

K.D.Yarashev, G.X.Xolboyeva, M.D.Ortikova

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL
ETISH (BADIY GIMNASTIKA)**

DARSLIK



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

SAMARQAND DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

K.D.Yarashev, G.X.Xolboyeva, M.D.Ortikova

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL
ETISH (BADIY GIMNASTIKA)**

61010200 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

DARSLIK



TOSHKENT

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ - 2025

UO'K: 796.412:371.3

KBK: 75.1я7

Mualliflar:

K.D.Yarashev - O'zDJTSU "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubi" kafedrasining mudiri, p.f.d, (DSc), professor

G.X.Xolboyeva - SDPI, Jismoniy madaniyat kafedrasining professori v.b, (DSc)

M.D.Ortikova - O'zDJTSU "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubi" kafedrasining o'qituvchisi

Taqrizchilar:

N.X.Fetxullova - O'zDJTSU "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubi" kafedrasining professori v.b

I.Turaqulov - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

K.D.Yarashev, G.X.Xolboyeva, M.D.Ortikova. **Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (badiiy gimnastika).** Darslik. «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ. 2025 – 386b.

Mazkur o'quv darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 61010300 "Sport faoliyati" (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi talabalari hamda barcha oliy ta'lim muassasalarining sport faoliyati va jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha talabalar ushbu darslik boshlang'ich bosqichdagi gimnastikachilar uchun zarur bo'lgan dastlabki nazariy va amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan. Darslikda badiiy gimnastika mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich tashkil etish, harakatlarni to'g'ri bajarish, koordinatsiya, egiluvchanlik, muvozanat va xoreografik tayyorgarlik bo'yicha asosiy mashq turlari yoritilgan. Darslikda arg'amchi va halqa bilan bajariladigan tutish, sakrash, aylantirish mashqlari, shuningdek, 180° ga burilish, oyoqlarni almashtirib sakrash, to'lqinsimon harakatlar va tik muvozanatni saqlash texnikasi ketma-ketlik bilan bayon etilgan. Har bir mashq turi o'ziga xos metodik tavsiyalar asosida malakalarini shakllantirish imkonini beradi.

Ushbu darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining O'quv-uslubiy Kengashi (2-sonli bayonnoma, 2025-yil 28-oktyabr) bilan tasdiqlangan

ISBN: 978-9910-8504-0-0

© K.D.Yarashev, G.X.Xolboyeva, M.D.Ortikova, 2025

© «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ, 2025

"Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (Badiiy gimnastika)" faniga oid ushbu darslik boshlang'ich bosqichdagi gimnastikachilar uchun zarur bo'lgan dastlabki nazariy va amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan. Darslikda badiiy gimnastika mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich tashkil etish, harakatlarni to'g'ri bajarish, koordinatsiya, egiluvchanlik, muvo-zanat va xoreografik tayyorgarlik bo'yicha asosiy mashq turlari yoritilgan. Darslikda arg'amchi va halqa bilan bajariladigan tutish, sakrash, aylantirish mashqlari, shuningdek, 180° ga burilish, oyoqlarni almashtirib sakrash, to'lqinsimon harakatlar va tik muvozanatni saqlash texnikasi ketma-ketlik bilan bayon etilgan. Har bir mashq turi o'ziga xos metodik tavsiyalar asosida tushuntiriladi.

Shuningdek, xoreografik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratilib, tayanchda bajariladigan mumtoz raqs elementlari (qo'l va oyoq holatlari, yurish turlari, qadamlash usullari: val's, polka va boshqa raqs qadamlari) o'rgatiladi. Batman tandyu kabi harakatlar o'quv birliklari sifatida tuziladi. Darslikning yana bir muhim jihati-akrobatika mashqlarining bosqichma-bosqich o'rgatilishi bo'lib, bunda oldinga, yonga va orqaga o'mbaloq oshish, yonga to'ntarilish kabi elementlar orqali harakatlarning yaxlit chiqishga tayyorlanishi ko'zda tutilgan. Musiqa bilan uyg'un harakat yaratish, chiqishlar uchun dastur tuzish bo'yicha metodik ko'rsatmalar ham berilgan. Ushbu darslik jismoniy madaniyat va sport yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarga, sport maktablari murabbiylariga, badiiy gimnastikani o'rgatuvchi o'qituvchilarga hamda boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida ishlovchi mutaxassislarga mo'ljallangan. U amaliy mashg'ulotlar, nazariy darslar va metodik darsliklar uchun muhim manba hisoblanadi.

Kalit so'zlar: *Boshlang'ich tayyorgarlik, badiiy gimnastika, mashg'ulotlarni tashkil etish, arg'amchi bilan mashqlar, halqa bilan mashqlar, sakrash va aylantirish, muvozanat saqlash, 180° burilish, oyoqlarni almashtirib sakrash, to'lqinsimon harakat, xoreografiya, mumtoz raqs harakatlari, bati-man tandyu, akrobatika mashqlari, egiluvchanlik, musiqa bilan uyg'unlik*

Данный учебник по предмету «Организация занятий на начальном этапе подготовки (Художественная гимнастика)» направлено на формирование необходимых теоретических и практических навыков у начинающих гимнасток. В книге представлено поэтапное построение занятий по художественной гимнастике, освещены правильное выполнение движений, координация, гибкость, равновесие и хореографическая подготовка с основными видами упражнений. В пособии подробно рассматриваются упражнения с лентой и обручем: захваты, прыжки, вращения, а также техника поворота на 180°, прыжки с чередованием ног, волнообразные движения и удержание вертикального равновесия в последовательном порядке. Каждый вид упражнения сопровождается методическими рекомендациями.

Особое внимание уделено хореографической подготовке, включающей классические элементы танца на опоре (положения рук и ног, виды ходьбы, танцевальные шаги такие как вальс, полька и другие танцевальные движения). Также изучаются комбинации движений, например, батман тандю. Важной частью пособия является поэтапное обучение акробатическим упражнениям: вперёд, вбок, назад-кувырки, повороты в сторону, направленные на подготовку движений к цельному исполнению. Приводятся методические рекомендации по созданию музыкального сопровождения и составлению программ выступлений.

Учебник предназначен для студентов физкультурных и спортивных вузов, тренеров спортивных школ, преподавателей художественной гимнастики, а также специалистов, работающих на начальном этапе спортивной подготовки.

Ключевые слова: Начальная подготовка, художественная гимнастика, организация занятий, упражнения с лентой, упражнения с обручем, прыжки и вращения, сохранение равновесия, поворот на 180°, прыжки с чередованием ног, волнообразные движения, хореография, классические танцевальные движения, батман тандю, акробатические упражнения, гибкость, синхронизация с музыкой.

This textbook on the subject of "Organizing Training Sessions at the Initial Preparatory Stage (Rhythmic Gymnastics)" is aimed at developing the essential theoretical and practical skills for beginner gymnasts. The book presents a step-by-step approach to organizing rhythmic gymnastics training, covering the correct execution of movements, coordination, flexibility, balance, and choreographic preparation with key exercise types. The textbook details exercises involving handling, jumping, and rotating with the ribbon and hoop, as well as techniques for 180° turns, alternating leg jumps, wave-like movements, and maintaining upright balance in a sequential manner. Each exercise type is explained with specific methodological recommendations.

Special attention is given to choreographic preparation, including fundamental classical dance elements performed on a support base (positions of arms and legs, walking styles, dance steps such as waltz, polka, and other dance movements). Movement combinations like the battement tendu are also taught. Another important aspect of the book is the gradual teaching of acrobatic exercises, including forward, sideways, and backward rolls and sideways turns, aimed at preparing movements for smooth performance. Methodological guidelines on creating choreographed routines synchronized with music and program composition for performances are also included. This textbook is designed for students studying physical culture and sports, coaches at sports schools, teachers instructing rhythmic gymnastics, and specialists working at the initial stage of sports training. It serves as a valuable resource for practical training sessions, theoretical lessons, and methodological guides.

Keywords: Initial preparation, rhythmic gymnastics, organizing training sessions, ribbon exercises, hoop exercises, jumping and turning, balance maintenance, 180° turn, alternating leg jumps, wave-like movement, choreography, classical dance movements, battement tendu, acrobatic exercises, flexibility, synchronization with music

KIRISH

Yurtboshimizning 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-sonli "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlash, shuningdek, gimnastika sport turlari bo'yicha davlat sport-ta'lim muassasalarida shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, ularning ovqatlanish, yashash, ta'lim-tarbiya va sport bilan shug'ullanish imkoniyatlarini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish maqsadida tegishli normativ-huquqiy asoslar ishlab chiqildi. So'nggi yillarda mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlar salohiyatini sport orqali ro'yobga chiqarish va halqaro miqyosda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilanmoqda.

Hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, ayniqsa, yosh avlodni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Shu munosabat bilan, sportning barcha turlari qatori badiiy gimnastikaga bo'lgan e'tibor ham izchil ravishda kuchaymoqda. Badiiy gimnastika-bu sport va san'at uyg'unligidan iborat bo'lgan jismoniy tarbiya vositasi bo'lib, unda nafislik, harakatlar aniqligi, ritm va estetik ifoda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, bu sport turi bolalar va o'smirlar uchun tananing har tomonlama rivojlanishida, harakat koordinatsiyasi, egiluvchanlik, muvozanat, nafislik va sahnadagi o'zini tutish madaniyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda mamlakatimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash, ularning jismoniy, ma'naviy va intellektual salohiyatini yuksaltirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Shu boisdan ham badiiy gimnastika singari estetik sport turlarini rivojlantirish, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning ijodiy qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish uchun barcha shart-sharoitlar yaratilmoqda.

Darslikning kirish qismida davlatimiz tomonidan yoshlar uchun yaratilayotgan imkoniyatlar, sport sohasi uchun amalga oshirilayotgan islohotlar va ularning tarbiyaviy ahamiyati atroflicha yoritilgan. Ayniqsa, so'nggi yillarda qabul qilingan qator qaror va farmonlar mazkur sohaga

oid yo'nalishlarning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmoni "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2021-yil 5-iyuldagi PQ-5177-son qarori "Yoshlar siyosatini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida", hamda 2022-yil 30-dekabrda PQ-456-son qarori "Sport sohasini 2023-2025-yillarda rivojlantirish konsepsiyasi to'g'risida" hujjatlarida yoshlarning sportga qiziqishini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish va sport turlarini, xususan badiiy gimnastikani rivojlantirish bo'yicha muhim vazifalar belgilab berilgan. Mazkur me'yoriy hujjatlar asosida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishning ilmiy-uslubiy, tarbiyaviy va ma'naviy jihatlar chuqur yoritilgan bo'lib, u yoshlarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, estetik didini rivojlantirish, intizom, mehnatsevarlik, jamoaviylik va vatanparvarlik ruhini tarbiyalashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, darslikda keltirilgan ma'lumotlar O'zbekiston Respublikasida sport va jismoniy tarbiya sohasida olib borilayotgan siyosatning amaliy ifodasini aks ettiradi. Bugungi kunda yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy barkamollikni ta'minlash va estetik didni rivojlantirish masalasi davlatimiz siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, badiiy gimnastika mashg'ulotlarini boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida to'g'ri tashkil etish o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur fan o'quvchi va sportchilarni jismoniy jihatdan chiniqtirish bilan bir qatorda, ularning ruhiy holatini, axloqiy fazilatlarini va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bugungi kunda mamlakatimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash, ularning jismoniy, ma'naviy va intellektual salohiyatini yuksaltirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Shu boisdan ham badiiy gimnastika singari estetik sport turlarini rivojlantirish, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning ijodiy qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish uchun barcha shart-sharoitlar yaratilmoqda.

Sport sohasi uchun amalga oshirilayotgan islohotlar va ularning tarbiyaviy ahamiyati atroflicha yoritilgan. Ayniqsa, so'nggi yillarda qabul qilingan qator qaror va farmonlar mazkur sohaga oid yo'nalishlarning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi

Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmoni "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2021-yil 5-iyuldagi PQ-5177-son qarori "Yoshlar siyosatini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida", hamda 2022-yil 30-dekabrda PQ-456-son qarori "Sport sohasini 2023-2025-yillarda rivojlantirish konsepsiyasi to'g'risida" hujjatlarida yoshlarning sportga qiziqishini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish va sport turlarini, xususan badiiy gimnastikani rivojlantirish bo'yicha muhim vazifalar belgilab berilgan.

Mazkur me'yoriy hujjatlar asosida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishning ilmiy-uslubiy, tarbiyaviy va ma'naviy jihatlarini chuqur yoritilgan bo'lib, u yoshlarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, estetik didini rivojlantirish, intizom, mehnatsevarlik, jamoaviylik va vatanparvarlik ruhini tarbiyalashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, darslikda keltirilgan ma'lumotlar O'zbekiston Respublikasida sport va jismoniy tarbiya sohasida olib borilayotgan siyosatning amaliy ifodasini aks ettiradi. Badiiy gimnastika orqali yoshlar nafislikni his etish, go'zallikka intilish, intizomlilik, jamoada ishlash va o'z ustida doimiy ishlash kabi ijobiy fazilatlarini egallaydilar. Bu jarayon ularning ma'naviy olamini boyitib, mustaqil fikrlash, estetik zavq olish va o'zini madaniyatli tarzda ifoda etish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu jihatdan, badiiy gimnastika nafaqat sport turi, balki barkamol shaxsni tarbiyalashning muhim vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu darslik boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish usullarini yoritadi, mashq jarayonida o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olishga o'rgatadi hamda pedagog va murabbiylarga o'z faoliyatini ilmiy asosda tashkil etishda amaliy yordam beradi. Shu bilan birga, mazkur fan orqali yosh avlodni sog'lom, jismonan barkamol va ma'naviy yetuk etib tarbiyalash imkoniyati yaratiladi.

Mazkur darslik badiiy gimnastika sport turini o'qitish, mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va hakamlilik faoliyatini yuqori pedagogik saviyada olib borish masalalariga bag'ishlangan. Unda zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida o'quv jarayonini samarali tashkil etish, innovatsion yondashuvlar orqali sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirish, shuningdek, badiiy gimnastikada hakamlilik tamoyillari va baholash mezonlari haqida keng qamrovli nazariy va amaliy ma'lumotlar yoritilgan.

