIR**

1.D.h. – orqaga tayanib o'tirish.

1- boldir panja bo'g'imi bo'g'imlarini yozish.
2- bukish (to'g'ri qad-qomat, oyoq to'g'ri, galma-gal yoki baravar bukib yozish);

2. D.h. - orqaga tayanib o'tirish.

1-4 boldir panja bo'g'imlarini tashqariga aylantirish. 5-8-ichkariga aylantirish (galma-gal yoki baravar aylantirish)

3. D.h. – boldir panja bo'g'imlarini ushlab o'tirish, oyoq kaftlari tashqariga qaragan.

1-4 – to'piqdan bukish; 5-8 – yozish (tizzalarni bukmasdan maksimal bajarish).

4. D.h. – orqaga tayanib, chap oyoqni bukib o'tish.

1- o'ng oyoqni oldinga-yuqoriga siltash; 2- D.h.;
3- chap oyoqni yonga-yuqoriga siltash; 4- D.h.;
(to'g'ri qad-qomat. Maksimal amplitudada bajarish).

5. D.h.- yotish, qo'llar yonda.

1- o'ng oyoqni oldinga siltash; 2- D.h.
Shuning o'zi orqaga tayanib o'tirishda (mushaklar tortilgan, siltashni oyoq kaftini tashqariga qaratib maksimal amplitudada bajarish).

6. D.h.- yotish, qo'llar yonda.

1- o'ng oyoqni yonga siltash; 2- D.h.; (Siltashni oyoq kaftini tashqariga qaratib maksimal amplitudada bajarish).

7. D.h.- qorinda yotish, qo'llar yuqorida.

1- o'ng oyoqni orqaga siltash. 2- D.h.; (oyoq kaftini tashqariga qaratib).

8. D.h.- yotish, qo'llar yonda.

1- o'ng oyoq oldinga; 2- yonga; 3- oldinga; 4 - D.h.; (Maksimal amplitudada).

9. D.h.- yotish, qo'llar yonda.

1-4 – o'ng oyoq yonga; 5-8 – oldinga; 1-4 – yonga; 5-8 - D.h. (sekin sur'atda bajarish, oyoq kaftini tashqariga qaratib. Oyoqlar to'g'ri).

10. D.h.- yotish, qo'llar yonda (yoki orqaga tayanib o'tirishda).

1-4 – o'ng oyoqni tashqi tomonga aylantirish; 5-8 – ichki tomonga va D.h.; 5-8-yonga (oyoqlar to'g'ri, oyoq kaftini tashqariga qaratib bajarish, 1-4 – oldinga boshlash).

11. D.h.- qorinda yotish, qo'llar yonda.

1- o'ng oyoqni yonga siltash; 2- D.h.;

12. D.h. – chap oyoqni bukib, o'ngini oldinda-yuqorida ushlab o'tirish.

1-8 – prujinasimon harakatlar (To'g'ri qad-qomat. Kichik amplitudada bajarish).

13. D.h. – qo'llarga tayanib o'tirish.

1- o'ng oyoq oldinda-yuqorida; 1-8- ushlab turish; 1-8 - D.h.;
1-8 – qad-qomatni ushlab (Sekin ko'tarish va tushirish. Mushaklarni bo'shashtirmasdan bajarish).

14. D.h.- yotish, qo'llar yonda.

1- o'ng oyoqni bukib yonga; 2-o'ng oyoq yonga; 3- 1- hisob;
4- D.h. (tizzalar «tashqariga qaragan». Oyoq uchida. Yonga yozish).

15. D.h.- oyoqlarni kerib o'tirish, boldirlar ichki tomonda, qo'llar songa tayangan.

1-8- tos-son va tizza bo'g'imlari bilan prujinasimon harakatlantirish; 9-16-D.h. ni ushlab turish (to'g'ri qad-qomat, maksimal amplituda bilan)

16. D.h.- oyoqlarni kerib orqaga tayanib o'tirish, boldirlar ichki tomonda.

1-4- tos-son va tizza bo'g'imlarini prujinasimon harakatlantirish;

5-8 -ushlab turish; 1-4- prujinalash; 5-8- D.h.

17. D.h.- tizzalarni keng yozib turish, bilaklar tizzaga tayangan.

1-8- tos-son bo'g'imini prujinasimon harakatlantirish (to'g'ri qad-qomat. Maksimal amplitudada).

18. D.h.- orqaga tayanib, oyoqlarni kerib o'tirish, boldirlar ichki tomonda.

1-7- tos-son va tizza bo'g'imlarini prujinasimon harakatlantirish;

8- orqaga tayanib, oyoqlarni kerib o'tirish; 1-7- qo'llar yuqoriga, oldinga prujinasimon egilish, qo'llar yuqorida; 8- D.h. (maksimal amplitudada).

19. D.h.- oyoqlarni oldinga-yuqoriga kerib yotish, qo'llar yonda.

1-3- oyoqlarni kerib songa tayanib prujinasimon harakatlanish; 4- D.h. Shuning o'zi oyoqlarni bukib. (Oyoqlar to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan, maksimal amplitudada).

20. D.h.- yotish, qo'llar yonda.

1- o'ng oyoq oldiga; 2-o'ng oyoq yonga; 3-o'ng oyoqni yonga bukish; 4- D.h.

(Oyoq kaftini tashqariga qaratib. Tizza bo'g'imi polga tegadi, oyoq uchi tizzada)

21. D.h.- yotish, qo'llar yonda (orqaga tayanib o'tirishda-gidek)

1-4- o'ng oyoqni yonga bukish; 5-8- D.h. (sekin sur'atda oyoq kaftini tashqariga qaratib bajarish, pauza bilan bajariladigan mashqlar).

22. D.h.- yotish, qo'llar yonda.

1- o'ng oyoqni yonga bukish; 2- D.h.; 3- yonga siltash ; 4- D.h.

23. D.h.- yotish.

1- o'ng oyoqni yuqoriga siltash; 2- D.h. ; 3- oldinga egilib o'tirish, qo'llar yuqorida; 4- D.h.

24. D.h.- oyoqlarni keng kerib o'tirish.

1-2- o'ng oyoqqa prujinasimon egilish, qo'llar yuqorida;

3-4- oldinga prujinasimon egilish;

5-6- chap oyoqqa prujinasimon egilish;

7- oldinga prujinasimon egilish;

8- bukilib oyoqlarni ushlab o'tirish.

1-2- orqa bilan yotish, oyoqlar oldinda-yuqorida ushlab kerilgan;

3-4- bukilib oyoqlarni ushlab o'tirish;

5-8- oxirgi mashqlarni takrorlash (boshni to'g'ri ushlash, orqa tekki, tizza va oyoq kaftlari cho'zilgan).

25. D.h.- Qorinda yotish, qo'llar yuqorida.

1- o'ng oyoqni orqaga siltash; 2- D.h.; 3-4-o'ngga dumalash;

5-8- chap bilan takrorlash; (Gavda mushaklari taranglashgan. Dumalashda mushaklar bo'shashmasligi kerak).

26. D.h. – orqaga tayanib o‘tirish.

1- oldinga egilish, qo‘llar yuqorida; 2- D.h.; 3- shuning o‘zi;
4- D.h.;

5- oldinga egilib oyoq kaftini ushlash; 6-8- o‘ngga dumalab,
d.h.; (to‘g‘ri qad-qomat, tizzalar bukilmasin)

27. D.x. - o‘tirish.

1-2- yotib o‘ng oyoqni oldinga-yuqoriga siltash; 3-4- D.h.;

5-6- kuraklarda turish; 7-8- D.h.; (to‘g‘ri qad-qomat, oyoq
kaftini tashqariga qaratib oyoqlarni har xil holatida bajarish;
oyoqlarni kerib, boldirlar ichki tomonda, o‘ng oyoqni bukib,
yarim shpagatda).

7. BOSHLANG'ICH, MAXSUS TAYYORGARLIKDA KLASSIK RAQS VA ERKIN PLASTIKA ASOSIDAGI DARS

O'rtada:

1. D.h.- oyoq uchida turish, qo'llar yonda, harakat aylana bo'ylab bajariladi (markazga chap yon bilan). M/r.-3/4.

Takt 1-3. Chapga ohista yugurish, o'ng oyoq chap oyoq orqasiga qo'yiladi, gavda asta-sekin chapga egiladi, o'ng qo'l asta yuqoriga.

Takt 4. 1-3- chap oyoqqa yarim cho'qqayish, o'ng oyoq oldinda-o'ngda oyoq uchida (chap oyoq oldida chalishtirilgan), gavda chapga-oldinga egish, qo'llar yonda.

Takt 5-8. Shuning o'zi, o'ngga.

Takt 9-12. Oldinga oyoq uchida yugurish, qo'llar yonda.

Takt 13-14. Chap oyoqda depsinib bukilgan oyoqlarni almashtirib aylanib sakrash, qo'llar yuqorida.

Takt 15-16. Ikki oyoqda (oyoq uchida) turish, qo'llar yonda, umurtqaning ko'krak qismida egilish, boshni biroz orqaga egish, ushlab turish. Shuning o'zi boshqa tomonga (markazga o'ng yon bilan).

Kombinatsiyani yana bir marta qaytarish.

Takt 1-4. Qo'llarni asta sekin yonga ko'tarib va umurtqaning ko'krak qismidan egilib oldinga yuqurish, boshni orqaga egish.

Takt 5-8. Orqaga yugurish, gavda va boshni orqada qoluvchi harakat bilan (teskari to'lqin orqali) dumaloq yarim cho'qqayish holatini qabul qilish, qo'llarni sekin pastga-oldinga yoysimon harakatlantirish.

Takt 9-12. O'ngga 720° ga ikki marta xatlab burilish joyida (dumaloq yarim cho'qqayish holatida), qo'llar chapga, bosh o'ng tomonga qaragan.

Takt 13-16. Shuning o'zi chapga. Yana 3 marta takrorlash. Yugurish jadal, baland oyoq uchida, harakatlar nafis, mutassil bajariladi.

3. D.h.- oyoq uchlarida turish, qo'llar pastda. M/r. - 2/4.

Takt 1. 1-2 - o'ng oyoqqa tashlanish, o'ng qo'lni oldinga-yuqoriga 2 marta aylantirish.

Takt 2. 3-4- shuning o'zi chap bilan. Harakat 32 hisobda bajariladi (16 takt)

4. D.h. - 3- mashqdagi kabi. M/r. -2/4.

Takt 1. 1-Irg'ib o'ng oyoqqa oldinga tashlanish, o'ng qo'l yonda, chap qo'l oldinda; 2- chap oyoqni o'ng oyoqqa irg'ish bilan juflashtirib oyoq uchida turish, qo'llar yuqorida.

Takt 2. 3- Irg'ib chap oyoqqa oldiga tashlanish, o'ng qo'l oldinda, chap qo'l yonda; 4- irg'ib o'ng oyoqni chap oyoqqa juflashtirib oyoq uchida turish, qo'llar yuqorida. 16 hisobda (8 takt).

5. D.h. – oyoq uchida turish, qo'llar pastda. M/r. - 2/4.

Takt 1. 1-ikki oyoqda irg'ib dumaloq yarim cho'qqayish, qo'llar oldinda; 2-irg'ib oyoqlarni yozib ikki oyoqda turish, qo'llar yonda. 8 marta takrorlash. Tashlanishni bajarishda hamda ikki oyoqda tik turishda baland oyoq uchi holatini saqlashga ahamiyat berish kerak.

6. D.h.- A.T. M/r. - 2/4.

Takt 1-8. 1- 16- 8- yelkani tayangan oyoqqa qarama-qarshi tomonga bir oz yonga harakatlantirib prujinasimon qadam tashlash, qo'llar harakati qarama-qarshi.

Takt 9-16. 1-16-16- biroz yarim cho'qqayish bilan, yelkalarni aylantirib tovondan butun oyoq kaftiga o'tib qadam tashlash (yelkalar ishi bir tomonlama)

Tayanch oldida:

1. D.h. - tayanchga yuz bilan, I to'g'ri holat, qo'l belda. M/r. - 4/4

Takt 1. 1- oyoq kaftida dumaloq yarim cho'qqayish; 2- ushlab turish, «i» - o'ng oyoq panjasini bukish, tovon poldan ko'tarilmasin; 3- tushirish; «i» – 4-shuning o'zi chap oyoqda.

Takt 2. Takt 1 ni takrorlash «i» – rostlanish.

Takt 3-4. 1- oyoq uchidan butunlay oyoq kaftiga tushish; 2- 8- yana 7 marta takrorlash.

Takt 5. 1- oyoq kaftida turib, qo'llar yuqorida; 2-3 – teskari to'lqin bilan chuqur cho'qqayib I to'g'ri holat, qo'llar yoysimon orqaga-pastga-oldinga; 4- ushlab turish.

Takt 6. 5-6- gavnani to'lqin harakati bilan to'g'irlash, o'ng qo'lni orqaga aylantirish; 7-8- oyoq uchiga turish, o'ng qo'l yuqorida; «i» - dumaloq yarim cho'qqayish, o'ng qo'l oldinda.

Takt 7-8. 1-8- chap qo'lni orqaga aylantirib oldinga to'lqin. 2 marta takrorlash.

2. D.h. - tayanchga yon bilan, I- to'g'ri holat, qo'l pastda. M/r. - 2/4.

Takt 1-4. Turgan joyda 8 marta o'tkir qadam.

Takt 5. 1- oyoq uchida dumaloq yarim cho'qqayish, chap qo'l oldinda; 2- to'g'irlanib, ikki oyoqda tik turib (oyoq kaftida) chap qo'l pastda-orqada.

Takt 6. 3- yarim cho'qqayish, chap qo'lni yarim to'lqin bilan orqaga-pastga, boshni chapga burish; 4- oyoqlarni to'g'irlab, ikki oyoqda tik turish (oyoq kaftida), qo'l pastda.

Takt 7-8. 5-6 ni takrorlash. Shuning o'zi boshqa oyoqda. Ikki martadan takrorlash.

3. D.h. - tayanchga yuz bilan, I to'g'ri holat. M/r. - 4/4

Takt 1. 1- tayanch bo'ylab gavnani chapga egib o'ngga itarilish; 2-3- ushlab turish; 4- chap oyoqda turib, o'ng oyoq yonda oyoq uchida.

Takt 2. 5-7 - o'ngga yonlama to'lqin; 8- o'ng oyoqda turib, chap oyoq yonda oyoq uchida.

Takt 3-4. 1-2 - o'ng qo'l yuqorida, chapga egilish; 3-4- prujinasimon harakat; 7-8- I to'g'ri holatga to'g'irlanish. Shuning o'zi boshqa tomonga.

Ikki marta.

4. D.h. - tayanchga yuz bilan, I to'g'ri holat. M/r. - 4/4.

Takt 1. 1-2 - orqaga egilish; 3-4- prujinasimon harakat.

Takt 2. 5-8 – teskari to‘lqin (harakat oyoqni bukishdan boshlanadi, keyin gavdani to‘g‘irlash va dumaloq yarim cho‘qqayish bilan tugatish).

Takt 3. 1- chap oyoqqa chuqur tashlanish, o‘ng oyoq orqada; 2- prujinasimon harakat; 3- chap oyoqda depsinib oyoqlarni almashtirish; 4- prujinasimon harakat.

Takt 4. Shuning o‘zi. To‘rt marta takrorlash.

5. D.h. - tayanchga yon bilan, III erkin holat. M/r. - 2/4. Qo‘llar II holatda.

Takt 1-4. 1-8 - to‘rtta grand battement jete o‘ng oyoq oldinga (gavda tekis, D.h.ga qaytishda yelka va tos to‘g‘ri. Oyoq uchi pol bo‘ylab cho‘zilib o‘tirish kerak, oyoq kafti harakatda faol ishtirok etadi).

Takt 5-6. 1-2 - tayanch oyoqda demi pliedan, o‘ng oyoqni oldinga siltab aylanib burilish (yelka va tosni to‘g‘ri ushlash, sonni tushirmasdan); 3-4 - ushlab turish, o‘ng qo‘l tayanchda, chap qo‘l yonda.

Takt 7-8. Tayanch oyoqni to‘g‘irlash (boshqasini maksimal balandlikda ushlashni davom ettirib); 8- o‘ng oyoqni III erkin holatda chap oyoq orqasiga qo‘yish.

Takt 9-16. Shuning o‘zi boshqa oyoqda.

Takt 17-20. 1-8 To‘rtta grand battement jete o‘ng oyoq orqada. Qo‘llar II holatda.

Takt 21-22. 1-2- tayanch oyoqda demi pliedan o‘ng oyoqni orqaga siltab aylanib burilish; 3-4 - ushlab turish, o‘ng qo‘l tayanchda, chap qo‘l yonda.

Takt 23-24. 5-7- tayanch oyoqni to‘g‘irlab, o‘ng oyoq maksimal balandlikda oldinga, 8-o‘ng oyoqni III holatga chap oyoq oldinga qo‘yish.

Takt 25-32. Shuning o‘zi, boshqa oyoqda.

6. D.h. - tayanchga orqa bilan bir qadam oraliqda, oyoqlar-ni kerib turish, qo‘llar pastda. M/r.-4/4.

Takt 1-2. 1- orqaga egilish; 2- tayanchga tovonlar bilan tayanish; 3-5-»ko‘prik» holatiga tushish; 6-7-tana og‘irligini

qo'llarni o'tkazib prujinasimon harakatlanish; 8-o'ng oyoq oldinda oyoq uchida.

Takt 3. 1-3-2-chap oyoqni oldinga siltash; 4-chap oyoqni o'ng oyoqga juftlashtirish.

Takt 4. Shuning o'zi o'ng oyoqda.

Takt 5. Oyoqlarni kerib turish holatiga ko'tarilish, qo'llar pastda.

Takt 6. 5-7-oldinga egilib, qo'llar bilan boldirni ushlash-ushtirish; 8-d.h. Ikki marta takrorlash.

7. D.h. - tayanchga yon bilan, III holat, o'ng oyoq oldinda, o'ng qo'l belda. M/r. - 2/4.

Takt 1. 1- o'ng oyoqni bukib passe holati; 2- o'ng oyoqni yozib chap oyoq oldiga III holatga qo'yish.

Takt 2. Shuning o'zi, o'ng oyoqni chap oyoq orqasiga qo'yib.

Takt 3-4. 1-2 takti takrorlash.

Takt 5. 1- o'ng oyoqni yonga siltash, o'ng qo'l II holatda; 2- o'ng oyoqni baland passe holatida bukish.

Takt 6. 3-oyoqni yozib yonga siltash; 4- o'ng oyoqni chap oyoq oldiga III holatga qo'yish.

Takt 7-8. 5-6-taktlarni takrorlash. 4 marta bajarish.

8. D.h. - tayanchga yon bilan, III holatda, qo'l tayyorgarlik holatida. M/r. - 2/4.

Takt 1-4. 1-8 - to'rtta grand battement jete, pas ballonse, harakatni oldidan boshlash (bir hisobda qo'lni I holat orqali II holatga ochish, boshni bir oz o'ngga burish).

Takt 5. 1-2 - chap oyoq uchida o'ng oyoq orqada vertikal muvozanat.

Takt 6. 3-4 - muvozanatni saqlab turib, qo'llar yuqorida.

Takt 7. 5- qo'llar bilan o'ngga kichik to'lqin; 6- shuning o'zi, chapga.

Takt 8. 7- oyoq kaftiga tushib, chap oyoqda yarim cho'qqayish holatiga o'tish; 8- ushtirish. Shuning o'zi boshqa oyoqda. Ikki martadan takrorlash.

9. D.h. - tayanchga yon bilan, I to'g'ri holat, qo'llar yuqo-rida. M/r.-2/4.

Takt 1-2. 1-3 – kichik teskari to'lqin bilan o'ng oyoqni bukib, dumaloq yarim cho'qqayish; 4- bilaklar bilan sonni ushlash.

Takt 3. 5- o'ng oyoqni yozish; 6- bukish.

Takt 4-5. 3-4- taktlardek.

Takt 6-7. Muvozanat saqlash orqa egilish bilan.

Takt 8. 7-8 - oyoqni oldinda ushlab turib to'g'irlanish (to'g'ri qaddi-qomatga e'tibor berish: gavda to'g'ri, oyoq tos-son bo'g'imiga «tortilgan», bosh to'g'ri, yelkalar tushgan), o'ng qo'l yonda (yelkadan balandga ko'tarmasdan).

Shuning o'zi boshqa oyoqda. Ikki marta takrorlash.

10. D.h. - tayanchga yuz bilan, chap oyoq I burilgan holat-da, o'ng oyoq chap oyoq oldida chalishtirilan, oyoq uchida. M/r. - 2/4.

Takt 1-4. 1-8 - to'rtta grand battement jete yonga, «8» hisobda o'ng oyoqni I holat oyoq kaftini tashqariga qaratib qo'yish.

Takt 5-8. To'rt marta o'ng oyoqni orqaga siltab halqa. Shuning o'zi boshqa oyoqda.

11. D.h. - tayanchga yon bilan, III holat, qo'llar II holatda. M/r. - 4/4.

Takt 1. 1-2 - o'ng oyoq oldinga; «i» - sekin tushirish; 3- ko'tarish; 4- d.h. Shuning o'zi yonga, orqaga, yonga (chalishtirib). Har bir oyoqda ikki martadan takrorlash.

O'rtada:

1. Aylanib yengil yugurish, 3-4 ketma-ket qatorga yoki shaxmat tartibida saflanish.

2. D.h. - I to'g'ri holat, qo'llar pastda. M/r. - 4/4.

Takt 1. 1-4 - qo'llar bilan to'rtta teskari to'lqin, asta-sekin ularni yonga ko'tarish.

Takt 2. 5-6-gavda bilan to'lqin (gorizontal tekislik bo'ylab qo'llar bilan to'lqin, panjalar ichki tomonga); 7-8 - 5-6 ni takrorlash; «i» - d.h. Takrorlash.

3. D.h. - III to'g'ri holat, dumaloq yarim cho'qqayish, qo'llar orqada-pastda. M/r. - 3/4.

Takt 1. 1- oldinga yaxlit siltash; 2- bo'shashib «oqib» dumaloq yarim cho'qqayish, qo'llarni orqaga - pastga «tushirib yuborish», erkin harakat bilan bo'shashish. To'rt marta takrorlash.

4. D.h. - o'ngga yarim burilish, qo'llarga tayanib o'tirish. M/r. - 2/4.

Takt 1. 1- o'ng oyoqni oldinga siltash; 2- o'ng oyoqni bukib, oyoq uchi chap oyoq tizzasida.

Takt 2. 3- o'ng oyoqni yozib, oldinga siltash; 4- d.h.

Takt 3-4. Shuning o'zi, boshqa oyoqda. O'ng oyoqda yonga bir marta, keyin chap oyoqda takrorlash, mashqni orqa bilan yotib tugatish.

Takt 5-16. Kuraklarda tik turish, ushlab turish.

Takt 17. 1- o'ng oyoqni orqaga siltab oyoq uchini bosh orqasiga tekkazish; 2shuning o'zi chap oyoqda.

Takt 18-20. 17- taktni takrorlash.

Takt 21-24. Oyoqni bosh orqasiga bukish, oyoq uchini polga tekkazish. Takrorlash.

5. D.h. - Tovonlarda o'tirish. M/r. - 4/4.

Takt 1-2. 1-2 - oldinga egilish, qo'llar yuqorida (kaftlarni polga tekkazib); 3-7 - yelkalarni prujinasimon harakatlantirish; 8- d.h.

Takt 3-4. 1-2 - orqaga egilish, ensani polga tekkizib, qo'llar yonda; 3-7 - ushlab turish; 8- d.h. To'rt marta takrorlash.

6. D.h. - Tizzalarda tik turish. M/r. - 2/4.

Takt 1. 1- o'ng oyoqni orqaga siltash; «i» - o'ng oyoqni tushirish (to'g'ri); 2-yonga siltash.

Takt 2. «i» - oyoqni tushirish; 3- orqaga siltash; «i» - tovonlarda o'tirish; 4- yonga oyoqlarni ochib o'mbaloq oshish; «i» - tizzalarda tik turish. Shuning o'zi, boshqa oyoqda. To'rt marta takrorlash.

Keyingi harakat diagonal bo'ylab 3 kishidan

7. D.h. - Oyoq uchida turish, qo'llar yonda. M/r. - 2/4.

Takt 1. 1- chap oyoqda oldinga qadam, biroz yarim-cho'qqayish, qo'llar pastda; 2- chap oyoq uchiga ko'tarilish, o'ng oyoqni oldinga siltash, o'ng qo'l yonda, chap qo'l oldinda-yuqorida.

Takt 2. 3-4- shuning o'zi o'ng oyoqda qadam tashlab.

Takt 3-4. 1-2- taktlarni takrorlash.

Takt 5. 1- chap oyoqda oldinga bir qadam, biroz yarim cho'qqayish, qo'llar pastga; 2- tayanch oyoq uchiga ko'tarilish, o'ng oyoqni siltash, qo'llar bilan boldirni ushlash.

Takt 6. 3-4- shuning o'zi o'ng oyoqda.

Takt 7-8. 5-6 - taktlarni takrorlash.

Takt 9. 1- chap oyoq oldinda juftlama qadam, qo'llar yonda; 2- chap oyoqda bir qadam, o'ng oyoqni oldinga siltash.

Takt 10. 3-4-egilib orqaga muvozanat (qo'llarni polga tekkazish).

Takt 11. 5- o'ng oyoq oldinda juftlama qadam, qo'llar yonda; 6- o'ng oyoqda bir qadam, chap oyoqni oldinga siltash.

Takt 12. 7 - egilib orqaga muvozanat (qo'llarni polga tekkazish); «i» - chap oyoqda bir qadam oyoq uchida, o'ng oyoqni siltab halqa, qo'llar yuqorida; 8- oyoq uchida turish, qo'llar yonda, gavdani bir oz chapga egish. Boshqa oyoq bilan.

8. D.h. - oyoq uchida pastki chap burchakka yuzlanib turish, qo'llar yonda. Mashq diagonal bo'ylab bajariladi. M/r. - 2/4.

«I» - chap oyoqda bir qadam o'ng oyoq bilan chalishtirish, chap oyoqqa biroz yarim cho'qqayish, qo'llar pastda.

Takt 1. 1- tayangan oyoq uchiga ko'tarilib, o'ng oyoqni yonga siltash, qo'llar yonda. «I» - o'ngga aylanib burilib o'ng oyoqda qadam tashlash, o'ng oyoqda biroz yarim cho'qqayish, qo'llar pastda; 2- tayangan oyoq uchiga ko'tarilib, chap oyoqni yonga siltash, qo'llar yonda.

Takt 2. Takt 1 ni takrorlash.

Takt 3-4. 5-7 - yonga (chapga) ikki marta sekin burilish; 8 - chapga burilib chap oyoqda turish, o'ng oyoq orqada uchida, o'ng qo'l III holatda, chap qo'l yonda, boshni chapga burish.

9. D.h. - Oyoq uchida turish, qo'llar yonda, pastki chap burchakka yuzlanib turish. M/r. - 2/4.

Takt 1-2. 1-4 - chap oyoqda to'rt marta sakrash, o'ng oyoq bukilib, oyoq uchi tayanch oyoq tizzasida.

Takt 3-4. 5-8 - shuning o'zi, o'ng oyoqda.

Takt 5-6. 1-4 - ikki oyoqda to'rt marta sakrash.

Takt 7-8. 5-8 - ikki marta oldinga umbaloq oshish. Yana bir marta takrorlash. Boshqa diagonal bo'ylab bajarilsin.

10. D.h. - Shuning o'zi. M/r. - 3/4. Ikki qadamdan yugurib kelib chap oyoqda deysinib sakrash, keyin o'ng oyoqda. Yana bir marta takrorlash. Boshqa diagonal bo'ylab bajarish.

11. D.h. - Chap oyoqda turish, o'ng oyoq oldinda oyoq uchida, o'ng qo'l I holatda, chap qo'l II holatda. 3 (4) ketma-ket qatorga qayta saflanish.

12. D.h. - Yotish. M/r. - 3/4. Kuraklarda tik turish. 2 daqiqa ushlab turish. Yotish holatiga qaytib - bo'shashish.

13. D.h. - O'tirish. M/r. - 3/4. Oldinga egilish - 30 soniya ushlab turish, oldinga egilish, oyoqlar kerilgan - 30 soniya ushlab turish.

14. Aylana bo'ylab bajariladi. M/r. - 2/4. **D.h. - A.t. «I»** - chap oyoqda oldinga harakatlanib irg'ish, o'ng oyoqni bukib oyoq uchi tizzada, o'ng qo'lni oldinga bukish, chap qo'lni orqaga.

Takt 1. 1 - o'ng oyoqni chap oyoqqa juftlashtirish.

Takt 2. 1 taktdagidek, lekin boshqa oyoqdan.

Takt 3-4. 1-2 taktlarni takrorlash.

Takt 5-8. 1-4 taktlardagidek, lekin chapak chalib, goh o'ngdan, goh chapdan. 32 takt takrorlanadi.

15. Aylanib yengil yugurish - 3 daq. Yurishga o'tish bilan.

7.1 Boshlang'ich, maxsus tayyorlov guruhlarida xoreografik tayyorgarlikning vazifalari

1. «Aplomb» ustuvorligini takomillashtirish.
2. Klassik ekzersisni takomillashtirish.
3. II, IV, V holatlardan piruet bajarish uchun tayyorlov mashqlarining o'qitish uslubi.
4. O'rtadagi mashqlar: turli adajiolar, badiiy gimnastikaning majburiy elementlari (burilishlar, turlyan mashqlar, chuzilishlar) bilan birgalikda.
5. Takomillashtirish va allegro uslubi.
6. Tayanch oldida va o'rtada 540°, 720° li piruetlarni o'rgatish uslublari.
7. Oyoq uchlarida klassik ekzersis elementlarini o'rgatish uslublari.
8. Tana plastikasi va koordinatsiyasini takomillashtirish.
9. O'rtada klassik ekzersis elementlarini (90°, 180°, 360° li turlyan burilish) bajarishga o'rgatish uslublari.
10. 360° ga burilishli xoreografik sakrashlarga o'rgatish uslublari.
11. Etyudlar tuzish (erkin mashqlar va kompozitsiya qismlari).

8. XALQ - SAHNA RAQSLARI ASOSIDAGI MASHG'ULOTLAR

Tayanch oldida:

1. D.h. - tayanchga yon bilan, I oyoq kaftini tashqariga qaratilgan holat. M/r. - 4/4. Ruscha raqslar elementlari asosida.

Rreparatsion. (Iz-za takta) o'ng qo'l oldinda-yonda, kaftlar yuqoriga qaragan, boshni bir oz o'ngga burish. 1-2 - belga yopish, bosh to'g'ri.

Takt 1. 1-2 - demi plie; 3-4 - demi plie, oyoq uchiga ko'tarilish.

Takt 2. 5-6 - I holatda demi plie; 7-8 - oyoq kaftiga tushish.

Takt 3. 1-4 - grand plie, qo'llarni oldinga-yonga ochish va belga qo'yish, boshni bir oz o'ngga burish.

Takt 4. 5- yarim cho'qqayish bilan o'ng oyoq kaftini tashqariga burish (tizzalar ichkariga); 6- oyoqni yozib, o'ng oyoq kaftini tashqariga qaratish (II oyoq kaftini tashqariga qaratish holat); 7-8 - pauza.

Takt 5. 1-2 - demi plie; 3-4 - demi plie, releve.

Takt 6. 5-8 - demi plie; pastga tushish.

Takt 7. 1-4 - II holatda grand plie, o'ng qo'l oldinda - yonda, belda.

Takt 8. Takt 4 ni takrorlash. Shuning o'zi, boshqa oyoqda. Ikki marta takrorlash.

2. D.h. - tayanchga yon bilan, I to'g'ri holat, oyoq uchida. M/r. - 2/4. Ruscha raqs asosida.

Takt 1. 1- demi plie; oyoqlar o'ngga, boshni biroz o'ngga; 2- d.h.

Takt 2. 1- taktdagidek, lekin chapga.

Takt 3-4. 5-8 - oyoqlarning aylanma harakati bilan demi plie, chap tomondan boshlash. 4 marta takrorlash. Shuning o'zi, boshqa oyoqda.

3. D.h. - tayanchga yon bilan, III holat, qo'l II holatda. M/r. - 2/4.

Tarantella elementlari asosidagi mashqlar.

Takt 1-2. 1-4 - battement tendu jete pointe (iz-za takta); «I» - yoysimon aylanma harakat bilan o'ng oyoq yonga oyoq uchida.

Takt 3-4. 5-8 - to'rtta battement tendu jete pointe yonga; «I» - yoysimon aylanma harakat bilan o'ng oyoq oldinga.

Takt 5. 1- chap oyoqqa yarim cho'qqayish bilan, o'ng oyoq oldinda, oyoq uchida, o'ng qo'l belda; 2-sakrab oyoqlarni almash-tirish (chapi oldinda oyoq uchida).

Takt 6. Takt 5 ni takrorlash.

Takt 7. 5- sakrab o'ng oyoq oldinga oyoq uchida; 6- d.h.