Darslik tarkibida bugungi kunda ta'lim jarayonida keng qo'llanilayotgan interaktiv o'qitish metodlari, axborot-kommunikatsion texnologiyalarning sport mashg'ulotlaridagi o'rni, shuningdek, modulli, kompetensiyaviy va differensial yondashuvlar asosida badiiy gimnastika darslarini tashkil etish uslublari bayon etilgan. Ayniqsa, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, sportchilar motivatsiyasini kuchaytirish, ularning yoshi, jismoniy imkoniyatlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda individual yondashuvni qo'llash masalalari alohida tahlil etilgan. Shuningdek, darslik badiiy gimnastikada musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish tartibi, baholash mezonlari, hakamlar faoliyatining asosiy vazifalari va kasbiy kompetensiyalari haqida zarur metodik tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Unda halqaro standartlar asosida hakamlilik qilish mezonlari va O'zbekiston gimnastika federatsiyasi talablariga mos baholash tizimlari ham batafsil yoritilgan.

Oliy o'quv yurtlarilarining sport faoliyati va jismoniy madaniyat yo'nalishida tahsil olayotgan talabalari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, badiiy gimnastika bo'yicha trenerlar, hakamlar hamda sport sohasida zamonaviy o'qitish metodlarini amaliyotga joriy etmoqchi bo'lgan barcha mutaxassislar uchun mo'ljallangan. Darslik ularga nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy ko'nikmalarni shakllantirish, professional malakani oshirish hamda badiiy gimnastika mashg'ulotlari va musobaqalarini samarali tashkil etishda amaliy yordam beradi.

Mazkur darslik boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ishlovchi o'quvchi-sportchilar, murabbiylar hamda sport pedagoglari uchun mo'ljallangan bo'lib, u gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishning bosqichma-bosqich metodikasini o'z ichiga oladi. Darslikda arg'amchi va halqa bilan bajariladigan mashqlar (tutish, sakrash, aylantirish), 180° ga burilish, oyoqlarni almashtirib sakrash, to'lqinsimon harakatlar, muvozanat saqlash, shuningdek, tayanchda va o'rtada bajariladigan mumtoz raqs harakatlari batafsil yoritilgan, darslikni yaratishda badiiy gimnastika bo'yicha milliy va xorijiy tajribalar, shuningdek, boshqa oliy ta'lim muassasalarida qo'llanilayotgan o'quv adabiyotlar chuqur tahlil qilinib, o'zaro qiyosiy o'rganilgan. Natijada, darslikning mazmuni halqaro standartlarga yaqinlashtirilib, o'qitish metodikasini takomillashtirish, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish va o'quvchilarni mustaqil fikrlashga o'rgatish yo'nalishlari yanada boyitilgan.

Xususan, Rossiya Davlat jismoniy tarbiya universiteti, Belarus davlat jismoniy madaniyat universiteti, Italiya sport fanlari akademiyasi, hamda Janubiy Koreya sport universiteti tomonidan nashr etilgan o'quv adabiyotlar, metodik qo'llanmalar va dasturlar tahlil qilinib, ulardagi ilg'or yondashuvlar milliy sharoitga moslashtirilgan holda darslikka kiritilgan. Ushbu xorijiy manbalar asosida mashg'ulotlarni rejalashtirish, sportchilarni bosqichma-bosqich tayyorlash, ularning psixologik va estetik rivojlanishini nazorat qilish bo'yicha samarali metodikalar ishlab chiqilgan.

Shuningdek, darslik O'zbekiston Respublikasidagi mavjud o'quv qo'llanmalar bilan qiyoslab tahlil qilingan. Bu jarayonda Urganch davlat universiteti, Samarqand davlat universiteti, O'zbekiston Milliy iniversiteti, Jizzax davlat universiteti hamda boshqa oliy ta'lim muassasalarida foydalanilayotgan adabiyotlar o'rganilgan. Natijada, darslikda milliy tajriba bilan bir qatorda, jahon ilm-fani va ilg'or ta'lim yondashuvlari uyg'unlashtirilib, zamonaviy o'quv manbasi sifatida shakllantirilgan. Mazkur darslik xorijiy manbalarga nisbatan milliy qadriyatlar, pedagogik an'analar va o'quvchi-yoshlarning psixologik xususiyatlarini chuqur inobatga olganligi bilan ajralib turadi. Unda badiiy gimnastika mashg'ulotlarining nafaqat texnik, balki tarbiyaviy, estetik va ma'naviy jihatlar ham yoritilgan. Shu bilan birga, xorijiy adabiyotlarda ko'proq sport natijalariga e'tibor qaratilgan bo'lsa, mazkur darslikda shaxsni har tomonlama rivojlantirish, ijodiy fikrlashni shakllantirish va jismoniy hamda ruhiy uyg'unlikni ta'minlash masalalariga alohida urg'u berilgan. Mazkur qiyosiy tahlil darslik mazmunining ilmiy-nazariy asosini mustahkamlab, unda badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha halqaro tajribaga tayanilgan yondashuvlarni tatbiq etish imkonini berdi. Natijada, darslik nafaqat milliy ehtiyojlarga, balki halqaro ta'lim standartlariga ham javob beradigan darajada takomillashtirildi.

Umuman olganda, o'quv adabiyotini xorijiy OTMLar tajribasi va mavjud ilmiy manbalar bilan qiyoslab tahlil etish darslikning ilmiy-metodik qiymatini oshirdi, uning zamonaviyligi, amaliy ahamiyati hamda halqaro miqyosdagi raqobatbardoshligini ta'minladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorlari asosida gimnastika sportini rivojlantirish doirasida iqtidorli sportchilarni

tayyorlash uchun zamonaviy uskunalar bilan jihozlangan Oksana Chusovitina sport mahorati maktabi tashkil etildi, shuningdek, yuqori malakali trenerlar va pedagoglar jalb etilib, sportchilarning professional tayyorgarligi ta'minlanmoqda. Sport sifatini oshirish maqsadida respublika darajasida gimnastika murabbiylari va hakamlar maktabi ochilib, malaka oshirish, o'qitish va sportning smena (rezerv) tizimini takomillashtirish ishlari boshlandi. Bundan tashqari, Nukus, Samarqand va Farg'ona shaharlarida hududiy gimnastika sport turlariga tayyorlash markazlari tashkil etilishi rejalashtirilgan bo'lib, ular 2024/2025 o'quv yilidan boshlab 1-11-sinf o'quvchilari uchun faoliyat yuritadi va gimnastika sportini yanada ommalashtirish hamda iqtidorli yoshlarni saralashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, darslikda xoreografik mashqlar, raqamli yurish turlari (val's, polka, raqs qadamlari), batman tandyu kabi elementlar orqali gimnastik ko'nikmalarni musiqa bilan uyg'unlashtirish ko'rsatmalari ham berilgan. Bu esa sportchi-shogirdlarga estetik chiqishlar tayyorlashda mustahkam poydevor yaratadi.

O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni-sport sohasi faoliyatini yuritish, sport maktablari faoliyatini tartibga solish va yoshlarni sportga jalb etish mexanizmlarini belgilab beradi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5368-son Farmoni (5 mart 2018 yil)-sport ta'lim tizimini tubdan isloh qilish, zamonaviy usullarni joriy etish, sport mutaxassislarini tayyorlash sifatini oshirish bo'yicha chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Vazirlar Mahkamasining 1010-sonli qarori (27 noyabr 2018 yil)-sport ta'lim muassasalarida hujjat yuritish, o'quv-uslubiy hujjatlarni standartlashtirish va samarali tashkil etish mexanizmlarini belgilaydi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ichki hujjatlari-pedagogik amaliyot va metodik yondashuvlar uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Darslik mazmuni ana shu normativ hujjatlar asosida ishlab chiqilgan bo'lib, o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish bosqichlari va badiiy gimnastikadagi texnik me'yorlarni hisobga olgan holda tuzilgan. Mazkur darslikning yaratilishiga asos bo'lgan ehtiyoj-bu boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida yagona, metodik jihatdan asoslangan, amaliyotga yo'naltirilgan darsliklarning yetishmasligi bo'ldi. Ayniqsa, badiiy gimnastika kabi murakkab va yuqori

talabli sport turi uchun nazariy va amaliy bilimlarni uyg'unlashtirgan o'quv manbalariga talab ortib bormoqda.

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar asrida ta'lim jarayonini zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etish, jahon ilm-fani va texnika yutuqlarini o'quv jarayoniga keng tatbiq etish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shu nuqtayi nazardan, mazkur darslikda badiiy gimnastika sohasiga oid ilg'or xorijiy tajribalar, yangi texnik vositalar va ilmiy-uslubiy yangiliklar muayyan tizimda aks ettirilgan. Xususan, jahon miqyosida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha qo'llanilayotgan innovatsion metodlar, raqamli monitoring tizimlari, biomekanik tahlil usullari, hamda virtual o'qitish platformalari misolida ilg'or tajribalar tahlil qilinib, ularni O'zbekiston sharoitida amaliy qo'llash yo'llari yoritilgan. Bu esa yosh sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, ularning mashg'ulot samaradorligini oshirish hamda texnik mahoratini takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, darslikda O'zbekiston Respublikasida badiiy gimnastika sohasining rivojlanish bosqichlari, milliy an'analar va xalqimizga xos estetik qadriyatlar inobatga olingan holda, xorijiy tajriba bilan uyg'unlashtirilgan holda bayon etilgan. Jumladan, Rossiya, Yaponiya, Italiya va Janubiy Koreya kabi mamlakatlarda qo'llanilayotgan ilg'or tayyorgarlik tizimlari, musobaqalarni tashkil etish mexanizmlari, murabbiylik uslublari o'rganilib, ularning milliy sharoitga mos jihatlari tahlil etilgan. Bundan tashqari, darslikda zamonaviy texnologiyalar — video-analiz dasturlari, raqamli kuzatuv tizimlari, harakatlarni 3D-modellashtirish, shuningdek, sportchilar salomatligini nazorat qilishda biotibbiy texnologiyalardan foydalanish bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan. Ushbu yondashuv darslikning ilmiy, amaliy va uslubiy jihatdan ahamiyatini yanada oshiradi.

Darslik quyidagi masalalarni hal qilishga qaratilgan:

Boshlang'ich bosqichdagi gimnastikachilarda texnik ko'nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish, harakat koordinatsiyasi, muvozanat, egiluvchanlikni rivojlantirish, mashqlarda xavfsizlik, estetika va musiqiy uyg'unlikni ta'minlash, musobaqalarga tayyorgarlik ko'nikmalarini hosil qilish, o'qituvchilar va murabbiylar uchun uslubiy darslik vazifasini bajarishga oid metodlarni qamraydi.

Ushbu darslik-sport va jismoniy tarbiya yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarga, sport maktablari murabbiylariga, boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida faoliyat yurituvchi mutaxassislariga mo'ljallangan bo'lib, nazariy bilimlar va amaliy mashg'ulotlarni uyg'unlashtirishga xizmat qiladi. U sportchilarni professional bosqichga sifatli tayyorlashda, ularning har tomonlama jismoniy va estetik rivojlanishida muhim o'quv-metodik manba hisoblanadi.

Ushbu qaror asosida tasdiqlangan normativlar gimnastika sport turlari bo'yicha davlat sport-ta'lim muassasalarida shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilarni yotoqxona anjomlari, sutkalik oziq-ovqat mahsulotlari, sport anjomlari, sport ekipirovkasi va maxsus kiyimboshlar bilan ta'minlash tartibini belgilab beradi. Shuningdek, bu normativlar sohaga oid amaliyotda foydalanish uchun asos bo'lib xizmat qiladi va sport-ta'lim muassasalari faoliyatini tashkil etishda metodik va darslik sifatida qo'llanilishi ko'zda tutilgan. Bu esa gimnastika sport turlarini tizimli rivojlantirish, muassasalarda yagona yondashuvni joriy etish va mavjud imkoniyatlardan samarali foydalanishni ta'minlashga xizmat qiladi.

Jahon sport maydonida badiiy gimnastika o'zining estetik go'zalligi, yuqori darajadagi texnika, musiqiylik va ifodaviylikka boyligi bilan alohida o'rin egallaydi. Bu sport turi nafaqat sportchi organizmining jismoniy imkoniyatlarini, balki ruhiy tayyorgarlik, ijodiy yondashuv va sahnadagi badiiy chiqishlar orqali tomoshaboplik darajasini ham yuksak pog'onaga olib chiqadi. Badiiy gimnastika murakkab harakatlar tizimidan iborat bo'lib, sportchidan uzluksiz mehnat, qat'iyatlilik, texnik mahorat hamda musobaqaviy ruh talab etadi. Mazkur sport turining samarali rivojlanishi, yuqori natijalarga erishilishi va halqaro standartlarga muvofiq musobaqalarning tashkil etilishi-ko'p jihatdan rejalashtirish jarayoni va hakamlik faoliyatining to'g'ri yuritilishiga bog'liq. Mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish-sportchining texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini izchil rivojlantirishni ta'minlash, hakamlik faoliyatining aniq va adolatli tashkil etilishi-sport musobaqalarining shaffofligi va ishtirokchilarning ishonchini mustahkamlaydi. Badiiy gimnastika sport turida mashg'ulotlarni rejalashtirish, tayyorgarlik bosqichlarini samarali tashkil etish, shuningdek, hakamlik tizimi, baholash mezonlari va reglamentlarga muvofiq faoliyat yuritish bo'yicha

zaruriy nazariy va amaliy bilimlarni taqdim etadi. Darslik O'zbekiston Respublikasi oliy sport ta'limi tizimi talablariga mos holda ishlab chiqilgan bo'lib, bakalavriat, magistratura bosqichlarida tahsil olayotgan talaba va mutaxassislar, trenerlar, hakamlar hamda badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi amaliyotchilar uchun mo'ljallangan. Ushbu darslik orqali o'quvchilar badiiy gimnastika-ning nazariy asoslari, sportchilar bilan ishlashda rejalashtirishning zamonaviy metodikasi, yuklama va tiklanish jarayonlarini boshqarish, musobaqalarni tashkil etish va ularni baholashning zamonaviy prinsiplari bilan tanishadilar. Shuningdek, halqaro tajriba va milliy amaliyotga asoslangan ilmiy yondashuvlar ham ushbu asarda o'z ifodasini topgan.

I BOB. ARG'AMCHI VA HALQA BILAN BAJARILADIGAN SAKRASH, AYLANTIRISH HAMDA MUVOZANATNI SAQLASH MASHQLARI VA MUMTOZ RAQS HARAKATLARI

1.1. Arg'amchi bilan bajariladigan tutish, sakrash, aylantirish mashqlari. To'lqinsimon xarakat. 180 ga burilish va muvozanat saqlash. Oyoqlarni almashtirib sakrash. Xoreografiya: tayanchda 2 bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: *Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar, tutish texnikasi, sakrash va aylantirish, to'lqinsimon harakatlar, 180 darajaga burilish, muvozanatni saqlash, oyoqlarni almashtirib sakrash, xoreografiya asoslari, tayanchda mumtoz raqs harakatlari, harakat koordinatsiyasi, ritm va tezkorlik, nafislik va estetik harakatlar.*

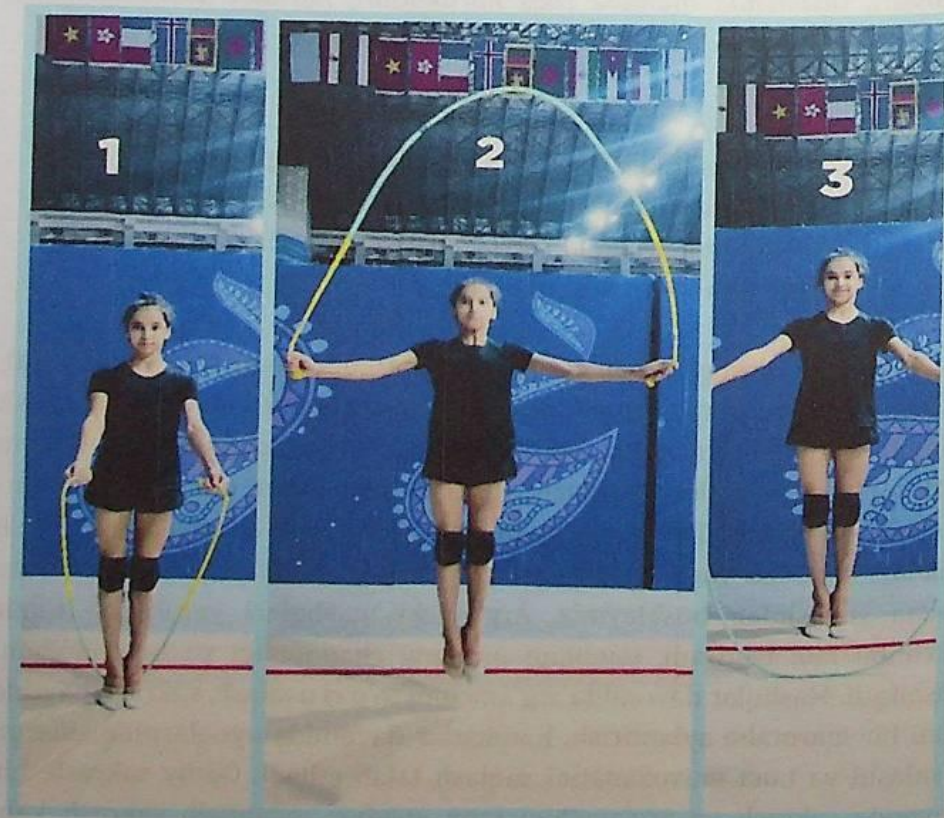
Reja:

1. Qizdirish mashqlari (bo'g'im aylanishlari, yengil cho'zilish)
2. Arg'amchi bilan sakrash va aylantirish mashqlari
3. To'lqinsimon harakatlar (qo'l va bel)
4. 180° burilish va muvozanat saqlash

Bugungi mashg'ulotimizda biz harakat koordinatsiyasi, muvozanat, chaqqonlik va estetikani rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini bajarish orqali jismoniy va san'atga oid ko'nikmalarni mustahkamlashni davom ettiramiz. Mashg'ulot arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar, to'lqinsimon harakatlar, 180 darajaga burilish, oyoqlarni almashtirib sakrash hamda mumtoz raqs harakatlarini o'z ichiga oladi. Dastlab arg'amchi bilan ishlashdan boshlaymiz. Arg'amchi mashqlari yurak-qon tomir tizimini faollashtiradi, tananing umumiy chaqqonligi va muvofiqligini oshiradi. Mashqlar davomida arg'amchini to'g'ri ushlash, sakrash paytida uni bir marotaba aylantirish, harakatlar davomida oyoqlarning sinxron ishlashi va tana muvozanatini saqlash talab etiladi. Oddiy sakrash, bir oyoqda sakrash va arg'amchini tana atrofida aylantirib sakrash kabi variantlar yordamida mashqlar murakkablashtiriladi.

Shundan so'ng, tananing bo'g'im va mushaklarini erkinlashtiruvchi to'lqinsimon harakatlarga o'tamiz. Ushbu harakatlar tana segmentlarini

mustaqil boshqarish, harakatga yumshoqlik va estetik ifoda berish uchun xizmat qiladi. Qo'llar bilan yuqoridan pastga, bel bilan yon tomonga, oyoqlar bilan esa pastdan yuqoriga yo'naltirilgan harakatlar bir maromda, ritm asosida bajariladi. Bu harakatlar artistiklikni shakllantiradi va ayniqsa raqs hamda gimnastik mashg'ulotlar uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Keyingi mashq – 180 darajaga burilish va undan keyingi muvozanatni saqlashdir. Bu harakat turtki oyog'i yordamida kuchli itarilish, gavadani tik tutgan holda havoda yarim aylanma burilish va tushish jarayonini o'z ichiga oladi. Harakat yakunida muvozanatni saqlash muhim bo'lib, tushish paytida og'irlik markazi oyoqqa to'g'ri taqsimlanishi kerak. Bu mashq burilish koordinatsiyasini va statik muvozanatni rivojlantirishga xizmat qiladi.



1-rasm. Arqon yordamida mashqlar.

Mashg'ulot davomida oyoqlarni almashtirib sakrash mashqlari ham bajariladi. Bunda har bir sakrashda oyoqlar navbat bilan oldinga va orqaga almashadi. Bu harakat tezkorlikni oshiradi, oyoq mushaklarining muvofiqlashtirilgan ishlashini ta'minlaydi va yurish-harakat mexanikasini yaxshilaydi. Ushbu mashq sportda ham, raqsdan ham tezkor harakatlar bajarish uchun zarurdir. Mashg'ulot yakunida biz mumtoz raqsga oid harakatlar bilan tanishamiz. Tayanch oldida ikki asosiy klassik harakatni bajarish orqali tana muvozanati, intizomi va harakatlarning nafisligi ustida ishlaymiz. Birinchi harakat – plie bo'lib, u tizzalarni yon tomonga bukib egilishdan iborat. Ikkinchi harakat – relevé bo'lib, poshnalarni ko'tarib, oyoq uchiga chiqish orqali muvozanatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Har ikki mashq ham klassik baletning asosiy elementlari bo'lib, ularni to'g'ri va sinchkovlik bilan bajarish muhimdir.

Ushbu mashqlar to'plami orqali biz nafaqat jismoniy chiniqishni, balki tana nazorati, ritmni his qilish, harakatning chiroyli va aniq bo'lishini ham o'rganamiz. Mashg'ulot davomida har bir harakatni ongli, xotirjam va maromida bajarish talab etiladi, chunki jismoniy faollik bilan estetik ifoda uyg'unlashgan holda namoyon bo'lishi kerak. Bugungi mashg'ulotimizda harakat koordinatsiyasi, chaqqonlik, muvozanat va estetikani shakllantirishga qaratilgan kompleks mashqlar bajariladi. Ushbu mashqlar tarkibiga arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar, to'lqinsimon harakatlar, 180 darajaga burilish, oyoqlarni almashtirib sakrash va mumtoz raqs harakatlari kiradi. Ular nafaqat jismoniy chiniqishni, balki nafislik va harakat madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Mashg'ulot arg'amchi bilan bajariladigan mashqlardan boshlanadi. Bu bosqichda avvalo qizdirish mashqlari bajariladi: bo'yin, yelka, bel, tizza va to'piq bo'g'imlarida aylana harakatlar orqali mushaklar tayyorlanadi. Arg'amchini to'g'ri ushlash – mashqlarning asosiy sharti hisoblanadi. Qo'llar yelkaga parallel, tirsaklar yengil bukilgan bo'lishi lozim. Dastlab oddiy ikki oyoqda sakrash, so'ng bir oyoqda navbat bilan sakrash, keyin esa arg'amchini oldinga va orqaga aylantirib sakrashlar bajariladi. Harakatlar davomida nafas olishni nazorat qilish, yelkalarni bo'sh tutish, harakatlar maromini saqlash kerak. Arg'amchi bilan mashqlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini kuchaytiradi, chidamlilikni oshiradi va harakat muvofiqligini shakllantiradi.

Shundan so'ng, mashg'ulot to'liqsimon harakatlar bilan davom ettiriladi. Bu harakatlar tananing bo'g'imlarini erkinlashtiradi va harakatga elastiklik, plastika kiritadi. Harakatlar bosqichma-bosqich o'rgatiladi: avval qo'llarda, so'ng bel, tizza va oyoqlarda alohida-alohida to'liqlar hosil qilinadi. Keyinchalik bu segmentlar birlashtirib, bir butun to'liqsimon harakat hosil qilinadi. Harakatlar sekin, nafasga mos, musiqiy ritm asosida bajariladi. Har bir harakatda tana holati tik, ko'z qarashi oldinga qaratilgan bo'lishi lozim. Bu mashqlar orqali tana segmentlari mustaqil boshqariladi, harakatlar ifodali va yumshoq tus oladi. Keyingi bosqichda 180 darajaga burilish va undan so'ng muvozanatni saqlash mashqlari bajariladi. Burilishlar muvozanat, koordinatsiya va aniqlikni shakllantiradi. Dastlab kichik burilishlardan boshlanib, asta-sekin 180 darajaga erishiladi. Turtki oyog'i bilan yerga itarilib, gavgdani tik holatda saqlagan holda yarim burilish bajariladi. Burilishdan so'ng bitta oyoqda muvozanatni saqlab turish mashqlari bajariladi. Bu bosqichda tana og'irligi markazini boshqarish, tushish texnikasiga e'tibor qaratiladi. Qo'llarning ochiq holatda bo'lishi muvozanatni saqlashga yordam beradi, yuz ifodasi esa tabiiy bo'lishi kerak.

Mashg'ulot oyoqlarni almashtirib sakrash mashqlari bilan davom ettiriladi. Bu mashq chaqqonlik, koordinatsiya va oyoq mushaklarining kuchini oshiradi. Dastlab joyida navbat bilan oyoqlarni oldinga va orqaga qadam bosib harakatlanish mashqlari bajariladi. So'ngra bu harakatlar sakrash bilan birlashtirilib, oyoqlar har bir sakrashda almashinadi. Gavda tik, qo'llar esa ritmik harakatga mos tarzda ishlashi kerak. Harakatlar bir maromda, ritmga mos tarzda bajarilishi, har bir sakrashda muvozanat saqlanishi muhimdir. Mashg'ulot yakunida mumtoz raqs elementlari bajariladi. Ushbu harakatlar tayanch oldida amalga oshiriladi. Dastlabki harakat - plie bo'lib, u tizzalarni yon tomonga egib, gavgdani tik saqlagan holda pastga tushishdan iborat. Ikkinchi harakat - relevé, bunda poshnalarni ko'tarib, oyoq uchida balandlikda turiladi. Har ikkala mashqda tananing tikligi, qo'llarning holati, bo'yin va yuz ifodasi estetikaga mos bo'lishi lozim. Bu elementlar balet texnikasining asosi bo'lib, nafislik, intizom va tanani boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Mashg'ulot davomida barcha mashqlar ketma-ketlikda, o'quvchilarning tayyorgarlik darajasiga moslashtirgan holda bosqichma-bosqich o'rgatiladi. Har bir harakatni avval sekin, keyin ritmik va erkin holda bajarish tavsiya etiladi. O'qituvchi mashg'ulot davomida to'g'ri uslubni, nafas olishni va harakat texnikasini doimiy kuzatib boradi. Shunday qilib, mazkur mashg'ulot jismoniy faollik, koordinatsiya, muvozanat va estetikani birlashtirgan holda o'quvchilarda tanani ongli boshqarish, chiroyli harakat qilish va sog'lom hayot tarziga intilishni shakllantiradi. Harakatlarning bunday uyg'unlashuvi bolalar va yoshlarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki hissiy barqarorlik va ijodiy tafakkuriga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Harakat koordinatsiyasi va estetikani rivojlantirish mashqlari

Umumiy davomiyligi: 40-45 daqiqa

Mashg'ulot maqsadi: Arg'amchi bilan sakrash, burilishlar, to'liqsimon harakatlar va raqs elementlari orqali harakat madaniyatini shakllantirish.