Takt 8. Pauza. Yana bir marta takrorlash. Shuning o'zi boshqa oyoqda.

4. D.h. - tayanchga yuz bilan, I holat. M/r. - 2/4,

Ruscha raqs elementlari asosida.

Takt 1. 1- o'ng oyoq yonda oyoq uchida; 2- tovonda.

Takt 2. 3- yonda oyoq uchida; 4- d.h.

Takt 3-4. 1-2 - taktdek, boshqa oyoqda.

Takt 5. 1- o'ng oyoq yonda 45° ga ko'tarilgan; 2- oyoq kaftini yozish.

Takt 6. 3- bukish; 4- d.h.

Takt 7-8. 5-6- taktdagidek, lekin boshqa oyoqda. To'rt marta takrorlash.

5. D.h. - tayanchga yuz bilan, I to'g'ri holat, qo'llar belda. M/r. - 3/4.

Mazurka elementlari asosida.

Takt 1. 1- demi plie; 2-3 - pauza.

Takt 2. 1- oyoqlarni to'g'rilash; 2-3 - pauza (belni bukmasdan).

Takt 3-4. 1-2 - taktni takrorlash.

Takt 5. 6-3 - oyoq uchiga ko'tarilish, bosh o'ngga; 2-3 - pauza.

Takt 6. «I» – dumalab oyoq kaftiga tutish; 1- oyoq uchida turish (oyoq uchi o'ziga qaragan); 2-3 - pauza.

Takt 7. «I» – oyoq kaftiga tushish; 1- oyoq uchida yarim cho'qqayish; 2-3- pauza.

Takt 8. 1-2- oyoqlarni orqaga bukib sakrash (bukilmasdan, tayanchga biroz tegib, tayanmasdan); 3-d.h.

Takt 9-16. 1-8- taktdagidek, lekin chapga aylanib sakrab burilish bilan yakunlash.

Shuning o'zi boshqa oyoqda. 2 marta takrorlash.

6. D.h. - tayanchga yon bilan, III holat, qo'l pastda. M/r. - 2/4.

Ruscha raqs elementlari asosida.

Kirish. 1- o'ng qo'l oldinga - yonga kaftlar yuqoriga qaragan, bosh bir oz o'ngga, panjaga; 2-chap oyoq uchida, qo'l belda.

Takt 1. 1- chap oyoq kaftiga tushish, o'ng oyoq oldinda oyoq uchida; 2-o'ng oyoqni III holatga qo'yish, chap oyoq uchida (oyoq kaftini tashqariga qaratgan holatni saqlab). Harakatni 4 martadan «chalishtirib» bajarish.

7. D.h. – Shuning o'zi. M/r. - 3/4. Mazurka elementlari asosida.

«I»- o'ng oyoqni oyoq kaftini tashqariga qaratgan holatda.

Takt 1. 1- yonga oyoq uchida; 2-3 - pauza. «I»- oyoq kafti-ni tashqariga qaratish holatiga.

Takt 2. 1- d.h.; 2-3-pauza.

Takt 3-4. 1-2 - takti takrorlash. «I»- oyoq uchiga ko'tarilib III holat oyoq kaftini tashqariga qaratib.

Takt 5. 1- yarim cho'qqayish, oyoqlar holatini saqlab turadi, boshni bir oz o'ngga; 2- oyoqlarni to'g'irlab, bosh to'g'ri; 3 - pauza.

Takt 6. Takt 5 ni takrorlash.

Takt 7. 1- yarim cho'qqayishda tovonlarni yonga burish, tizzalarni birlashtirish (yopiq holat); 2- oyoqlarni to'g'rilash va oyoq kaftini tashqariga qaratish holatni o'nglash davomida oyoq uchlarida III oyoq kaftini tashqariga qaratish holatiga kelish; 3- pauza.

Takt 8. Takt 7 ni 4 marta takrorlash. Shuning o'zi, boshqa oyoqda.

8. D.h. - tayanchga yon bilan, I to'g'ri holat, qo'llar belda. M/r. - 4/4.

Vengercha raqslar elementlari asosida.

Takt 1. 1-2-2 battement tendu oldinga (oyoq kaftini tashqariga qaratmasdan); 3-4- 2 battement tendu yonga (gavdani bir oz chapga egish).

Takt 2. 5-6 - rond de jambe par terre oldinga, harakatni I to'g'ri holatda yakunlash; 7-8 - rond de jambe par terre orqaga. 4 marta takrorlash. Shuning o'zi boshqasi bilan.

9. D.h. - tayanchga yon bilan, III holatda, qo'lni belga. M/r. - 2/4.

Ruscha raqs elementlari asosida.

Takt 1. 1- o'ng oyoq oldinda oyoq uchida, chap oyoq uchida ko'tarilib yarim cho'qqayish; 2- d.h.

Takt 2-4. Takt 1 dek «chalishtirib».

Takt 5-8. Har bir hisobda - «motalochka» (oyoq uchidan oyoq kaftiga o'tib bajarish, oyoq kaftini tashqariga qaratish holatini saqlab), qo'llarni asta-sekin oldinga-yonga ochib va belga qo'yish. Ikki marta takrorlash. Shuning o'zi boshqa oyoqda.

10. D.h. - tayanchga yon bilan, III holat, qo'llar belda. M/r. - 2/4.

Ruscha raqs elementlari asosida.

Kirish. «I»- 1- oyoq uchiga ko'tarilib demi plie; «I»- 2 - chap oyoq kaftiga tushib, o'ng oyoq tovonni urib tushirish.

Takt 1. 1- o'ng oyoqni o'ziga qaratib bukish; 2 - o'ng oyoqni III holatga chap oyoq orqasiga qo'yish.

Takt 2-3. Oyoqni to'g'irlab, yuqoriga sakrash, oyoq uchini cho'zish.

Takt 4. Pauza. Shuning o'zi «chalishtirib». 2 martadan takrorlash.

Takt 5. «I»- o'ng oyoq oldinda, chap oyoqda yarim cho'qqayish; 1- o'ng oyoqni tovonni urib tushirish; «I»- oyoqlarni birlashtirib, chap oyoq orqaga; 2 - chap oyoqni uchiga tushirish.

Takt 6. Takt 5 ni takrorlash.

Takt 7-8. Shuning o'zi, boshqa oyoqdan. Ikki martadan takrorlash.

11. D.h. - tayanchga yon bilan, I to'g'ri holat, qo'llar pastda. M/r. - 6/8.

Sharqona raqslar elementlari asosida.

Kirish. 1-3 - turish; 4-6 - oyoq uchiga ko'tarilish, o'ng qo'lni bukish, bir oz orqaga harakatlanish, panjalar yozilgan, kaft pastga, barmoqlar oldinga.

Takt 1. 1-3 - gavdani teskari to'liqinli harakat bilan chap oyoq kaftiga turish, dumaloq yarim cho'qqayish, o'ng qo'l oldinda; 4-6 - to'liqin bilan to'g'irlanib chap oyoq uchiga ko'tarilish, qo'l yuqorida.

Takt 2. 1-3 - ta'zim bilan orqaga muvozanat (qo'lni polga tekkazish); 4 - to'g'irlanib, o'ng oyoq oldinda, qo'llar yuqorida; 5-6 - o'ng oyoqni kaftini tashqariga qaratmasdan passe holatiga bukish, qo'lni yarim to'liqin bilan pastdan yoysimon orqaga (kaftlar o'ziga qaragan)

Takt 3-4. 1-2 - takti takrorlash.

Takt 5. 1-3 - o'ng oyoqni chap oyoqga birlashtirib gavdani teskari to'liqin harakati bilan oyoq uchida bir tekis chuqur cho'qqayishni bajarish, oldinga kuchliroq egilish (gavda pol bilan parallel), o'ng qo'l teskari to'liqin bilan, chap qo'l oldinda-yuqorida, kaftlar pastga qaragan.

Takt 6. 1-3 - to'g'irlanib, yaxlit to'liqin, chap oyoq uchiga ko'tarilish (o'ng oyoqni passeoyoq kaftini tashqariga yo'naltirmagan holatda bukish), qo'l yoysimon orqaga-yuqoriga; 4-5-orqaga muvozanat, o'ng oyoqni bukish; 6 - to'g'irlanish, o'ng oyoqni chap oyoqga juftlashtirish, oyoq uchida, qo'llar pastda.

Takt 7-8. - 5-6 taktdagidek. Boshqa oyoqda takrorlash.

12. D.h. - tayanchga yon bilan, I to'g'ri holat, yarim barmoqlarda, qo'l belda. M/r. - 4/4

Takt 1. 1- oyoq uchiga turish; 2- ikki oyoqda chuqur cho‘q-qayish; 3- to‘g‘riylanmasdan, o‘ng oyoqda kichik sakrash, chap oyoq orqada, oyoq uchini cho‘zish, chap oyoq tizzasi o‘ng oyoq kaftidan bir oz oldinda (polga tegmasdan); 4 - irg‘ib chap oyoqda cho‘qqayish, o‘ng oyoq orqada.

Takt 2. 1- to‘g‘riylanmasdan, o‘ng oyoqda kichik sakrash, chap oyoq orqada; 2- irg‘ib, ikki oyoqda chuqur cho‘qqayish (tizzalar birga); 3-oyoq uchiga ko‘tarilish; 4 - yana bir marta butunlay oyoq kaftiga tushish.

Boshqa oyoqda takrorlash.

13. D.h. - tayanchga yon bilan, III holat, qo‘llar belda.
M/r. - 4/4.

Vengercha raqslar elementlari asosida.

«I»- chap oyoq uchida yarim cho‘qqayish, o‘ng oyoq passe holatida.

Takt 1. 1- aksent bilan chap oyoq kaftiga tushish, o‘ng oyoq oldinda.

Takt 2. Shuning o‘zi shunday yonga, orqaga, yonga. Har bir oyoqda ikki martadan takrorlash.

14. D.h. - tayanchga yon bilan, III holat, qo‘llar ko‘krak oldida, panja tashqariga, barmoqlar yuqoriga qaragan. M/r. - 3/4.

Ispancha raqslar elementlari asosida.

Takt 1. 1- o‘ng oyoqda oldinga uzun qadam, qo‘llar oldinda-yuqorida; 2- kichik zarb bilan chap oyoq uchini o‘ng oyoq qo‘yish; 3- pauza.

Takt 2. 1- chap oyoqda orqaga sirpanuvchi uzun qadam, gavgani oldinga bir oz egilish, o‘ng qo‘lni bukish, kafti chap yelkada, barmoqlar yuqorida; 2- kichik zarb bilan o‘ng oyoq uchini chap oyoqqa qo‘yish; 3- pauza.

Takt 3. Takt 1 ni takrorlash. «I»- ikki oyoqda deysinib orqaga kichik sakrash.

Takt 4. 1- chap oyoqqa qo‘nib, o‘ng oyoq oldinda 45°, o‘ng qo‘lni bukish, kaft chap yelkada; «I»- o‘ng oyoq uchini chap oyoq oldiga qo‘yish. 4 marta takrorlash. Boshqa oyoqda ham bajarish.

15. D.h. - tayanchga yon bilan, III holat, qo'llar pastda.
M/r. - 3/4.

Sharqona raqslar elementlari asosida.

Kirish. 1-2 - turish; 3- o'ng oyoqni bir oz yonga harakatlantirish.

Takt 1. 1-3 - oldinga yarim cho'qqayish bilan tayanch oyoqda battmant developpe, qo'llarni tayyorgarlik holatidan I holatga, keyin II holatga o'tkazish.

Takt 2. 1-chap oyoqni bukib, o'ng oyoqni sur be cou-de-pied (shartli) holatiga tushirish. 2-orqaga egilish; 3-o'ng qo'l bilan to'lqin; «I»- to'g'rilanish.

Takt 3. 1-3 - chap oyoqda yarim cho'qqayib yonga battmant developpe.

Takt 4. Tayanch oyoqni yozib, oyoq uchida turish, o'ng oyoq orqada sur be cou-de-pied; 2-3 - chapga egilish (tayanchga), o'ng qo'l III holatda; «I»- to'g'rilanish, o'ng qo'lni - II holatga;

Takt 5. 1-3 - chap oyoqda yarim cho'qqayib orqaga battement developpe.

Takt 6. 1- chap oyoqni yozib, oyoq uchiga turish, o'ng oyoqni sur be cou-de-pied holatiga tushish; 2- orqaga egilish, qo'llar yonda; 3- qo'llar bilan to'lqin; «I»- to'g'rilanish.

Takt 7. 1-3 - tayanch oyoqda yarim cho'qqayib yonga battement developpe.

Takt 8. Chap oyoqni yozib, oyoq uchiga ko'tarilish, chapga aylanib burilish, o'ng oyoq oldinda sur be cou-de-pied, keyin orqada oyoq kaftini tashqariga qaratib, o'ng qo'l tayanchda, chap qo'l III holatda; 2- orqaga egilish; 3- qo'llar bilan to'lqin. Boshqa oyoqda. 2 marta takrorlash.

16. D.h. - tayanchga yon bilan, III holat, qo'llar pastda.
M/r. - 4/4.

Vengercha raqs elementlari asosida.

Kirish. 1-2 - turish; 3- o'ng qo'l yonda -pastda, kaft orqaga, barmoqlar jips; 4- o'ng qo'l belda.

Takt 1. 1-4 -2- oldinga grand battement jete.

Takt 2. 5- chap oyoq uchiga ko'tarilib, o'ng oyoq passe holatda ; 6- oyoq kaftiga tushish, o'ng oyoqni yozib, chap oyoq oldiga III holatga qo'yish; 7-8 - huddi 5-6-hisobdek, lekin o'ng oyoqni chap oyoq orqasiga qo'yib.

Takt 3. 1-4 - 2- yonga grand battement jete.

Takt 4-5. takt 2-3 kabi, lekin orqaga.

Takt 6. 5-6 - chap oyoq uchiga ko'tarilib, o'ng oyoq kaftini tashqariga qaratmasdan passe; 7- tayangan oyoq uchiga ko'tarilish, chap oyoqni yozish; passe oyoq kaftini tashqariga qaratib; 8- ushlab turish.

Takt 7.1-4 - o'ng oyoqni chapga yozish (oyoqni tushirmasdan baland passe orqali).

Takt 8. 5-6 - ushlab turish; 7-8 - tayanch oyoq kaftiga tushib, o'ng oyoqni chap oyoq oldiga III holatga qo'yish; Shuning o'zi, chapda.

Takrorlash.

17. D.h. - tayanchga yon bilan, III holat, qo'l belda.
M/r. - 4/4.

Ruscha raqslar elementlari asosida.

Takt 1. 1-2-oldinga 2 ta grand battement jete (iz-za takta); 3-4- chap oyoqda yarim cho'qqayish bilan oldinga; «I»- chap oyoqda depsinib va o'ng oyoqni oldinga siltab oyoqlarni almashtirib sakrash; 5- o'ng oyoqqa qo'nish, chap oyoq oldinda; «I»- chap oyoq oldinga tovonda, o'ng oyoqda bir oz yarim cho'qqayish, gavgani bir oz oldinga egish; 6-o'ng oyoqda oldinga qadam tashlash tovonda (oyoqlar to'g'ri), qo'llar oldinda, gavgani oldinga egish; «I»- chap oyoqda orqaga qadam tashlab yarim cho'qqayish; 7- o'ng oyoqni chap oyoqqa III holatga juftlashtirish; 8-oyoqlarni yozib, d.h.ga qaytish. 4 marta takrorlash. Shuning o'zi boshqa oyoqdan.

9. NAMUNALI ETYUDLAR

9.1. Albenis musiqasiga ispancha xarakterdagi etyud.

3-4 ketma-ket qatorga saflanish.

D.h. - I holat bo'yicha ikki oyoqda turish, qo'llar pastda, bosh egilgan, qo'llar va yelkalar bo'shashgan.

Takt 1. 1- oyoq uchiga ko'tarilib, yelkalarni tik tutib boshni ko'tarish, qo'llar biroz orqada, kaft ichkarida, qo'llar tarang. 2-3- o'ng oyoqda oldinga tashlanish, qo'llar orqada.

Takt 2. Chap oyoqqa tashlanish, qo'llar yonda.

Takt 3. Oldinga yugurish, sur'atni asta sekin tezlashtirish.

Takt 4. Ikki oyoqda I to'g'ri holatda turish, qo'llar bukilgan, bilaklar yuqorida; panjalar bukilgan, kaftlar pastga qaragan; bosh to'g'ri.

Takt 5. Oyoq uchiga ko'tarilish va oyoq kaftiga tushish, qo'llarni bukib yozish. Bilaklarni pastga burish.

Takt 6. O'ngga burilib o'ng oyoqda turish, chap oyoqni bukish; o'ng qo'l ni bukish, chap qo'l yuqorida.

Takt 7. Shuning o'zi, boshqa tomonga.

Takt 8. Chalishtirib chapga 270° ga burilish, o'ng oyoq kaftida turish, chap oyoqni bukish; qo'llar yuqorida, kaftlar tashqarida.

Takt 9. Chap oyoq kaftiga butunlay tushib, o'ng oyoqni bukish; qo'llar tashqaridan yonga-pastga ko'krak oldida chalishtirilgan holatda, kaftlar ichkarida.

Takt 10. O'ngga burilib chap oyoqda turish, o'ng oyoqni bukish, orqaga egilish, qo'llar yuqoriga-orqaga-pastdan yuqoriga yo'naltirish.

Takt 11. Shuning o'zi, takt 10 dagidek, lekin boshqa oyoqda.

Takt 12-14. O'ng oyoqda qadam tashlab o'ngga ikki oyoqda 4 marta burilish, chap qo'lni I holatga keltirish; «I»- chap oyoqda qadam tashlab, o'ng oyoqni siltab oyoq uchida, qo'llar pastdan-orqaga.

Takt 15. 1-Halqa sakrash, qo'llar yuqorida; 2- chap oyoqda oldinga qadam tashlash; 3-o'ng oyoqni oldinga bukib oyoq uchida, qo'llar yoysimon orqaga-pastga-oldinga.

Takt 16-18. Takt 12-14 dagidek, boshqa tomonga.

Takt 19. 1- o'ng oyoqda halqa sakrash, qo'llar yuqorida; 2- o'ng oyoqda oldinga qadam tashlash; 3- chap oyoqda oldinga tashlanish.

9.2. GERSHVIN MUSIQASIGA ETYUD

M/r. - 4/4. 19 takt. Zalning o'rtasida sakkizinchi nuqtaga yuzlanib,

3-4 ketma-ket qatorga saflanish.

D.h. - A.t., qo'llar pastda.

Takt 1. 1-2- dumaloq yarim cho'qqayish, qo'llarni bukish (o'zini quchoqlash), boshni oldinga egish; 3-4-umurtqaning bel qismida egilish, qo'llar yonda, kaft yuqoriga qaragan, bosh orqaga egib yuqoriga qarash.

Takt 2. 5-6 – to'g'rilanib chap qo'l pastda, boshni o'ngga burish; 7-8-o'ngga burilib o'ng oyoqda turish, chap oyoqni uchini polga tekkizib bukish, o'ng qo'l tana oldida bukilgan, bilaklar yuqorida, chap qo'l pastda (pastki o'ng burchakka yuzlanib); «I»-chapga 45° ga burilish, chap oyoqni o'ng oyoq oldiga III erkin holatga qo'yish, qo'llar pastda.

Takt 3. 1-chap oyoqda yarim cho'qqayib, o'ng oyoqni passe holatida bukish, qo'llarni teskari to'lqin bilan yonga ko'tarish (qo'llar dumaloqlangan); 2- chap oyoqni yozib qo'llarni yonga ko'tarish, yuqoriga teskari to'lqinni davom ettirib.

Takt 4. 3-4 - o'ng oyoqni chap oyoq oldiga qo'yib III erkin holat, yarim cho'qqayish, qo'llarni to'lqin bilan tashqaridan yoysimon pastga tushirish.

Takt 5. Shuning o'zi, boshqa oyoqda.

Takt 6-7. takt 4-5 ni takrorlash.

Takt 8. 1- o'ngga burilib oldinga o'ng oyoqda qadam tashlab oyoq uchida turish, chap oyoqni oldinga bukish, oyoq uchi o'ng oyoq tizzasida, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda, panjalar musht; «I»- chap oyoqda yonga qadam, oyoqlarni kerib turish, qo'llar yuqorida; 2- yarim cho'qqayib umurtqaning bel qismini bir oz egib va yarim cho'qqayish holatini saqlab, qo'llarni pastdan- orqaga yo'naltirish, kaftlar pastga, barmoqlar o'ziga qaratilgan, boshni orqaga egish; 4-gavdani teskari to'lqin bilan, dumaloq yarim cho'qqayish, qo'llar yoysimon pastga-oldinga, boshni oldinga egish.

Takt 9. 5- tana bilan to'lqinlanish, oyoqlarni bukib orqaga egilish, qo'llar yoysimon pastga-orqaga; 6- «ko'prik» holatida turish; 7-8-ikki oyoqda depsinib orqaga to'ntarilish, o'ng oyoqqa turib, chap oyoq orqada, qo'llar yuqorida.

Takt 10-11. 8-9 taktdagidek, faqat boshqa oyoqdan aylanib burilib (o.n.ga o'ng yon bilan); «i»-o'ngga burilib (o.n.ga burilib) o'ng oyoqda oldinga qadam tashlash, qo'llar yonda.

Takt 12. 1- chap oyoqda qadam, o'ng oyoqni bukish, o'ng oyoq uchi chap tizzada, qo'llar gavda oldida chalishtirib bukilgan, kaftlar o'ziga qarama-qarshi; «I»- irg'ish; 2- o'ng oyoqda yonga bir qadam, oyoqlarni kerib turish, o'ng qo'l ichkaridan yoysimon pastga, yondan yuqoriga chap qo'l yonga, boshni o'nga burish; 3-4 – ushlab turish.

Takt 13. 5-8-aylanma egilish; harakatni bir oz orqaga egilishdan boshlash, keyin o'ngga oldinga egilish, chapga, orqaga va to'g'irlanish, bir oz bukilgan qo'llarni bosh ustida aylantirish.

Takt 14. 1-chap oyoqqa turish, o'ng oyoq yonda oyoq uchida, o'ng qo'l yuqorida, kaft tashqariga qaragan, chap qo'l gavda oldida bukilgan, bilaklar yuqoriga, kaft ichkariga; 2-4-bilaklar bilan yonlama to'lqin, tana og'irligini chapdan o'ngga, qo'llar pastdan yoysimon o'ngga.

Takt 15. 1-2 - chap oyoqda yonga bir qadam oyoq uchida, o'ng oyoq yonda 45° da, qo'llarni yuz tomondan aylantirish; 3-

o'ng oyoqda chap oyoq oldiga chalishtirib qadam tashlash, qo'llar yonda; «I»- chap oyoqda yonga qadam tashlash; 4-chapga burilib o'ng oyoqda oldinga qadam, chap oyoq oldinga oyoq uchida. «I»- chap oyoqda oldinga qadam tashlash.

Takt 16. 4- o'ng oyoqda qadam tashlash, unda sakrash, chap oyoqni tizzadan bukib oyoq kaftini tashqariga yo'naltirmasdan, qo'llar bosh orqasida (qo'l kaftlari ensa qismida), bosh bir oz oldinga egish; 5 - o'ngga burilib (o.n. ga yuzlanib) oyoqlarni kerib turishholatiga tushish, qo'llar yuqoriga yozilgan; 6 I to'g'ri holatda yarim cho'qqayish, gavgani biroz oldinga egish, qo'llar yoysimon pastga- oldinga- orqaga, panjalar o'ziga qaragan, kaftlar oldinga, boshni oldinga bir oz egish, to'g'ri ko'tarish.

Takt 17. 1- to'g'irlanib va oyoqlarni bukib, chap oyoqqa turish, bukilgan o'ng oyoqni yonga ko'tarish; 2-3 - ushlab turish; 4 - chap oyoqda tayanib cho'qqayib o'tirish, o'ng oyoq yonda.

Takt 18. Oyoqlarni galma-gal keng ochish bilan yonga o'mbaloq oshish.

Takt 19. Chap sonda o'tirish, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yonda- orqada, gavgani bir oz oldinga egish, boshni biroz orqaga egib, to'g'riga qarash.

9.3. MOSART MUSIQASIGA ETYUD (Sonata №9)

Harakatlar xarakteri tamannoli. M/r. - 6/8. 27 takt.

D.h. - o'ngga yarim burilish, zalning sakkizinchi nuqtasiga yuzlanib, qo'llar tayyorgarlik holatida, III - oyoq kaftini tashqariga yo'naltirilgan holatda.

Kirish. 1-2 - qo'llarni I holatga ko'tarish; 3-4 - II holatga ochish, boshni o'ngga burish.

Takt 1. 1-6- o'ng oyoqda oldinga 2 marta battement tendu (harakatni iz-za taktadan boshlash), o'ng qo'l III holatda, chap qo'l yonda, boshni bir oz o'ngga burish, qo'l ostiga qarash.

Takt 2. 1-3 - chap oyoqda battement tendu, o'ng qo'l yonda, chap qo'l III holatda; «I»- chap oyoq orqada oyoq uchida; 4-6 - pauza.

Takt 3. 1- tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazish, o'ng oyoqni bukish, oyoq uchi polga tegadi (oyoq kaftini tashqariga yo'naltirish, tizzalar yonda); 2-3 - pauza; 4- tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazish, chap oyoqni bukish, oyoq uchi polga tegadi (oyoq kafti tashqariga yo'naltirilgan); 5-6 - pauza.

Takt 4. 1-3- 3-takt hisobini takrorlash; 4- chapga 45° burilib (o.n. ga yuzlanib) o'ng oyoqni chap oyoq oldiga III oyoq kaftini tashqariga yo'naltirgan holatga juftlashtirish, o'ng qo'lni I holat orqali II holatda ochish; 5-6- pauza; «I»- o'ng oyoq yonga oyoq uchida.

Takt 5. 1-3 – yonga duple battement tendu, o'ng oyoqni chap oyoq orqasiga III oyoq kaftini tashqariga yo'naltirish holatiga juftlashtirish; 4-6 - 1-3 hisobdagidek, lekin boshqa oyoqda.

Takt 6. Takt 5 ni takrorlash, oxirgi hisob o'ngga 45° burilish bilan chap oyoqni oldiga III oyoq kaftini tashqariga yo'naltirgan holatga juftlashtirish.

Takt 7-12. 1-6 takti takrorlash, I holatda yakunlash, qo'llar o.n. ga yuzlanib II holatda.

Takt 13. 1- o'ng oyoq kaftini yarim cho'qqayib oyoq kaftini tashqariga yo'naltirmaslik holatga burish (oyoq uchini poldan uzmasdan); 2-3 - pauza; 4-yarim cho'qqayish holatini saqlagan holda o'ng oyoq kaftini II oyoq kaftini tashqariga yo'naltirish holatiga burish (tovonlarni poldan uzmasdan); 5-6 - pauza.

Takt 14. 1-3 - chapga 360° ga qarama-qarshi burilish, qo'llar I holatda, burilishni II oyoq kaftini tashqariga yo'naltirgan holatda yakunlash; 4-6 - 1-3 takti takrorlash; «I»- yarim-cho'qqayishni saqlagan holda, II oyoq kaftini tashqariga yo'naltirmagan holatga baland oyoq uchiga turish.

Takt 15. 1- yarim cho'qqayishni saqlagan holda III holatga oyoqlarni birlashtirish, o'ng oyoq oldinda; 2-3-kichik sakrash bilan baland oyoq uchida II-keng oyoq uchini tashqariga yo'naltirish holatida qo'yish; 4-6 - 1-3 takti takrorlash, III oyoq kaftini tashqariga yo'naltirilgan holatda o'ng oyoq chap oyoq orqasida.

Takt 16. 15 taktni takrorlash.

Takt 17-20. 13-16 taktlarni boshqa oyoqdan bajarish. «I»-chap oyoqda depsinib va o'ng oyoqni siltab kichik sakrash bilan o'ngga, qo'llar yonga.

Takt 21. 1- o'ng oyoqqa qo'nish, chap oyoq yonga; 2- chap oyoqni III holatga oldinga qo'yish; 3- pauza; 4-6 1-3 dagidek, lekin III holatga orqaga qo'yish.

Takt 22. 21 taktni takrorlash.

Takt 23-24. Oyoqlarni bukib 4 marta sakrash, tizzalar tashqariga yo'naltirilgan holatda, qo'llar yonda.

Takt 25-26. 21-22 taktlarni boshqa oyoqdan chapga harakatlanib bajarish.

Takt 27. 1-3- oyoqlarni III holati (o'ng oyoq oldinda)ni almashtirib sakrash «I»- o'ngga yarim burilishdan kichik sakrash bilan oyoqlarni IV holatga qo'yish, baland oyoq uchida; 4-5 -chap oyoqda yarim cho'qqayish, o'ng oyoqni bukish, tovonni polga tekkazib, o'ng qo'l III holatda, chap qo'l I holatda, bosh o'ngga; 6- ushlab turish.

10. JISMONIY TAYYORGARLIK HAQIDA TUSHUNCHA

Jismoniy tayyorgarlik – tashkillashtirilgan jarayon bo‘lib, quyidagi maqsadlarga qaratilgan:

- Shug‘ullanuvchilar organizmini har tomonlama rivojlantirish (tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash, vegetativ va markaziy nerv tizimlari faoliyatini takomillashtirish);

- Salomatlikni mustahkamlash va mehnat layoqatini oshirish;

- Badiiy gimnastika mashqlari texnikasini o‘zlashtirish va ularni sifatli (talab darajasidagi amplituda (tebranish kengligi, holatlar orasidagi masofa), tezlik va kuch bilan) bajarish uchun zarur bo‘lgan jismoniy hususiyatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik badiiy gimnastikachilarni organizmini har tomonlama rivojlantirishga, ularni sog‘ligini mustahkamlashga, harakat sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Jismoniy tayyorgarlik – umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

10.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu inson faoliyatidan qat’iy nazar, umumiy tarzda amalga oshiriladigan jismoniy tayyorgarlikdir. U shug‘ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash va har tomonlama rivojlantirishga, mehnat layoqatini oshirish hamda tanlangan sport turidan qat’iy nazar, jismoniy xususiyatlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Demak, umumiy jismoniy tayyorgarlik – jismoniy qobiliyatlarni, sifatlarni tarbiyalashga va badiiy gimnastikachi qizlarni ishchanligini ko‘tarishga qaratilgan. Badiiy gimnastika mashqlariga yo‘naltirilmagan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vositalari bu – kross, qisqa masofaga yugurishlar, suzish, harakatli o'yinlar hamda turli xil mashqlar.

10.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – maxsus tashkil etilgan jamoalar bo'lib, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va mukammallashtirishga xizmat qiladi hamda badiiy gimnastika mashqlarini texnikasini muvaffaqiyatli bajarishga va uni takomillashtirishga imkoniyat yaratadi.

Hozirgi vaqtda 7 ta asosiy jismoniy qobiliyat ajratib ko'rsatiladi (ba'zida ularni harakat yoki psixomotor qobiliyatlar deb atashadi):

1. Koordinatsiya – mushak faoliyatini maqsadga muvofiq tarzda tashkil eta bilish qobiliyati va chaqqonlik – yangi harakatlarni o'zlashtirish hamda faoliyatni vaziyatga qarab o'zgartira bilish qobiliyatidir.

2. Egiluvchanlik – bo'g'imlardagi harakatchanlik – harakatlarni katta amplituda bilan faol va sust tarzda bajarish qobiliyatidir.

3. Kuch – tashqi qarshilikni yengib o'tish yoki unga statik va dinamik harakatlardagi mushak qisqarishlari hisobiga qarshi tura olish qobiliyatidir.

4. Tezlik – ko'rsatilgan ta'sirga tezda javob berish (reaktsiya) va harakatlarni katta tezlik va chastota bilan bajara olish qobiliyati.

5. Sakrovchanlik – turtilish (biron nimaga tayanib itarilish) balandligida namoyon bo'ladigan tezlik-kuch qobiliyati.

6. Muvozanat – statik va dinamik mashqlarda muvozanatni saqlab turish qobiliyati.

7. Chidamlilik – charchashga qarshi tura bilish qobiliyati.

Keyingi paytlarda badiiy gimnastika bo'yicha maxsus adabiyotlarda jismoniy sifatlarni ahamiyati bo'yicha tasniflashga urinishlar uchramoqda. Bu maqsadga muvofiq emas, chunki badiiy

gimnastika – ko‘p qirrali sport turi bo‘lib, undagi turli mashqlar har xil jismoniy qobiliyatlar va ularni namoyon qilishning turli darajalarini talab qiladi. Bular orasida faqat ikkita qobiliyat - koor-dinatsiya va egiluvchanlikni alohida ajratib ko‘rsatish mumkin, xolos.

Badiiy gimnastika sohasi mutaxassislarining fikriga ko‘ra, mazkur sport turidagi jismoniy tayyorgarlikning o‘ziga xos jihati shundan iboratki, bunda mashqlarning maqsadi harakatlarning mutloq uyg‘unligiga erishishdan iborat bo‘ladi. Yuksak natijalar yuqorida sanab o‘tilgan jismoniy qobiliyatlardan birining mutloq ko‘rsatkichlari bilan emas, balki harakatlarning turli tomonlari o‘rtasidagi o‘zaro mutanosib bog‘liqlik bilan belgilanadi.

Badiiy gimnastikadagi jismoniy tayyorgarlikning o‘zagi kompleks o‘zaro ta’sirdan iborat bo‘lib, bunda har bir element – jonli harakatning uzviy davomiyligi bo‘ladi. Mashqlarni tanlab olishda eng murakkab harakatlarni mukammal bajarish imkonini beruvchi mashg‘ulotlarga e’tibor qaratish barobarida, ulardan foydalanganda barcha mushaklarni ishga solish va nerv markazlarini harakatga keltirishga urg‘u berish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga doir asosiy tamoyillar quyidagilardan iborat:

Mutanosiblik - jismoniy sifatlarning eng maqbul, mutanosib va muvozanatga solingan tarzda rivojlantirilishi;

O‘zaro bog‘langanlik – tuzilishi bo‘yicha badiiy gimnastikaning asosiy mashqlariga eng yaqin bo‘lgan vositalarni qo‘llash;

O‘zish – texnik tayyorgarlikka nisbatan jismoniy qobiliyatlarning tezroq rivojlanishini ta’minlashdan iborat.

Badiiy gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

- Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;
- Akrobatik mashqlar;
- Klassik trenaj elementlari;
- Badiiy gimnastika mashqlari;

-Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan quyidagi mashqlar.

Chaqqonlikka – murakkab koordinatsiyalangan harakatlar va buyumlar bilan mashqlarni o'z ichiga olgan topshiriqlar;

Egiluvchanlikka – boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in, tos suyagi bilan son suyagini biriktiruvchi bo'g'in, umurtqa va yelka bo'g'inlarining harakatchanliklarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar – prujina kabi cho'zilishlar, silkitishlar, tana holatlarini fiksatsiyalash (muayyan holatda qotirib qo'yish), bo'shatish;

Kuchga – qo'l, oyoq va badan mushaklari kuchini oshirishga qaratilgan mashqlar: egish va bukishlar, silkitish, aylanma harakatlar, yugurish, sakrash, o'tirib turish va boshqalar;

Tezlikka – asosiy mashqlarni bajarishda reaksiya, harakatlar tezligi va chastotasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar;

Muvozanat saqlashga – murakkablashtirilgan sharoitlarda barqaror holatni saqlab turish: dinamik harakatlar, vestibulyar apparat qo'zg'algandan keyin, ko'zlar yumilgan holatda, kichraytirilgan yoki kattalashtirilgan tayanch bilan bajariladi.

Chidamlilikka – charchagan holiga turli mashqlarni bajarish. Gimnastikada maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy uslublari quyidagilardan iborat:

- Qaytarish uslubi;
- O'zgaruvchan;
- Doiraviy;
- O'yinli;
- Musobaqalashuv uslublari.

Gimnastikachilar maxsus jismoniy tayyorgarligini tashkil etish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- A) Maxsus mashqlar majmui;
- B) Doiraviy mashq ko'rinishida;
- V) Musobaqalar shaklida.

Mashqlar majmui, doiraviy mashq va musobaqalarni o'tkazishda bir jismoniy xususiyatlarning boshqasiga (ijobiy va salbiy, bevosita va bilvosita, bir tomonlama va ko'p tomonlama)

ta'sirini hisobga olish kerak. Shuni ham esda tutish kerakki, chaqqonlik, tezlik va sakrovchanlik charchoq holatida rivojlana olmaydi. Toliqish ta'sirida faol egiluvchanlik ta'siri ham kamayadi. Egiluvchanlik, sakrovchanlik va tezkorlikka mo'ljallangan mashqlarni sifatli bajarish uchun esa oyoq-qo'l chigilini yozib olish darkor.

Yuqorida aytilganlarni hisobga olgan holda jismoniy hususiyatlarni rivojlantirish va baholashga yo'naltirilgan vazifalar quyidagi tartibda berilishi tavsiya etiladi:

- 1) Qo'l oyoq chigilini yozib olish;
- 2) Egiluvchanlikka mo'ljallangan mashqlar;
- 3) Tezlikka;
- 4) Sakrovchanlikka;
- 5) Koordinatsiyaga;
- 6) Muvozanatga;
- 7) Kuchga;
- 8) Chidamlilikka.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish va baholash paytida jismoniy xususiyatlarning rivojlanishiga oid maqbul (senzitiv) yosh davrlarini hisobga olish kerak:

Maktabgacha va kichik maktab yoshi	6-10 yosh	Koordinatsiya va chaqqonlik sust egiluvchanlik, tezlik
O'rta maktab yoshi	11-14 yosh	Kuch, sakrovchanlik, faol egiluvchanlik, muvozanat.
Katta maktab yoshi	14-17 yosh	Kuch va chidamlilik

10.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uslubiyati

Koordinatsiya – bu ishga faqat kerakli mushaklarni zarur tezlik va kuch bilan jalb etgan holda mushak faoliyatini maqsadga muvofiq holda tashkil eta bilish qobiliyati. Koordinatsiya mezon harakatlarni zamon (vaqt), makon va mushak harakatlari parametrlariga ko'ra aniq bajarishdan iboratdir.

Chaqqonlik – bu yangi harakatlarni tezda o‘zlashtirish va harakat faoliyatini vaziyat talablariga binoan o‘zgartirish qobiliyatidir. Chaqqonlik yangi harakatlarni o‘zlashtirish yoki harakatlarni qayta qurish uchun kerak bo‘lgan vaqt bilan o‘lchanadi.

Koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantirish vositalari :

- Mushaklarni bo‘shashtirishga qaratilgan mashqlar;
- Reaktsiya tezligiga qaratilgan mashqlar;
- Tananing turli qismlari bilan amalga oshiriladigan harakatlarni muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar;
- Harakatlarni zamon, makon va kuch parametrlari bo‘yicha aniq bajarishga qaratilgan mashqlar.

- Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar;
- Akrobatik mashqlar;
- G‘ayrioddiy harakatlar bilan boyitilgan o‘yinlar.

Koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantirish uslublari:

- Takroriy;
- O‘zgaruvchan;
- G‘ayrioddiy boshlang‘ich holatidan;
- Oynadagi aksga qarab bajariladigan;
- O‘yinli va musobaqali.

Egiluvchanlik – bu harakatni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Faol va sust egiluvchanlik farqlanadi. Faol egiluvchanlik mushak bo‘g‘inlari orqali o‘tadigan zo‘riqishlar hisobiga, sust egiluvchanlik esa tashqi kuchlarni jalb qilish orqali amalga oshiriladi.

Egiluvchanlik qo‘yidagi omillarga bog‘liq bo‘ladi:

- Bo‘g‘inlarning tuzilishi, ularning shakli va o‘lchamiga;
- Paylar va mushaklarning uzunligi va elastikligiga;
- Mushak tonusini boshqaruvchi nerv markazlarining funksional holatiga;
- Muhit haroratiga – qanchalik yuqori bo‘lsa, shuncha yaxshi;
- Kunning qaysi vaqti ekanligiga, masalan ertalab egiluvchanlik past bo‘lishi kuzatiladi;

- Toliqish darajasiga – bunda passiv (sust) egiluvchanlik yaxshilanib, faol egiluvchanlik yomonlashadi;

- Irsiyatga, jins va yoshga – bolalar va ayollar egiluvchanroq bo‘ladilar.

Egiluvchanlikni rivojlantirish vositalari:

- Bo‘shashishga yo‘naltirilgan mashqlar – 12-15 % ga oshiradi;

- Katta amplitudaga ega ravon harakatlar;

- Takrorlanuvchi prujinasimon harakatlar;

- Maksimal amplitudani passiv ravishda saqlash;

- Maksimal amplitudani faol ravishda saqlash;

- Amplitudani asta sekin oshirish bilan bajariladigan siltashlar.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uslublari:

- Takroriy;

- Hamkor yordamida;

- Og‘irlashtirish va amartizatorlarni qo‘llash;

- O‘yinli va musobaqali.

Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni dars davomida ikki marotaba: mashg‘ulotning tayyorlov qismida, qo‘l-oyoq chigili yozilgandan so‘ng va mashg‘ulotning eng oxirida, toliqish fonida bajarilsa eng ko‘p samara beradi. Avval boshida egiluvchanlik mashqlarini kunora bajarish kerak bo‘ladi. Chunki shunda mushaklar dam olishga ulguradi, keyinchalik esa ularni har kuni qilish kerak.

Kuch – bu tashqi qarshilikni yengish yoki mushak harakatlari hisobiga unga qarshi tura olish qobiliyatidir. Statik, dinamik va portlovchi kuch turlari ajratib ko‘rsatiladi.

Statik kuch kam qimirlashli harakatlarda namoyon bo‘ladi: tana yoki uning qismlari holatini ushlab turish, og‘ir buyumlarni ko‘tarishda, qo‘lga tiralib tanani ko‘tarishda, turnikka osilishda, o‘tirib turishda.

Dinamik kuch katta harakatlarda: yugurish, suzish, chang‘ida yurish va boshqalarda namoyon bo‘ladi.

Portlovchi kuch sakrash va otishlarda ko‘rinadi.

Kuchni baholashda quyidagilarni farqlash muhim:

1. Absolyut va nisbiy kuchni:

Absolyut kuch - ko'plab mushak guruhlarining qandaydur harakatdagi jamlama kuchidir.

Nisbiy kuch - tana vaznining 1 kg ga to'g'ri keladigan kuchdir.

2. Bir harakatning maksimal kuchini va ma'lum vaqt oralig'idagi kuchni.

Kuchni rivojlantirish vositalari qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish kerak bo'lgan mashqlardan iboratdir.

Qarshilik turlari:

1. O'z tanasi yoki uning qismlari vazni;

2. Hamkorning qarshiligi yoki o'ziga o'zi qarshilik ko'rsatish;

3. Buyumlar: og'ir toshlar, biror narsa to'ldirilgan koptoklar;

4. Cho'ziladigan buyumlar: rezina, espander va boshqalarning qarshiligi;

5. Aralash qarshiliklar.

Kuchni rivojlantirish mashqlari anatomik belgiga ko'ra quyidagicha tasniflanadi:

- Qo'l va yelka mushaklari kuchini;

- Oyoq va gavda mushaklari kuchini;

- Oyoq va tos belbog'i mushaklari kuchini rivojlantirishga.

Kuchni rivojlantirish uslublari:

- Takrorlanuvchi sa'y-harakatlar uslubi:

- a) mashqlarni ma'lum marotaba bajarish;

- b) «Kuch qolmaguncha» hisobsiz marotaba bajarish.

- Dinamik sa'y-harakatlar uslubi: ma'lum vaqt ichida imkon qadar ko'p marotaba.

- Statik sa'y-harakatlar uslubi: muayyan tana holatini ma'lum vaqtgacha ushlab turish;

- Maksimal sa'y-harakatlar uslubi: mashqlarni maksimal darajadagi og'riqlar bilan bajarish.

Tezlik - bu mashqlarni imkon qadar qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Tezkorlikning to'rtta elementar shaklini ajratib ko'rsatadilar:

1. Reaktsiya vaqti;

2. Bir (yakka tartibdagi) harakat vaqti;

3. Keskinlik - tez boshlanish;

4. Harakatlar maromi.

Sport mashqlarining aksariyati barcha tezlik shakllarining majmuini talab qiladi.

Tezlikni rivojlantirish vositalari:

1. Tez reaksiyani talab qiluvchi mashqlar:

A) Harakatlanayotgan obyektga – to'xtatish, ilib olish-qaytarish yoki orqaga dumalash.

B) Tezda tanlash – nima qilish kerak?

2. Tezda bajarish zarur bo'lgan mashqlar, ya'ni predmet uchayotgan paytda bajariladigan harakatlar: dumalashlar, burilishlar, aylanishlar va hokazolar;

3. Maksimal chastota bilan bajarish kerak bo'lgan mashqlar: yugurish, arqon aylantirish, obruch, cho'qmor, lenta aylantirish, kichik doiralar, tegirmonlar, spirallar, ilonchalar, janglyorlik va boshqalar.

Tezlikni rivojlantirish qoidalari:

1. Faqat yaxshi o'zlashtirilgan vazifalardan foydalanish;

2. Vazifalarni «yangi kuch» bilan, qisqa vaqtda bajarish;

3. Vazifaning murakkablik darajasini asta-sekin oshirish.

Tezlikni rivojlantirish uslublari:

1. Shartlarni yengillashtirish – vazifalarni «tepalikdan pastga» tarzida bajarish, osib qo'yilgan yoki uzatilayotgan buyumga reaksiya.

2. Vazifalarni yetakchi ortidan bajarish;

3. Tezlik bo'yicha mo'ljallab berish – hisob, chapak chalib turish, metronomdan foydalanish, musiqa;

4. Vazifalarni standart sharoitlarda turkum tarzida takror bajarish, bunda tezlik imkon chegarasida bo'lishi kerak.

5. Shartlarni murakkablashtirish – «tepalikka» «noqulay» tayanch bilan chiqish, kutilmaganda va noqulay tarzda uzatilgan buyumni ilish;

6. «Kim tezroq» va «kim ko'proq» tarzidagi vazifalar.

Sakrovchanlik – bu eng qisqa vaqt oralig'ida maksimal darajadagi quvvat bilan harakat qilish qobiliyati bo'lib, buning natijasi yerning tortishish kuchini yengish va biroz vaqt-tayanchsiz holatda bo'lib turishdan iboratdir.

Sakrovchanlikning mezon (o'lchovi) tayanchsiz holatda bo'lish vaqti, bilvosita ko'rsatkichi esa - sakrash balandligi yoki itarilish uzunligidan iborat.

Sakrovchanlikning o'zi va sakrashga chidamlilik qobiliyatlarini farqlash lozim. Sakrovchanlik tezkorlik va kuchga bog'liq hususiyat bo'lib, uning darajasini mushaklar qisqarishi tezligi, kuchi va elastikligini belgilaydi. Bundan tashqari, itarilish, uchish va qo'nish texnikasining samaradorligi ham katta ahamiyat kasb etadi.

Shu munosabat bilan sakrovchanlikni rivojlantirish vositalari quyidagilardan iborat bo'ladi:

1. Oyoq mushaklari elastikligini rivojlantirish mashqlari – cho'zilishlar.

2. Oyoq mushaklari: oyoq yuzi, boldir, son kuchini rivojlantirish mashqlari;

3. Mushak qisqarishi tezligini rivojlantirish mashqlari;

4. Quyidagi harakatlar texnikasini o'rganish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar:

a) qo'nish – tepalikdan tushish va sakrash;

b) itarilish – prujinali harakatlar, qo'llar, gavda va boshqaning muvofiqlashtiruvchi tarzdagi harakatlari bilan birgalikda amalga oshiriladigan ikki va bir oyoqda sakrashlar;

v) uchish fazasi – tananing sakrash paytidagi holatlar.

5. Chuqurlikka sakrashlar;

6. Itarilish balandligi yoki uzunligiga mo'ljallangan mashqlar – tepalikka, to'siq osha, mo'ljalga qarab harakatlanish;

7. Sakrashga chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar – ko'pxakkalash, arqon bilan sakrashlar.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uslublari:

-Takroriy – vazifalarni dam olish uchun yetarli tanaffus bilan takror bajarish;

-Tezlik bo'yicha mo'ljal olish;

-Shartlarni murakkablashtirish – yumshoq yoki sochiluvchan tayanchda, og'irlashtirish bilan birga;

-O'yin va musobaqalashuv uslublari.

Muvozanat – bu gavdaning barqaror holatini saqlay bilish qobiliyati. Statik muvozanat (tananing muayyan holati-pozalarida paydo bo'ladi) dinamik muvozanat (harakatlarda namoyon bo'ladi) farqlanadi.

Muvozanatni saqlash davomiyligi – bu Markaziy nerv tizimining nafaqat rivojlanish darajasining, balki funtsional holatining ham ko'rsatkichidir. Shuningdek, ushbu ko'rsatkich gimnastikachilarning yaxshi mashq ko'rganligi va tayyorgarlik darajasini aks ettiruvchi mezon sifatida ham qo'llaniladi.

Tana holatini boshqarishda harakatlanuvchi va vestibulyar tahlil apparati, shuningdek sezish va ko'rish qobiliyatining o'zni kattadir.

Muvozanat funktsiyasini rivojlantirish vositalari:

- Oyoq va gavda mushaklarining kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar;

- Kichraytirilgan tayanchda (oyoqlar uchida, bir oyoq uchida) bajariladigan mashqlar;

- Balandlashtirilgan tayanchda – skameykada, xodada bajariladigan mashqlar;

- Ko'z bog'langan holda bajariladigan mashqlar;

- Vestibulyar tahlil apparatini qo'zg'atish holatida bajariladigan mashqlar – bosh harakatlari, egilishlar, aylanishlar, o'mbaloq oshishlar, burilishlar;

- Harakatlarning yakuniy bosqichlari: aylanishlar, sakrashlar, to'liqlarni fiksatsiyalash.

Muvozanat funktsiyasini rivojlantirish uslublari:

-Takroriy;

-Mo'ljalga qaratilgan;

-Shartlarni murakkablashtirish;

-O'yin va musobaqalashuv.

Chidamlilik – bu toliqishga qarshi turish va uzoq vaqt mobaynida samaradorlikni pasaytirmagan holda ish bajarish qobiliyati. Umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Bunda umumiy oʻrtacha faollikning turli koʻrinishlarida namoyon boʻlsa, maxsus chidamlilik muayyan turda – tezkorlik, sakrovchanlik, muvozanat, buyum bilan ishlashga oid boʻlishi mumkin.

Chidamlilik quyidagi omillarga bogʻliq boʻladi:

- Nerv hujayralarining uzoq vaqt mobaynida qoʻzgʻalishini qoʻllab-quvvatlab turish qobiliyatiga;
- Nafas olish va qon taʼminoti organlarining ishchanligiga;
- Quvvat zahiralarning mavjudligi va almashinuv jarayonlarining tejamlorligiga;
- Harakat koʻnikmalarining barkamollik darajasiga;
- Toʻlqinlar yordamida charchoq hissiyotlariga qarshi turish qobiliyatiga.

Chidamlilikni rivojlantirish vositalari:

-Umumiy chidamlilikni – yugurish, kross, changʻida yurish, suzish.

-Maxsus chidamlilikni – faoliyatning asosiy turlari;

-Umumiy va maxsus bardoshlilikni oshirish – arqon bilan sakrab, aerob mashqlar, raqs majmualari.

Chidamlilikni rivojlantirish qoidalar:

-Charchoq fonida ishlash;

-Boshlanishida ish davomiyligini asta-sekin oshirib borish, soʻng ish jadalligini orttirish.

Chidamlilikni rivojlantirish uslublari:

- Bir maromdagi vazifani belgilangan vaqtda bajarish;
- Takroriy – 1-5 daqiqadan bir necha bor 3-5 daqiqali tanaffus bilan;
- Oʻzgaruvchan – dam olish va ish davomiyligini bir necha bor oʻzgartirgan holda.

11. BADIY GIMNASTIKADA BUYUM BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR VA ULARNING ALOHIDA XUSUSIYATLARI

11.1. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarning umumiy tavsifi va paydo bo'lish tarixi

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastika bo'yicha musobaqa dasturining asosiy mazmunini tashkil etadi. Oliy toifali gimnastikachilarning musobaqa kombinatsiyalari musobaqa uyg'unligida har xil buyumlar bilan bajariladigan harakatlarning turli tuman gavda harakatlari bilan birikmasidan iborat.

Badiiy gimnastikada foydalanadigan buyumlar uz shakli, fakturasi va o'lchamlari bilan ajralib turadi.

Badiiy gimnastika sport programmasida buyumlar 5 ta (arqon, halqa, to'p, cho'qmor, lenta) hamda bittasi buyumsiz mashqlar bilan bajariladi.

Arqon gimnastikachi uchun qulay uzunlikdagi, ko'ndalang kesim diametri 0.5-1.0 sm bo'lgan, uchlarida tugunlari bor yoki yo'q kanop (yoki boshqa) arqon bo'lib, rangi ixtiyoriy, lekin ko'rinadigan bo'lishi kerak.

Gardish (obruvch) aylana shakldagi, ichki diametri 80-90 sm, qalinligi kamida 300 gramm, yelimdan (plastmassadan) yasalgan buyum. Ilgari dyuralyuminiy va yog'ochdan yasalgan obruchlar ham ishlatilgan. Rangi ixtiyoriy rangda bo'ladi.

To'p - rezina shar, diametri 18-20 sm., vazni kamida 400 gramm. Rangi ixtiyoriy rangda.

Tasma (lenta) - uzunligi 50 - 60 sm., diametri 1sm.li tayoqcha, harakatlantiruvchi qotirma - karabincha hamda 6 metr uzunlikdagi mato tasmasi +1 metr astar va eni 50-60 sm. og'irligi (tayoqchasiz) kamida 35 grammlı konstruksiya. Rangi ixtiyoriy rangda.

Cho'qmor (bulavalar) bochkasimon ko'rinishga ega, bo'g'zi ingichkalashib boruvchi va boshchalari sharsimon ikkita buyum. Boshchasining diametri 3 sm. gacha cho'qmorning uzunligi 40-50 sm., har bir bulavaning og'irligi kamida 150 gramm. Rangi ixtiyoriy rangda.

Badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi o'rta va kichik yoshdagilar uchun nafakat buyumlardan foydalanishga ruxsat beriladi, balki proportsional kichraytirilgan hajmdagi buyumlarni ishlatish ham tavsiya etiladi.

Badiiy gimnastikada ishlatiladigan buyumlar turli xil manbalardan tanlab olingan.

Arqon va to'p bilan bajariladigan mashqlar bolalarning o'yinlaridan ko'chirilgan. Ular 1930 yillarda tan olinib, 1965 yildan beri majburiy buyumlar sirasiga kiritilgan.

Ayrim mutaxassislar 20-yillardayoq bolalar bilan ishlashda obruchli mashqlardan foydalangan.

Xalqaro musobaqalarga 1967 yilda dastlab yog'och gardish (obruklar) kirib kelgan, lekin keyinroq ularni yelim gardishlar siqib chiqargan.

Tasma 1927 yilda Reynxold Glierning «Lolaqizg'aldoq» baleti tufayli aks buyumi sifatida ishlatila boshladi. Tasma bilan raqs tushish g'oyasi uning birinchi ijrochisi Asaf Messererga tegishli. U bunday raqsni bolaligida ko'chmanchi xitoy ko'zboy-lag'ichlari ijrosida ko'rgan edi. Tasma halqaro musobaqalar dasturiga 1971 yilda kiritilgan.

Cho'qmor (bulavalar) bilan bajariladigan mashqlar dastavval 19-asrning o'rtalarida Chexiyaning Sokol gimnastikasida qo'llanilgan, keyinchalik XX-asr o'rtalarida sport gimnastikasida ishlatilgan. Xalqaro dasturga cho'qmorlar 1973 yilda kiritilgan.

11.2. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar tasnifining biomexanik asoslari

Garchi badiiy gimnastikada buyumlar turli shaklga, fakturaga, o'lchamga ega bo'lib, har biri o'ziga xos yondashuvni

talab qilsa-da, texnika nuqtai nazardan harakat usuli sifaida, ularning o'rtasida umumiylik bor, ularning barchasi fizik jism sifatida buyumlar mexanika nuqtai nazardan quyidagilarni bajaradi :

- u yoki bu traektoriya bo'yicha oldinga harakatlanadi;
- yoki bu o'q atrofida aylanadi;
- aylanma – ilgarilovchi harakatlarni bajaradi - ichki o'q atrofida aylangan holda, ma'lum bir traektoriya bo'yicha harakatlanadi.

Bog'langan holatda buyumlar bilan quyidagilarni bajarish mumkin:

- qo'l (oyoq, gavda) harakati bilan birga harakatlanishi - bunda gimnastikachining buyumga nisbatan harakatlarini saqlash yoki balansda bo'lish deya belgilash kifoya qiladi;

- qo'lda buyum faqat birgina usul bilan harakatlanishi - aylanishi mumkin, ya'ni gimnastikachi aylanma harakatlar sodir etishi mumkin;

- buyum qo'l bilan birga yoki qo'lda harakatlanishi, ya'ni o'z konfiguratsiyasiga ko'ra, shartli ravishda «figurali harakatlar» deb nomlanadigan anchagina turli-tuman harakatlarni bajarishi mumkin.

Buyum erkin holatda quyidagi harakatlarga keltirilishi mumkin:

- uchishi, ya'ni tayanchsiz holatda bo'lishi mumkin. Shuningdek, bu buyumni qo'yib yuborishi, uloqtirilishi, urilib qaytishi tufayli yuz beradi, shu boisdan ushbu harakatlar guruhini «uloqtirma harakatlar» deb nomlash to'g'ri bo'lar edi;

- buyum polda yoki gimnastikachining tanasida erkin sirpanishi mumkin. Tabiiy-ki, bunday harakatlar dumalashli harakatlar deb ataladi.

Yuqorida sanab o'tilganlardan tashqari, gimnastikachining o'zi ham buyumga nisbatan harakatlanishi: uning ustidan sakrab o'tishi yoki buyumning o'ziga sakrash, buyumga boshqacha usul bilan kirishi, ustida yumalashi, aylanishi va hokazolar mumkin. Lekin bunda buyum yuqorida aytilgan usullardan biri bo'yicha

harakatlanayotgan bo'lati, shu boisdan ushbu harakatlarni alohida guruhga ajratish biomexanika nuqtai nazaridan ma'qul emas.

Shunday qilib, buyumlar bilan bajariladigan mashqlarning biomexanik qonuniyatlariga tayangan holda, quyidagicha tasniflash maqsadga muvofiqdir:

1. Saqlab turish va balans.
2. Aylanma harakatlar.
3. Figurali harakatlar.
4. Uloqtirma harakatlar.
5. Dumalama harakatlar.

Ayni paytda, buyumlar bilan bajariladigan «mayda ishlar» manipulyatsiyalar deb ataladi.

Buyumlar bilan harakatlar xuddi tana harakatlari kabi, odatda, beshta bosqichga ajratiladi:

1. Boshlang'ich holat (boshlang'ich bosqich).
2. Tayyorgarlik harakatlari (tayyorgarlik bosqichi).
3. Asosiy harakatlar (boshlang'ich bosqich).
4. Amalga oshirish bosqichi.
5. Yakunlovchi bosqich.

Buyumlarni uloqtirish va ilib olish bundan mustasno bo'lib, ular fazalarning ikki karra ko'paytirilgan sonidan iborat qo'sh harakat sifatida baholash mumkin.

11.3. Buyumlarni ushlab turish va balans

Buyumlarning turlicha shakllari ularni ushlab turishining har xil usullarini taqozo etadi.

Arqon odatda, ikki uchidagi tugunchalardan ushlanadi: tuguncha kaftning o'rtasida joylashadi, barmoqlar musht bo'lib tugilib, tugunchani siqib oladi, arqon bosh va ko'rsatkich barmoqlar o'rtasidan yotadi. Musht ichidagi arqon bemalol harakatlana olishi uchun uni haddan ziyod siqib ushlamaslik kerak.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar tasnifi

<i>Tuzilmaviy guruhlar</i>	<i>Mashq turlari</i>	<i>Mashq kurinishlari</i>
Uloqtirish- lar va qay- ta uloq- tirishlar	To'g'ri	Yonbosh, yuza, gorizonta
	Aylanma	Qo'l, oyoq,yelka ostidan,orqaga
	Burma	Turli o'qlar bo'yicha
	Noodatiy	Oyoq(lar)da, buyum uchi va o'rtasidan
	Ikkita buyumda	Parallel, turli yo'naltirilgan. Turli sathlarda, navbatma-navbat, ketma-ket
Qaytarish- lar	polda	Oldinga,orqaga, yon tarafga
	Gavda bilan	Panja, tirsak, yelka, ko'krak,son, tizza,boldir, oyoq kafti bilan
Ilib olishlar	oddiy	Gavda oldida va bosh tepasida,yon tarafda
	aylanma	Qo'l oyoq ostida, orqada,bosh tepasida
	Murakkab	Dumalatib, chirpirak qilib aylantirib va boshqalar
	Noodatiy ushlab	Oyoq(lar), gavda bilan buyumning uchi yoki o'rtasidan
uzatishlar	oddiy	Gavda oldida va bosh tepasida
	aylanma	Qo'l, oyoq tagida,orqadi, bosh tepasida
Dumalash- lar	polda	Oldinga,orqaga, yon tarafga, yoy buylab
	gavdada	Panjalarda, bir va ikki qo'llab, ko'krak va elkalarda, gavda va oyoqlarning old, orqa va yon taraflarida, turli sathlarda
Aylanti- rishlar	qo'llarda	Bir yoki ikki qo'l panjalarida, tirsakda,gavda oldida, yonboshda, belda, bosh usti va orqasida, turli sathlarda
	gavdada	Qimirlab va qimirlamasdan
	oyoqlarda	Ikki va bir,erkin va tayanch oyoqda
Chirpirak- lar	polda	Qimirlab va qimirlamasdan
	gavdada	Qo'lda, qo'llar bilan, oyoqda,ko'krakda, qimirlab va qimirlamasdan turli o'qlar bo'yicha belda

Tana yoki qo'l atrofida aylantirish-lar	Qo'l(lar)	Kaftda, kaft bilan, bilak, qo'l bo'ylab
	gavda	Bo'yin, yelka aylanasi, bel butun gavda aylanasi
	Oyoq(lar)	Oyoq kaftlari, to'piq, butun oyoq
Figurali harakatlar	Doiralar»sak kizliklar»	Turli sathlarda kichik, o'rta va katta
	Spirallar ilonchalar tegirmonlar	Vertikal, gorizontal va aylana; turli sathlarda
Buyum ustidan sakrashlar	1-3 marta aylanishlar bilan, halqaga (kesishma), tig'iz ushlab	Oldinga. Orqaga va yon tarafga; gavdaning turli holatlarida
	Harakatlanay otgan buyum ustidan	Sirpanayotgan, buralayotgan, aylanayotgan, urilib qaytgan xamda polda va pol ustida shakl chizayotgan
Buyumga kirish elementlari	Kiyish bilan	Oldinga, orqaga, ichkariga, tashqariga hamla bilan
	tashlab	Gorizontal hamda oldinga, orqaga va yon tarafga aylanib
	qadam tashlab sakrab	Maxsus tayyorlangan va mustaqil harakatlanayotgan buyumga (sirpanayotgan, buralayotgan va sh.k)
Buyumlar-ni taxlash	Buyum uchlarini almashlab ushlash bilan	Gavda oldida. Orqada, yonboshda , bosh usti va orqasida
	Tana a'zolarini tekkizib bukib	Qo'l(lar)ni, oyoq(lar)ni, gavdani

Bundan tashqari, arqonni quyidagicha ushlash mumkin:

- bir uchidan;
- bir qo'llab ikkala uchidan;

- bir qo'lda yoki ikki qo'llab o'rtasidan;

- 2-4ga buklab, bir va ikki qo'lda

Gardish (obruch) odatda , bir qo'llab ikki xil usulda ushlanadi:

- qattiq ushlash – obruch xuddi arqon kabi musht ichida siqiladi;

- erkin ushlash – obruch kaftning ichki qirrasida, bosh va ko'rsatkich barmoqlar o'rtasida joylashadi.

Obruch tekis buyum bo'lgani uchun uning holati va harakatlari tekislik nuqtai nazaridan baholanadi:

- yuza;

- yonbosh;

- gorizontal;

- qiya.

Ayrim holatlarda obruch ikki qo'llab, osti va ustidan mahkam ushlab ko'tarilishi mumkin.

To'p odatda, biroz yozilgan barmoqlar bilan kaftda tutib turiladi, to'pning kaftga asosiy tayanchi barmoqlarning boshlanadigan joyiga to'g'ri keladi, kaftning o'zi to'pga tegmaydi, barmoqlarning bo'rtma yumshoq joylari to'pga salgina tegadi, uni nazorat qiladi, biroq yopishib olmaydi. To'pni bilakka, tirsak qismiga yoki gavgaga bosish ta'qiqlanadi. To'p shar shaklidagi, nisbatan ancha og'ir buyum (400 gramm), kaft uchun ham anchayin katta diametrga ega (18-20), shu boisdan uni qo'l va tananing oddiy harakatlari yordamida ushlab urishning o'ziyoq texnik jihatdan yetarli darajada murakkab vazifa va hodisa bo'lib, mutaxassislar buni *balans* deb atashadi.

To'p balansi, o'z mohiyatiga ko'ra, to'pni panjaga nisbatan barqaror holatda saqlashdir. Fizika qonunlariga ko'ra, agar to'p og'irligi markazining proektsiyasi panja tashqarisiga chiqmasa, muvozanat saqlanib qoladi, shu boisdan, qo'llar va gavgaga harakatlari vaqtida panjani shunday tutish kerak-ki, u doimo to'p ostida bo'lsin.