1-jadval

Mashqlar sxemasi

No	Mashq turi	Mashq mazmuni	Takrorlash / Vaqti	Metodik ko'rsatma
1	Qizdirish mashqlari	Bo'yin, yelka, bel, tizza, to'piq aylanishi	Har biri 8-10 marta	Harakatlar sekin, bir maromda, nafas olish bilan uyg'un
2	Arg'amchi bilan oddiy sakrash	2 oyoqda bir maromda sakrash	30 soniya x 2 marta	Tana tik, yelkalar bo'sh, nafasni boshqarish kerak
3	Arg'amchi bilan bir oyoqda sakrash	Har bir oyoqda 10 marta	2 martadan	Tana muvozanatini saqlash, yengil sakrash
4	Arg'amchi bilan oldinga/orqaga aylantirish	Har bir yo'nalishda 15 soniya	2 martadan	Ko'z oldinga qaratilsin, arg'amchi erga yaqin harakatlansin
5	To'liqsimon qo'l harakatlari	Qo'lni yuqoridan pastga to'liqlatish	8-10 marta	Bo'shashgan holatda, yumshoq harakat
6	To'liqsimon bel harakati	Belni yon tomonga egib-to'liqlatish	Har tomonga 6 marta	Tizzalar yumshoq, harakat nafis va sekin
7	180° ga burilish	Sakrash bilan yarim aylanma	5-6 marta	Qo'llar muvozanatda, tushish yengil bo'lishi kerak
8	Muvozanat saqlash	Burilishdan keyin bir oyoqda turish	Har oyog'da 10 soniya	Gavda tik, qo'llar yon tomonda

9	Oyoqlarni almashtirib sakrash	Joyida sakrashda oyoqlarni oldinga-orqaga almashtirish	20–30 soniya	Ritmik, tik holatda, tizzalar bukilgan
10	Mumtoz raqs – Plie (tayanchda)	Tizzalarni egib-pastga tushish	6–8 marta	Bel tik, poshnalar yerda, qo'llar oldinda
11	Mumtoz raqs – Relevé (tayanchda)	Oyoq uchiga ko'tarilish	6–8 marta	Poshnalar ko'tariladi, tana tik, muvozanat nazorati
12	Bo'shashish mashqlari	Nafas mashqlari, yengil cho'zilish	2–3 daqiqa	Og'ir nafas olib, asta chiqarish, muskullarni bo'shatish

Bugungi mashg'ulot harakat koordinatsiyasi, muvozanat, ritm va estetikani rivojlantirishga yo'naltirilgan kompleks mashqlardan tashkil topgan. Mashqlar bir necha bosqichda olib boriladi: avval tanani harakatga tayyorlovchi qizdirish mashqlari bajariladi, so'ngra arg'amchi bilan turli xil sakrashlar, to'lqinsimon harakatlar, 180 darajali burilishlar, oyoqlarni almashtirib sakrash va mashg'ulot yakunida esa mumtoz raqsga oid asosiy elementlar bajariladi. Har bir mashq alohida harakat ko'nikmasini shakllantirishga xizmat qiladi va ular bosqichma-bosqich, osondan qiyinga qarab tartiblangan.

Mashg'ulot qizdirish bosqichi bilan boshlanadi. Bu bosqichda bo'yin, yelka, bel, tizza va to'piq bo'g'imlarida aylana harakatlar orqali mushaklar ishga tayyorlanadi. Qizdirish mashqlari har bir bo'g'im uchun 8–10 marta takrorlanadi. Bu tanani jarohatlanishdan himoya qiladi, mushaklarga qon oqimini oshiradi va harakatlar aniqligini ta'minlaydi. Shundan so'ng arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar boshlanadi. Avvalo, o'quvchilarga arg'amchini to'g'ri tutish usuli ko'rsatiladi – qo'llar yelkaga parallel, tirsaklar yengil bukilgan, yelkalarda zo'riqish bo'lmasligi kerak. Birinchi mashq ikki oyoqda oddiy sakrashdan iborat bo'lib, bu holatda har safar arg'amchi bir marta aylantiriladi. So'ngra bir oyoqda navbat bilan sakrash bajariladi – bu muvozanatni rivojlantirish va tana nazoratini shakllantirishda muhim. Keyinchalik mashq murakkablashtirilib, arg'amchi oldinga va orqaga aylantirilib, harakatlar yo'nalishi o'zgartiriladi. Mashq davomida nafas olishga alohida e'tibor qaratiladi: sakrash paytida burun orqali nafas olinib, og'iz orqali chiqariladi. Arg'amchi bilan mashqlar yurak-qon tomir tizimini faollashtiradi, chaqqonlik va tezkorlikni oshiradi, harakatlar koordinatsiyasini

yaxshilaydi. Keyingi bosqichda to'lqinsimon harakatlar mashq qilinadi. Bu harakatlar tananing elastikligini oshiradi va harakatlarga nafislik kiritadi. Dastlab harakat qo'llar orqali amalga oshiriladi – yuqoridan pastga yoki pastdan yuqoriga to'lqinli harakat bilan. So'ngra belda yon tomonlarga egilish orqali to'lqinli holat hosil qilinadi. Oyoqlarda esa tizzani yengil bukib-uzaytirish orqali to'lqinli holat yaratiladi. Harakatlar sekin, nazorat ostida, musiqiy ritmga mos tarzda amalga oshiriladi. To'lqinsimon mashqlar tana segmentlarini mustaqil boshqarishni, bo'g'imlarni bo'shashtirishni va harakat erkinligini shakllantiradi. Bu ayniqsa raqs yoki sahna harakatlari bilan shug'ullanuvchilar uchun juda muhim.

Mashg'ulotning navbatdagi qismi – bu 180 darajali burilish va muvozanat saqlash mashqlari. Burilishlar boshlanishida o'quvchilarga burilish texnikasi tushuntiriladi: turtki oyog'i bilan kuchli itarilish, gavda tik, qo'llar harakatga mos holatda bo'lishi kerak. Burilishdan so'ng tana bitta oyoqda muvozanatni saqlagan holda to'xtatiladi. Bu mashqda tananing og'irlik markazini boshqarish va burilish tezligini nazorat qilish asosiy ahamiyatga ega. Qo'llarning holati va yuzning tabiiy ifodasi harakatning estetik tomonini kuchaytiradi. Burilishlar orqali fazoda yo'nalishni aniqlash, harakatlar aniqligi va muvozanatni boshqarish ko'nikmalari shakllanadi. Shundan keyin oyoqlarni almashtirib sakrash mashqlari bajariladi. Bu mashq o'rta intensivlikdagi ritmik harakat bo'lib, oyoq mushaklarini faollashtiradi, chaplikni kamaytiradi va umumiy chaqqonlikni oshiradi. Har safar sakrashda oyoqlar oldinga va orqaga navbat bilan almashtiriladi. Gavda tik, qo'llar esa tabiiy harakatda bo'lishi kerak. Mashq ritmik musiqaga moslashtirilsa, natijasi samaraliroq bo'ladi. Harakat davomida nafas olish va tana og'irligini muvozanatli taqsimlash muhim.

Mashg'ulot yakunida tayanchda mumtoz raqs harakatlari bajariladi. Ular klassik balet asoslari bo'lib, tananing nafisligini, kuch va muvozanatni rivojlantiradi. Dastlabki mashq – plie, ya'ni tizzalarni yon tomonga bukib egilish. Bu harakatda poshnalar yerda qoladi, orqa tik, bo'yin yengil cho'zilgan holatda bo'lishi kerak. So'ngra relevé mashqi bajariladi – bu holatda poshnalar ko'tarilib, tana oyoq uchida muvozanatda turadi. Har ikkala mashq tananing simmetrik ishlashini, barqarorlikni va intizomni shakllantiradi. Tayanchdagi mashqlar orqali

o'quvchilar nafaqat mushaklarni, balki harakatni chiroyli ifoda etish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Mashg'ulot oxirida bo'shashish va cho'zilish mashqlari bajariladi. Nafas olishni sekinlashtirish, muskullarni bo'shashtirish va cho'zish mashqlari orqali tana holati normallasadi, mushaklar dam oladi va mashg'ulotdan chiqishda salomatlikni saqlashga yordam beradi. Shu tarzda tashkil etilgan mashg'ulot bosqichma-bosqich harakatlar orqali koordinatsiya, muvozanat, nafislik va jismoniy tayyorgarlikni shakllantiradi. Har bir mashq didaktik asosda tanlangan bo'lib, ularning birlashtirilgan holatda qo'llanishi o'quvchining nafaqat jismoniy, balki estetik va psixologik rivojiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Metodik yondashuvga asoslanib, o'qituvchi mashqlarni o'quvchilarning yoshiga, tayyorgarlik darajasiga va individual xususiyatlariga mos holda moslashtiradi.

Nazorat savollari:

1. Arg'amchi bilan tutishning to'g'ri texnikasi qanday bo'lishi kerak?
2. Arg'amchi bilan bajariladigan sakrash va aylantirish mashqlarining asosiy maqsadi nima?
3. To'lqinsimon harakatlar tananing qaysi qismlarida amalga oshiriladi?
4. 180° ga burilishda muvozanatni saqlash uchun qanday asosiy qoidalar mavjud?
5. Oyoqlarni almashtirib sakrash mashqi qanday bajariladi va uning jismoniy foydasi nima?
6. Halqa bilan bajariladigan tutish va aylantirish mashqlari qanday farq qiladi?
7. Mumtoz raqsda tayanchda bajariladigan asosiy harakatlar qaysilar?
8. Sakrash va aylantirish mashqlarida nafas olishni qanday tartibda bajarish tavsiya etiladi?
9. To'lqinsimon harakatlarni bajarishda qanday muvozanatni saqlash texnikasi qo'llaniladi?
10. Mumtoz raqs harakatlari qanday jismoniy va estetik ko'nikmalarni rivojlantiradi?

1.2. Halqa: halqani bir qo'lda va ikki qo'lda tutish, sakrash, aylantirish mashqlari. To'lqinsimon xarakat. Bir oyoqda tik turish passe muvozanat saqlash. Oyoqlarni 1-2 xolatida sakrash. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: *Halqani bir qo'l bilan tutish, ikki qo'l bilan halqani ushlash, sakrash va aylantirish harakatlari, to'lqinsimon harakatlarni bajarish, bir oyoqda tik turish, passe pozitsiyasida muvozanat, oyoqlarni almashtirib sakrash, 180° ga burilish, mumtoz raqsning tayanch harakatlari*

Reja:

1. Halqani bir qo'l va ikki qo'l bilan ushlash texnikasi
2. Sakrash va aylantirish mashqlari
3. To'lqinsimon harakatlar
4. Bir oyoqda tik turish va passe pozitsiyasida muvozanatni saqlash
5. Oyoqlarni almashtirib sakrash mashqlari

Halqa bilan bajariladigan mashqlar jismoniy tarbiya va xoreografiya sohasida muhim o'rin egallaydi. Ushbu mashqlar orqali o'quvchilar qo'l va oyoq koordinatsiyasini rivojlantirib, tananing muvozanatini mustahkamlaydilar. Halqa-egiluvchan va yengil uskunadir, u bilan bajariladigan harakatlar nafaqat jismoniy chidamlilikni oshiradi, balki harakatlardagi aniqlik va silliqlikni ta'minlaydi. Halqani bir qo'l yoki ikki qo'l bilan tutish texnikasi mashqlar samaradorligini belgilaydi. To'g'ri tutish qo'l mushaklarining zo'riqishini kamaytirib, harakatlarning ravon va nazoratli bo'lishini ta'minlaydi. Mashqlar davomida halqani aylantirish va sakrash harakatlari bajariladi, bu esa qo'l koordinatsiyasi bilan birga butun tananing jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

To'lqinsimon harakatlar, ya'ni halqaning egri chiziqlar bo'ylab erkin harakati, mushaklarning elastikligini oshirish va harakat doirasini kengaytirishga xizmat qiladi. Bu harakatlar mushaklar va bo'g'imlar faoliyatini uyg'unlashtiradi, shuningdek, mushaklarning yumshoqligini va moslashuvchanligini ta'minlaydi. Bir oyoqda tik turish, ayniqsa passe pozitsiyasida muvozanatni saqlash mashqlari raqs texnikasida juda

muhimdir. Ushbu mashq tananing markaziy mushaklarini jalb qiladi, shu bilan birga barqarorlikni oshiradi. Bir oyoqda turgan holda, tananing yassi va stabil holatda bo'lishi, ayniqsa aylantirish va sakrash harakatlarida muhim hisoblanadi. Bu mashqlar yordamida o'quvchilar tananing barcha mushak guruhlarini samarali boshqarishni o'rganadilar.

Oyoqlarni 1-2 holatida sakrash mashqlari nafaqat oyoq mushaklarini mustahkamlaydi, balki koordinatsiya, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi. Bu mashqlar turli xoreografik elementlarni bajarishda tananing qulayligini va erkinligini ta'minlashga yordam beradi. Xoreografiyada halqa bilan bajariladigan mashqlar tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari bilan uyg'unlikda qo'llaniladi. Mumtoz raqs-bu an'anaviy raqs shakli bo'lib, unda har bir harakat estetik va texnik jihatdan mukammal bajarilishi talab etiladi. Tayanchda bajariladigan harakatlar raqsga nafislik va muvozanat kiritadi, raqqosning tanasini boshqarish qobiliyatini oshiradi. Bundan tashqari, halqa bilan ishlash o'quvchilarda ijodiy fikrlashni va o'z-o'zini ifoda etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Raqs kombinatsiyalarida halqani turli shakllarda aylantirish, ushlash va sakrash orqali o'quvchilar harakatlarning yangi shakllarini yaratish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Mashqlarni samarali bajarish uchun pedagogik tamoyillarga rioya qilish zarur. Jumladan, harakatlar aniq va xavfsiz bajarilishi, muvozanatni saqlash, ritm va koordinatsiyaga e'tibor qaratish, nafas va harakatlarning uyg'unligini ta'minlash lozim. Uslublar esa demonstratsiya, takrorlash, bosqichma-bosqich o'rgatish va individual yondashuvdan iborat bo'lib, ular o'quvchilarning mashqlarni to'liq va to'g'ri o'zlashtirishiga xizmat qiladi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar esa mashg'ulotlarni yanada interaktiv va qiziqarli qiladi. Videoanaliz, multimedia vositalari, faollashtiruvchi o'qitish usullari, differensial yondashuv va interfaol darslar mashqlar sifatini oshirishda yordam beradi. Bu texnologiyalar o'quvchilarning o'z harakatlarini ko'rib chiqishi, xatolarini aniqlashi va ularni tuzatishi uchun imkon yaratadi. Shunday qilib, halqa bilan bajariladigan mashqlar va tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlarini birlashtirish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, muvozanatini, koordinatsiyasini hamda ijodiy ifoda qobiliyatini samarali rivojlantirish imkonini beradi. Musobaqaga tayyorgarlik-har qanday sport yoki san'at faoliyatidagi muvaffaqiyatning asosiy omilidir. Halqa

bilan bajariladigan mashqlar va mumtoz raqs harakatlari sohasida tayyorgarlik jarayoni o'quvchilarning jismoniy, texnik va psixologik holatini mukammal darajada tayyorlashni talab qiladi.