11.4. Buyumlarni aylanma harakatlantirish

Buyumlarni aylanma harakatlantirish – panjalarning aylanma harakatlari yordamida amalga oshiriladi.

Aylanma harakatlar quyidagicha:

- aylanma o'qining joylashuviga ko'ra,
- gavdaning aylanayotgan a'zosiga ko'ra tasniflanadi.

To'liqsiz aylanma harakat *silkitish* yoki *tebranish* deb aytiladi.

Aylanish o'qi buyum qirrasiga to'g'ri keladigan ketma-ket aylanma harakatlar *chirpirak* deb ataladi.

Aylanish o'qi buyum diametri orqali o'tadigan aylanma harakatlar *charxpalak* deb ataladi va ular quyidagicha bo'ladi:

- bog'langan – ushlab turiladigan;
- erkin – tayanchli va parvozli. Chirpiraklar uchun pol, panja, oyoq va gavda tayanch bo'lishi mumkin.

Aylanish o'qi buyumdan tashqarida gavdaning biror a'zosiga to'g'ri kelsa, bunday holda buralish bajariladi. Buralishlar quyidagi obyektlar yordamida amalga oshiriladi:

- Qo'llarning harakati;
- Oyoqlarning harakati;
- Bo'yinning harakati;
- Gavdaning harakati;
- butun tananing harakati.

Aylanma harakatlar aylanish turiga ko'ra farqlanishidan tashqari, harakatlar sathiga ko'ra ham ajratiladi:

- yuza;
- yon bosh;
- qiya;

Odatda, aylanma harakatlar qo'lda bajariladi, lekin gavdaning boshqa a'zolari: oyoq, gavda, bo'yin bilan ham bajarilishi mumkin.

11.5. Buyumlarni figurali (shakl berib) harakatlantirish

Figurali harakatlar - buyumlarning makonda ma'lum bir shakl chizishiga olib keladigan harakatlar guruhining shartli nomlanishidir.

Figurali harakatlar quyidagicha tasniflanadi:

- Buyumning rasmi-shakliga ko'ra;
- buyumlar bilan harakatlarning sathiga ko'ra.

Kaft harakatining butun qo'l yoki faqat kaftning yoki qo'ldagi boshqa a'zoning qimirlashi bilan bir vaqtda amalga oshirilishi natijasida quyidagi shakllarni chizish mumkin:

1. **Doiralar:** kichiklari - panja bilan, o'rtachalari - tirsak bilan, kattalari - yelka yordamida hosil qilinadi.

2. **Tegirmonlar** – kichik doiralar ma'lum bir ketma - ketlikda birikuvi:

A) ikki taktilillar - panjalarining o'ng tarafiga ikkita ketma -ket doira, so'ngra panjalarining chap tomonida ikkita ketma-ket doira.

B) uch taktilillar - avval panjalardan o'ng tarafda, so'ng chap tarafda uchta ketma -ket doira.

3. **spirallar** - spiral ko'rinishdagi ko'ndalang chiziqqa tortilgan kichik doiralar seriyasi;

4. **«sakkizliklar»** - qo'lning ushbu shakldagi harakati bilan birgalikda bajariladigan doiralar seriyasi. Kattaligiga qarab: kichik, o'rtacha va katta doiralar bir-biridan o'zaro farqlanadi.

5. **ilonchalar** – tikka uzatilgan panjaning tebranma harakatlari: balandga – pastga yoki o'nga - chapga. Qaysi sathda joylashganligiga qarab, figurali harakatlar quyidagicha bo'lishi mumkin.

- yuza;
- yon bosh ;
- gorizontal;
- qiya;
- aylana.

Buyumlarni uloqtirma harakatlar:

Uloqtirma harakatlar – buyumlarning tayanchsiz (parvozdagi) harakatidir.

1. buyumlarning tayanchsiz holatiga o'tishi bo'yicha:
 - a) tashlash bilan –uloqtirish;
 - b) qo'yib yuborish bilan;
 - v) tegib qaytish bilan – urishlar o'zaro farqlanadi.
2. tananing uloqtiruvchi qismining harakatlantirish usuliga ko'ra:

- A) siltash bilan;
- B) egilib bajarish farqlanadi.

3. uloqtirma harakatini bajarayotgan tana qismiga ko'ra:

- A) qo'l yoki qo'l qismi bilan;
- B) oyoq yoki oyoq qismi bilan;
- V) gavda bilan bajarish farqlanadi.

4. yo'nalishiga ko'ra :

- A) yuqoriga ;
- B) oldinga-yuqoriga;
- V) orqaga - yuqoriga;
- G) yon tarafga – yuqoriga harakatlar mavjud;

5. shartli to'siqning mavjudligigi ko'ra:

- A) qo'l ostiga;
- B) oyoq ostiga;
- V) yelka ostiga;
- G) orqaga;

- D) bosh orqasiga uloqtirma harakat.

Uloqtirma harakatlar orasida quyidagilari eng ta'sirchan va eng murakkablari hisoblanadi: barcha uloqtirma harakatlariga yakun yasaydigan uloqtirishlar, qaytarishlar va ilib olishlar.

Uloqtirishlar – buyumlarga davomli tayanchsiz (parvoz) holatlarini beruvchi harakatlardir.

Uloqtirish quyidagi bosqichlardan iborat:

- 1 – uloqtirishga tayyorgarlik – qulay vaziyatni egallash;
- 2 – siltash – uloqtirish yo'nalishga qarama-qarshi tomonga harakat, biroq albatta o'sha sathda;
- 3 – tezlashish – qo'lning uloqtirish yo'nalishi tomonga faol harakati ;

4 – otish – buyumning qo'yib yuborilishi yoki itarib chiqarilishi;

5 – parvoz – buyumning tayanchsiz holatda bo'lishi.

Erkin buyumning harakatlanishi parabola bo'yicha yuz beradi.

Traektoriyaning balandligi va shakli uchib chiqishning boshlang'ich shartlari – yo'nalishi va tezligiga bog'liq. Parvoz vaqti uchish tezligiga, tezlik esa –uloqtirishning keskinligiga (tezligiga va kuchiga) bog'liq bo'ladi.

Qaytarishlar – shunday harakatlar - ki, ularning natijasida buyumlar polga, tana qismiga yoki boshqa buyumga tegib, parvoz (tayanchsiz) holatiga o'tadi.

Qaytarishlar quyidagi bosqichlardan iborat:

1 – buyumning erkin harakatlanishi;

2 – kontakt – harakatsiz yoki harakatdagi buyum, tana qismi yoki pol bilan to'qnashish;

3 – o'zgartirilgan yo'nalish bo'ylab erkin harakatlanish, bunda qo'llash burchagi qaytarish burchagiga teng bo'ladi.

Ilib olishlar – buyumlarni ularning erkin harakatlaridan so'ng qabul qilib olish.

Ilib olishga tayyorgarlik – qo'lning yoki tananing boshqa a'zosini buyum kelayotgan tomonga ko'tarish orqali amalga oshiriladi;

1 – hamkorlik tananing qabul qiluvchi qismining buyum qulayotgan tomonga harakatlanishi. Bundan ko'zlangan maqsad tezliklarni tenglashtirish, busiz ilib olish juda qattiq bo'ladi.

2 – kontakt tananing ilib oluvchi qismining buyum bilan tutashishi; to'p bilan kontakt barmoq uchlaridan, boshqa buyumlar bilan esa kaft tegishidan boshlanadi.

3 – tormozlanish – asta-sekin to'xtash o'sha traektoriya bo'yicha harakatlanib, bosqichma – bosqich sekinlashish.

4 – yakunlashish – harakatni tugallash (to'xtatish) yoki keyingi harakatga o'tish.

11.5.1. Buyumlarning dumalash harakatlari

Dumalashlar - buyumlarning tayanch yuzada bir joydan ikkinchi joyga o'tishi.

Dumalashlar quyidagicha tasniflanadi:

1. Dumalash joyi bo'yicha:

A) polda;

B) tanada yoki uning a'zosida.

2. Davomiyligi bo'yicha :

A) uzoq;

B) o'rta;

V) qisqa.

3. gorizontaal chiziq bo'yicha:

A) gorizontaal;

B) gorizontaal-pastga;

V) gorizontaal- yuqoriga.

4. Yo'nalishi bo'yicha:

A) oldinga;

B) yon tarafga;

V) orqaga;

G) qayta;

D) yoy yoki aylana bo'ylab.

5. Hamrohlik va korrektsiyaning bor-yo'qligi bo'yicha:

A) erkin;

B) hamrohlikda.

Dumalashlar quyidagi bosqichlardan iborat :

1. tayyorgarlik - qulay vaziyatni egallash.

2. itarish - buyumni kerakli tarafga itarish.

3. chayqatish - erkin yoki hamrohlikda joy o'zgartirish.

4. tormoz yoki kontakt.

5. yakunlash - to'xtash yoki boshqa harakatga o'tish.

Tana bo'ylab dumalashlarni amalga oshirishda pastga egiluvchi qiya sathni yaratish yengillashtiruvchi omil hisoblanadi.

Umuman olganda, dumalash yo'nalishi itarish kuchiga bog'liq bo'ladi.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarga o'rgatish qoidalariga
Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarga o'rgatish umumiy
soslarga muvofiq olib borilsa-da, o'ziga xos samarali qoidalariga
ga bo'ladi:

1) buyumlarni qimirlatishi emas, balki shu qimirlashlarni ta'minlaydigan hatti harakatlarni o'rgatish lozim. Buning uchun imitatsion mashqlar nihoyatda zarurdir.

2) buyumlar harakatlarining tuzulmaviy guruhlarini alohida o'rganish kerak. Alohida harakatlar o'zlashtirib olingach, ularni birikmalarda umumlashtirish mumkin.

3) buyumlarni harakatlantirishga o'rgatish tana harakatlaridan alohida tarzda yoki eng zarurlarinigina qo'shgan holda olib borilishi kerak, biroq buyumlarni harakatlantirish o'zlashtirib borilgani sari, ular tobora murakkablashib boradigan har xil tana harakatlari bilan qo'shib ketadi.

4) buyumlarni harakatlantirishga o'rgatish jarayonini shunday almashtirib borish kerak-ki, bunda, birinchidan, har xil mushak guruhleri navbat bilan zo'riqishi, ikkinchidan, oldingi harakatlar keyingilarga tayyorgarlik vazifasini o'tashi lozim.

5) buyumlarni harakatlantirishga o'rgatish jarayonida ularni ko'p bora, kamida 8 marta takrorlash kerak, bunda belgilangan vazifa boshlang'ich holatga qaytishni nazarda tutish kerak.

6) buyumlarni harakatlantirish qay darajada o'zlashtirib borilayotganini «10 ta urinishdan nechitasi muvaffiqiyatli chiqdi? « degan tamoyil asosida nazorat qilish maqsadga muvofiqdir.

O'quv - mashq mashg'ulotlarida buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni o'rgatish uchun «buyumli darslar»ni joriy etish lozim. Odatda, ular dars boshidan V –VI fragment sifatida o'tiladi, lekin ayrim hollarda o'quv mashq mashg'ulotlarini shular bilan boshlash ham maqsadga muvofiqdir.

Buyumli darslar ikki xil bo'lishi mumkin:

- O'rgatuvchi.

- Takomillashtiruvchi.

O'rgatuvchi buyumli darslar yuqorida bayon qilingan tamoyillar asosida quriladi. Takomillashtiruvchi buyumli darslar uch qismdan iborat bo'ladi:

1. Eng kam miqdordagi tana harakatlaridan foydalangan holda, tuzilmaviy guruhlar bo'yicha buyumlarni alohida ajralgan tarzda harakatlantirish.
2. Eng kam miqdordagi tana harakatlaridan foydalangan holda, turli tuzilmaviy guruhlardagi buyumlarni harakatlantirishning qo'shma ijrosi.
3. Buyumlar bilan ishlaganda qo'l harakatini takomillashtirish va kuchga alohida e'tibor qaratish kerak.

11.5.2. Buyum bilan ishlash mashqlari

Buyumlar bilan ishlash badiiy gimnastikaning asosiy klassifikatsion dasturi hisoblanadi. Dasturda 4 ta buyum bilan va bitta buyumsiz bajariladigan mashqlar bor. Hozirgi vaqtda quyidagi buyumlar ishlatiladi: halqa, cho'qmor, arqon, to'p va tasma. Buyumlarni tuzilishi turli xil bo'lgani uchun ular bilan ishlash texnikasi xam turli xil.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarning asosiy texnikasi.

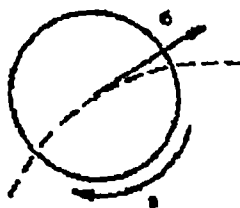
Bir turdagi buyumlar bilan bajariladigan mashqlarning mavjudligi va ularning turi ikki usul bilan aniqlanadi. Birinchisi buyumning harakatidagi kinematik tuzilishi mustaqil jihoz sifatida olinib mashq bajariladi. Ikkinchisi erkin gimnastik harakatlar (jihozsiz harakatlar). Shu ikki turning qo'shilishi badiiy gimnastikada qo'llaniluvchi buyumlar bilan ishlash mashqlariga kiradi.

11.6. Buyumlar harakatining jismoniy qonunchiligi

1 - rasmda buyumlar harakatining asosiy kinematik tuzilishi tasvirlangan.

Aniq bir xususiyatga ega bo'lib jismoniy tana tuzilishi sifatida qaralganda: umumiy mexanikadan kelib chiqqan holda, har bir tana tuzilishi ikki asosiy: aylanuvchi (a) va o'rin o'zgartiruvchi (b)

harakatga qodir. Jihozlar ham mustaqil gimnastikachi qo'lida harakat qilishga qodir.



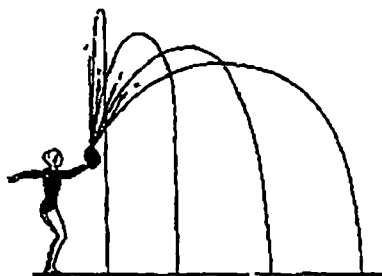
1-rasm

Bu shuni bildiradi-ki, ular o'z o'qi atrofida aylanadi, bu o'q og'irlik markazi orqali o'tuvchi va bir qancha masofani bosib o'tuvchi bo'lib, uning son qiymati uloqtirishni kuchi va xarakteriga bog'liq. Shuni esda tutish kerak-ki, barcha sharoitlarda aylanish o'qi og'irlik markazidan yoki buyumning massa markazidan o'tadi. Bu jiddiy qonuniyat va harakatdagi buyumning boshqacha aylanish usuli mavjud emas.

Aylanma harakatning dinamik xarakteristikalaridan biri buyumning inertsia momenti deb nomlanadi.

Fizik jismning inertsia momenti – bu mazkur jismni tashqi aylanish ta'sirlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyati.

Erkin buyum harakati. Erkin buyum har doim parabola shaklda harakatlanadi (1-rasm). Parabolik masofaning shakli uning harakatiga bog'liq bo'lib uloqtirishning kuch va xarakteriga aloqador o'rin almashishli harakatidir. Masofaning shakli va balandligiga, gorizontaal xakteri qo'shilishi, agar u bo'lsa va boshqa kinematik xarakteristika (masalan, buyumning fazodagi vaqti) snaryadning dastlabki uchish sharoitiga bog'liq. Bu dastlabki sharoit vektir buyumining dastlabki uchish tezligi orqali tasvirlanadi (2-rasm). Buyumning dastlabki tezlik vektori - bu buyumni uchib chiqish paytidagi tezligi qiymatini tavsiflaydigan skalyar kattalikdan va uning uchib chiqish paytidagi yo'nalishini tavsiflaydigan vektor kattalikdan iborat bo'lgan xarakteristika.



2-rasm

Shuni esda tutish kerak-ki, har xil boshlang'inch uchish tezligi uchun buyumning butunlay aniq masofasi xarakterli. Buyumning parabola traektoriyasi bo'ylab harakati «tekis xarakterga ega». Bu shuni bildiradi-ki, parabola traektoriyasi har doim vertikal tekislikda joylashadi, buyumning og'irlik kuch orqali tushuniladi. Boshqa shu singari sharoitlarda burchak ostidan uloqtirish kam balandlik beradi (2-rasm). Buyumning bu qonu-niyati gorizontaal qo'shilish bilan bog'liq. Buyumning gorizontaal va vertikal qo'shilish orasida teskari proportsionallik mavjud. Bir kattalik qanchalik ko'p bo'lsa, ikkinchisi shuncha kam bo'ladi.

Buyumning yana bir kinematik xarakteristikasi bu uning tayanchsiz harakatlanish vaqtidir. Umuman olganda vaqt (t) formula orqali aniqlanadi.

$$h = \frac{V_0^2}{2g} \quad t = 2\sqrt{\frac{2h}{g}}$$

V_0 – uchib chiqayotgan buyumning dastlabki tezligi;

g – erkin tushish tezlanishi;

h – sakrashning maksimal balandligi;

t – uchishning umumiy vaqti:

Ushbu formuladan vaqt faqatgina balandlik orqali aniqlanishi kelib chiqadi. Shunday qilib, buyumni gorizontaal bo'yicha siljishi buyumning tayanchsiz harakatlanishi davomiyligiga ta'sir ko'rsatmaydi.

Kinematikaning barcha elementlari katta ahamiyatga ega, chunki buyumni yuqoriga otish va uni ilib olish orasidagi vaqtda

oralig'ida gimnastikachi qiz ixtiyoriy harakat qilishi mumkin. Buyumni yuqoriga otish paytidan uni ilib olish paytigacha gimnastikachi qiz buyum ortidan buyumning siljish tezligining gorizontal tashkil etuvchisiga teng bo'lgan o'rtacha tezlik bilan harakatlanishi kerakligi o'z-o'zidan ayon. Faqat shundagina gimnastikachi qiz buyumni aniq ilib olishi mumkin, chunki sportchi qiz uning tushish zonasida bo'ladi.

Buyumni tebratish

Harakatning bu shakli tarang va qattiq buyumlar: halqa, cho'qmor va to'p singarilar uchun xarakterli. Tebratish harakatning murakkab shakli bo'lib, unda aylanish va siljish birgalikda sodir bo'ladi. Pol bo'ylab va gimnastikachi qiz tanasi bo'ylab tebratish bir-biridan farq qilinadi. Pol bo'yicha tebratish buyumni boshlang'ich sharoitlarga va tayanchdan tutib turish kuchi, og'irlik kuchi va boshqalar hisoblanadigan tashqi omillar ta'siriga bog'liq bo'ladigan tabiiy harakatlanishdan iborat. Tana bo'ylab harakatlantirish holatida gimnastikachi qiz tanasi bilan buyumni o'zaro ta'siri haqida gap boradi. Buyumni harakati gimnastikachi qizning buyumga boshqaruvchi ta'siri ostida shakllanadi.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarda gimnastikachining harakati

Buyum bilan harakatlanishni ko'rib chiqishda gimnastikachi bilan buyumning o'zaro ta'siri, ya'ni «ginastikachi qiz - buyum» tizimi to'g'risida gapirirish kerak bo'ladi.

Buyumlar bilan oddiy harakatlar

Gimnastikachining snaryad bilan doimiy aloqada bajariladigan va sportchining erkin harakatlariga bog'liq bo'lgan oyoqni yuqoriga ko'tarib silkitish, doira va aylanish buyum bilan bajariladigan elementar (oddiy) harakatlarning eng ko'p tipik

ko'rinishlari hisoblanadi. Yuqorida aytilgan harakatlarni to'g'ri bajarilishi uchun buyumni to'g'ri ushlash muhim ahamiyatga ega. Buyumning turli shakli va tuzilishi ushlashning xususiyatini aniqlaydi. Ko'pchilik buyumlar uchun qattiq va erkin ushlash xarakterli. ***Qattiq ushlash*** turli xildagi silkitish va doiralarda qo'llanadi. ***Erkin ushlash*** esa buyumni aylantirishda qo'llaniladi. Ushlashning ushbu ikki turi ham texnik jihatdan o'zaro bog'liq - biri ikkinchisining ketidan qo'llaniladi yoki bitta mashqda birgalikda qo'llanadi.

Bitta mashqda birgalikda qo'llashda ikkita asosiy ushlashlardan hosil qilinadigan ushlashning aralash shakli to'g'risida gapirish mumkin.

Uloqtirish harakatlari

Buyumni uloqtirish turli sport turlarida qo'llanadigan ballistik harakatlar turlariga kiradi. Har qanday uloqtirish harakatlarini sof biomexanik tuzilishi umumiy holda quyidagiga olib kelinadi. Uloq-tirishni bajarishda harakatlarning ikki asosiy fazalari mavjudligi to'g'risida gapirish mumkin.

a) ***tezlashish fazasi***. Uni bajarish jarayonida (turli mashqlarda biroz farq qilgan holda) kinetik energiya oyoqlarni silkitish yoki depsinish harakatlari hisobiga oshiriladi.

b) ***buyumni olib otish fazasi***. Buyum oladigan impuls unga erkin harakatlanish imkonini beradi. Bunday erkin harakatlanish jarayonida u oldindan belgilangan traektoriya bo'yicha aylanma harakat bilan (yoki usiz) siljiydi.

Uloqtirish harakatlarining intensivligi gimnastikachi qizning xususiy harakatlari faolligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Fizika nuqtai nazaridan buyumning uchib chiqish boshlang'ich tezligi silkitish harakati, dastlabki aylanish yoki depsinish jarayonida olingan impulsga bog'liq. Fizikada kuch impulsi deganda kuchlar yig'indisi (F) nazarda tutiladi va u jismga faol o'zaro ta'sirning ma'lum vaqti (t) davomida ta'sir ko'rsatadi: $F \cdot t$.

Buyumni tezlashish fazasi energiya hosil qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlash zarur. Uloqtirish fazasining qiymati juda katta, chunki gimnastikachi qiz harakatining aynan ushbu fazasida buyumning uchish traektoriyasi va aylanma harakat xarakteristikasi yakuniy shakllanadi. Siltash harakatlarida bu fazalar yetarlicha aniq ajralib turadi. Uloqtirishni bajarayotgan gimnastikachi qiz bir vaqtni o'zida boshlang'ich impuls beradi va harakatning yo'nalishi va xarakterini aniqlaydi.

Buyumni ilib olish

Ilib olish turi eng ko'p ishlatadigan texnik element bo'lib, u yorqin ifodalangan uloqtirish harakatlarida ham, boshqa ko'pgina mashqlarda (qo'lda yurgizish va boshqalar) ham uchraydi.

Erkin harakat fazosi oxirida buyum doim maksimal kinetik energiyaga ega bo'ladi va bu uning og'irlik kuchi ta'siri ostidagi harakatiga bog'liq. Bundan tashqari, buyumni aylanishi (aylantirib uloqtirish hollarida) ushlab olish paytigacha deyarli to'liq saqlanadi. Shunday qilib, ilib olish bir nechta maxsus masalalarni hal qilishni nazarda tutadi. Ulardan biri - ilib olish paytida buyum ega bo'lgan kinetik energiyani so'ndirish, boshqa masala - uni ma'lum darajagacha saqlash va undan keyin buyum harakatini keyingi harakatlar munosabati bilan boshqa turga aylantirish.

Buyumni ilib olishni bajarayotgan gimnastikachi qiz harakatlariidagi bir nechta fazalarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Birinchi faza yo'naltirish harakatlari bilan bog'liq. Gimnastikachi qiz o'z harakatlarini buyumning harakatlanishi bilan solishtiradi. Ya'ni, gimnastikachi qiz va buyumning o'zaro ta'siri ularning fizik kontakti sodir bo'lishidan oldinroq mavjud bo'ladi.

Ikkinchi faza; buyumni birlamchi tutish. Bu fazada gimnastikachi qiz buyumning harakat xarakteriga ta'sir ko'rsatmaydi.

Uchinchi faza; buyum va qo'llar harakati bo'lib, u buyum harakat tezligi sekin asta kamayishi bilan sodir bo'ladi. Bu fazaning boshida buyum traektoriya bo'yicha harakatlanishga intiladi.

Biroq uning oxirida zaruratga ko'ra traektoriya keyingi harakatlar maqsadiga mos holda o'zgarishi mumkin.

To'rtinchi faza; bunda gimnastikachi qiz buyumga faol ta'sir ko'rsatadi, uning inertsion harakati deyarli to'xtaydi.

Hakamlik qoidalari va, demak buyumlar bilan ishlash texnikasi buyumni erkin harakatidan uning qo'lda harakatlanishiga silliq, asta-sekinlik bilan o'tishni nazarda tutadi. Ratsional texnika nuqtai nazaridan qattiq ushlash eng sodda bo'lgan bo'lar edi, biroq bu ko'p hollarda keskin, burchakli harakatlarga, xohlamagan vaziyatlarga, buyumni to'xtab qolishiga olib keladi va bu ko'p hollarda hakamlar tomonidan jazolanadi.

Buyumlar bilan bajariladigan hamma harakatlar, chap qo'l bilan ham, o'ng qo'l bilan ham, bir qo'ldan boshqasiga o'tkazilishi bilan bir maromda, ba'zi holatlarda ikkala qo'l bilan bajarilishi kerak.

11.7. Halqa bilan bajariladigan mashqlar

Halqa bilan bajariladigan mashqlar - badiiy gimnastikada eng qiziqarli bo'limlardan biridir. Halqa badiiy obraz yaratish, ginastikachi qizning harakatlanish va his - tuyg'ularini ochib berish uchun katta imkoniyatlar beradi.

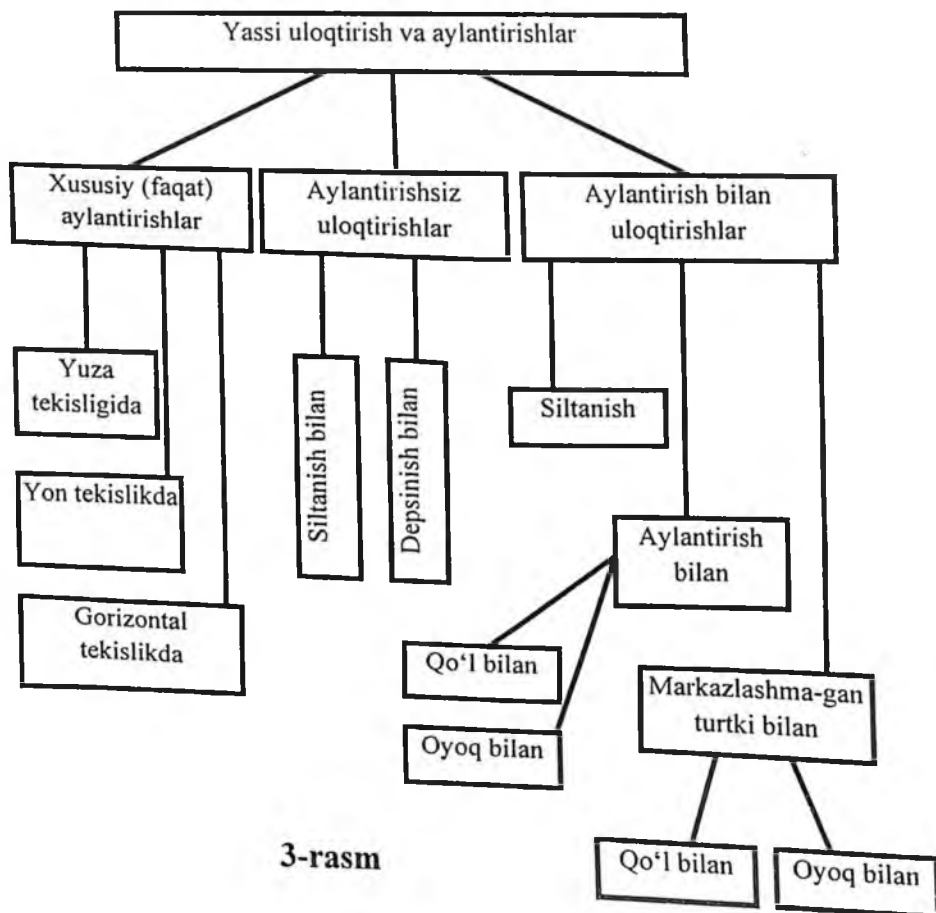
11.7.1. Mashqlarni klassifikatsiyasi

Halqa bilan bajariladigan harakatlarni 4 ta guruhga bo'lamiz.

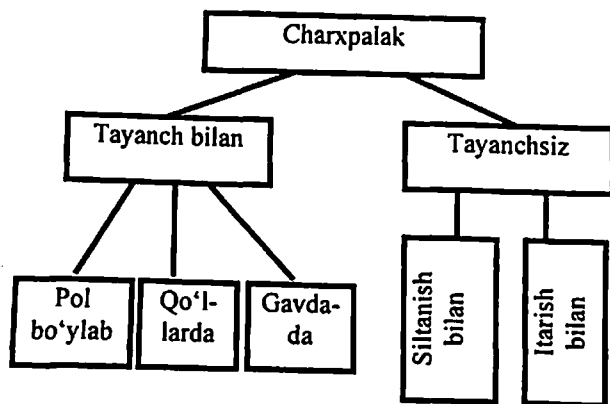
I - guruh. Tekis uloqtirishlar va aylantirishlar. Bu mashqlar halqa uning halqa tekisligiga perpendikulyar bo'lgan markaziy o'qiga nisbatan aylanishi bilan harakatini nazarda tutadi. Halqaning xususiy aylanishi bunday harakatlarning eng oddiy ko'rinishi hisoblanadi hamda u orqa, yon va gorizontall tekisliklarda bajarilishi mumkin (3 - rasm). Aylanish bilan birgalikda bajariladigan halqaning yana bir harakat turi oyoqlarni baland ko'tarib siltanish, uloqtirishlar bilan harakatlanish. Shu munosabat bilan aylanishsiz bajariladigan harakatlarning kichik mustaqil guruhini ajratish mumkin. Bunday turdagi uloqtirish

harakatlari siltanish yoki depsinish orqali amalga oshirilishi mumkin. Tekis uloqtirishlarning uchinchi (eng murakkab) ko'rinishi halqani yorqin ifodalangan holdagi siljishi va aylanishlarini o'zida mujassamlashtiradi. Bu ko'rinishdagi mashqlar orasida qo'l, oyoqda dastlabki aylanish yoki (oyoq yoki qo'l bilan) depsinish bilan siltanib bajariladigan uloqtirish harakatlarini ajratib ko'rsatish mumkin.

II - guruh – charxpalak. Eng sof ko'rinishda bu harakatlar polda, qo'llarda, gavadada bajariladigan *tayanchli charxpalak*lardan iborat bo'ladi (4 - rasm). Ikkinchi kichik guruh – *tayanchsiz charxpalaklar* – siltanish yoki depsinish bilan bajariladigan va keyinchalik diametral o'q atrofida aylanish bog'liq bo'lgan harakatlar.



3-rasm

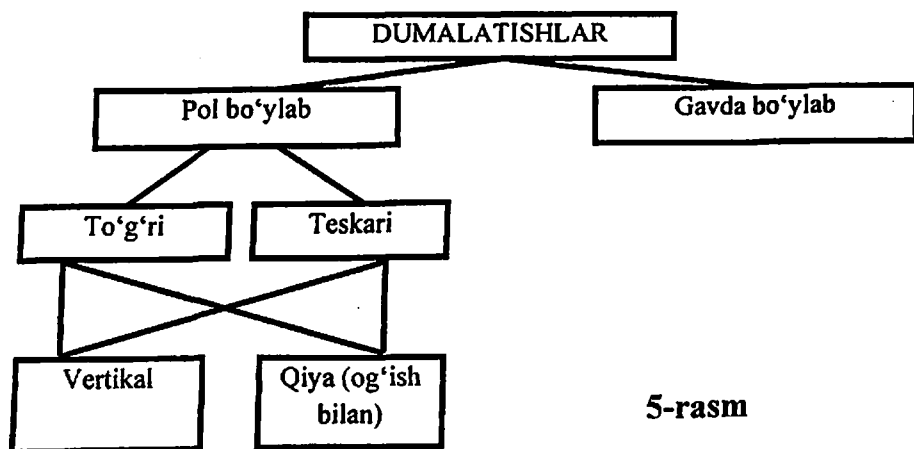


4-rasm

Tayanchsiz charxpalaklar ham, tayanchli charxpalaklar ham, (masalan, Shugurovaning charxpalagi) oyoqlar va qo'llar harakatlari hisobiga amalga oshiriladi.

III - guruh. Dumalatib yurgizishlar (5 - rasm). Pol bo'ylab (to'g'ri, teskari, polga nisbatan vertikal holda, ma'lum burchakka og'gan holda bajariladigan) dumalatib yurgizish, shuningdek qo'llarda va oyoqlarda, yelkada va shu singarilarda bajariladigan gavda bo'ylab dumalatib yurishni bir-biridan ajratish kerak bo'ladi.

IV- guruh. Yuqoriga siltanish va aylantirishlar bo'lib, ular bir-biridan qo'l yoki oyoq va halqaning o'zini harakatlari amplitudasi bilan farqlanadi.



5-rasm

Halqaning aylanish o'qlarini klassifikatsiyalashda ularni halqa markaziga nisbatan joylashishini va buyum tekisligiga nisbatan orientatsiyasini (yo'nalishini) e'tiborga olish kerak.