2-rasm. Oyoqlarni 1-2 holatida arqonda sakrash mashqlari

Tayyorlov jarayonida birinchi o'rinda jismoniy tayyorgarlikka e'tibor qaratiladi. Halqa bilan bajariladigan sakrash, aylantirish, to'lqinsimon harakatlar, shuningdek oyoqlarni almashtirib sakrash mashqlari muntazam va bosqichma-bosqich bajariladi. Ayniqsa, 180° ga burilish va bir oyoqda tik turish kabi muvozanatni talab qiluvchi harakatlarda aniqlik va barqarorlik oshiriladi. Bu mashqlar tananing chidamliligi, tezligi va koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Texnik tayyorgarlik-musobaqa sharoitida bajariladigan harakatlarning to'g'ri va aniq bo'lishini ta'minlashga qaratilgan. Mumtoz raqs pozitsiyalari, halqani ushlash va aylantirish kabi elementlar takrorlanib, mukammallikka erishiladi. Har bir harakat o'quvchilar tomonidan o'rganilib, xatolar aniqlanib, ularni bartaraf etish yo'llari ishlab chiqiladi.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. Musobaqa oldidan ishtirokchilarning ruhiy holatini boshqarish, stressni kamaytirish, ishonch va konsentratsiyani oshirish uchun maxsus mashqlar o'tkaziladi. Bu jarayon o'quvchilarga o'z kuchlarini to'liq namoyish etishga imkon beradi. Taktik tayyorgarlik esa raqs kombinatsiyalarining ketma-ketligi, ularning umumiy ritmi va harakatlarning uyg'unligini ta'minlashga qaratiladi. Ishtirokchilar o'z xoreografiyalarini sinab ko'rib, kerakli o'zgartirishlarni kiritadilar.

Sog'liqni saqlash va tiklanish mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi bo'lib, u jismoniy zo'riqishdan keyingi tiklanishni tezlashtiradi. To'g'ri ovqatlanish, yetarli dam olish, massaj va cho'zilish mashqlari sog'lom va faol holatni saqlashga yordam beradi. Shu tarzda, halqa bilan bajariladigan mashqlar va mumtoz raqs harakatlari bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Bu tayyorgarlik o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini, texnik ko'nikmalarini va ruhiy holatini mukammal shakllantirishga xizmat qiladi hamda musobaqada yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. Halqani bir qo'l va ikki qo'l bilan ushlash texnikasining asosiy qoidalari qanday?
2. Sakrash va aylantirish mashqlari qaysi jismoniy ko'nikmalarni rivojlantiradi?
3. To'liqinsimon harakatlarning mashqlar jarayonidagi ahamiyati nimada?
4. Bir oyoqda tik turish va passe pozitsiyasida muvozanatni qanday saqlash mumkin?
5. Oyoqlarni almashtirib sakrash mashqlari qanday maqsadlarda qo'llaniladi?

1.3. Arg'amchi bilan bajariladigan sakrash, aylantirish mashqlari. Bir oyoqda atyutut muvozanat saqlash mashqlari va 180 ga burilish va oyoqlarni almashtirib sakrash. Xoreografiya: o'rtada bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: *Arg'amchi bilan sakrash, arg'amchini ushlash texnikasi, aylantirish harakatlari, bilak va tirsak mushaklari, tana muvozanatini saqlash, oyoqlarni almashtirib sakrash, 180° ga burilish, bir oyoqda tik turish, passe pozitsiyasi, tananing markaziy mushaklari, nafas nazorati, harakatlarning silliqligi*

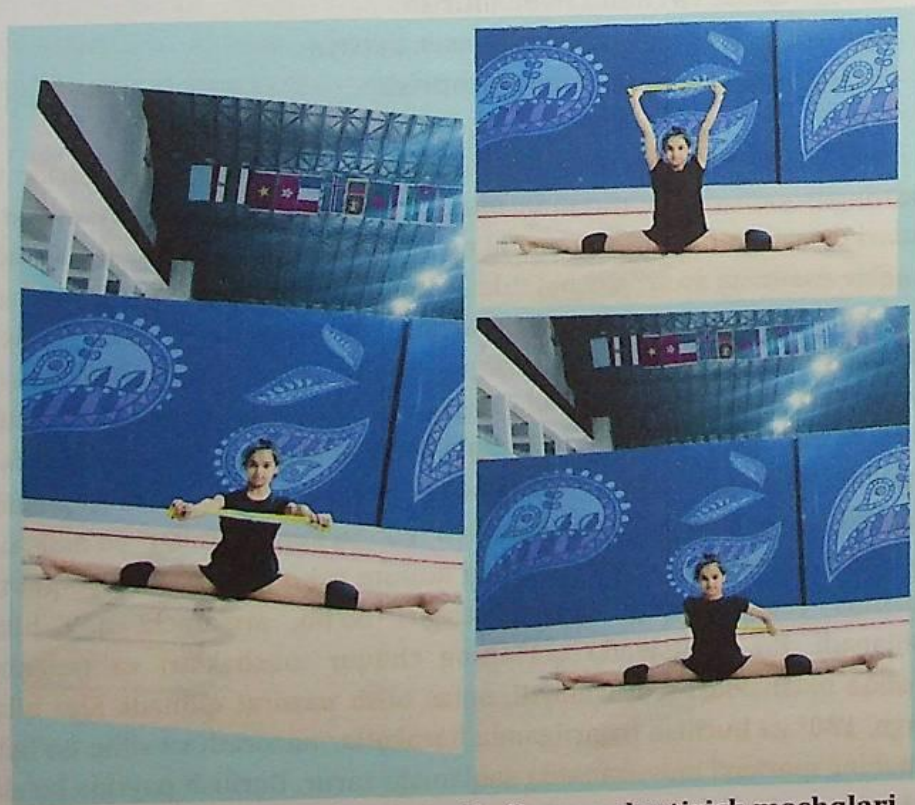
Reja:

1. Jismoniy tayyorgarlik: chidamlilik va koordinatsiya mashqlari
2. Texnik tayyorgarlik: arg'amchi bilan harakatlar o'rganish
3. Muvozanat va ritmni rivojlantirish
4. Psixologik tayyorgarlik va konsentratsiya
5. Xoreografiyani mukammallashtirish

Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar jismoniy tayyorgarlik va koordinatsiyani rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Sakrash harakatlari bajarilayotganda, arg'amchi qo'l bilan mustahkam ushlab turiladi, oyoqlar esa tizza va to'g'ri holatda bo'lib, tana markazi barqarorlanadi. Sakrashlarda oyoqlarni almashtirish mashqlari ritmik va silliq bo'lishi lozim, bu esa mushaklarning tezligini va moslashuvchanligini oshiradi. Aylantirish mashqlari davomida arg'amchi qo'l yoki qo'llar yordamida silliq va doimiy harakatda aylantiriladi. Bilak va tirsak mushaklari faol ishlaydi, harakatlar nazorat ostida bo'lib, tananing muvozanati saqlanadi. Burilish va aylantirishlarda bosh va ko'zlarning harakat yo'nalishini kuzatishi muvozanatni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Bir oyoqda tik turishda esa tananing markazi to'g'ri bo'lib, arg'amchi qo'l bilan ushlanadi. Bu pozitsiyada qorinning chuqur mushaklari va tananing boshqa mushaklari faol ishlaydi, nafas olish nazorat qilinadi. Shu bilan birga, 180° ga burilish bajarilganda harakatlar nazoratli va silliq bo'lishi, tananing markazi muvozanatda saqlanishi zarur. Burilish paytida ko'zlar aylanish yo'nalishini kuzatib, tanani boshqarishga yordam beradi. Bunday texnik mashqlarni o'zlashtirish uchun takrorlash va asta-sekinlik

bilan harakatlarni to'g'ri bajarishga e'tibor qaratish lozim. Har bir harakat xavfsiz va aniq bo'lishi uchun murabbiy nazorati muhimdir. Ushbu mashqlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki raqs va sportdagi harakatlarning aniqligi hamda silliqligini ta'minlaydi.

Sportchilarning va badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning musobaqalarga tayyorgarligi aniq rejalashtirilgan va tizimli jarayon bo'lib, u musobaqa sikllari orqali amalga oshiriladi. Ushbu sikllar bir-birini izchil tarzda to'ldiradigan bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichning o'ziga xos maqsad va vazifalari mavjud. Birinchi bosqich-tayyorlov (boshlang'ich) sikli bo'lib, bu davrda o'quvchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik, asbob (masalan, arg'amchi) bilan ishlash asoslari, texnik ko'nikmalarni shakllantirish bilan shug'ullanadilar. Bu bosqichda harakatlar soddalashtirilgan, yuklamalar nisbatan yengil, asosiy maqsad esa tana holatini sport mashqlariga tayyorlashdan iborat.

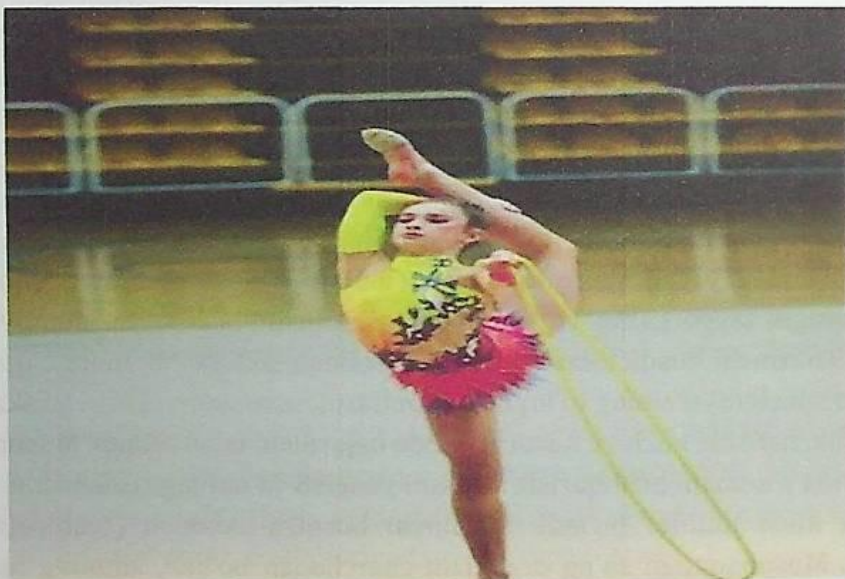


3-rasm. Arg'amchi bilan bajariladigan, aylantirish mashqlari

Mashg'ulotlar intensivligi oshadi, xoreografik kombinatsiyalar chuqur o'rganiladi. Aynan shu bosqichda qatnashuvchilar musobaqa Darajasidagi texnik va psixologik holatga yaqinlashtiriladi. Uchinchi bosqich-musobaqaoldi (nazorat) sikli bo'lib, unda ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasi baholanadi, xatolar tahlil qilinadi va yakuniy tuzatishlar kiritiladi. Harakatlar ketma-ketlikda bajartiriladi, yakuniy sinovlar, musobaqaga yaqin sharoitda mashg'ulotlar o'tkaziladi. Bu bosqichda psixologik tayyorgarlik va ishonchni mustahkamlash katta ahamiyatga ega. To'rtinchi bosqich-bu bevosita musobaqa sikli bo'lib, unda o'quvchi (yoki sportchi) o'zining to'liq imkoniyatlarini namoyon qiladi. Harakatlar aniqlik, nafislik, kuch va nazorat ostida bajarilishi talab etiladi. Musobaqa davrida o'z-o'zini boshqarish, stressni yengish va natijaga erishish uchun ichki kuch muhim bo'ladi. Beshinchi bosqich-tiklanish (restoratsiya) sikli. Musobaqadan so'ng organizm charchagan bo'ladi, shuning uchun dam olish, tiklovchi mashqlar, sog'liqni tiklash choralari va psixologik yengillik beruvchi faoliyatlar amalga oshiriladi. Shu bilan birga, o'tgan musobaqa tahlil qilinib, keyingi rejalashtirish uchun asoslar yaratiladi. Shunday qilib, musobaqa sikllari o'zaro uzviy bog'langan va o'quvchilarni nafaqat jismoniy, balki ruhiy va texnik jihatdan ham to'liq shakllantirishga qaratilgan bosqichli tizimdir. Har bir sikl o'zining vazifasini to'liq bajargan taqdirdagina, musobaqada yuqori natijalarga erishish mumkin bo'ladi.

Musobaqa jarayonida yuqori natijalarga erishish o'z-o'zidan ro'y bermaydi. Bu-puxta rejalashtirilgan, bosqichma-bosqich tashkil etilgan mashg'ulotlar tizimi natijasidir. Bunday tizim musobaqa sikllari deb yuritiladi. Har bir sikl pedagogik va sport nazariyasida alohida metodologik yondashuvlarga asoslanadi va sportchi yoki ijodiy ijrochining rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadi.

1. Umumiy tayyorlov (boshlang'ich) sikli. Bu bosqich musobaqaga tayyorgarlikning poydevorini tashkil qiladi. Odatda uzoq muddatli mashg'ulotlar ushbu sikl bilan boshlanadi. Mazkur davrda o'quvchilarda umumiy jismoniy sifatlar-kuch, chidamlilik, epchillik, moslashuvchanlik, koordinatsiya rivojlantiriladi. Shu bilan birga, sport yoki raqs asboblari bilan dastlabki ishlash ko'nikmalari shakllanadi. Masalan, arg'amchi bilan sakrash, aylantirish, to'g'ri ushlash texnikasi o'rganiladi.