Shu munosabat bilan ikki guruh o'qlarni ajratish mumkin. Birinchi guruhga quyidagi uchta aylanish o'qlari kiradi (6 - rasm):

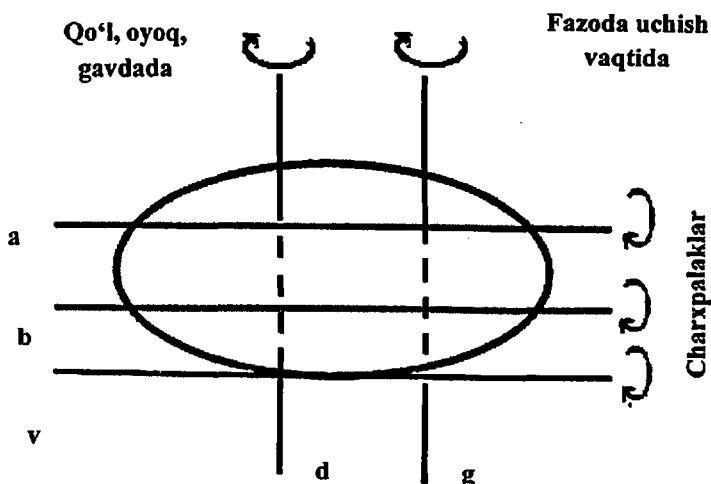
1) halqa tekisligida halqaning markazi orqali o'tadigan diametral o'q (56-rasm, a);

2) halqa aylanasiida ikki nuqtani tutashtiradigan xorda o'qi (b);

3) Snaryad aylanasiidagi ixtiyoriy nuqta orqali o'tadigan urinma o'q (v).

Bu o'qlarning hammasi charxpalak tipidagi harakatlar bilan bog'liq.

O'qlarning ikkinchi guruhi – halqaning yassi tekislik bo'yicha aylanish o'qlari. Bu buyumga perpendikulyar bo'lgan markaziy o'q (g) va halqa doirasida joylashgan o'q (d). Halqaning inertsia momenti aylanma harakat o'qiga bog'liq. Tayanchsiz aylanishga nisbatan halqaning ikki inertsia momenti to'g'risida so'z yuritish kerak bo'ladi.



6-rasm

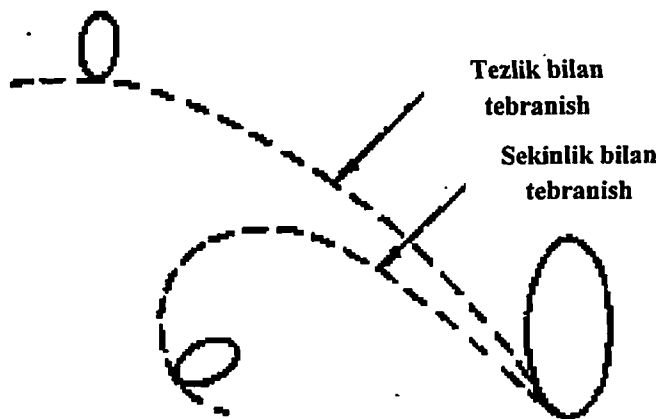
Ulardan biri buyumning tekisligiga perpendikulyar bo'lgan o'q atrofida aylanish bilan xarakterlanadi (6-rasm, g). Bu snaryadning eng katta inertsia momenti. Halqaning ikkinchi inertsia momentining ikkinchi qiymati diametral o'qqa nisbatan aylanishi bilan bog'liq. Halqani uloqtirishlarda maksimal inertsia momentiga ega bo'lgan kam o'qqa nisbatan aylantirish eng mustahkam (turg'un), buyum tekisligidan o'tadigan markaziy o'qqa nisbatan halqani aylantirish (masalan, charxpalaklar, charxpalak bilan uloqtirishlar) eng noturg'un hisoblanadi.

Halqaning uchish davomidagi siljish harakati halqani aylanishi bilan birgalikda sodir bo'lishi shart emas. Lekin, aylanma va siljish harakatlarini birgalikda bajarish eng tipik holdir. Buyumning tekisligiga perpendikulyar o'qqa nisbatan halqani aylantirishda giroskopik effekt kuzatiladi. Bu effekt buyumni tashqi halaqit beruvchi omillarning ta'siriga qaramay oldingi berilgan o'qqa nisbatan mustahkam (turg'un) aylanishga intilishida ifodalanadi. Halqaning tayanchsiz harakatlarida bu hodisa siltanish, deysinish tufayli beriladigan boshlang'ich impul's buyum tekisligi orqali aniq o'tmagan hollarda kuzatiladi. Bunday hollarda buyumni o'ziga xos (xarakterli) vibratsiyasi (tebranishi) yuzaga keladi. Giroskopik effekt halqani yurguzish singari harakatlarda ham vujudga keladi. U tufayli halqa og'ir kuchi ta'siri ostida tushib ketmaydi.

Halqani tebratish harakatning aylanma va ilgariylanma harakatlanish tashkil etuvchilaridan iborat bo'lgan murakkab harakatdan iborat.

Qo'llarida yurgazish eng sodda turi-halqani bir traektoriya bo'ylab harakatlanish (masalan pol bo'ylab dumalatish). Jismonan qaralganda tebratishni ikki turga bo'lish mumkin; sirpantirib tebratish va sirpantirmasdan. Qizig'i shundaki, aylantirish vektori va tezlik harakati sirpantirishsiz harakati bilan o'zaro bog'liq bo'lgan, kattalik va yunalishi bo'ylab. Bu turdagi halqa harakatning o'q atrofida aylanishi sifatida ko'rib chiqish mumkin. Buyumni polga tegish nuqtasida joylashgan. Bu sharoitlar o'qqa nisbatan sirpantirib harakatlantirish (masalan, qaytarib

dumalatish), harakat tezligi va aylantirish bir - biriga bog'liq bo'lmisligi mumkin. Eng murakkab halqani tebratish bu qiya tekislikda yuz beradi, bunda buyumni harakat yo'li hech qachon tekis bo'lmaydi. Umumiy olganda u spirallning oshib boruvchi qiya yo'lini tashkil etadi (7 - rasm).



7-rasm

Halqani chayqatish tarkibiy harakatga kiradi unda harakatlantirish va aylantirishlar va o'zaro qo'shiladi.

Qo'llarda yurgazish eng sodda turi-halqani bir traektoriya bo'ylab harakatlanishi (masalan, pol bo'ylab dumalatish).

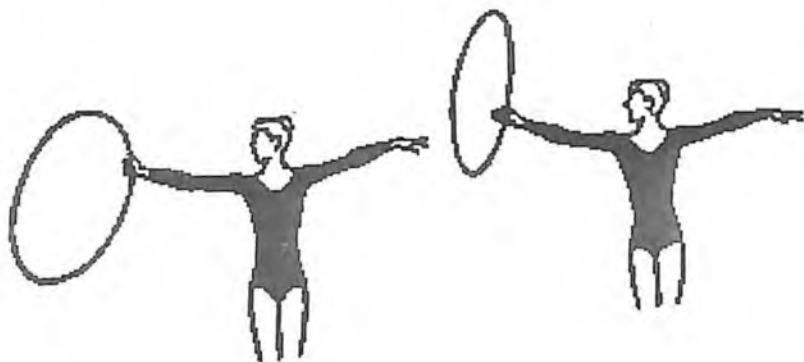
Jismonan qaralganda tebratishni ikki turga bo'lish mumkin; sirpantirib tebratish va sirpantirmasdan. Qizig'i shundaki, aylantirish vektori va tezlik harakati halqani sirpantirishsiz harakati bilan o'zaro bog'liq bo'lgan, kattalik va yo'nalishi bo'ylab. Bu turdagi halqa harakatini o'q atrofida aylanishi sifatida ko'rib chiqish mumkin. Buyumni polga tegish nuqtasida joylashgan. Bu sharoitlarida o'qqa nisbatan sirpantirib harakatlantirish (masalan, qaytarib dumalatish), harakat tezligi va aylantirish bir-biriga bog'liq bo'lmisligi mumkin. Eng murakkab halqani tebratish bu qiya tekislikda yuz beradi bunda buyumni

harakat yo'li hech qachon tekis bo'lmaydi. Umumiy olganda ushralning olib boruvchi qiya yo'lini tashkil etadi (7 - rasm).

Yo'lning qiyshiqiligini olib borishida buyumning og'irlik kuchi vaqti bo'lishida, otish kuchi oldindan o'rin oladi. Shu bilan birga halqaning aylanish harakati qanchalik faol bo'lsa shunchalik og'irlik kuch ta'sirida otuluvchi bo'ladi.

Halqa bilan ishlashda eng muhim texnikadan biri to'g'ri ushlash (halqa). Halqa bilan bajarilgan mashqlarda ushlashning ikki asosiy turi mavjud.

Birinchisi mahkam ushlash (8 - rasm, a). U tegib turuvchi o'q atrofida halqani aylantirishda ishlatiladi. Masalan; oyoqni yoqoriga ko'tarish harakatida. Mahkam ushlash bir va ikki qo'llab bajarilishi mumkin.



a

b

8-rasm

Ikkinchisi erkin ushlash (8 - rasm, b). U qoida bo'yicha halqani turli yo'llar bilan aylantirishda va ilishda ishlatiladi. Umuman olganda bu ikki ushlash turlarida o'zaro bog'liq va ko'pinchalik biri ikkinchisidan keyin keladi.

11.7.2. Tipik mashqlarni bajarish texnikasi

Bu bo'limda to'rtta asosiy guruhga aloqador tipik harakatlar tavsiflanadi.

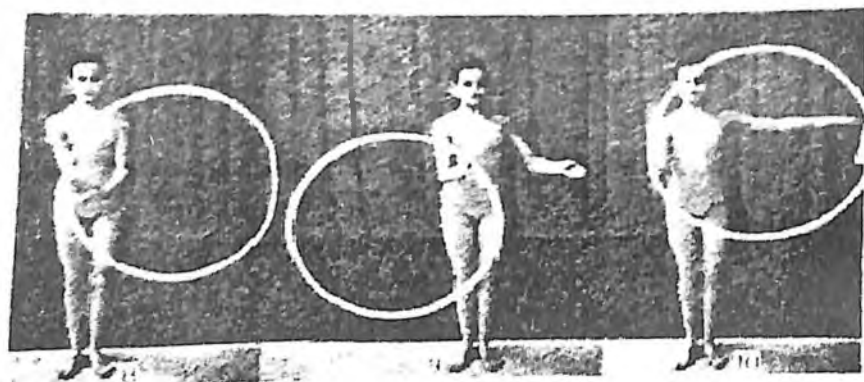
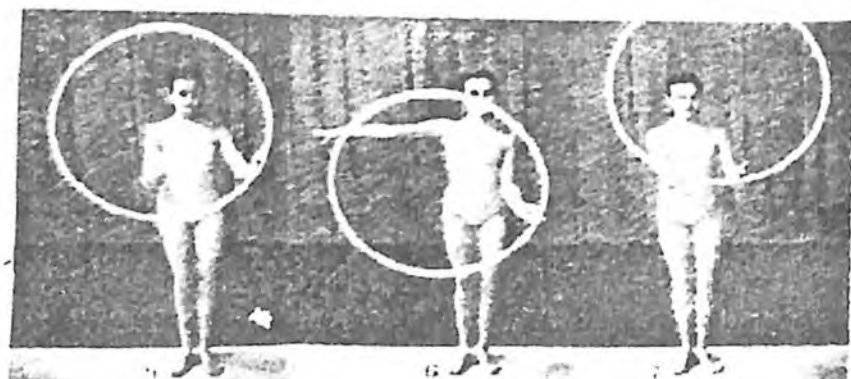
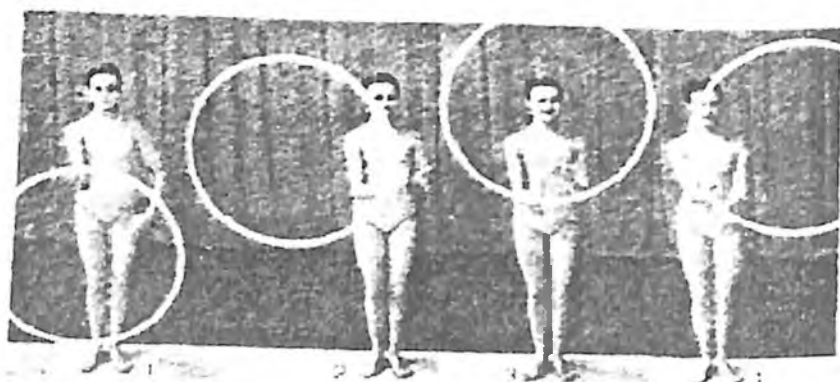
Tekis uloqtirish va aylantirishlar

Aytib o'tilganidek halqani aylantirish; to'g'riga, yonga, yuqoriga, bir qo'llab, ikki qo'llab va qo'ldan qo'lga berish yo'li bilan bajariladi. Bu turdagi harakatda halqani yuzga tekis qilib qaratib qo'ldan qo'lga beriladi (9 – *rasm*). Bu mashq asosiy harakat bo'lib buyumning markazida qiya tasvirlanganda, atrofiga yaqinligida halqa esa gimnastikachi kaftida sirpanib chiqadi. Kaft halqani aylantirishda atrofi bo'ylab harakatlanadi.

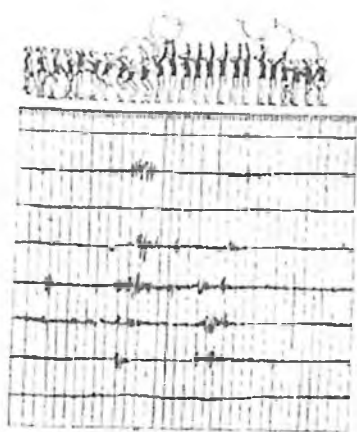
Halqani mustahkam saqlab turish uchun uning aylanish tezligi yuqori bo'lishi talab etiladi, berilgan kattaligidan kam bo'lmasligi kerak. Halqani yetarlicha aylantirishda energiya kuchi buyumni kaftga itaradi (yoki tanaga) va harakatlar mustahkamlashadi hattoki o'q markazi og'irlik markazidan baland joylashganida ham, halqani uzatishlar qo'llarni tutashtirmasdan amalga oshirish kerak. U halqaning pastki yuzasida yuz beradi (8 – 9-*rasm*).

Halqani gorizontaal tekislikda aylantirish unchalik mustahkam emas. Mustahkamlikni oshirish uchun aylantirishda yuqori tezlik kerak, lekin uni oshishida buyumni yo'qotish xavfi ortadi. Halqani aylantirmasdan uloqtirish ko'p ishlatiladi. Ular qo'l va oyoqlarda (10 - rasmda ko'rsatilgandek bu turdagi mashqlar halqani itarish bilan uloqtirish) bajariladi.

Bir nechta fazalarga bo'linadi. Dastlab gimnastikachi halqani yelkasiga olib o'tadi, tizzalarni bukish bir vaqtni o'zida bajariladi. Tizzalarni bukishdan keyin itarilish harakatlari bajariladi, bu jarayonda gimnastikachi buyumga yuqoriga yo'nalish beradi yoki to'g'ri tepaga. Oyoqlarni bukish va qo'llarni faol harakati buyumni yuqoriga uchishni ta'minlaydi.



9 - rasm



10-rasm

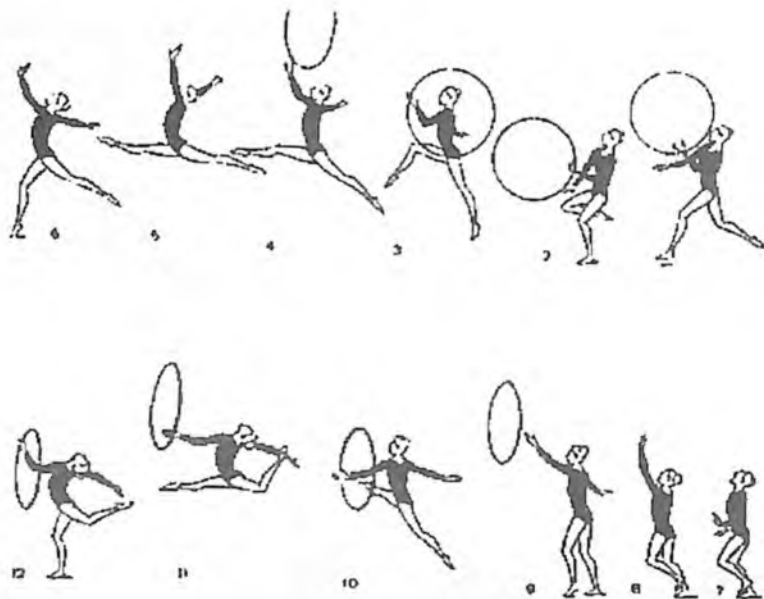
Muskul nomlari:

- 1 – yelkani ikkiboshli muskuli.
- 2 - yelkani uchboshli muskuli.
- 3 – qo‘l panja egiluvchanligi
- 4 - qo‘l panja yoyuvchanligi
- 5 - deltasimon muskullarning oldingi qismi
- 6 - deltasimon muskullarning o‘rta qismi
- 7 - sonning to‘rtboshli muskuli
- 8 - ikrooyoqli muskul.

Ilishlar boshdan yuqoridan, tana orqa qismida, tana oldida amalga oshirishi mumkin. 10 - rasm halqani tanani oldingi qismida ilish kuzatiladi. Ilish amalda to‘g‘ri qo‘lda ketma-ket, pastga-ortga silkitishlar harakati bo‘ylab amalga oshiriladi.

Aylantirib uloqtirishlar

Bu halqa bilan bajariladigan harakatlarga xosdir. (11-rasm)da ko‘rsatilgan mashqda, yon tekislikdagi halqani kaftda aylantirilishi, uloqtirish, ilish ketma-ketligi va aylantirishga o‘tib ketishi tasvirlangan. Gimnastikachini harakati, qadamlab sakrashni bajarishni ta‘minlovchi (yarim o‘tirish, qo‘llarni siltash), bir vaqtning o‘zida halqani uloqtirishni ham ta‘minlab beradi. Rasmda gimnastikachini, kelishilgan harakatlarni kuzatish mumkin, ular uloqtirishga va sakrashni bajarishga qaratilgandir. Uchishning oxirgi yo‘nalishi ishlayotgan qo‘lning kafti yakuniy harakatiga asoslanadi (1-3).



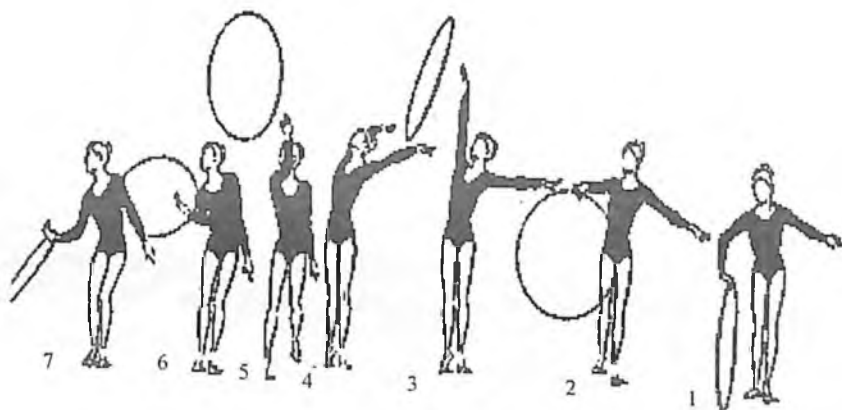
11-rasm

Uchish fazasida gimnastikachi uni ko'zdan yo'qotmaslikka harakat qiladi. Halqani ushlashga tayyorlanish holatiga o'xshash bo'ladi (1 - 9 lavhalar). Oldinga cho'zilgan qo'l halqani ilishni, halqani pastki yonidan erkin ushlashda aylanishga o'tib ketishda amalga oshiriladi. Halqani ilish aylanali sakrashda qiyinlashadi. Texnik jihatidan oldinga-yonda ilish to'g'ri hisoblanadi, bunda buyum periferik ko'z nuri orqali boshqariladi. Shunday qilib, harakatni aniqligi, keyingi mashqqa o'tishda ta'minlaydi. Buyumni ilgandan keyin, uni ko'z bilan kuzatishni keragi yo'q (10-12).

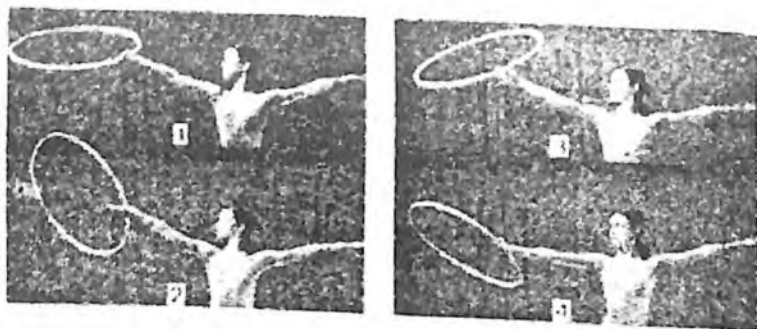
Xalqani aylantirish

Bu halqa bilan bajariladigan harakatda, buyumni aylantirishga xos bo'lgan, tik turgan o'q atrofida amalga oshiriladi va uning tekisligida joylashadi. Halqani aylantirish ikki turga; tayanchli va tayanchsizlarga bo'linadi.

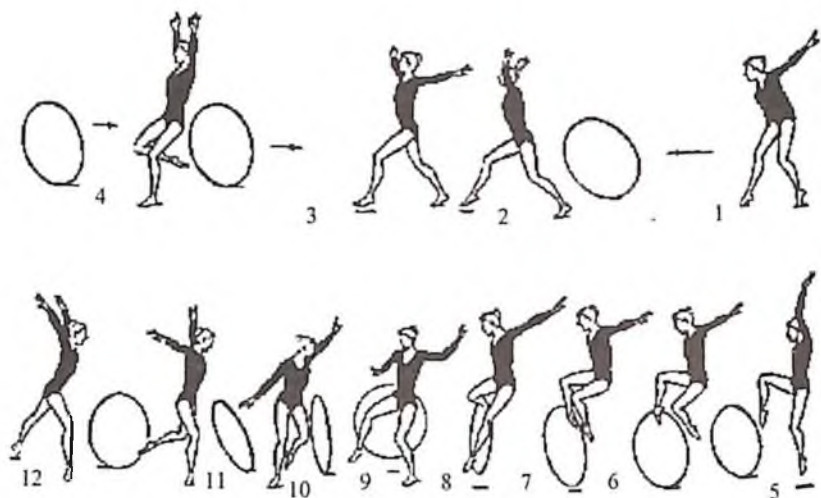
Tayanchli aylantirishlar sodda shaklga ega, ayniqsa, pol ustida bajariladigan aylantirishlar. Halqani aylantirib «qo'yib yuborish» yoki «chiqarish» fazasi (12 (1) - *rasm*)da ko'rsatilgan. Halqani qo'lda aylantirishlar buyumni bo'yicha va eniga holatida ham bajarilishi mumkin. Shu jarayon 13 - *rasm*da ko'rsatilgan. Rasmdan ko'rinib turibdiki, halqani aylantirishlar oldindan siltash bilan mahkam ushlash orqali boshlanadi, keyin gimnastikachi kaftini ochadi, shu orqali halqani aylanishiga sharoit yaratadi va yana mahkam ushlaydi.



12-rasm



13-rasm

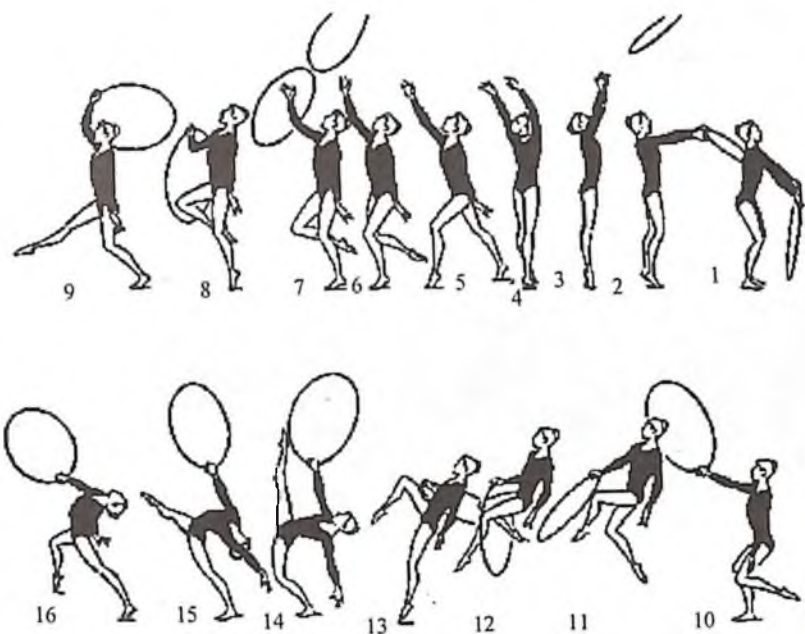


14-rasm

14 - rasmda xalqani aylatirishning eng murakkab usullaridan biri ko'rsatilgan bo'lib; unda Shugurovaning oyoqlar yordamida halqani aylantirishlari tasvirlangan. Harakatlar ortga dumalatishdan boshlanadi (1-2). Buyumlar bilan uchrashishdan oldin gimnastikachi qisqa yugurishni amalga oshiradi (2-3) oyoqlarni bukib deysinib sakraydi va bir oyog'ini ko'tarib silkitadi (4-7 - lavhalar). Harakatlar shunday bajariladi-ki, halqani oyoq barmoqlari yordamida aylantirib qisib olish harakati amalga oshiriladi. Buni bajarishning qiyinchiligi shunda-ki, oyoqlar bilan ilib qisish zonasi tayanishdan aniqroq bo'lishi kerak, faqat shundagina halqani aylantirish yetarli darajada mustahkam bo'ladi.

Tayanchsiz halqani aylantirishlar xalqani aylantirishida eni va bo'yi o'qi bo'yicha amalga oshirish mumkin.

15-rasmda uloqtirish harakati ko'rsatilgan bunda gimnastikachi yo'naltirilgan masofa bo'ylab halqa bilan qo'llarni yuqoriga siltashni bajaradi. Uloqtirish vaqtida halqa eniga va aylana o'q atrofida aylanadi. Halqani uchishida gimnastikachi ortga o'giriladi va uni bir qo'llab iladi keyin tekis yon tomon bilan oyoqlarni yuqoriga ko'taradi.



15-rasm

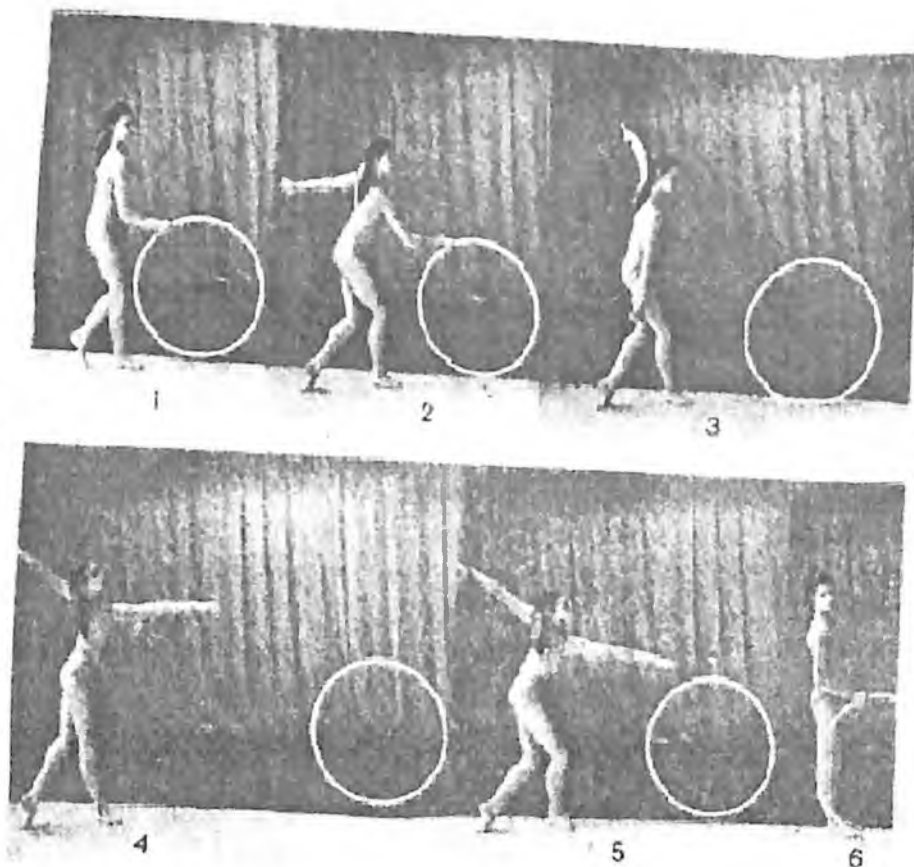
Xalqani aylantirish tik o‘q atrofida bajariladi, so‘ngra faollik bilan yuqoriga ko‘tarish harakati amalga oshiriladi (12 - rasm). Yuqoriga uloqtirishida yarim o‘tirib oyoqlarni bukamiz bunda buyumni yuqoriga uloqtirishga imkon yaratiladi.

Rasmda erkin ilish va ushlash ko‘rsatilgan.

Halqani dumalatish

Halqani gorizontal tekislik yo‘nalishida dumalatish eng oddiy mashqlardan biridir. Qiya qilib dumalatish egri chiziqda bajariladi. Bunda halqani aylanishi nisbatan kamroq. Texnik jihatdan ortga dumalatish qiyinroq hisoblanadi. Ular oldinga ortga va yon tomonlarga dumalatishlardan iborat. Eng keng tarqalgan dumalatishlardan biri oldinga dumalatib ortga qaytarib ilib olish turi (16 -rasm) hisoblanadi.

Gimnastikachining harakati uloqtirishga o'xshab ketadi lekin eniga yo'naltirilgan buladi. Gimnastikachi xalqani shunday uloqtiradiki u yon tomonga o'rin almashish harakatini va bir vaqtini o'zida ortga aylanishni amalga oshirish. Ortga dumalatish harakatida qo'l kaftini ikki xil harakati mavjud.