4-rasm. Arg'amchi bilan bajariladigan, aylantirish mashqlari

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari:

Tanani umumiy sport yuklamalariga tayyorlash

Asbob bilan ishlashning boshlang'ich ko'nikmalarini shakllantirish

Harakatlarni to'g'ri bajarishga yo'naltirilgan nazorat

Raqs asoslari bilan tanishtirish va harakatlar soddalashtirilgan variantlarini o'rgatish

Tayyorlov bosqichi nafaqat jismoniy, balki axloqiy-psixologik jihatdan tayyorgarlik vazifasini ham bajaradi. O'quvchilarda ijobiy motivatsiya, mashg'ulotga bo'lgan qiziqish va intizomli munosabat shakllanadi.

2. Maxsus tayyorlov (asosiy) sikli. Ushbu bosqichda o'quvchilar ilgari o'rganilgan texnik va harakat ko'nikmalarini chuqurroq o'zlash-tiradi. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar-oyoqlarni almashtirib sakrash, 180° ga burilish, bir oyoqda muvozanat saqlash, harakatlarning koordinatsiyasi va davomiyligi yuqori aniqlik bilan bajariladi. Shuningdek, xoreografik tayyorgarlikka ham katta e'tibor qaratiladi. Bu bosqichda ijro texnikasi takomillashtiriladi, tanlovlar uchun kombinatsiyalar ishlab chiqiladi va mashg'ulotlar musobaqaga yaqinlashtiriladi.

Asosiy vazifalar:

Texnik harakatlarning aniqligi va uzluksizligini ta'minlash

Harakatlar va musiqaning uyg'unligini shakllantirish

Harakatlarning ketma-ketligini mukammallashtirish

Maxsus raqs harakatlarini asbob bilan integratsiyalash

Emotsional ifodaning oshirilishi

Mashg'ulotlar davomida yuklama oshiriladi, tezkorlik, kuch, chidamlilik bo'yicha maxsus mashqlar qo'llaniladi. Murakkab harakatlar ketma-ketligi joriy etiladi, bunda o'quvchidan texnik jihatdan barqarorlik talab etiladi.

3. Musobaqaoldi (nazorat) sikli. Mazkur bosqichda mashg'ulotlar nisbatan kamroq hajmda, ammo yuqori sifat bilan olib boriladi. O'quvchilar bilan individual ishlashga e'tibor kuchayadi, texnik xatolar tahlil qilinadi, harakatlar avtomatlashtiriladi. Bu bosqichda mashg'ulotlar musobaqa sharoitlariga maksimal yaqinlashtiriladi.

Nazorat siklining vazifalari:

Mashqlarni ketma-ketlikda mukammal bajarish

Bosim ostida harakatlarni barqaror ijro etish

Psixologik tayyorgarlik-asabiylik, qo'rquvni yengish

Mini-musobaqalar orqali o'zini sinab ko'rish

Musobaqa tartibi, kiyim, musiqaga moslashish

Shuningdek, tana va ruh holati kuzatilib boriladi, to'liq kuch bilan ish olib borish uchun energiya zaxiralari tejab ishlatiladi. Ko'pincha bu bosqichda «tayyor» yoki «tayyor emas» degan baho qo'yiladi.

4. Musobaqa sikli

Bu bosqich sportchi yoki ijodiy ijrochining barcha tayyorgarlik mehnatini namoyish etish bosqichidir. Harakatlar silliq, aniq va ifodali bajarilishi kerak. Bu bosqichda texnika emas, ijro sifatida ham har bir detal katta ahamiyat kasb etadi.

Vazifalar:

Harakatlarning eng yuqori darajada bajarilishi

Emotsional ifoda orqali tomoshabinni jalb etish

O'ziga bo'lgan ishonchni namoyon etish

Raqqosa/sportchining sahnadagi o'zini tutish madaniyati

Murabbiy bu bosqichda faqat kuzatuvchi rolini bajaradi. Asosiy ishlar avvalgi sikllarda amalga oshirilgan bo'ladi.

5. Tiklanish (restoratsiya) sikli

Musobaqadan so'ng tananing charchagan holatini tiklash, asabiy taranglikdan xalos bo'lish, ruhiy barqarorlikni ta'minlash zarur. Bu davrda faol tiklanish vositalari-yengil mashqlar, cho'zilish, massaj, gigiyenik mashg'ulotlar, muvozanatli ovqatlanish, dam olish muhim o'rin tutadi.

Asosiy yo'nalishlar:

Sog'lomlashtiruvchi texnikalar orqali tana tiklanishi

Harakat faoliyatini tahlil qilish

Kelgusi musobaqalarga psixologik tayyorgarlik

Yangi bosqich uchun rejalashtirish

Bu siklni e'tiborsiz qoldirish sportchining sog'lig'iga va keyingi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Musobaqa sikllari-bu sport va san'at yo'nalishlarida tayyorgarlik ko'rishning ilmiy asoslangan, tizimli va uzviy yondashuvini ifodalaydi. Har bir bosqich o'zining aniq vazifalari, yuklama hajmi, metodikasi va psixologik yondashuviga ega. Ularni to'g'ri tashkil etish nafaqat musobaqadagi muvaffaqiyatni, balki o'quvchi yoki sportchining uzoq muddatli sog'lom va samarali faoliyatini ta'minlaydi.

Sport mashg'ulotlari va badiiy faoliyatlarda yuqori natijaga erishish uchun rejalashtirilgan va bosqichma-bosqich tashkil etilgan tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Bunday rejalashtirishda mikrosikllar asosiy o'rin tutadi. Mikrosikl-bu qisqa muddatli, odatda bir hafta (5-7 kun) davom etadigan mashg'ulotlar davri bo'lib, unda sportchi yoki o'quvchi ma'lum maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni bajaradi.

Mikrosikllar-bu tayyorgarlik jarayonining eng kichik, lekin eng muhim bo'lagi bo'lib, ular makrosikl (yil davomida rejalashtirilgan tayyorgarlik) va mezosikllar (bir necha haftalik bosqichlar) ichida joylashadi. Mikrosikllarning asosiy vazifasi-har bir haftalik yuklama, dam olish, tiklanish, nazorat va musobaqaviy faoliyatni muvozanatda saqlashdir. Mikrosikllar o'quvchining yoki sportchining holatiga qarab yengil, o'rta va yuqori yuklamali shakllarda tuziladi. Masalan, arg'amchi bilan bajariladigan sakrash, aylantirish, 180° ga burilish kabi murakkab elementlar yuqori yuklamali mikrosiklga kiritiladi, yengil mikrosikllarda esa tiklanish, cho'zilish, koordinatsion harakatlar ustida ishlanadi.

Har bir mikrosikl o'z ichiga quyidagi asosiy yo'nalishlarni oladi:

Jismoniy tayyorgarlik: kuch, chidamlilik, epcchillikni rivojlantiruvchi mashqlar;

Texnik tayyorgarlik: asbob bilan ishlash-masalan, arg'amchini aylantirish, ushlash, sakrashda qo'llash;

Xoreografik tayyorgarlik: mumtoz raqs elementlarini mashq qilish;

Psixologik tayyorgarlik: e'tibor, iroda, motivatsiyani oshirish;

Nazorat va tahlil: harakatlarning sifatini baholash, xatolarni tuzatish.

Mikrosikllarning turlari mavjud bo'lib, ular quyidagilardir:

Kirish mikrosikli-umumiy holatni tiklash va mashg'ulotga moslashish uchun mo'ljallangan;

Yuklama mikrosikli-jismoniy yuklama va texnik mashqlar hajmi oshiriladi;

Musobaqaoldi mikrosikli-mashqlar sifatga yo'naltiriladi, texnika mustahkamlanadi;

Musobaqa mikrosikli-bevosita musobaqa jarayoni amalga oshadi;

Tiklanish mikrosikli-tana va ruhiyatni tiklashga qaratilgan yengil mashg'ulotlar bajariladi.

Shunday qilib, mikrosikllar sportchi yoki o'quvchining tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish, ortiqcha yuklamalardan saqlanish va optimal natijaga erishishda muhim vosita hisoblanadi. Ular har bir haftaning rejasini tizimli tarzda belgilaydi va mashg'ulotlarning maqsadli, uzviy va sifatli olib borilishini ta'minlaydi. Mikrosikllar orqali har bir bosqichda jismoniy va texnik ko'rsatkichlar bosqichma-bosqich yuksalib boradi va sport formasining barqarorligi ta'minlanadi.

Nazorat savollari:

1. Kirish mikrosikli qanday maqsadga xizmat qiladi?
2. Yuklama mikrosikli va musobaqaoldi mikrosikli o'rtasidagi asosiy farq nimalarda?
3. Tiklanish mikrosikli qanday yuklama bilan bajariladi va u nima uchun muhim?
4. Mikrosikl tuzishda o'quvchi/sportchining qanday holatlari inobatga olinadi?
5. Mikrosikllarda texnik tayyorgarlik qanday yo'nalishlarni qamrab oladi?
6. Mikrosikl orqali sportchining psixologik holatiga qanday ta'sir ko'rsatiladi?
7. Har bir mikrosikl yakunida nima amalga oshirilishi kerak?

1.4. Xoreografiyada qo'l, oyoq xolatlari. Yurish turlari: raqs qadamlari, turli raqs qadamlar va h.k. Akrobatika mashqlari: yaxlit chiqishlari uchun musiqa dasturini tuzish. Xoreografiya: tayanchda bajariladi an mumtozra sharakatlari.

Reja:

1. Xoreografiyaning mazmuni va asosiy tushunchalari
2. Qo'l va oyoq holatlari, raqs qadamlari va yurish turlari
3. Akrobatik mashqlar va musiqa dasturini tuzish
4. Mashqlar metodikasi va sportdagi ahamiyati
5. Xulosa va xoreografiyaning amaliy qo'llanilishi

Xoreografiya – bu harakatlar orqali musiqiy obraz yaratish san'atidir. Unda tananing har bir qismining aniq va ifodali ishlashi muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, qo'l va oyoq holatlari raqsning estetik go'zalligini ta'minlaydi. Mumtoz baletda qo'l va oyoqlarning an'anaviy pozitsiyalari mavjud bo'lib, ular harakatlarning asosini tashkil qiladi. Masalan, qo'llarning 1-pozitsiyasida ular ko'krak oldida yumaloq shaklda ushlanadi, 2-pozitsiyada esa yelkalarga parallel holda ikki tomonga ochiladi. Oyoq pozitsiyalari esa raqqosning barqarorligi va harakatlardagi aniqligini ta'minlaydi. Raqs san'atida yurish turlari va raqs qadamlari ham katta o'rin tutadi. Yurish musiqaga mos ravishda bajariladi va raqs obraziga xizmat qiladi. Oddiy yurishdan tashqari, balet yurishi, dramatik yurish yoki ertaknamo yurish turlari ham mavjud. Raqs qadamlari esa har xil bo'lib, ular milliy, klassik yoki zamonaviy uslublarda farqlanadi. Masalan, polka, val's qadamlari, chassé, pas de bourrée kabi qadamlardan foydalaniladi. Har bir qadamning o'z ritmi va bajarilish texnikasi bor.

Akrobatika mashqlari esa sahna chiqishlarida raqsga dinamika va tomoshaboplik qo'shadi. Ular odatda saltolar, aylanishlar, ko'prik va kuchli harakatlardan iborat bo'ladi. Bu mashqlar raqqosdan kuch, chaqqonlik va moslashuvchanlik talab qiladi. Ayniqsa, akrobatik elementlar musiqaga mos kelganda, sahnaviy chiqish yanada jozibador bo'ladi. Yaxlit raqs chiqishi yaratish uchun to'g'ri musiqa dasturini tuzish zarur. Dastur tuzishda raqsning mavzusi, obrazlari va harakatlar xarakteri hisobga olinadi. Musiqa kirish, asosiy qism va yakundan iborat

bo'lishi, harakatlar esa bu qismlarga mos tarzda rejalashtirilishi kerak. Raqsda musiqa va harakat uyg'unligi tomoshabin hissiyotiga bevosita ta'sir qiladi.



5-rasm. Yurish turlari: raqs qadamlari

Xoreografiya mashg'ulotlari ko'pincha tayanchda – ya'ni pilon oldida boshlanadi. Bu yerda bajariladigan harakatlar raqqosning texnik asosini shakllantiradi. Plie, tendu, jeté, rond de jambe, fondu kabi mashqlar tananing to'g'ri holatini, muvozanatni va harakatlar nazoratini o'rgatadi. Bu mashqlar raqqosning jismoniy va badiiy tayyorgarligini kuchaytiradi. Umuman olganda, xoreografiya san'ati musiqiy ritm, harakat, texnika va obrazni uyg'unlashtirgan holda ifodaning eng go'zal shakllaridan biridir. Har bir raqqos nafaqat texnik jihatdan puxta, balki badiiy jihatdan ham boy bo'lishi uchun yuqoridagi elementlarni chuqur o'zlashtirishi kerak. Xoreografiya – bu harakatlar orqali musiqiy obraz yaratish san'atidir. Unda tananing har bir qismining aniq va ifodali ishlashi muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, qo'l va oyoq holatlari raqsning estetik go'zalligini ta'minlaydi. Mumtoz baletda qo'l va oyoqlarning an'anaviy pozitsiyalari mavjud bo'lib, ular harakatlarning asosini tashkil qiladi. Masalan, qo'llarning 1-pozitsiyasida ular ko'krak oldida yumaloq shaklda

ushlanadi, 2-pozitsiyada esa yelkalarga parallel holda ikki tomonga ochiladi. Oyoq pozitsiyalari esa raqqosning barqarorligi va harakatlar-dagi aniqligini ta'minlaydi. Raqs san'atida yurish turlari va raqs qadamlari ham katta o'rin tutadi. Yurish musiqaga mos ravishda bajariladi va raqs obraziga xizmat qiladi. Oddiy yurishdan tashqari, balet yurishi, dramatik yurish yoki ertaknamo yurish turlari ham mavjud. Raqs qadamlari esa har xil bo'lib, ular milliy, klassik yoki zamonaviy uslublarda farqlanadi. Masalan, polka, val's qadamlari, chassé, pas de bourrée kabi qadamlardan foydalaniladi. Har bir qadamning o'z ritmi va bajarilish texnikasi bor.

Akrobatika mashqlari esa sahna chiqishlarida raqsga dinamika va tomoshaboplik qo'shadi. Ular odatda saltolar, aylanishlar, ko'priklar va kuchli harakatlardan iborat bo'ladi. Bu mashqlar raqqosdan kuch, chaqqonlik va moslashuvchanlik talab qiladi. Ayniqsa, akrobatik elementlar musiqaga mos kelganda, sahnaviy chiqish yanada jozibador bo'ladi. Yaxlit raqs chiqishi yaratish uchun to'g'ri musiqa dasturini tuzish zarur. Dastur tuzishda raqsning mavzusi, obrazlari va harakatlar xarakteri hisobga olinadi. Musiqa kirish, asosiy qism va yakundan iborat bo'lishi, harakatlar esa bu qismlarga mos tarzda rejalashtirilishi kerak. Raqsda musiqa va harakat uyg'unligi tomoshabin hissiyotiga bevosita ta'sir qiladi. Xoreografiya mashg'ulotlari ko'pincha tayanchda – ya'ni pilon oldida boshlanadi. Bu yerda bajariladigan harakatlar raqqosning texnik asosini shakllantiradi. Plie, tendu, jeté, rond de jambe, fondu kabi mashqlar tananing to'g'ri holatini, muvozanatni va harakatlar nazoratini o'rgatadi. Bu mashqlar raqqosning jismoniy va badiiy tayyorgarligini kuchaytiradi. Xoreografiya nafaqat sahna san'ati, balki sport faoliyatining ham muhim tarkibiy qismidir. Sportning ko'plab turlarida – gimnastika, badiiy gimnastika, figurali uchish, aerobika, sport raqslari, suzish (sinxron suzish) va hatto yengil atletikada ham xoreografik tayyorgarlik asosiy rol o'ynaydi.

Raqs elementlari sportchilar harakatlarining moslashuvchan, nafis va sinxron bajarilishiga yordam beradi. Masalan:

Gimnastikada – harakatlarning silliq, nazoratli va ritmga mos bajarilishi uchun raqs mashqlari qo'llaniladi.

Figurali uchishda – muz ustidagi harakatlar musiqaga uyg'un bo'lishi uchun xoreograf yordamida sahna ko'rinishlari tayyorlanadi.

Sport raqslari – bu soha xoreografiyaga to'liq asoslanadi va musobaqalarda texnika bilan bir qatorda artistiklik ham baholanadi.

Badiiy gimnastika – harakatlar, sakrashlar, aylanishlar va akrobatik elementlarning musiqaga muvofiqligi bevosita xoreografik tayyorgarlikka bog'liq.

Shuningdek, xoreografik mashqlar sportchilarning tana holatini nazorat qilish, muvozanatni saqlash, elastiklikni rivojlantirish, mushaklarni kuchaytirish va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashda katta foyda beradi.

Xoreografiya – bu musiqaga asoslangan harakatlar orqali ifoda san'ati bo'lishi bilan birga, sport faoliyatining ham ajralmas qismidir. Raqs orqali tananing jismoniy va ruhiy salohiyati rivojlanadi. Xoreografiya nafaqat estetik zavq, balki sportchilar uchun texnik va jismoniy tayyorgarlikni ham kuchaytiradi. Shu boisdan, xoreografik mashg'ulotlar nafaqat san'at, balki sog'lom turmush tarzining bir qismi sifatida ham keng qo'llanilmoqda.

2-jadval

Xoreografik mashqlar metodikasi (jadval)

Mashq nomi	Maqsadi	Bajarilish usuli (qisqacha)	Foydasi (sport va raqs uchun)
Plie (pliye)	Tizzalarni buklay orqali oyoq mushaklarini rivojlantirish	Tayanchda yoki markazda, oyoqlarni pozitsiyada tutgan holda tizzalarni sekin buklay va yozish	Elastiklik, tizzalar nazorati, muvozanat
Tendu	Oyoq panjasini cho'zish	Oyoqni pol bo'ylab oldinga, orqaga va yon tomonga cho'zish (yerda sirg'alab)	Panja kuchi, oyoq tekisligi, estetik harakat
Jeté	Oyoqni yerdan ko'tarib sakrash	Bir oyoqdan ikkinchisiga sakrab o'tish, oyoqni havoda cho'zish	Sakrash qobiliyati, kuch, muvofiqlik
Rond de jambe	Oyoq bilan aylana chizish	Oyoq panjasi bilan oldindan orqaga (yoki teskari) yarim/doira shaklida harakat qilish	Son mushaklarini ishlatish, elastiklik
Fondu	Oyoqni egib tushirish	Bitta oyoqqa tayanib, ikkinchisini pastga sekin	Tana og'irligini boshqarish, silliqlik

		tushirib, harakatni davom ettirish	
Chassé	"Quvib yetuvchi" qadam	Bitta oyoq bilan oldinga qadam tashlab, ikkinchisini unga "quvib" olib borish	Ritmga mos harakat, koordinatsiya, qadam yurish texnikasi
Pas de bourrée	Uchtalik qadam kombinatsiyasi	Orqa-yon-oldin ketma-ketligida uch qadam bilan harakat qilish	Tezkorlik, muvozanat, bosqichli yurish
Arabcha	Klassik balet pozasi	Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni orqaga ko'tarish, qo'llarni cho'zish	Tana holati, chiroyli silueti yaratish, muvozanat
Saltomortale (salto)	Akrobatik aylanishlar	Oldinga yoki orqaga sakrab aylanish (murakkab mashq)	Sport akrobatikasi, kuch, xavfsizlik texnikasi
Ko'prik	Elastiklikni oshirish	Yerni tayanch qilib, orqaga egilib qo'l va oyoqqa suyanib ko'prik holatiga o'tish	Umurtqa moslashuvchanligi, elastiklik, kuch
Rolli yurish	Sahnaviy yurish usuli	Nafis, ertaknamo ifodali yurish – qo'l harakati va yuz ifodasi bilan	Artistiklik, obraz yaratish, harakat ifodasi
Musiqaga mashq bajarish	Harakat va musiqani uyg'unlashtirish	Har bir mashqni musiqiy ritmga muvofiq bajara olishga o'rgatish	Ritm tuyg'usi, uyg'unlik, chiqishga tayyorgarlik

Xoreografiya – bu tananing harakatlari orqali musiqiy obraz yaratish san'ati bo'lib, u badiiy ifoda, texnika va jismoniy salohiyatni birlashtiradi. Unda har bir element – qo'l, oyoq holatlari, yurish turlari, qadamlar, akrobatik harakatlar va musiqa uyg'unligi muhim o'rin egallaydi. Xoreografiya nafaqat san'at, balki sport faoliyatining ham muhim qismi hisoblanadi. Avvalo, xoreografiyada tananing asosiy pozitsiyalari – qo'l va oyoq holatlari o'rgatiladi. Mumtoz baletda ular 1 dan 5 gacha pozitsiyalar bilan ifodalanadi. Qo'llar va oyoqlar harakatlarining aniqligi, estetikasi va uyg'unligi har bir raqsning go'zalligini belgilaydi. Yurish turlari esa raqs xarakteriga qarab o'zgaradi: oddiy yurish, balet yurishi, dramatik yurish, sahnaviy (ertaknamo) yurish va boshqalar. Har bir

yurish turi musiqa ritmiga moslashtirilgan bo'lib, sahnadagi obrazni to'liq ochib berishga xizmat qiladi. Raqs qadamlari esa harakatlarning ritmik va texnik jihatdan asosini tashkil etadi. Masalan, pas de bourrée, chassé, polka yoki val's qadamlari orqali harakatlar musiqaga uyg'un tarzda shakllanadi. Yuqori darajadagi chiqishlar uchun bu qadamlarga akrobatik elementlar ham qo'shiladi. Saltolar, ko'prik, aylanishlar va boshqa harakatlar sahnaga dinamika va kuch bag'ishlaydi. Bunday mashqlar sportning akrobatika, badiiy gimnastika, figurali uchish, suzish kabi turlarida ham keng qo'llaniladi.

Har bir sahnaviy chiqish oldindan tuzilgan musiqa dasturi asosida bajariladi. Musiqa dasturi kirish, asosiy qism va yakundan iborat bo'lib, har bir bo'limga mos harakatlar oldindan ishlab chiqiladi. Bu raqqosning ritm, vaqt va harakatni boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Musiqa va harakat uyg'unligi orqali sahnadagi obraz butunlay jonlanadi. Xoreografik tayyorgarlik ko'pincha tayanch (pilon) oldida boshlanadi. Tayanchda bajariladigan asosiy mashqlar – plie, tendu, jeté, rond de jambe, fondu – tana holatini mustahkamlash, mushaklarni harakatga tayyorlash, muvozanat va chiroyli yurish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu mashqlar xoreografiyaning poydevori hisoblanadi.

Xoreografik mashqlarning metodikasi ham mavjud bo'lib, ular aniq maqsad va uslubda tuziladi. Quyida keltirilgan mashqlar raqqoslar bilan bir qatorda, sportchilar uchun ham foydali hisoblanadi, chunki ular plastika, elastiklik, koordinatsiya, kuch va chidamlilikni rivojlantiradi.

Masalan:

Plie mashqi orqali tizzalar bukiladi, bu oyoq mushaklari va elastiklikni rivojlantiradi.

Tendu harakati – oyoq panjasining yer bo'ylab cho'zilishi, bu panja mushaklari va oyoq chizig'ini chiroyli qiladi.

Jeté – bir oyoqdan ikkinchisiga sakrab o'tish orqali kuch va sakrash salohiyati oshiriladi.

Chassé – "quvib yetuvchi" qadam, yurish va qadam bosish ritmiga o'rgatadi.

Arabcha – bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni havoga cho'zish orqali tanani to'g'ri ushlab va muvozanatni rivojlantiradi.

Saltomortale kabi akrobatik mashqlar esa sportchilarning chaqqonlik, kuch va jasoratini oshiradi.

Ushbu mashqlar sportning turli yo'nalishlarida – badiiy gimnastika, sport raqslari, figurali uchish, suzish, aerobika va boshqa sohalarda ham asosiy tayyorgarlik vositasi sifatida qo'llaniladi. Chunki xoreografik mashqlar sportchilarning mushaklarini ishlatish, harakatlarni nazorat qilish, muvozanat saqlash, harakat ifodasi va musiqaga sinxronlashish kabi ko'nikmalarini shakllantiradi.

Shu boisdan, xoreografiya mashqlari maktablar, kollejlarda, oliy ta'lim muassasalari hamda sport akademiyalarida darslarning ajralmas qismiga aylangan.

Xoreografiya – bu go'zallik, kuch va musiqaning uyg'unlashgan san'ati bo'lib, nafaqat sahna, balki sport maydonida ham o'z o'rniga ega. Harakatlar orqali obraz yaratish, tana salohiyatini to'liq ishga solish, musiqani his qilish va muvozanatni saqlash – bularning barchasi xoreografiyaning sport faoliyatidagi ahamiyatini ko'rsatadi. To'g'ri tuzilgan mashq metodikasi orqali raqqoslar va sportchilar o'z jismoniy va badiiy salohiyatini yanada mukammallashtiradi.

Nazorat savollari

1. Xoreografiya nima? Uning san'at va sportdagi o'rnini nimada?
2. Mumtoz xoreografiyada qo'l va oyoqning nechta asosiy pozitsiyasi mavjud?
3. Yurish turlarining qanday turlari mavjud? Ular qanday farqlanadi?
4. Raqs qadamlari deganda nimani tushunasiz? Misollar keltiring.
5. Musiqasi dasturi tuzish bosqichlarini aytib bering.
6. Xoreografik tayyorgarlik nega tayanch (pilon) oldida boshlanadi?
7. Arabcha mashqi qanday bajariladi va uning foydasi nimada?
8. Akrobatik harakatlarning xoreografiyadagi roli qanday?
9. Sportning qaysi turlarida xoreografik tayyorgarlik muhim hisoblanadi?
10. "Plie" mashqining bajarilish texnikasi va maqsadini tushuntiring.

1.5. Xoreografiyada qo'l, oyoq xolatlari. Yurish turlari: raqs qadamlari, turli raqs qadamlari va h.k. Akrobatika mashqlari: yaxlit chiqishlari uchun musiqasi dasturini tuzish. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: *Xoreografiyada qo'l, oyoq xolatlari, yurish turlari, raqs qadamlari, turli raqs qadamlari va h.k., akrobatika mashqlari, yaxlit chiqishlari uchun musiqasi dasturini tuzish, xoreografiya, tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.*

Xoreografiya va sport mashqlari-bu inson tanasining jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga qaratilgan san'at va texnikani o'z ichiga olgan faoliyat. Har ikkala soha uchun eng muhim jihatlardan biri-egiluvchanlik, kuch, muvozanat va harakat koordinatsiyasidir. Shu bois egiluvchanlik mashqlari va akrobatika harakatlari xoreografik tayyorgarlik jarayonida alohida o'rin tutadi. Egiluvchanlik mashqlarining ahamiyati. Egiluvchanlik-bu tana bo'g'imlari va mushaklarining harakat doirasini kengaytirish qobiliyatidir. U nafaqat raqqoslarning chiroyli va erkin harakatlanishi uchun, balki sportchilar uchun ham jarohatlardan himoyalash va yuqori jismoniy ko'rsatkichlarga erishishda muhimdir. Egiluvchanlik mashqlari muntazam bajarilganda, tana mushaklari cho'ziladi, qon aylanishi yaxshilanadi va muskullar yanada moslashuvchan bo'ladi.