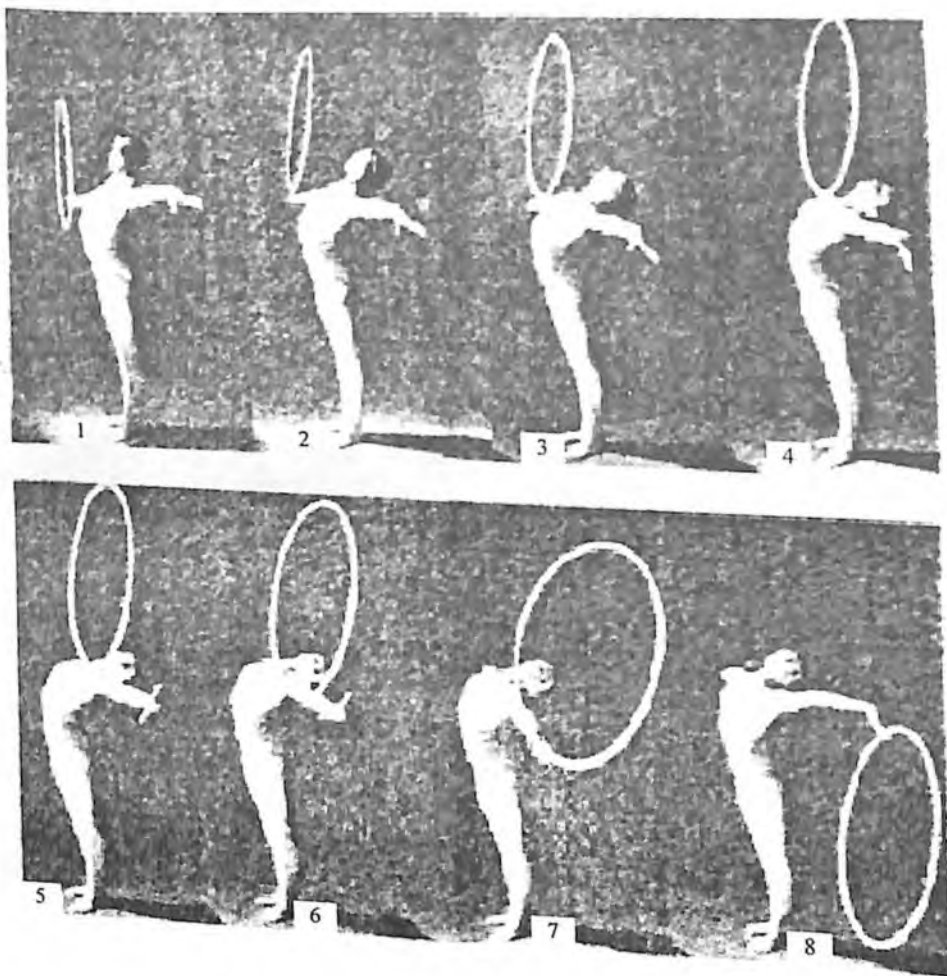


16-rasm

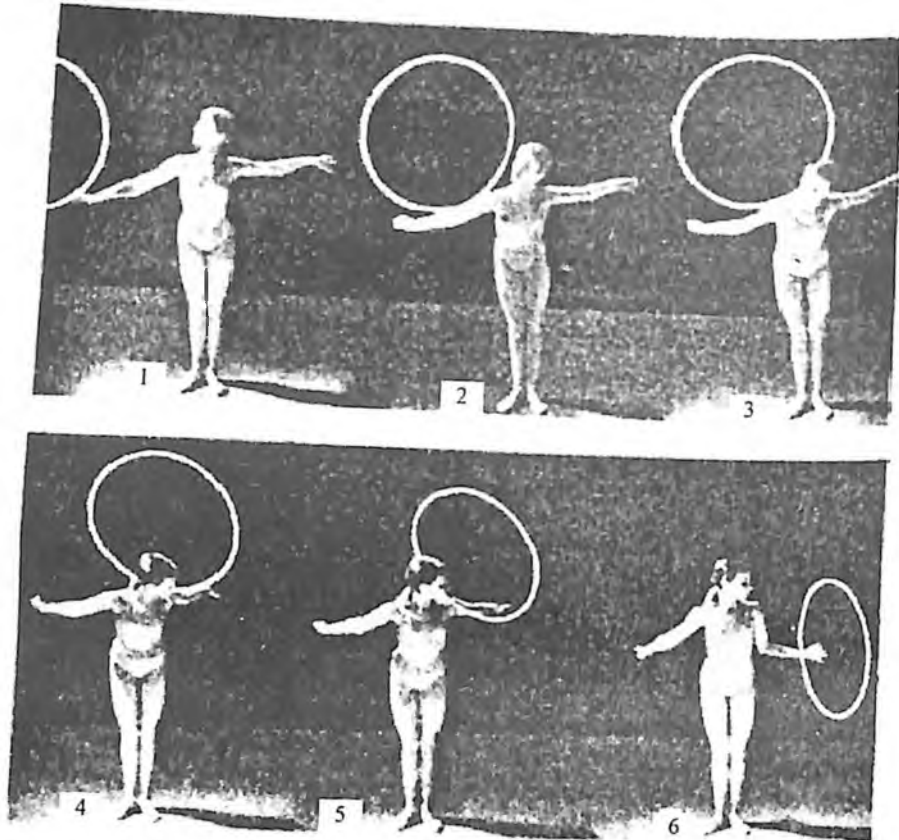
1-o'zidan oldinga halqani tezlik bilan uloqtirish;
2-ortga talpinish harakati, bunda halqani markaziy o'q atrofida aylanishi paydo bo'ladi.

Bunday harakatlar natijasida halqa erkin harakatning birinchi qismida sirpanib harakatlanadi, o'z xolatini saqlab turadi,

aylantirish esa gimnastikachiga halqani qaytaradi, ko‘rinmay turiladi (1-3 *rasm*). Halqa tayanch bilan a‘loqasida sekinlashgan paytda, pol bilan aloqasi ko‘payadi, halqa sirpanmay harakatlaniшни boshlaydi. Aylanish harakati hali davom etib turganda, buyum avval to‘xtaydi, keyin qarama-qarshi tomonga harakatlana boshlaydi (4-6 *rasm*).



17-rasm



18-rasm

Tana bo'ylab dumalatishlar nisbatan qiyinroq. Gimnastikachi kaft harakati bilan halqani qo'li ko'krak qismi yana qo'li bo'ylab yurgazib dumalatadi, keyin mahkam ushlab oladi (17-rasm). Tananing ortki qismida ham dumalatishlar xuddi shu singari bajariladi (18-rasm). Shu ikki dumalashishlarni tirsakdan o'tkazib tanani orqaga egilish harakati bajarilayapdi (1-holatda) va oldinga egilish harakati (2-holatda). Dumalatishlarning eng yaxshi bajarilish texnikasida gimnastikachi qo'llari bukilmaydi va harakatlari katta amplitudada amalga oshiriladi.

Siltashlar va aylanalar (doiralalar). Bu turdagi mashqlar gimnastikachining harakatlariga bog'liq. Ular siltashlar va

aylanalarga bo'linadi. Siltash deganda kamroq amplitudadagi harakatlar nazarda tutiladi, aylantirishga nisbatan qaralganda. 15-rasmda mashqlar birikmasi keltirilgan, u yerda gimnastikachi birinchi ta'svirlangan harakatlaridan tashqari (1-5) halqa bilan siltash harakatini va aylanani va bajaradi (8-9), bu jarayonda gimnastikachi buyumdan arqon sifatida foydalanadi va oyoqlarini birin-ketin ko'tarib sakraydi (10-12), egilibroq orqa muvozanatiga keladi (14-15). Bu singari mashqlar turli murakkablikka ega bo'lishi mumkin. Asosan halqada arqon sifatida sakrashlarda ol- dinga, ortga, harakatlantirishlarni 2 marta aylanish orqali bajarish.

11.8. Arqonda bajariladigan mashqlar

Arqonda bajariladigan mashqlar ko'p kurashda eng an'a- naviylaridan biridir. Ohirgi yillarda ko'pikli arqondan foydalana boshlagandan keyin yangi, murakkabroq va o'zgacha harakatlarni bajarish imkoni yaratildi (shu bilan birga turli xil uloqtirishlar va h.k) zamonaviy badiiy gimnastikada guruhli va yakka arqonda bajariladigan mashqlar qo'llanilyapdi. Ularni o'zlashtirish gimnastikachidan yuqori tayyorgarligini talab qiladi.

Harakatlarning o'zgachaligi musiqani tanlashga bog'liq. Qoida bo'yicha bunday mashqlarda zamonaviy va milliy ashulalar qo'llanilladi.

11.8.1. Mashqlar klassifikatsiyasi

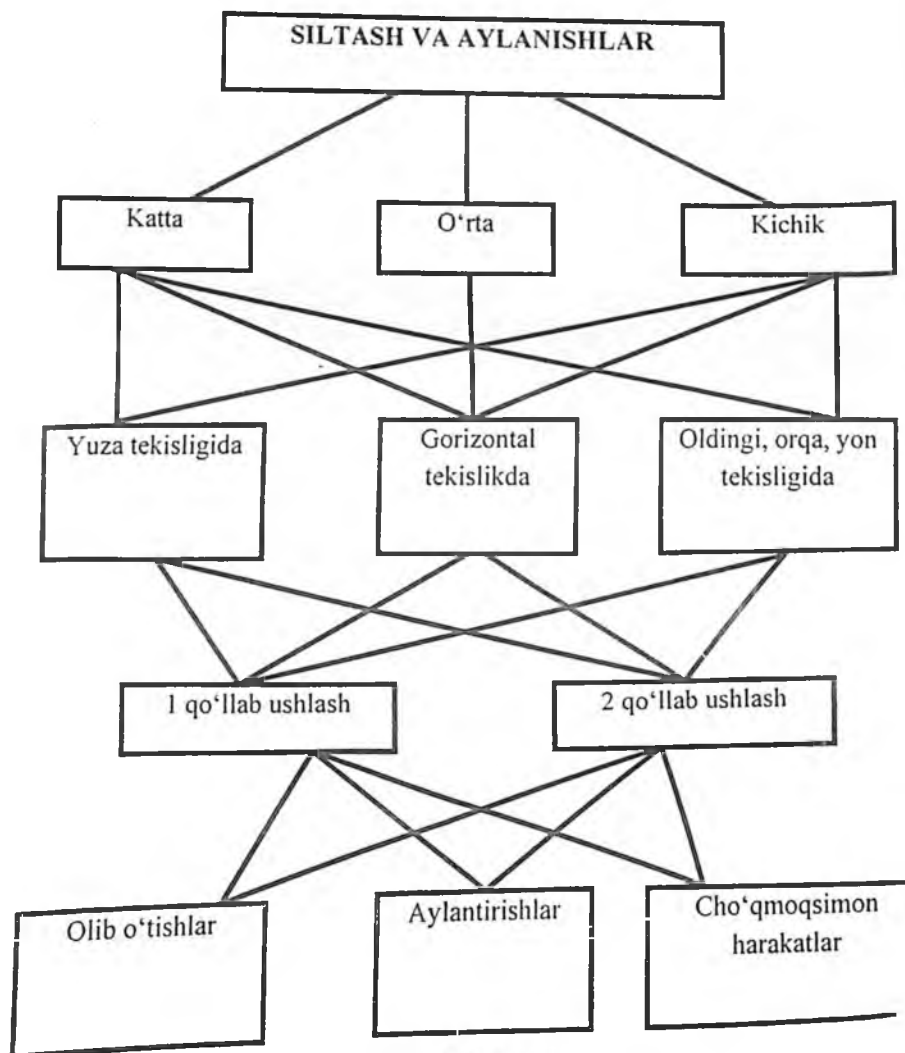
Uch asosiy guruhga bo'linadi. Siltashlar va aylanalar, sakrashlar va uloqtirish harakatlari.

Siltashlar va aylanalar

Boshqa mashqlarga o'xshab arqonda amalga oshiriladigan siltashlar va aylanalarni katta, o'rta va kichik aylanalar. Ularning hammasi mavjud bo'lgan quyidagi tekisliklarda bajariladi; yuza, eniga va old-orqa, yon. Siltashlar va aylanalar bir qo'l va ikki

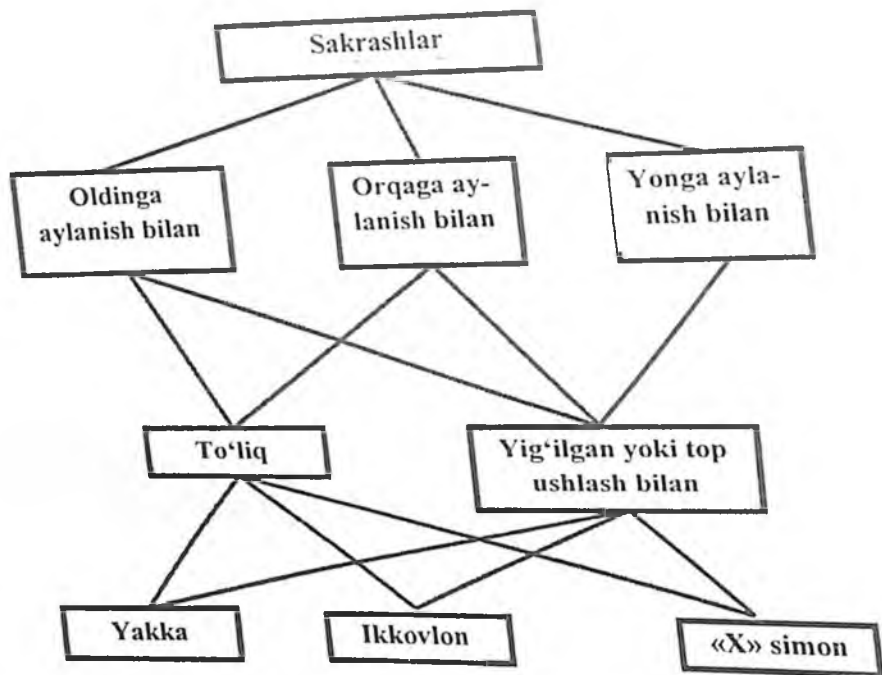
qo'llab ushlab orqali bajarilishi mumkin. Gimnastikachi arqonni bukib taxlaganda yoki butun uzunligi bo'ylab ishlatishi mumkin (19-rasm).

Bunda o'rtacha yoki yig'ib olib ushlab mumkin. Siltashlar va aylanalarning turlariga; bir joydan ikkinchi joyga harakatlantirish, aylantirib burash, cho'qmoqsimon harakatlar kiradi.



19-rasm

Sakrashlar; arqon bilan sakrash, buyum bilan bajariladigan harakatlarning eng an'anaviylardan biridir. Buyumning harakat yo'nalishiga qarab bir necha guruhlariga bo'lish mumkin: arqonni oldinga, orqaga, yon tomon bo'lib aylantirish yo'nalishlarga ajratiladi. Eng tipik harakatlarga arqonni butun uzunligi bo'yicha bajariladiganlari kiradi (20-rasm).

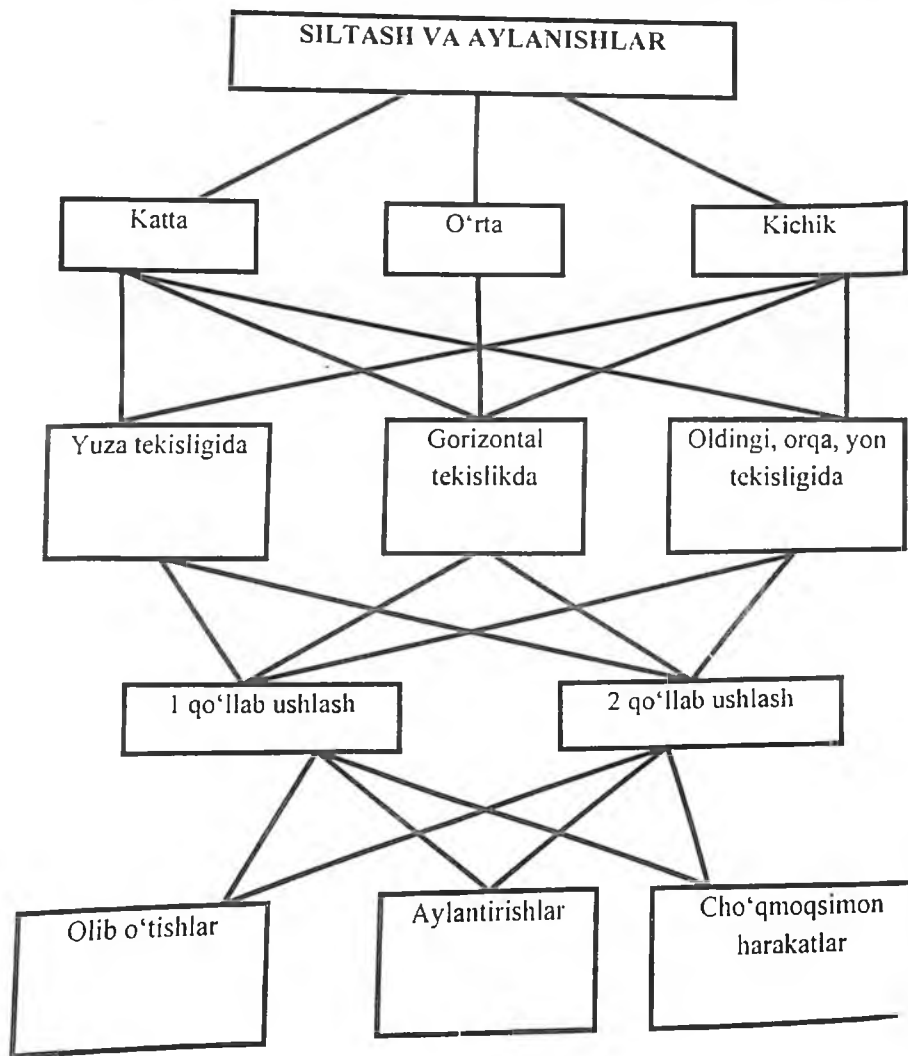


20-rasm

Ular oddiy (birlamchi), ikkitalik aylantirishli, ikkssimon bo'lishi mumkin. Arqonni buklab ham sakrash mumkin. Bular, bir yoki ikki marta aylantirishlar orqali amalga oshiriladi. *Uloqtirishlar*. Arqonni fazoda aylantirib va aylantirmasdan uloqtiriladi (21-rasm). Bo'yiga qiya qilib uloqtirishlarni ajratish mumkin. Aylantirmasdan uloqtirishga buyumning bo'yiga uchishi xosdir. Bu barcha harakatlar yoyilgan va yig'ilgan arqonda bajarilishi mumkin.

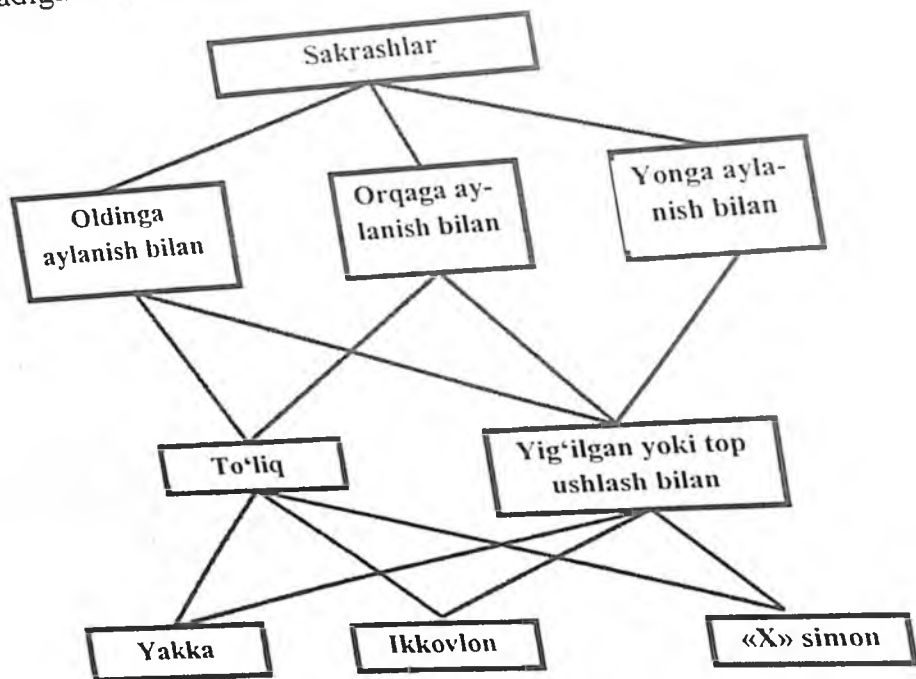
qo'llab ushlab orqali bajarilishi mumkin. Gimnastikachi arqonni bukib taxlaganda yoki butun uzunligi bo'ylab ishlatishi mumkin (19-rasm).

Bunda o'rtacha yoki yig'ib olib ushlab mumkin. Siltashlar va aylanalarning turlariga; bir joydan ikkinchi joyga harakatlantirish, aylantirib burash, cho'qmoqsimon harakatlar kiradi.



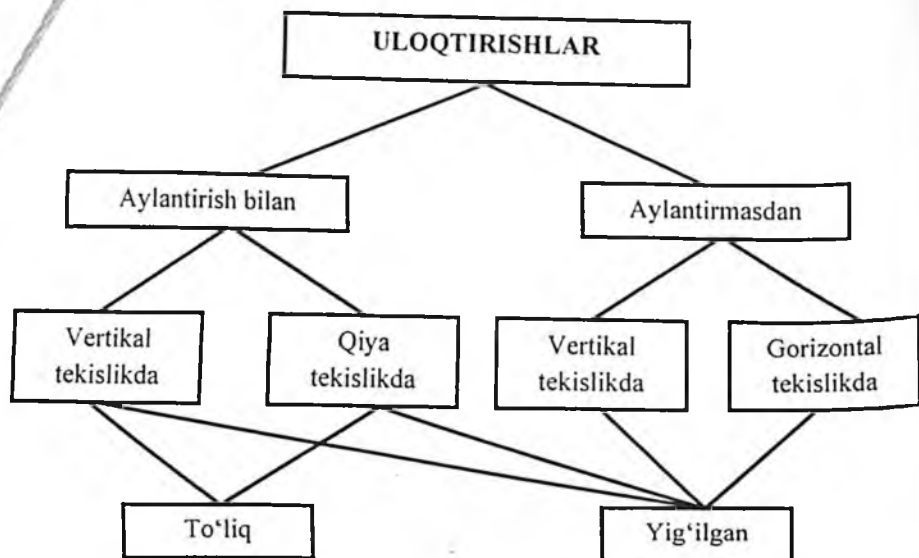
19-rasm

Sakrashlar; arqon bilan sakrash, buyum bilan bajariladigan harakatlarning eng an'anaviylardan biridir. Buyumning harakat yo'nalishiga qarab bir necha guruhlariga bo'lish mumkin: arqonni oldinga, orqaga, yon tomon bo'lib aylantirish yo'nalishlarga ajratiladi. Eng tipik harakatlarga arqonni butun uzunligi bo'yicha bajariladiganlari kiradi (20-rasm).



20-rasm

Ular oddiy (birlamchi), ikkitalik aylantirishli, ikkssimon bo'lishi mumkin. Arqonni buklab ham sakrash mumkin. Bular, bir yoki ikki marta aylantirishlar orqali amalga oshiriladi. *Uloqtirishlar.* Arqonni fazoda aylantirib va aylantirmasdan uloqtiriladi (21-rasm). Bo'yiga qiya qilib uloqtirishlarni ajratish mumkin. Aylantirmasdan uloqtirishga buyumning bo'yiga uchishi xosdir. Bu barcha harakatlar yoyilgan va yig'ilgan arqonda bajarilishi mumkin.



21-rasm

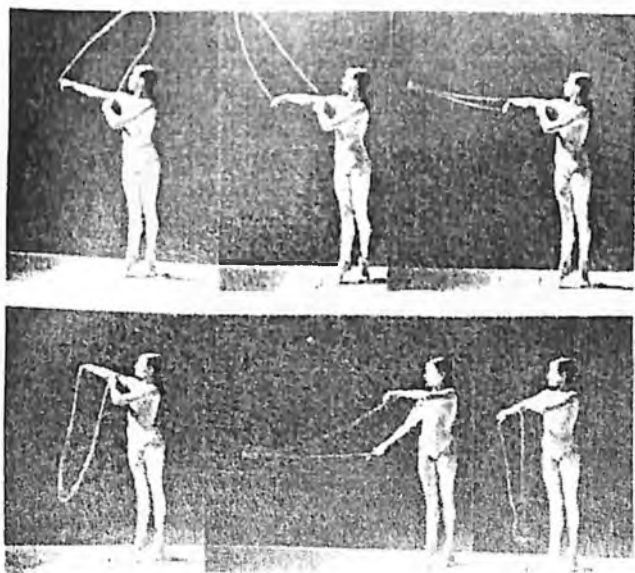
11.8.2. Texnika asoslari

Arqon bu yumshoq buyum. Bunda bajariladigan mashqlarning xususiyatini aniqlaydi. Arqonning kerakli o'lchamlari quyidagicha bo'ladi; oyoqlarni tor kerib gimnastikachi arqoning qo'l osti (qultiq)gacha tortiladi. Ushlash mashqlarida arqonni erkinroq yoki umuman arqoning ikki tugash uchlari kaftida joylashadi. Siltashlarda va qo'ldan-qo'lga olib uzatishlarda kaft harakati erkinlashadi va arqon barmoqlar uchlari ham ushlab turiladi. Texnik tomonidan arqon bilan to'g'ri ishlash darajasi buyum harakati temp va ritmi orqali anaqlanadi. O'zini shaklini saqlab qolishi uchun arqon to'xtovsiz harakatda bo'lishi kerak. Bu kaftning faol harakatlari orqali amalga oshiriladi. Sakrash harakatlari bajari- layotganda kaft harakatlari qo'lning bir holatni saqlab turadi, bunda qo'llar tirsak bo'g'inlarda bukiladi (yelka va yelkadan oldingi qismlar uncha uchli bo'lmagan burchak hosil qiladi).

Arqonni aylanish tempini o'zgartirish faqatgina bilak harakatlari bilan bog'lanib qolmay, balki arqonni tortish bilan ham bog'liq, qachonki uning aylanish harakatining radiusi o'zgarganda. Uning kamayishi buyumni aylanish tezligini ortishiga olib keladi. Aksincha radiusni aylanishni ortishi temp harakatning pasayishiga olib keladi. Arqonni aylanishi tez bo'lishi kerak, tezlikni pasaytirish uning shaklini o'zgarishiga olib keladi, texnik xatolar va turli xil qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Barcha uloqtirishlar arqon harakatlarda uning shaklini saqlab turish kerak. Bu bir necha shartlarni bajarish orqali amalga oshiriladi. Birinchi novbatda buyumni tez aylantirish hisobiga, bunda arqon bir tekis chiziq bo'ylab «cho'ziladi».

Sportchi tegirmonsimon mashqni bajaradi. Cho'kmordagi harakatlarga nisbatan qo'llarni tirsak mushtugida bukadi, bu esa arqon tanaga tegishidan saqlaydi.

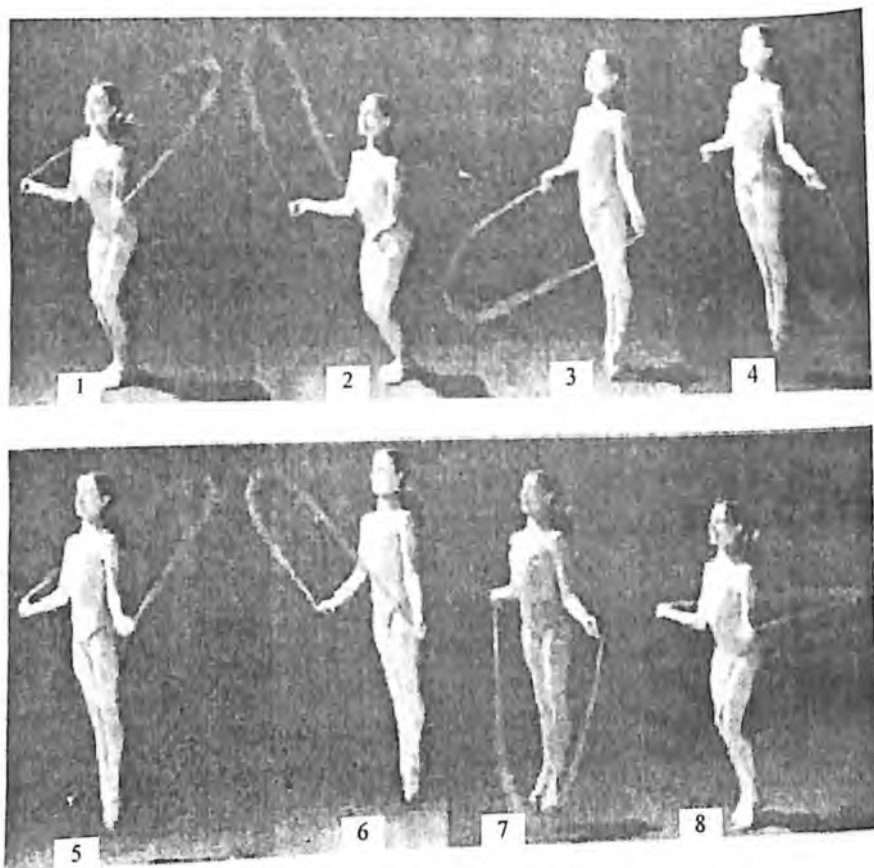
Sakrashlar. Kinogrammada ko'rinib turibdi-ki (22-rasm), arqonni harakatini kelishilgan holda bajarishning muhimligi gimnastikachining harakatlari oddiy aylanishdagi sakrashlarni omalga oshirilishida ham.



22-rasm

Yarim o'tirish arqonni yuqoridagi holatiga mos keladi.

Ikki marta aylanishli sakrashlar qator xususiyatlarga ega (23 - rasm). Yarim o'tirish oyoqlarni kamroq egish orqali hosil bo'ladi. Oyoqlar po'ldan yuqoriga ko'tarilganda, arqon oldinda bo'ladi, sakrashning yuqori nuqtasiga yetganda esa yuqori oldingi qismda bo'ladi. Agar oddiy sakrash harakatlarida tirsak bo'g'ini ishtirok etsa qo'llar ham yelka balandligi bo'yicha egiladi(6 kadr), ikki barobar aylanishlarda tirsak o'z joyida turadi.



23-rasm



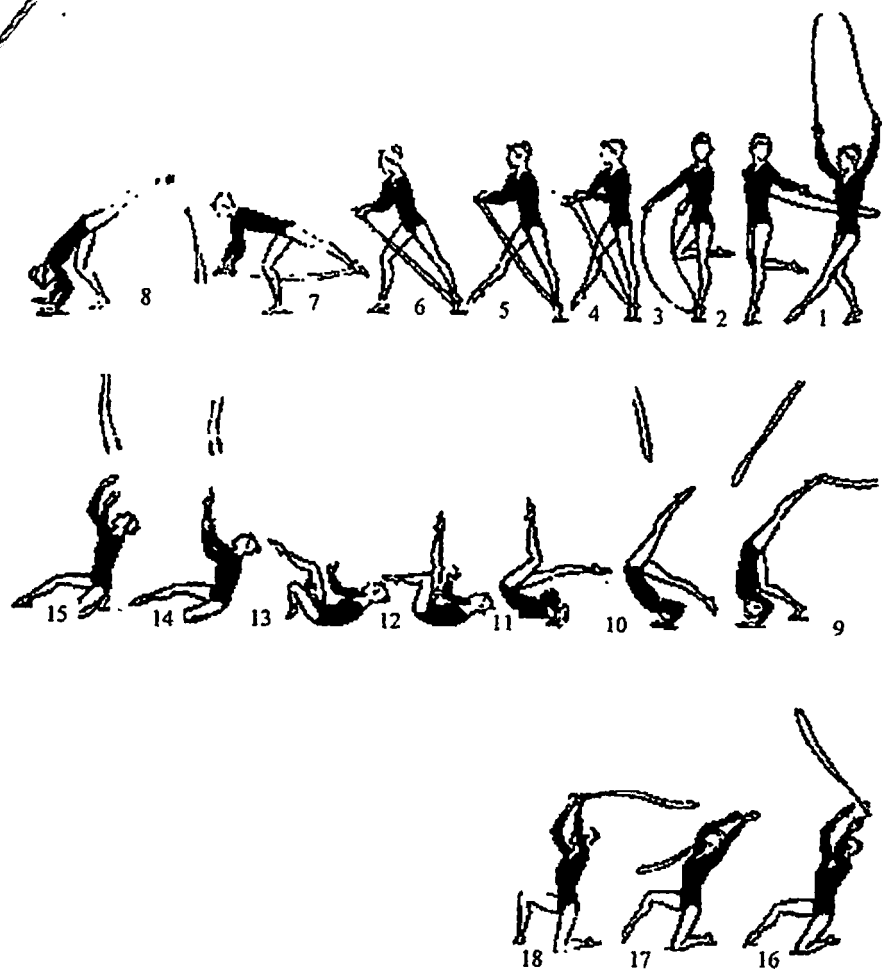
24-rasm

Arqonda sakrash turlaridan biri «ikssimon» aylantirishdir (24 - rasm).

Chalkashib ketmaslik uchun gimnastikachi «ilmoqni uzaytiradi», bunda u qo'llarni «ikssimon» holatga keltiradi, tirsaklari esa bir-biriga tegib turadi (3 kadr), bilaklar esa buksa yonida joylashadi. Arqonni o'tkazish paytida, bilaklarni aylanish harakatini amalga oshirib aylantiradi.

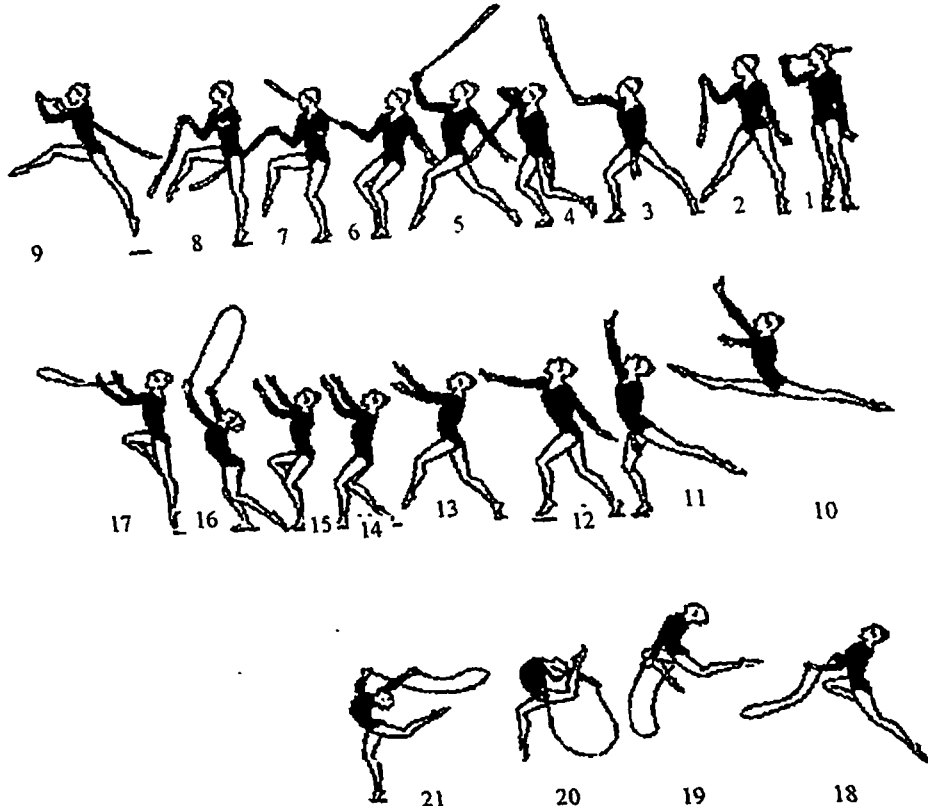
Uloqtirishlar. Arqonni uloqtirish texnikasi yuqoridagi bo'limda keng ochib berildi. Oxirgi yillarda arqonni oyoqlar yordamida uloqtirish keng qo'llanilmoqda.

25-rasmda shunga o'xshash umboloq oshish paytida uloqtirish ko'rsatilgan. Birinchi gimnastikachi arqonni orqaga olib o'tadi va tayach oyoqning uchi bilan ushlaydi. Keyin arqonning oxirini bir qo'lga olib o'tadi. Uloqtirish oyoqni orqaga siltash yordamida bajariladi. Siltash tezligi o'rtacha bo'lishi kerak, chunki arqon ilish zo'nasida qolishi zarur. Arqonni chiqarib yuborish holatda amalga oshiriladi, bunda oyoq hali butunlay tik turib cho'zilmagan bo'ladi. Keyingi fazalarda harakati qo'lda uloqtirib ilishdan farqlanmaydi.



25-rasm

26 - rasmda namuna keltirilgan, bunda bir qancha harakatlar turini kuzatish mumkin; siltashlar, uloqtirishlar, orqonda sakrashlar. Tezlanish paytida gimnastikachi faol aylanishlarni old orqa tekislikda bajaradi, bu esa orqonga yetarli tezlikni beradi.



26-rasm

Itarilishning qo'lni tirsak bo'g'inini egish va bilaklarni ishi bilan mos keladi, bunda uloqtirishga old yuqoriga yo'nalish beradi (3-4). Gimnastikachi harakatida shuni nazarda tutishi kerak-ki, arqonni qabul qilish oldinda amalga oshiriladi, arqon uchlaridan ushlanib, ilmoqqa sakrashlar orqali bajariladi (20).

11.9. Cho'qmorlar bilan mashqlar

Zamonaviy badiiy gimnastikada cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar eng yosh ko'pkurash turlaridan biridan. Uning o'ziga xosligi nafaqat predmet shakli, xususiyati bilan, balki bir vaqtning o'zida ikkita predmetdan foydalanishi bilan aniq-lanadi.

Cho'qmorlar bilan kombinatsiyalar turli tuman harakatlar, murakkab elementlarning keng qo'llanilishi bilan ajralib turadi. Bir vaqtning o'zida ikkita predmetni o'ynata olish zarurligi ma'lum darajada mashqlarning ifodali ijro etilishini cheklab qo'yadi va shu bilan gimnastikachi oldiga qo'shimcha vazifalar qo'yadi. Cho'qmorlar bilan tuzilgan kombinatsiyalar uchun harakatlarning uzluksiz bajarilishi xosdir. Gimnastikachidan yuksak darajada diqqat, yuqori tezlikdagi harakat reaksiyasi talab qilinadi. Bu ko'pkurashning o'ziga xos xususiyati musiqiy asarlarning, umuman, butun kompozitsiyaning tanlab olinishiga ta'sirini ko'rsatadi.

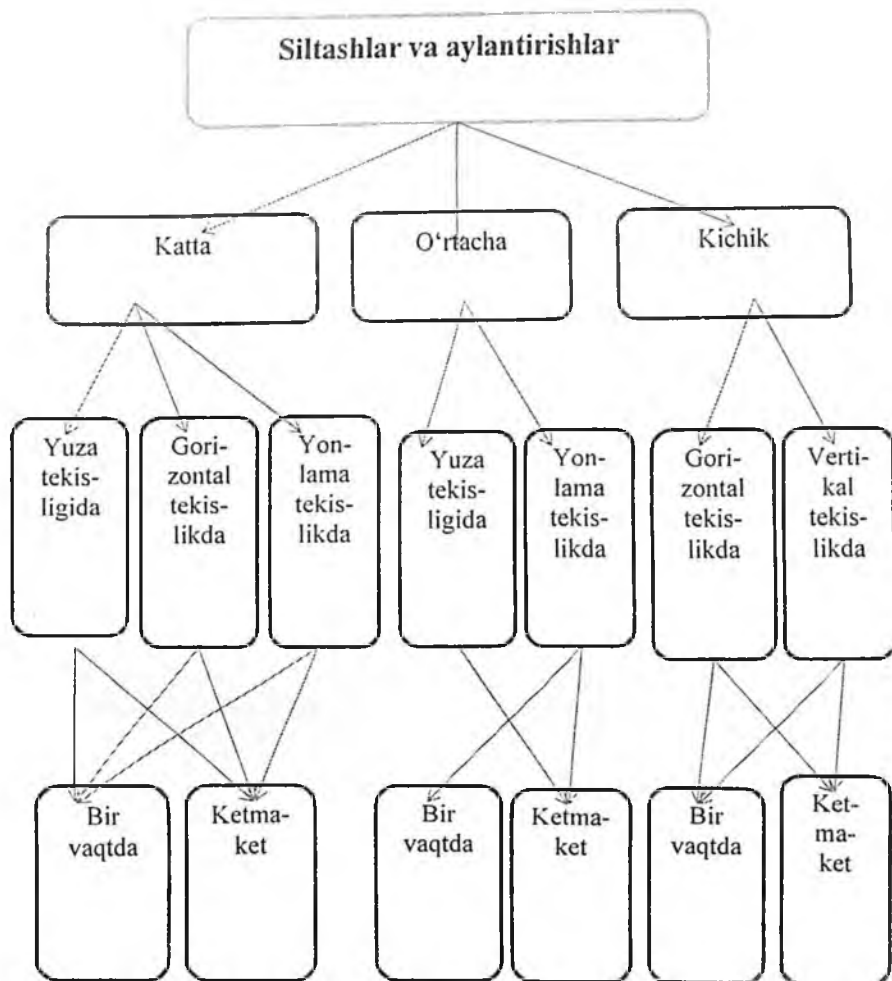
11.9.1. Mashqlarning tasniflanishi

Ushbu mashq turini shartli ravishda 3 ta katta guruhga tasniflash mumkin.

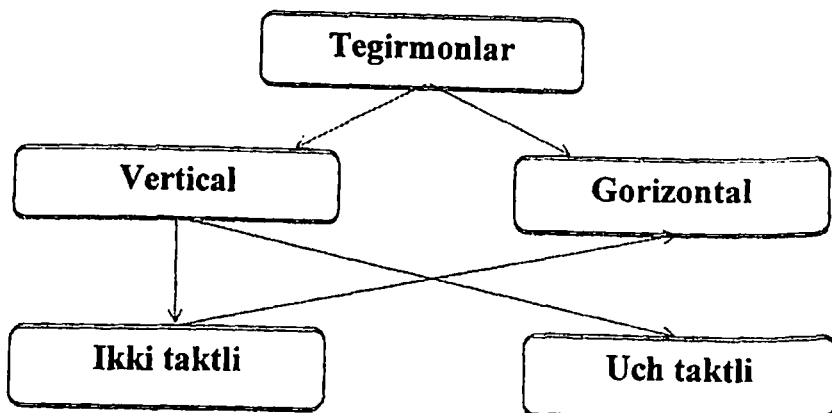
Bu guruhlardan *birinchisi* – siltashlar va aylantirishlar. Gimnastikachining qo'llari harakatlariga qarab katta, o'rtacha va kichik aylantirishlarni ajratish qabul qilingan. Cho'qmorlar bilan harakatlanish xususiyatiga ta'sir qiluvchi boshqa omillar gimnastikachi qo'li yoki cho'qmor harakatlanayotgan tekislik bilan, shuningdek har bir cho'qmorning vaqt oralig'idagi harakat nisbati bilan bog'liq. Bunda aylantirishlar bir vaqtda yoki ketma-ket bajarilishi mumkin.

Bu omillarning o'zaro birikuvi cho'qmorlar bilan turli xildagi siltash va ylantirish harakatlarining paydo bo'lishiga olib keladi.

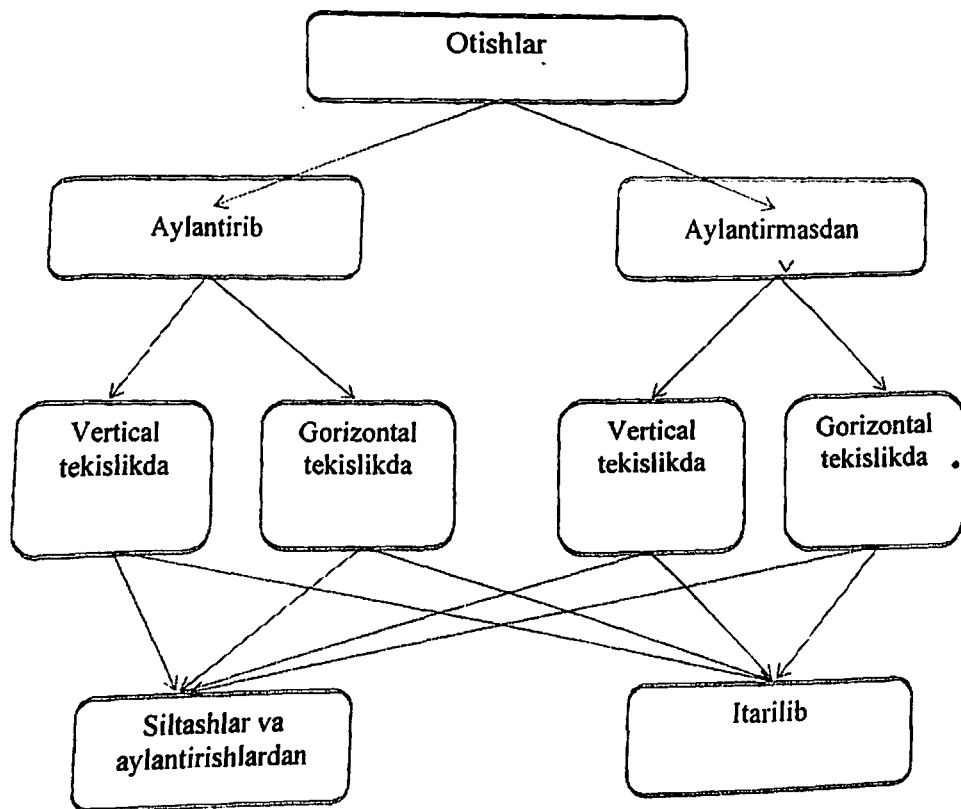
Tegirmon deb ataluvchi harakat o'ziga xos harakat turlaridan biri bo'lib, u gimnastikachining qo'llarini turli tekisliklarda harakatlantirishlari bilan birga bajariladigan ketma-ket kichik aylantirishlarni anglatadi.



Ikkinchi guruh – otishlar. Ularning quyidagi turlarini ajratish mumkin: aylantirib yoki aylantirmasdan otishlar, shuningdek, qator mayda guruhlarni ajratish mumkinki, ular cho‘qmorlarning harakat xususiyatlari bilan bog‘liq. Aylantirishlar mavjud bo‘lganda tasniflangan kichik guruhlar harakat tekisligi bilan, aylantirmasdan otishlarda cho‘qmorlarning tashqi koordinatalarga nisbatan qay tarzda yo‘nalganligi bilan aniqlanadi.



Masalan, cho‘qmorlarni uchishda gorizontal va vertical holatda otishlar shunday. Undan tashqari, predmetga zarur harakat berish usuli bilan aniqlanadigan otishlar farqlanadi.



Nihoyat, uchinchi guruh – yumalatishlar. Ular pol bo'ylab yoki tana bo'ylab bajarilishi mumkin.

11.9.2. Texnika asoslari

Musobaqa qoidalarida cho'qmorlar uchun yagona standartlar belgilab berilgan. Zamonaviy cho'qmor— katta, butilsimon jism bo'lib, yog'ochdan tayyorlanadi. Cho'qmorning tana, bo'yin va bosh qismi ajratiladi. Cho'qmorlar uchun o'g'irlikning notekis taqsimlanganligi xosdir. Predmetning og'irlik markazi bo'yin qismida, tana qismi asosida joylashgan. Og'irlikning bunday taqsimlanganligi predmetning mumkin bo'lgan harakatlari xususiyatini, birinchi navbatda, otishlardagi tayanchsiz siljish harakatlari aniqlab beradi. Cho'qmor harakati aylanma yoki siljuvchi bo'lishi mumkin. Aylanma harakat butunlay gimnastikachining harakatlanish xususiyatiga bog'liq. Uchish holatidagi cho'qmor umumiy og'irlik markazi orqali o'tuvchi o'q atrofida aylanadi. Cho'qmorning 2 ta erkin aylanish o'qini ajratish mumkin:

- Uzunasiga
- Ko'ndalangiga

Ikkala xil aylanishlar amaliyotda keng qo'llaniladi. Qo'lda aylantirilgandek, tayanchsiz aylanma harakat paytida cho'qmor og'ir jism bo'la turib, aylanma harakatlar tekisligini saqlab qolishga urinadi.

Cho'qmorning parabolik uchish yo'li yoki vertical, yoki balland-uzoq xususiyatga ega. Odatda, cho'qmor gimnastikachi qo'lida ham, uchish paytida ham qo'shma harakatni amalga oshiradi.

Cho'qmorning tayanch bo'ylab siljib harakatlanishining alohida shakli tebranishdir. Yassi tekislik (pol) bo'ylab tebranishda predmet boshi va tanasi radiusi har xil bo'lganligi tufayli egri chiziq bo'ylab yoki aylana bo'ylab harakatlanadi. Qo'l bo'ylab yumalatishlarda, bu yerda predmetning bo'yin qismi bilan tayanish imkoniyati bor, predmetning to'g'ri chiziqli tebranishi saqlab qolinadi, biroq uning amplitudasi cheklangan.

Ushlashlar. Qattiq va erkin ushlashlarni ajratish qabul qilingan. Qattiq ushlashda cho'qmor bilan yoki panjaning davomini tashkil etadi, bunda panja ham yuqoridan, ham pastdan joy olishi mumkin. Cho'qmorning bosh qismidan qattiq ushlanganda uning uchi kaftga taqalib turadi, bosh va o'rta barmoqlar cho'qmorning asosini ushlab turadi, ko'rsatish barmog'i cho'qmorning davomi bo'ladi. Bunday holat erkin ushlashga o'tish uchun ancha qulay. U katta, o'rtacha, kichik aylantirishlarni va boshqa harakatlarning to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi. Predmetni tutib olishda qattiq ushlashdan foydalaniladi, bunda ko'rsatish barmog'i cho'qmorni uzunasiga ushlab turishi qayd qilinmaydi.

Predmetning bo'yin va tana qismidan ushlashlar qattiq ushlashlarning turlari hisoblanadi. Qattiq ushlashlarga cho'qmor harakatlari butunlay gimnastikachi qo'llari harakati bilan aniqlanadi.

Erkin ushlash qattiq ushlashdan farqli ravishda cho'qmorning inersiya harakatlari uchun imkoniyat yaratadi, bunda uning aylanishining doimiy tekisligi nisbatan saqlab qolinadi. Qo'l kafti pastga va yuqoriga qaratilgan holda bajariladigan erkin ushlashlar mavjud. Ikkala ushlashda barmoqlar cho'qmorning bosh qismidan bo'sh ushlab turadi. Qo'l kafti pastga qaratilgan holda erkin ushlashda predmet bosh qismi bukilgan o'rta barmoq va bosh barmoqning do'mboq uchi bilan ushlab turiladi. Qo'l kafti yuqoriga qaratilgan holda erkin ushlashda cho'qmor bosh barmoq va kaft orasida qisib ushlanadi. Qattiq va erkin ushlashlar bir-biri bilan uzviy bog'liq, bu predmetning harakatlanish shaklini o'zgartirish jumladan ma'lum bir tekislikda cho'qmorning aylanish tezligini saqlab qolish uchun uni burashlarni bajarish zaruriyati bilan tushuntiriladi.

Cho'qmorni o'ziga xos burashlar erkin ushlashdan qattig'iga o'tishda bajariladi. Ayniqsa bu kichik aylantirishlar seriyalarini bajarishda juda muhim o'ringa ega bo'ladi.

Ba'zan aralash ushlar qo'llaniladi. Masalan: predmetning bo'yin qismidan ushlab kichik aylantirishlarni bajarishda foydalaniladi.

Cho'qmorni otishlar chambarakni otishlar bilan ko'p jihatdan o'xshaydi. Qo'l kaftini pastga yoki yuqoriga qaratib qattiq ushlagan holda bajariladigan otish odatiy hisoblanadi. Bunday ushlar cho'qmorni qo'ldan to'g'ri chiqarib yuborishni, fazoda aniq mo'ljal ola bilishni yengillashtiradi. Otish harakatining xususiyati ushlar zonasiga qarab o'zgarib turadi. Predmetning bosh qismidan ushlanganda otish, odatda juda faol va jadal aylanish, hamda siljishga olib keladi. Predmetning bo'yin qismidan ushlanganda cho'qmorga shiddatli aylanma harakat beriladi va bunda siljish kamroq bo'ladi. Oxirgi otish harakati ko'z orqali aniq nazorat qilgan holda bajariladi, bu predmetni ilib olishni yengillashtiradi.

Ilib olish. Predmetni istalgan qismidan: bosh, tana, bo'yin qismidan ushlab olish bilan amalga oshiriladi. Predmetni bosh qismidan ilib olish ko'proq qo'llaniladi. Ilib olish keskin to'xtalishlarsiz silliq bajarilishi kerak. Ilib olish xususida boshqa harakatlarga o'tish usullarini aniqlab beradi. Predmet bosh qismidan ilib olinganda kichik aylantirishlar, tana qismidan ilib olinganda katta aylantirishlar, qayta otishlar, bo'yin qismidan ilib olinganda aylanma harakatlar, aylantirib otishlar bajariladi.

Ilib olishni bajarish qiyinchiligi cho'qmorning uchish balandligiga aylanish tezligiga bog'liq. Gimnastikachi predmetni ilib olayotgan holat katta ahamiyatga ega. Ko'z orqali nazorat qilmay turib ilib olish eng qiyini hisoblanadi. Cho'qmorni qulayotgandagi eng oxirgi pallada, bevosita polga yaqin kelganda ilib olish chiroyli ko'rinadi. Bunday ilish usulini bajarish yuqori texnika fazo va vaqtni yaxshi xis qilishni taqozo etadi.

11.9.3. Tipik mashqlar texnikasi

O'rtacha aylantirishlar. O'rtacha aylantirishlarda

keladi. O'rtacha aylana bo'ylab harakatlanish qo'lni tirsakdan bukish, qo'l panjasini aylanma harakatlantirish va qattiq hamda erkin ushlashlarni almashlab bajarish hisobiga sodir bo'ladi. O'rtacha aylantirishlarga ikkita cho'qmorni yuza tekisligida, yonlama tekislikda va bosh orqasida aylantirishlar misol bo'la oladi. Barcha vaziyatlarda bu aylantirishlarni maksimal kenglikda bajarish lozim, bu cho'qmor osilgan holatdan o'tishi bilan qo'lni tirsakdan erta bukish orqali ta'minlanadi.

Kichik aylantirishlar. Harakat texnikasi ko'p jihatdan panjaning ishlash xususiyatiga va ushlashiga bog'liq. Kichik aylantirishlarga qo'llar oldinga, yon tomonga, tana oldida yonlamacha va tana orqasida turgan dastlabki holatdan tana oldida vertical aylantirishlar va gorizontal aylantirishlar misol bo'la oladi. Kichik aylantirishlarda cho'qmor ushlab turgan qo'l tekis bo'lishi kerak. Cho'qmorning aylanish tekisligini saqlab qolishga urinish juda muhim. Bu gimnastikachi qo'l panjasining erkin va buraltiruvchi harakatini qay darajada egallab olganligiga bog'liqdir. Esda tutish zarurki, qattiq ushlagan holda o'tkazishlar cho'qmorning aylanish tekisligi o'zgarishiga olib keladi, bu esa texnik xato sifatida baholanadi. Shuningdek tez aylantirishlar texnikasini ham egallab olish muhim, u qo'l panjasi harakatlarini jadal bajarishni hamda erkin ushlashlarni aniq egallab olishni taqozo etadi.

Tegirmonlar. Bu cho'qmorlar bilan harakatlanish turidir. U har bir qo'lda ketma-ket bajariladigan kichik aylantirishlar seriyasidan iborat. Qo'llarni chalishtirib ishlash tegirmonlarning o'ziga xos xususiyati sanaladi. Tegirmonlarni quyidagi xillari mavjud:

- bosh ustida vertical tegirmon,
- gorizontal tegirmon,
- Aylanma tegirmon .

Bosh ustida tegirmon galma-galdan bajariladigan kichik aylantirishlarning uyg'unlashuvidir. Cho'qmor boshga tegib ketmasligi uchun qo'llar biroz oldinga (kichik aylantirishlarda – yuz oldiga) va orqaga (kichik aylantirishlarda bosh orqasiga) chiqariladi.

Ikki taktli va uch taktli tegirmonlar farqlanadi. Ikki taktli tegirmonlarni vertical tekislikda va gorizontaal tekislikda pastga va yuqoriga aylantirishlar bilan bajarish mumkin. Uch taktli tegirmonlar faqat vertical tekislikda, odatda qo'llar oldinga uzatilgan holda bajariladi. Har bir harakat sikli uchta kichik aylanalardan iborat bo'ladi, ular galma-galdan chap keyin esa o'ng qo'lda yuqoriga yoki pastga harakatlantirib bajariladi.

Aylanma tegirmon umumiy katta aylana bo'ylab amalga oshiriladigan kichik aylantirishli tegirmonlarning uyg'unlashgan ko'rinishidir.

Cho'qmorlar bilan otish harakatlari juda xilma-xil. Eng ko'p qo'llaniladigani – yonlamacha tekislikda qo'llarni siltash bilan ijro etiladigan otish. Bunday harakatlarda quyidagi o'ziga xos fazalar ajratilishi mumkin:

➤ *Birinchi faza* – siltanish. Bu paytda biroz o'tirish bajariladi, bunday harakat barcha baland otishlarga xos.

➤ *Ikkinchi faza* – tezlanish. U qo'lni siltash va oyoqlarni tekislashdan iborat.

➤ *Uchinchi faza* – predmetni chiqarib yuborish. Bunda harakat aniqligiga qo'l panjasining cho'qmordan bo'shagan payti to'g'ri yo'naltirilgan harakati evaziga erishiladi.

➤ *To'rtinchi faza*– cho'qmorning erkin uchishi, bu paytda gimnastikachi qo'lida qolgan cho'qmor bilan faol harakat qilishi mumkin (ushbu holda kichik aylantirishlarni bajarishi mumkin).

➤ *Beshinchi faza* – ilib olishga tayyorgarlik.

➤ *Oltinchi faza* – ilib olish, bunda cho'qmorning bosh qismidan ushlab olinadi.

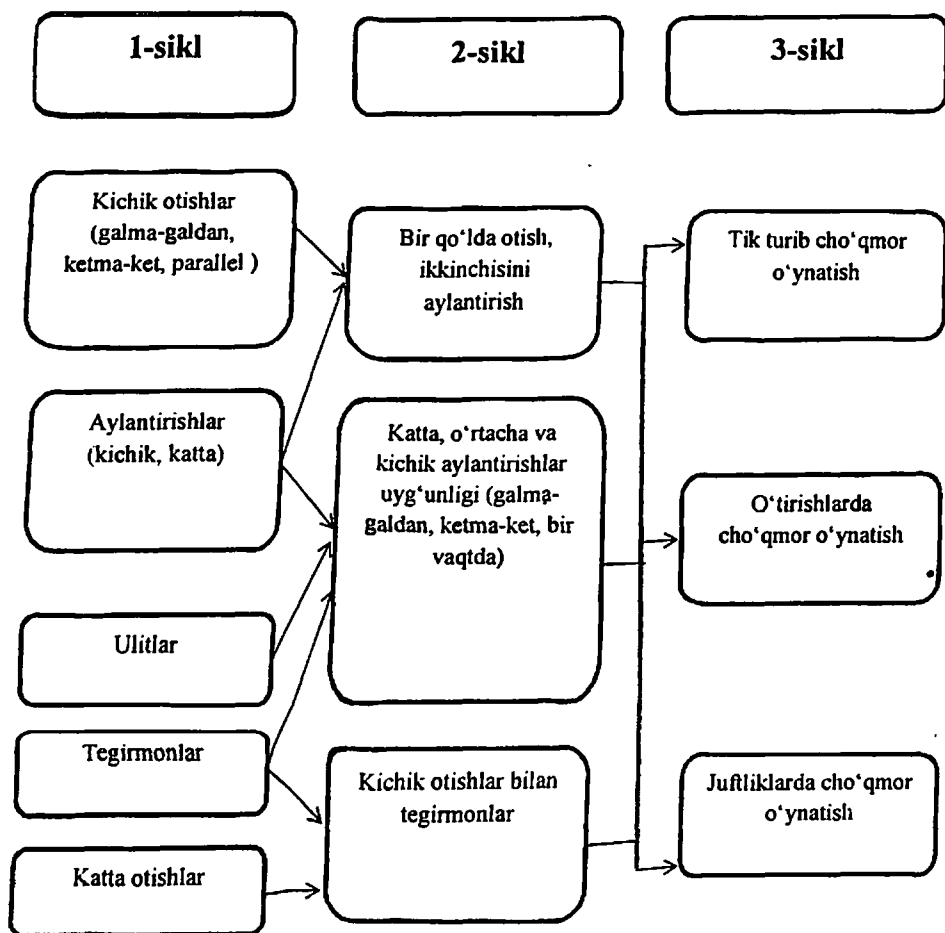
➤ *Yettinchi faza*– cho'qmorni keyingi harakatlarga o'tkazish, u fizikaviy nuqtai nazardan amortizatsiya, butun mashq tarkibida esa keyingi faza, keyingi harakatga nisbatan tayyorgarlik harakati hisoblanadi.

O'ng, so'ngra chap qo'l bilan (yoki aksincha) ketma-ket bajariladigan harakatlar shuningdek, ikkala qo'lda yoki bir qo'lda ushlagan holda ikkala cho'qmorni parallel tarzda otishlar baland otish turlari hisoblanadi.

Odatda, baland otishlar sakrashlar, yarimakrobatika elementlari bilan birga bajariladi.

Gimnastikachi qadam tashlab sakrashda cho'qmorni balandga otishni, keyin esa oldinga umbaloq otishni bajaradi. Gimnastikachi cho'qmorni ko'z orqali nazorat qilishni to'xtatgan pallada eng oxirgi lahzada umbaloq oshishga kirishish shu mashqqa xosdir. Umbaloq oshish bajarib bo'lingan zahoti ko'z orqali nazorat tiklanadi.

Cho'qmorlar bilan o'tkaziladigan darslarni tuzish sxemasi



Cho'qmorlarni qo'lda o'ynatish kichik uchishlar bilan bajariladigan otish turlaridan biridir. Predmetni harakatlantirish xususiyatiga qarab cho'qmor o'ynatishning bir nechta turi farqlanishi mumkin:

- Ikkala qo'lda
- Bir qo'lda cho'qmorni qo'ldan-qo'lga uzatish bilan.

Bu harakatlar baland sakrashlar, burilishlar va boshqalar bilan birga bajariladi. Predmetni o'ynatish paytida qo'llar bilan harakatlar bajarish amplitudasi nisbatan cheklangan. Cho'qmor o'ynatishda harakat vazifalari tez almashib turganda harakat surati juda yuqori bo'lishi xosdir.

11.9.4. Cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar kompleksi

1) Otishlar.

A) 1 ta cho'qmor o'ng qo'lda — bitta aylantirib 2 ta kichik otishlar va uchishda ikki marta aylangan holda chap qo'lga otib berish, to'rttadan yonlama tekislikda va to'rttadan yuza tekislikda bosh uzra otib berish bilan;

B) O'rtacha otishlar va qattiq ushlash bilan ilib olish, cho'qmor vertical holatda xuddi shuni 2 ta cho'qmorni parallel tarzda otishdan so'ng, xuddi shuni kichik balandlikda galma-galdan dastlabki otishlardan so'ng bajarish va cho'qmorni bosh qismidan ilib olish.

2. Aylantirishlar.

a) o'ng va chap qo'lda yonlama tekislikda to'rttadan kichik aylantirishlar;

b) yonlama tekislikda qo'lni aylantirishlar va bir vaqtning o'zida cho'qmor bilan kichik aylantirishlarni bajarish.

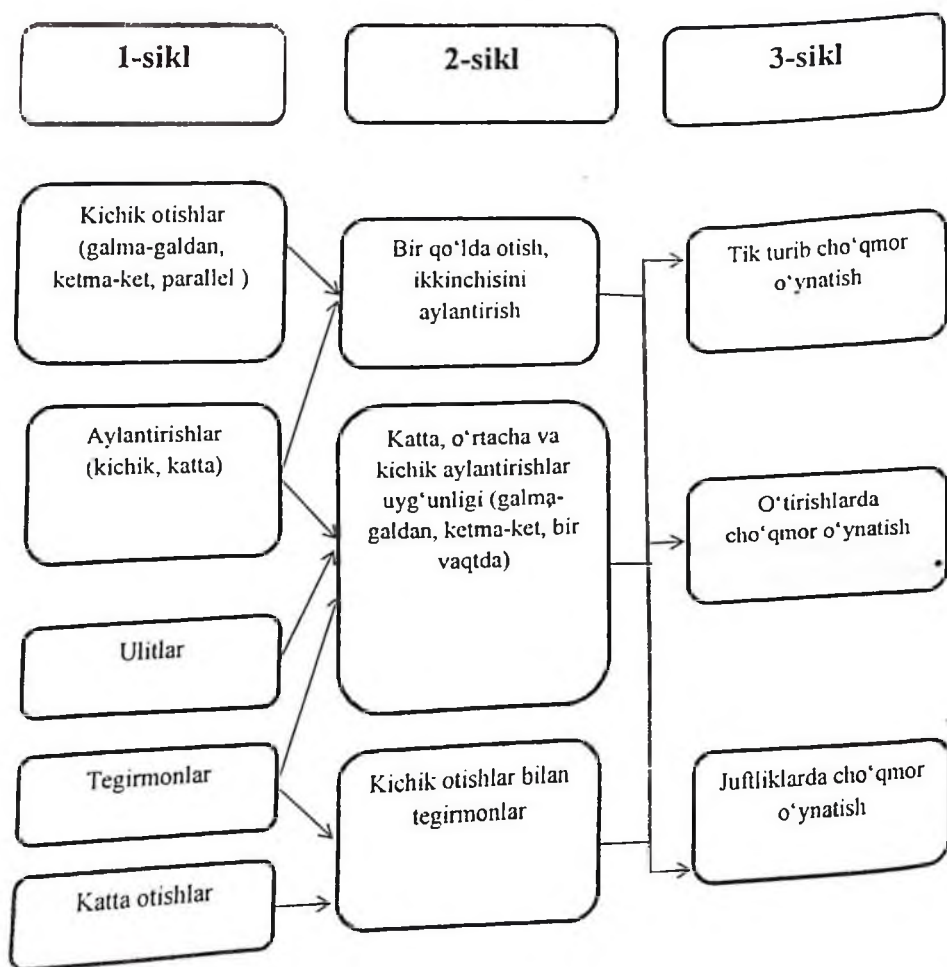
V) cho'qmor bilan kichik ketma-ket pastdan-yuqoriga aylantirishlar va yonlama tekislikda galma-galdan katta aylantirishlar;

g) D.h – qo'llar yon tomonlarda holatidan katta, pastga yuza bilan aylantirish; qo'lni yelkaga bukilgan holatda qoldirib, bosh orqasida o'rtacha aylantirish; d.h da galma-galdan va ketma-ket, o'ng va chap qo'lda oldindan kichik aylantirishlar.

Odatda, baland otishlar sakrashlar, yarimakrobatika elementlari bilan birga bajariladi.

Gimnastikachi qadam tashlab sakrashda cho'qmorni balandga otishni, keyin esa oldinga umbaloq otishni bajaradi. Gimnastikachi cho'qmorni ko'z orqali nazorat qilishni to'xtatgan pallada eng oxirgi lahzada umbaloq oshishga kirishish shu mashqqa xosdir. Umbaloq oshish bajarib bo'lingan zahoti ko'z orqali nazorat tiklanadi.

Cho'qmorlar bilan o'tkaziladigan darslarni tuzish sxemasi



Cho'qmorlarni qo'lda o'ynatish kichik uchishlar bilan bajariladigan otish turlaridan biridir. Predmetni harakatlantirish xususiyatiga qarab cho'qmor o'ynatishning bir nechta turi farqlanishi mumkin:

- Ikkala qo'lda
- Bir qo'lda cho'qmorni qo'ldan-qo'lga uzatish bilan.

Bu harakatlar baland sakrashlar, burilishlar va boshqalar bilan birga bajariladi. Predmetni o'ynatish paytida qo'llar bilan harakatlar bajarish amplitudasi nisbatan cheklangan. Cho'qmor o'ynatishda harakat vazifalari tez almashib turganda harakat surati juda yuqori bo'lishi xosdir.

11.9.4. Cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar kompleksi

1) Otishlar.

A) 1 ta cho'qmor o'ng qo'lda — bitta aylantirib 2 ta kichik otishlar va uchishda ikki marta aylangan holda chap qo'lga otib berish, to'rttadan yonlama tekislikda va to'rttadan yuza tekislikda bosh uzra otib berish bilan;

B) O'rtacha otishlar va qattiq ushlash bilan ilib olish, cho'qmor vertical holatda xuddi shuni 2 ta cho'qmorni parallel tarzda otishdan so'ng, xuddi shuni kichik balandlikda galma-galdan dastlabki otishlardan so'ng bajarish va cho'qmorni bosh qismidan ilib olish.

2. Aylantirishlar.

a) o'ng va chap qo'lda yonlama tekislikda to'rttadan kichik aylantirishlar;

b) yonlama tekislikda qo'lni aylantirishlar va bir vaqtning o'zida cho'qmor bilan kichik aylantirishlarni bajarish.

V) cho'qmor bilan kichik ketma-ket pastdan-yuqoriga aylantirishlar va yonlama tekislikda galma-galdan katta aylantirishlar;

g) D.h — qo'llar yon tomonlarda holatidan katta, pastga yuza bilan aylantirish; qo'lni yelkaga bukilgan holatda qoldirib, bosh orqasida o'rtacha aylantirish; d.h da galma-galdan va ketma-ket, o'ng va chap qo'lda oldindan kichik aylantirishlar.

3. Yumalashlar.

a) yelkadan qo'l bo'ylab (qo'llar yon tomonlarga - pastga);

b) d.h dan- cho'qmor ushlagan qo'l yuqoriga, cho'qmorni yumalatish va boshqa qo'lda uni orqadan ilib olish hamda yelkadan yumalab d.h ga qaytish.

b) aylanib yumalash va ayni paytda cho'qmorni uzatish.

4) Tegirmonlar.

a) ketma-ket pastga qarab yuza bo'ylab aylantirishlar va bosh orqasida o'rtacha aylantirishlar- bosh ustida tegirmon;

b) aylanma tegirmon.

5. Ulitlar.

a) d.h dan – qo'llar yon tomonga, ulitlarni oldinga navbatma-navbat bajarish va teskari harakat bilan d.h ga qaytish;

b) xuddi shuni bir vaqtda va ketma-ket bajarish;

v) xuddi shuni kichik aylantirishlar bilan birga bajarish.

12. TAYYORGARLIK DAVRIDA YOSH BADIY GIMNASTIKACHILARGA MASHQLARNI O'RGATISH USLUBIYOTI

Badiiy gimnastika mashqlari sakrash, muvozanat saqlash, burilish, siltash, buyumlarsiz, buyumlar bilan, yo'nalish va bo'shashtirishni navbatlashtirish 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 yengil harakat qila olishlari uchun o'z tanalariga bemaolol egalik qila oladilar. Badiiy gimnastikada shug'ullanuvchilarga mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rgatish uchun ularning o'ziga xosligi tushunish va uning boshqa gimnastika turlaridan qanday farqi borligini bilishi kerak. Uning asosiy xususiyatlari dinamiklik va yaxlitlikdir. Ular qon aylanish va moddalar almashinuvini yaxshilashga, harakat apparati, yurak qon-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirishga, ish qobiliyatini o'sishiga yordam beradi.

Badiiy gimnastikada mashqlar murakkabligi kabi jismoniy yuklama bo'yicha 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 pedagogika; faollik va ongillik; tizimlilik va izchillik; ko'rsatmalilik (aniqlik), soddalik, mustahkamlik, printsiplariga muvofiq amalga oshiriladi. Berilayotgan mashq to'g'risida 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 xaftada 4 marta kunning ikkinchi yarmida o'tkazishi maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulot tuzilishi umumqabul qilingan: tayyorlov qismi (4-6 daq.), asosiy qismi (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 qismida bolalar raqs, buyumsiz va buyumlar bilan mashqlarini bajaradilar, harakatli o'yin o'tkaziladi. Yakuniy qismida nafasni rostdash va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Mashg'ulotni yaxshi havo almashadigan zalda o'tkazish zarur. Kiyim qulay, yengil, harakat qilganda uyalmaydigan (mayka, trusi 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'amchiga, yog'och yoki plastmassa obruchlarga, ebonit yoki yog'ochli tayoqchaga ingichka ip yordamida qotirilgan, eni 3-4 sm. va uzunligi 3 metrgacha bo'lgan atlasli tasmaga ega bo'lishi lozim.

Zalda bir nechta gimnastika devori 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 suyanchig'ini 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 malakalarini egallashiga

qarab kiritish lozim. Shu sababli mashg'ulotda uyushqoqlikka erishish oson bo'ladi. Boshida bolalarni uyushqoqlik bilan buyumlarni olish va topshirishni, ularni qo'lda to'g'ri ushlash, uzatish dumalatish va boshqalarni o'rgatish kerak. Bolalarni 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 masofani saqlash, maydonchani yot jismlardan tozalash.

12.1. Yurish, yugurish, sakrash va raqs qadamlaridagi mashqlarning namunaviy ro'yxati

Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoq harakatida yaxshi koordinatsiya bilan yengil, oson harakatni ishlab chiqish, mashg'ulotda bolalarga yengil qadam bilan, oyoq uchida, tovonlarda, oyoq uchida cho'qqayib, baland qadam bilan yurishni o'rgatish kerak. Keyin bu harakatlarni turli qo'l holatlari bilan o'rgatish tavsiya etiladi. Masalan: qo'llar oldinda, yonda, pastda, yuqorida, belda, elkada, bosh orqasida, ko'krak oldida, orqada va h.k. Harakatni o'zlashtirish davomida vazifalar murakkablashtiriladi – bolalar harakatlanish turini boshida har 8 hisobda, keyin esa har 4 hisobda almashtiradi.

Masalan:

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

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

1-8- oyoq uchida yarimcho'qqayib yurish, qo'llar yuqorida;

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

Harakatlanish turi va uning qo'llar holatini murabbiy shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga qarab o'z ixtiyori bilan o'zgartirishi 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.

Bolalar mashg'ulotida quyidagi yugurish turlaridan foydalanish mumkin: sekin va tez, joyida yugurish, doira bo'lib yugurish, doira bo'lib, ilon izi bo'lib, buyumlar atrofida, qo'l ushlab, juft bo'lib. O'qituvchi vazifani murakkablashtira turib shug'ullanuvchilar bilan tizzalarni baland ko'tarib yugurish (joyida va oldinga harakatlanib), har tomonga tarqatib belgilangan joyga saflash, juft-juft bo'lib, uchtdan va hokazolar bilan mashq qiladi.

Sakrashni o'rganishda oyoq mushaklari cho'ziladigan keyin depsinish paytida jadal qisqaradigan paytdagi dastlabki yarimcho'qqayishga ahamiyat berish kerak. Depsinish keskin, qisqa, oyoqni tez yozish bilan, alohida e'tibor bo'lishi kerak. Uchish paytida tana to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan va tizza bukilmagan, to'g'ri bo'lishi kerak. Qo'nish vaqtida kuchni kamaytirib ohista oyoq uchida qo'nib keyin oyoqning barcha bo'g'inlarini bukkani holatda oyoq kaftiga tushiladi. Uzlüksiz sakrashni bajarishda qo'nish fazasi qisqa bo'lishi kerak.

Shakli bo'yicha eng oddiy sakrashlar – turgan joyda ikki oyoqda, oldinga, orqaga va yonga harakatlanib, o'ngga va chapga 90° ga burilib sakrash. Keyin yarimcho'qqayib va cho'qqayib sakrash. O'rganishning keyingi bosqichi turgan joyda va harakatda irg'ish (podskok) hisoblanadi. Bundan tashqari boshlang'ich tayyorgarlikdagi shug'ullanuvilarga oyoqlarni kerib, shu bilan birga oyoqni birini oldinga, birini orqaga qilib sakrashni o'rgatish 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'amchida yoki gimnastika tayoqchasi 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'rgatish tavsiya etiladi. Bunda tizzadan bukilgan oyoqning oldinga erkin chiqishiga ahamiyat berish kerak. Son va boldir 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 – bolalarning 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: juftlama qadamni turlari, galop va polka, vals qadamlari hisoblanadi.

Juftlama 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 tashlanganda gavda burilmaydi. Oyoq uchida turgan oyoq tizzasini tashqariga buriladi, to'g'ri qaddi qomatga rioya qilish.

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 qadamdan tashkil topgan: juftlama qadam va 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, chapi oyoq uchida; 4- chap oyoqni oldinga oyoq uchiga. Keyin shuning o'zini boshqa oyoq bilan bajarish.

O'zgaruvchan qadamni orqaga harakatlanish bilan ham bajarish mumkin. Bu qadamlarni bajarishda oyoq uchida va bosh harakati bilan birga olib borilishini esda tutish kerak.

O'zgaruvchan qadamni mustahkamlash uchun yakka va juft bo'lib bajariladigan oddiy va o'zgaruvchan qadam birikmasidan tashkil topgan raqs qadamlarini tavsiya etish mumkin.

Galop qadami – oldinga, orqaga va yonga bajariladi. Galop o'zining dinamikligi va jadalligi bilan xarakterlidir. U yonga ikki oyoqda deysinish bilan davom etadigan oyoq harakati. Uchish fazasida bitta oyoq ikkinchi oyoqqa qo'shiladi. Qo'nish ikkinchi oyoq uchida, tizzalarni bukib bajariladi.

Uslubiy ko'rsatma. Galop qadamlari har doim bir oyoqdan bajariladi. Gavda oldinga egilmaydi, to'g'ri qaddi qomat saqlanadi, bosh biroz ko'tarilgan. Uchish fazasida oyoq uchi cho'ziladi, oyoqlar to'g'ri.

Galop qadamlarini mustahkamlash uchun taxminan quyidagi raqs mashqlari berilishi mumkin:

D.h. - III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. 1-8- o'ng oyoqda oldinga galop qadami, keyin chap oyoq; 1-4- chapga burilib o'ngga 4 galop qadami; 5-6- o'ngga juftlama qadam; 7- chapga oyoq uchida burilish; 8- III oyoq holati, chap oyoq oldinda. Keyin mashqni boshqa oyoqdan bajariladi.

Polka qadami – bu yengil sakrash bilan bajariladigan o'zgaruvchan qadamdir. Kichik yoshdagi bolalarga faqat oldinga polka qadamini quyidagicha bajarib o'rgatish kerak:

D.h. - III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. «I» chap oyoqda kichik irg'ish, o'ng oyoq oldinda-pastda; 1- o'ng oyoqda galop; 2-o'ng oyoqda bir qadam sakrash, chap oyoq oldinda-pastda. Shuning o'zi boshqa oyoqda.

Uslubiy ko'rsatma. Polka qadamlari yengil, nafis, boshni yonga oyoq bilan bir tomonga burish bilan birga kuzatiladi. Oldinga irg'ishga chiqadigan oyoqning tizza va oyoq uchi yaxshi

cho'zilgan bo'lishi kerak. Irg'ish musiqadagi takt bilan bajaradi. Polka qadami o'zlashtirilgandan keyin uni galop, yer tepinish, burilishlar bilan qo'shib o'tish mumkin.

Vals qadamlari – bitta o'zgaruvchan qadam va oyoq uchida ikki qadamdan tashkil topgan. 5-6 yoshli bolalar uchun vals qadamlari oldinga va yonga bajarilishi tavsiya etiladi. O'rgatishning boshida qo'llar belda, keyin qo'llar bir tekis harakat qo'shiladi.

Oldinga vals qadamlari bajariladi: d.h.- III oyoq holati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda. 1-o'ng oyoqda oldinga bir qadam yarimcho'qqayish, chap oyoq oldinda-pastda; 2-3-chap oyoq uchida ikki qadam. Shuning o'zi boshqa oyoqda.

Yonga vals qadami oyoq uchida turishdan boshlanadi, qo'llar belda. 1- o'ng oyoqda yonga bir qadam yarimcho'qqayish, chap oyoq tizzadan bukilib, oyoq uchini to'piqqa olib borib o'ng oyoq orqada; 2-chap oyoqda oldinga bir qadam o'ng oyoq uchida; 3-o'ng oyoqni chap oyoqqa juftlashtirib oyoq uchida turish.

Uslubiy ko'rsatma. Vals qadamlari mayin, muttasil, sekin sur'atda bajariladi. Ularni to'g'ri qaddi qomat saqlash, boshni burish harakati bilan birgalikda bajarish kerak.

Vals qadamlarini takomillashtira turib, burilish, biroz yonga egilish, yengil yugurish bilan bajarish mumkin.

Yuqorida keltirilgan raqs harakatlaridan tashqari bolalar zamonaviy «Lenka-Yenka», «Veseliye utyata», «Lambada» raqs elementlarini ham muvaffaqiyatli o'rganishi mumkin. Bolalar o'zlarini harakat vositasi deb tasavvur qilishlariga imkon berib darsga improvizatsiya elementlarini ham kiritish maqsadga muvofiq.

12.2. Tayanch oldidagi mashqlar ro'yxati

Tayanch oldidagi mashqlar yuz bilan, yon yoki orqa bilan turib bajariladi. Tayanch oldida yuz tomon turish holatida qo'l kaftlari reykada erkin turadi, qo'llar tirsakdan bukilgan, orqa to'g'ri, yelkalar kerilgan, bosh ko'tarilgan. Tayanchga yon tomon

bilan turganda tayanchga yaqin bo'lgan qo'l kaftlari taxminan belgacha bo'lgan balandlikdagi gimnastika devori reykasida bo'sh turadi, gavda biroz oldinda, bilak va tirsak tushirilgan. Tayanchga orqa bilan turganda gimnastika devoriga to'g'ri qaddi qomatni saqlagan holatda yopishib turiladi, qo'llar yonda-pastda, reykani ustidan ushlagan holatda.

Tayanch oldida mashq bajarish oyoq va gavda mushaklari mustahkamlashishiga, jismoniy sifatlarni rivojlanishiga, to'g'ri qaddi qomat shakllanishiga yordam beradi. Bundan tashqari bolalarga tayanchni ushlab turib mashq bajarish osonroq.

Tayanch oldida bajariladigan mashqlar namunasi:

1) D.h. – oyoq uchi va tovonlar juft, tayanchga yuz bilan turish.

1-2-oyoq uchida turish; 3-4-d.h.



2) D.h. –shuning o'zi.

1-2-oyoq uchida turish;

3-4-tizzalarni bukib yarimcho'qqayish;

5-6-oyoq uchida turish; 7-8-d.h.



3) Shuning o'zi.

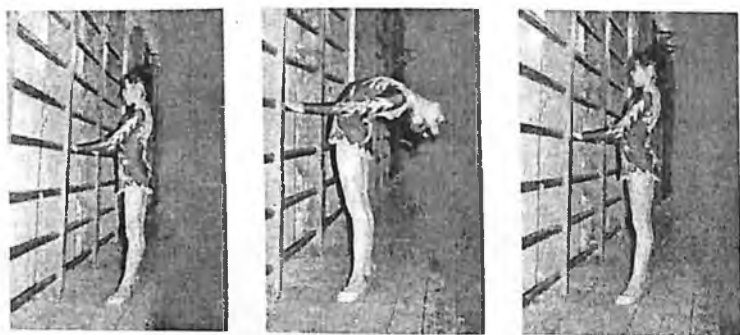
1-2-o'ng oyoqni bukib oyoq uchini chap oyoq barmoqlari yoniga qo'yish;

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, chap qo'l yuqorida; 3-4-d.h.;

5-6-o'ngga egilish, o'ng 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.

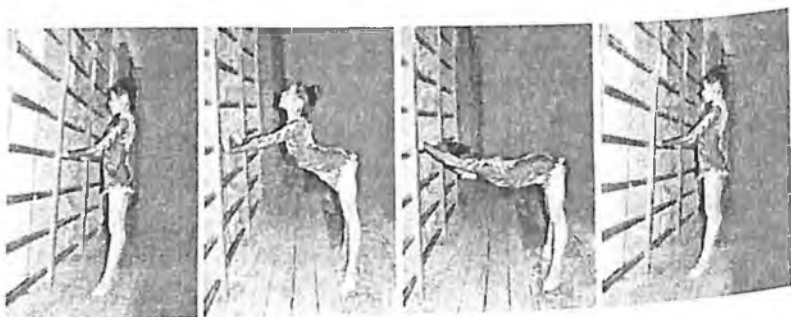
Shuning o'zi, lekin chap qo'l yuqorida.



7) D.h. – oyoqlar kerilgan tayanchga yuz bilan, tayanchdan bir qadam uzoqroq turish.

1-3-oldinga uchta prujinasimon egilish;

4-d.h.



8) D.h. – tayanchga orqa bilan turib, uni teskari ushlash.

1-4-oldinga chuqur egilish;

5-8-d.h.



Bundan tashqari 5-6 yoshli bolalarning tayanch oldidagi mashg'ulotiga xoreografiya elementlarini ham kiritish mumkin: I – II holatda yarimcho'qqayish va cho'qqayishni bajarish, oyoq uchida va tovonlarda turish, 45da barcha yo'nalishlarga ko'tarish va h.k. Bu mashqlarning hammasi harakat maktabi shakllanishiga, koordinatsiyani takomillashishiga, ritmik harakatni rivojlanishiga yordam beradi.

12.3. Buyumsiz mashqlar ro'yxati

Mashg'ulotda bolalar bilan mashqlardan prujinasimon harakat, «to'lqin», burilish va muvozanat saqlashdan 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 tayanganda 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'nilishda bajarilishi mumkin.

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

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 xis 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.

O'rganishni boshlash kerak bo'lgan eng oddiy shakli bu joyida turib ikki oyoqda prujinasimon harakat: tizzalarni bukmasdan oyoq uchida turish va oyoq kaftiga butunlay tushish; oyoq kaftida turib tizzalarni bukib yozish; keyin tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa prujinasimon o'tkazish, joyida turib yurishga o'rganish tovondan oyoq uchiga o'zgaruvchan qadam bilan yakunlanadi.

Kichik yoshdagi bolalar bilan yaxlit prujinali harakat sifatida quyidagilarni bajarish tavsiya qilinadi: 1-4-muttasil harakat bilan qo'llarni bukish, gavda va oyoq cho'qqayish holatiga tushish;

5-6-bir tekisda to'g'irlanib d.h.ga qaytish.

«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'imlarning harakatchanligi va «mushak sezgisi»ning rivojlanganligiga bog'liq.

Yosh bolalarda to'liqinsimon 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'liqinsimon harakatni yaxshisi 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'tarish (bunda yelka gorizontalgacha keladi, qolgan a'zolar aylana chizig'i bilan pastda joylashgan); 2- tirsakni biroz bukib qo'llarni bilak va kaftning orqada qolgan harakati bilan pastga tushirish.

Bolalarni to'liqinsimon harakatga o'rgatishda uni birinchi bir qo'lda, keyin navbat bilan o'ng va chap qo'l bilan bajarish kerak. Ayniqsa, «to'liqin»ni ikki qo'lda bir vaqtda va navbatma-navbat bajarish qiyin hisoblanadi.

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'liqinsimon harakatni o'rgatishda quyidagi mashqlar ketma-ketligiga rioya qilish kerak:

1) D.h. – tizzalarga tayanib, boshni oldinga egib tik turish.

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

3-4-orqani muntazam 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 bukib to'g'irlanish.



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

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

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



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

Burilishlar. Bu dinamik mashqlarning alohida guruhi bo'lib, uni to'g'ri bajarish muvozanat saqlashni bilishga bog'liq. Bundan tashqari burilishni muvaffaqiyatli bajarish boshni to'g'ri burishga ham bog'liq. Bosh harakat boshida gavdaning burilishidan bir muncha orqada qolib, keyin unga yetib olishi kerak. Shug'ullanuvchilar burilishni o'zlashtirishlari uchun baland oyoq uchida yaxshi tura olishi, gavgdani to'g'ri, tekis holatda ushlab tura olishi kerak.

Modomiki, burilishni bajarish vestibulyar apparatni qo'zg'atar ekan, boshida quyidagi tayyorlov mashqlarini bajarish maqsadga muvofiqdir:

1) Ikkitadan qo'l ushlabshib turib, aylantirish bajariladi.

2) Polda chalqancha 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.

Keyin kichik yoshdagi bolalarga ikki oyoqda 180° va 360°ga burilishlarni o'rgatiladi. O'rganish uchun eng yengil (oson) burilishlar kichik va tez qadam bilan baland oyoq uchida tana og'irligini u oyoqdan bu oyoqqa o'tkazib bajariladigan hatlab burilishdir. Bunda tizzalarni bukmasdan, orqani tekis ushlabsh, oyoq va gavda mushaklari tarang, joyidan qo'zg'almasdan, qaddi qomatni to'g'ri tutib qo'llar yonda yoki belda bo'ladi.

Chalishtirma qadam bilan burilish quyidagicha bajariladi: butunlay oyoq kaftida turgan holatda bir oyoqni chalishtirib oldinga (orqaga) oyoq uchiga qo'yish. Oyoq uchiga turib 180° yoki 360° ga burilish. Burilish yakunida oyoq kaftiga tushish. Qo'llar belda yoki yonda.

Uslubiy ko'rsatma. Burilishni bajarishda diqqatni jamlay va fazo-makonni mo'ljallay 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 xislati to'g'ri gavda, tortilgan qorin, ma'lum holatda qo'lni ushlab turilishi. 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.

Muvozanat saqlash vazifasini shakllantiruvchi tayyorlov mashqlar sifatida turli holatlarni 8 hisobda ushlab turish, oyoq kaftida, oyoq uchida, orqa bilan gimnastika o'rindig'ida yurish, gimnastika o'rindig'ini ensiz tomonida yurish, gimnastika o'rindig'ida yon tomon bilan juftlama qadamlab yurish, tayanch oldida oyoq uchida turib yonga egilish, 2-3 umbaloq oshgandan keyin yon bilan turish va holatni saqlash mashqlaridan foydalanish mumkin.

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

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



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



3) 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.



4) D.h. — shuning o'zi. 1-2-o'ng oyoqni orqaga 45ga, qo'llar yonda, gavda vertikal, ko'krak qismidan biroz kerishish; 3-4-muvozanatni ushlab turish; 5-6-oyoqni d.h.ga tushirish; 7-8-dam olish. mashqni boshqa oyoqda takrorlash.



5) D.h. – shuning o‘zi. 1-2-o‘ng oyoqni orqaga bukib o‘ng qo‘l bilan oyoq uchini ushlash, chap qo‘l oldinda; 3-6-muvozanatni ushlab turish; 7-8-oyoqni d.h.ga tushirish; mashqni boshqa oyoqda takrorlash.

Uslubiy ko‘rsatma. Muvozanat holatida oyoqlar to‘g‘ri, oyoq uchi cho‘zilgan, orqa va oyoq mushaklari oxirigacha taranglashgan. Muvozanat saqlashni to‘g‘ri bajarish uchun bolalarni umumiy og‘irlik markazini tayanch maydoni chegarasida ushlab turishga o‘rgatish kerak. Agar muvozanat turg‘unligini yo‘qotsa, 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 sifatini 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Achilov A. Badiiy gimnastika.: T., G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2010
2. Бирюкова Л. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990.
3. Бирюк Э.В., Ovchinnikova N.A. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990.
4. Борбова Г.А. Художественная гимнастика в школе.— М.: FIS, 1984.
5. Венгерова П.Н. Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта. O'quv-uslubiy qo'llanma — SPb.: SPbGAFK, 2000.
6. Вербова З.Д. искусство произвольных упражнений. — М.: FIS, 1967.
7. Гавердовский Ю. Техника гимнастических упражнений.— М: Terra-sport, 2002.
8. Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. O'quv qo'llanma. T.:2003.
9. Каримов М.К. Упражнения хореографии, художественной гимнастики и народные игры. O'quv qo'llanma. T.:2005.

5) D.h. – shuning o‘zi. 1-2-o‘ng oyoqni orqaga bukib o‘ng qo‘l bilan oyoq uchini ushlash, chap qo‘l oldinda; 3-6-muvozanatni ushlab turish; 7-8-oyoqni d.h.ga tushirish; mashqni boshqa oyoqda takrorlash.

Uslubiy ko‘rsatma. Muvozanat holatida oyoqlar to‘g‘ri, oyoq uchi cho‘zilgan, orqa va oyoq mushaklari oxirigacha taranglashgan. Muvozanat saqlashni to‘g‘ri bajarish uchun bolalarni umumiy og‘irlik markazini tayanch maydoni chegarasida ushlab turishga o‘rgatish kerak. Agar muvozanat turg‘unligini yo‘qotsa, 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 sifatini 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Achilov A. Badiiy gimnastika.: T., G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2010
2. Бирюкова Л. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990.
3. Бирюк Э.В., Ovchinnikova N.A. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990.
4. Борбова Г.А. Художественная гимнастика в школе.— М.: FIS, 1984.
5. Венгерова П.Н. Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта. О'quv-uslubiy qo'llanma — SPb.: SPbGAFK, 2000.
6. Вербова З.Д. искусство произвольных упражнений. — М.: FIS, 1967.
7. Гавердовский Ю. Техника гимнастических упражнений.— М: Terra-sport, 2002.
8. Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. O'quv qo'llanma. T.:2003.
9. Каримов М.К. Упражнения хореографии, художественной гимнастики и народные игры. О'quv qo'llanma. T.:2005.

10. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики. O'quv-uslubiy qo'llanma – SPb.: SPbGAFK, 2002.

11. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике. Uslubiy qo'llanma – SPb.: SPbGAFK, 1994.

12. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. O'quv qo'llanma – SPb.: SPbGAFK, 2000.

13. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. М., FIS, 1968.

14. Лисицкая Т.С.: Zaglada V.E. Волные упражнения женщин (серия «Гимнастическое многоборье»). М.: FIS, 1977.

15. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – Jismoniy tabiya institutlari uchun darslik. М.: FIS, 1982.

16. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: FIS, 1984.

17. Лисицкая Т.С. Sosina V.Yu. Полный учебник классического танца. - М: Astrel, 2007

18. Морел Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: FIS, 1971.

19. Мавролати О. «Упражнения художественной гимнастики» М: «Физиология и спорт» 1972 142стр.

20. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастикею – М.: Физкультура и спорт, 1985.

21. Тарасов Р. Классический танец. М.: «Искусство», 1971.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
1. BADIY GIMNASTIKANING MAZMUNI VA ASOSLARI	
2. O'QUVCHILARNI TAYYORLASHDA MAQSAD VA VAZIFALAR	
2.1 O'rgatish jarayonida yoshning ahamiyati.....	10
3. MUSIQALI - RITMIK TARBIYA	
3.1 Badiiy gimnastikada musiqaning ahamiyati.....	12
3.2 Musiqiylikni rivojlantiruvchi namunaviy o'yinlar.....	14
3.3 Musiqali kuzatishning ritm va o'lchovlari.....	17
4. BUYUMSIZ BAJARILADIGAN MASHQLAR TEXNIKASINING ASOSLARI	
4.1 Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar tasnifi.....	26
4.2 Oddiy mashqlar va ularga tasnif.....	27
4.3 To'lqinlar, siltashlar.....	29
4.3.1 To'lqinlar va siltashlarning tasnifi.....	29
4.3.2 To'lqinlar texnikasining tuzilishi va asoslari.....	30
4.3.3 Siltash texnikasi asoslari va tuzilishi.....	36
4.4 Sakrashlar.....	38
4.4.1 Sakrashlarning tasnifi.....	38
4.4.2 Texnika tuzilishi va asoslari.....	41
4.4.3 Badiiy gimnastikaga xos sakrashlar texnikasi.....	54
4.5 Muvozanat.....	61
4.5.1 Muvozanat tanifi.....	63
4.5.2 Texnika tuzilishi va asoslari.....	65
4.5.3 Badiiy gimnastikaga xos muvozanatlar texnikasi.....	70
4.6 Burilishlar.....	79
4.6.1 Burilishlar tasnifi.....	79
4.6.2 Texnika asoslari va tuzilishi.....	80
4.6.3 Badiiy gimnastikaga xos burilishlar texnikasi.....	85
4.7 Akrobatik va yarim akrobatik mashqlar.....	94
4.7.1 Mashqlar klassifikatsiyasi.....	95
4.7.2 Badiiy gimnastikaga xos mashqlar texnikasi.....	96
5. XOREOGRAFIYADAGI OYOQ VA QO'L HOLATLARI	

5.1 Ekzersiz mashqlarni o'rgatish asoslari.....	112
5.1.1 «Plie».....	112
5.1.2 «Battment tendu».....	115
5.1.3 «Batment tendu jete».....	118
5.1.4 «Grand battment jete».....	121
6. BOSHLANG'ICH BOSQICHDAGI TAXMINIY DARSLAR	
7. BOSHLANG'ICH, MAXSUS TAYYORGARLIKDA KLASSIK RAQS VA ERKIN PLASTIKA ASOSIDAGI DARS	
7.1 Boshlang'ich, maxsus tayyorlov guruhlarida xoreografik tayyorgarlikning vazifalari.....	146
8. HALQ SAHNA RAQSLARIGA ASOSIDAGI MASHG'U- LOTLAR	
9. NAMUNALI ETYUDLAR	
9.1 Albenis musiqasiga ispancha xarakterdagi etyud.....	155
9.2 Gershvin musiqasiga etyud mosart musiqasiga etyud.....	156
9.3 Mosart musiqasiga etyud.....	158
10. JISMONIY TAYYORGARLIK HAQIDA TUSHUNCHA	
10.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	161
10.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	162
10.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uslubiyati.....	165
11. BADIY GIMNASTIKADA BUYUM BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR VA ULARNING ALOHIDA XUSUSIYATLARI	
11.1. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarning umumiy tavsifi va paydo bo'lish tarixi.....	173
11.2. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar tasnifining biomexanik asoslari.....	174
11.3. Buyumlarni ushlab turish va balans.....	176
11.4. Buyumlarni aylanma harakatlantirish.....	180
11.5. Buyumlarni figurali (shakl berib) harakatlantirish.....	181
11.5.1. Buyumlarning dumalash harakatlari.....	184
11.5.2. Buyum bilan ishlash mashqlari.....	186
11.6. Buyumlar harakatining jismoniy qonunchiligi.....	186
11.7. Halqa bilan bajariladigan mashqlar.....	192
11.7.1. Mashqlarni klassifikatsiyasi.....	192

11.7.2 Tipik mashqlarni bajarish texnikasi.....	199
11.8. Arqonda bajariladigan mashqlar.....	209
11.8.1. Mashqlar klassifikatsiyasi.....	209
11.8.2. Texnika asoslari.....	212
11.9. Cho'qmorlar bilan mashqlar.....	217
11.9.1. Mashqlarning tasniflanishi.....	218
11.9.2. Texnika asoslari.....	221
11.9.3. Tipik mashqlar texnikasi.....	223
11.9.4. Cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar kompleksi...	227
12. TAYYORGARLIK DAVRIDA YOSH BADIY GIMNASTIKACHILARGA MASHQLARNI O'RGATISH USLUBIYOTI	
12.1. Yurish, yugurish, sakrash va raqs qadamlaridagi mashqlarning namunaviy ro'yxati.....	231
12.2. Tayanch oldidagi mashqlar ro'yxati.....	235
12.3. Buyumsiz mashqlar ro'yxati.....	239
ADABIYOTLAR.....	247

A.ESHTAYEV, N.HASANOVA, D.KARABAYEVA

**BADIIY GIMNASTIKADA
BUYUMSIZ BAJARILADIGAN
MASHQLARNI O'RGATISH
USLUBI**

Toshkent – «Fan va texnologiya» – 2013

Muharrir:	F.Ismoilova
Tex. muharrir:	M.Holmuhamedov
Musavvir:	B.Nasritdinov
Musahhili:	M.Hayitova
Kompyuterda sahifalovchi:	N. Hasanova

**Nasr.lits. AIN^o149, 14.08.09. Bosishga ruxsat etildi 31.10.2013.
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Timez Uz» garniturasini. Ofset bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog'i 15,75. Nashriyot bosma tabog'i 16,0.
Tiraj 500. Buyurtma №148.**

A.ESHTAYEV, N.HASANOVA, D.KARABAYEVA

BADIIY GIMNASTIKADA BUYUMSIZ BAJARILADIGAN MASHQLARNI O‘RGATISH USLUBI

Toshkent – «Fan va texnologiya» – 2013

Muharrir:	F.Ismoilova
Tex. muharrir:	M.Holmuhamedov
Musavvir:	B.Nasritdinov
Musahhah:	M.Hayitova
Kompyuterda sahifalovchi:	N. Hasanova

**Nasr.lits. AIN_№149, 14.08.09. Bosishga ruxsat etildi 31.10.2013.
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Timez Uz» garniturası. Ofset bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog‘i 15,75. Nashriyot bosma tabog‘i 16,0.
Tiraji 500. Buyurtma №148.**

**«Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi» da chop etildi.
100066, Toshkent sh., Olmazor ko'chasi, 171-yu.**