Egiluvchanlik mashqlari odatda sekin va nazorat ostida bajariladi. Ular turli yo'nalishlarda egilishlarni o'z ichiga oladi: oldinga egilishlar, yon tomonga egilishlar, orqaga egilishlar va oyoqlarni cho'zish. Misol uchun, oldinga egilish mashqi bilan oyoqlar yelka kengligida joylashadi va tanani sekin pastga egib, qo'llar bilan oyoqlarni ushlashga harakat qilinadi. Bu mushaklarning cho'zilishi va egiluvchanlik darajasini oshiradi. Yon egilish mashqlarida esa qo'l yuqoriga ko'tarilib, tana yon tomonga egiladi, bu esa bel va qorin mushaklarini cho'zadi. Orqaga egilish mashqlari esa orqa soha mushaklarini mustahkamlaydi va muvozanatni yaxshilaydi. Akrobatika mashqlari va ularning xoreografiyadagi roli. Akrobatika-bu kuch, chaqqonlik, muvozanat va jasoratni talab qiluvchi harakatlar majmuasidir. Xoreografiyada akrobatik

elementlar sahnadagi chiqishlarga dinamiklik va ta'sirchanlik qo'shadi. Akrobatika mashqlari quyidagi asosiy harakatlarni o'z ichiga oladi:

Oldinga o'mbolash: Tana oldinga aylanib, qo'llar va bosh yordamida aylanish. Bu harakat mushaklarning kuchi va tananing aylanish koordinatsiyasini rivojlantiradi.

Yonga o'mbolash: Yon tomonga burilib aylanish, bu esa muvozanatni saqlash va tananing moslashuvchanligini oshirishga yordam beradi.

Orqaga o'mbolash: Orqaga aylanish mushaklarning kuchi, egiluvchanligi va texnikani talab qiladi. Bu harakatning xavfsiz bajarilishi uchun yaxshi tayyorgarlik va texnik ko'nikmalar zarur.

Yonga to'ntarilish: Bu-o'mbolashdan farqli o'laroq, tana yon tomonga burilib o'zgartirish harakati bo'lib, sahnadagi harakatlarni yanada boyitadi va murakkablashtiradi.

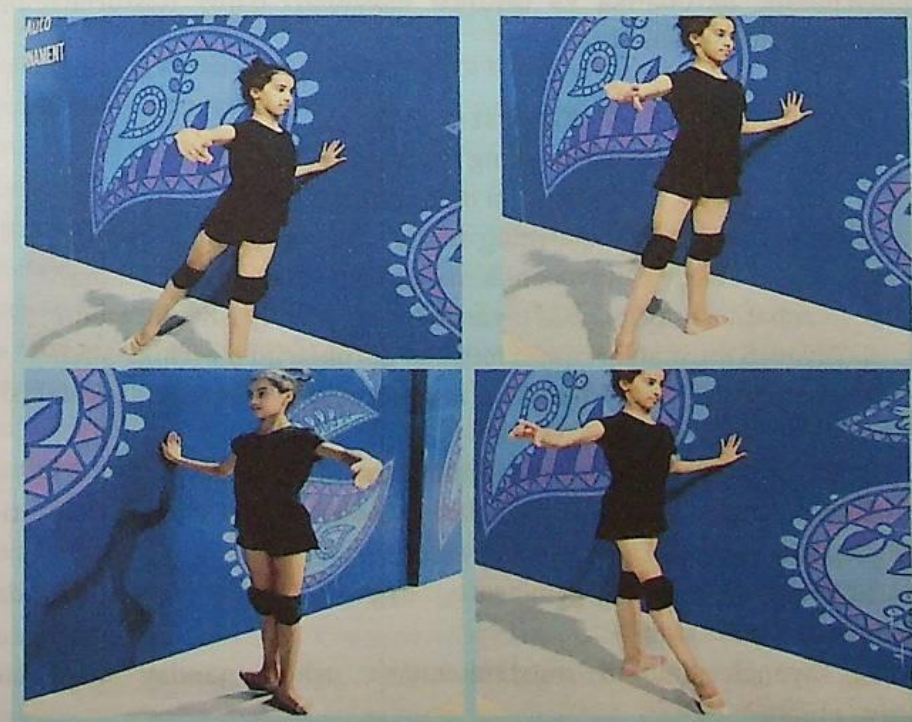
Akrobatik mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish muhim. Harakatlar oldidan isinib olish va to'g'ri texnikani o'zlashtirish zarur. Bu mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish raqqos va sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini yanada oshiradi. Tayanch tizimi inson tanasining asosiy harakat mexanizmi hisoblanadi. Mushaklar, suyaklar va bo'g'imlar o'zaro uyg'unlikda ishlaganda harakatlar oson va samarali bajariladi. Egiluvchanlik, akrobatika va xoreografiyada tayanch tizimining roli juda katta, chunki ular harakatlarning aniqligi, barqarorligi va go'zalligini ta'minlaydi.

Egiluvchanlik-mushaklar va bo'g'imlarning cho'zilish qobiliyatidir. Har bir inson harakatini kengaytirishi, chiroyli va yengil bajarishi uchun egiluvchanlikni rivojlantirish zarur. Tayanchdagi o'quv birikmalari aynan mushaklar va bo'g'imlarning egiluvchanligini oshirish, ularni mustahkamlashga qaratilgan mashqlardan iborat. Passiv va aktiv egiluvchanlik mashqlari tananing turli qismlariga ta'sir ko'rsatadi, statik cho'zishlar mushaklarni uzoq vaqt cho'zilgan holatda ushlashga o'rgatsa, dinamik cho'zishlar harakat bilan birga bajariladi.

Akrobatika esa yuqori darajadagi kuch, muvozanat va koordinatsiyani talab qiluvchi harakatlar majmuasidir. Akrobatik mashqlar tayanch tizimini mustahkamlashga, ayniqsa asosiy mushak guruhi-qorin, orqa va tos mushaklariga e'tibor qaratishga yordam beradi. Balansni saqlash, qo'l va oyoqlarda turish, turli burilishlar va parvozlarda akrobatika mashqlarining asosiy elementlaridir. Tayanchdagi o'quv birikmalari

bilan shug'ullanish tananing barqarorligini oshiradi va shikastlanishlarning oldini oladi. Xoreografiyada esa tayanch tizimi harakatlarning estetik va texnik jihatdan mukammalligi uchun juda muhim. Har bir harakat mushaklar va bo'g'imlarning uyg'un ishlashini talab qiladi. Egiluvchanlik va akrobatika mashqlari xoreografik harakatlarni yanada jozibador, chiroyli va silliq bajarishga yordam beradi. Tayanchdagi o'quv birikmalari yordamida raqqosalar tananing markazini mustahkamlab, harakatlarni nazorat qilishda yuqori natijalarga erishadilar.

Shu bois, tayanchdagi o'quv birikmalari egiluvchanlik, akrobatika va xoreografiya sohalarida asosiy ahamiyatga ega bo'lib, muntazam va tizimli ravishda bajarilishi zarur. Bu mashqlar tanani kuchaytiradi, muvozanatni yaxshilaydi va harakatlarning sifatini oshiradi. Xoreografiyada tayanchda batman tand o'quv birikmasi. Xoreografiyada tayanch elementi sifatida "batman tand" o'quv birikmasi ko'plab chiqishlarda qo'llaniladi. Bu birikma mushak kuchi, muvozanat va tana nazoratini talab qiladi.



6-rasm. Batman tandyu pozitsiyasi

“Batman” pozitsiyasi orqa tizzani bukib, oldingi oyog’ini to’g’rilash orqali bajariladi. Bu pozitsiyada tana muvozanati saqlanib, qo’llar va bosh turli pozitsiyalarda ushlab turiladi. Tayanchda bajariladigan bu element turli aylanishlar, egilishlar va harakatlarga o’tish uchun asos bo’ladi. Batman tand o’quv birikmasi mashqlari mushaklarning kuchini oshiradi, tananing muvozanatini yaxshilaydi va raqs harakatlariga noziklik kiritadi. Bunday mashqlar sportchilar uchun ham juda foydali, chunki ular tanani boshqarish va mushaklar orasidagi muvozanatni rivojlantirishga yordam beradi. Xoreografiya va sportning ko’plab turlari egiluvchanlik, kuch va muvozanatni talab qiladi. Egiluvchanlik uchun mashqlar mushaklarni cho’zish va harakat doirasini kengaytirish orqali tananing umumiy holatini yaxshilaydi. Akrobatik harakatlar esa raqs va sport chiqishlariga dinamiklik va joziba beradi. Tayanchda bajariladigan batman tand kabi o’quv birikmalari esa mushak kuchi va tanani boshqarishni rivojlantiradi. Ushbu mashqlar muntazam va metodik ravishda bajarilganda, raqqos va sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va san’at ko’rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi. Shu bois, egiluvchanlik, akrobatika va tayanch mashqlari o’quv dasturlarining ajralmas qismi bo’lishi lozim.

Nazorat savollari

1. Tayanch tizimi nima va uning tanadagi roli qanday?
2. Egiluvchanlik tushunchasini tushuntiring.
3. Egiluvchanlik mashqlarining asosiy turlari qaysilar?
4. Passiv va aktiv egiluvchanlik mashqlari o’rtasidagi farq nima?
5. Akrobatika mashqlarida tayanch tizimi qanday ishtirok etadi?
6. Tayanch mushaklari qaysi mushak guruhlarini o’z ichiga oladi?
7. Akrobatika mashqlarida muvozanatni qanday ta’minlash mumkin?
8. Xoreografiyada tayanch tizimining ahamiyati nimadan iborat?
9. Tayanchdagi o’quv birikmalari qanday mushaklarni rivojlantirishga qaratilgan?
10. Mushaklar va bo’g’imlarning uyg’un ishlashi xoreografiyada qanday ta’sir ko’rsatadi?
11. Tayanch tizimini mustahkamlash uchun qanday mashqlar tavsiya etiladi?
12. Harakatlarda tayanch markazi nima uchun muhim?

II-BOB. XOREOGRAFIYA VA AKROBATIK MASHQLAR: QO’L-OYOQ HOLATLARI, YURISH TURLARI VA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH

2.1. Egiluvchanlik, akrobatika mashqlari va xoreografiyada tayanchdagi o’quv birikmalari

Tayanch iboralar: *Egilib burilish, oyoq cho’zish, qo’l ko’tarish, to’ntarilish, oyoq almashinish, burilish bilan sakrash, tik turish, yonga qarab qadam tashlash, pastga egilish, qo’lni oldinga cho’zish, sakrash bilan burilish, qadamda burilish.*

Xoreografiya va sport mashqlarini o’rgatishda samarali natijalarga erishish uchun turli metodik usullardan foydalanish muhimdir. Egiluvchanlik, akrobatika va tayanchdagi murakkab harakatlarni to’g’ri o’zlashtirish uchun nafaqat texnika, balki o’quvchilar bilan individual ishlash, ularning qobiliyatlarini hisobga olish ham zarur. Birinchi navbatda, o’qituvchi yoki murabbiy har bir mashqni aniq va tushunarli tarzda ko’rsatishi lozim. Ko’rsatma va taqlid usuli yordamida o’quvchilar yangi harakatlarni vizual tarzda o’rganadilar. Ayniqsa, akrobatika kabi murakkab harakatlarda har bir bosqichni alohida o’rgatish-bosqichma-bosqich usuli samarali hisoblanadi. Bu usul orqali harakatlar kichik qismga bo’linib, o’rganuvchilar uchun qulaylik yaratiladi va ularning harakatlarni to’g’ri bajarishiga imkon beradi. Mashqlarni ko’p marta takrorlash orqali o’quvchilar harakatni avtomatik ravishda bajarishni o’rganadilar. Takrorlash jarayoni mushak xotirasini rivojlantiradi va texnikani mustahkamlaydi. Shu bilan birga, harakatlarni vizual materiallar-video yoki rasmlar yordamida tushuntirish o’rganuvchilarning xoreografik harakatlarni yaxshiroq tushunishiga yordam beradi.

Inson tanasining harakatlari asosan mushaklar, suyaklar va bo’g’imlarning o’zaro hamkorligiga asoslanadi. Ushbu mexanizmlar birgalikda tayanch tizimini tashkil qiladi. Tayanch tizimi harakatlarning barqarorligi, kuchi va aniqligini ta’minlaydi. Egiluvchanlik, akrobatika mashqlari va xoreografiya sohalarida tayanch tizimining roli ayniqsa muhimdir. Bu sohalarda tayanch mushaklari kuchaytirilib, ularning moslashuvchanligi oshiriladi.

Egiluvchanlik va tayanch. Egiluvchanlik-bu mushaklar, bo'g'imlar va biriktiruvchi to'qimalarning cho'zilish qobiliyatidir. Egiluvchanlik mashqlari mushaklarning elastikligini oshirish, bo'g'imlarning harakat doirasini kengaytirish va tanani harakatga tayyorlashga qaratilgan. Tayanch mushaklari egiluvchanlikni oshirishda markaziy rol o'ynaydi, chunki ular tana barqarorligini saqlab turadi. Egiluvchanlik mashqlari ikki turga bo'linadi: aktiv (mushaklarning o'z kuchi bilan cho'zilishi) va passiv (tashqi kuch yordamida cho'zilish).

Akrobatika mashqlari va tayanch. Akrobatika harakatlarda kuch, muvozanat va koordinatsiyani talab qiladi. Bu mashqlar tayanch mushaklarini mustahkamlashga yo'naltirilgan bo'lib, ayniqsa qorin, orqa va tos sohalaridagi mushaklar faoliyatini kuchaytiradi. Balansni saqlash, harakatlarni nazorat qilish va tezkorlikni oshirish uchun tayanch tizimi barqaror bo'lishi kerak. Akrobatika mashqlarida tayanchdagi o'quv birikmalari mushaklar kuchini oshirish, elastikligini yaxshilash va sinxronlashtirishga qaratiladi. Xoreografiyada tayanchning o'rni. Xoreografiya estetik harakatlar majmuasidir, bunda tana va uning mushaklari uyg'un ishlashi zarur. Tayanch mushaklarining kuchi va egiluvchanligi raqs ijrosining aniqligi, silliqligi va go'zalligini ta'minlaydi. Tayanchdagi o'quv birikmalari yordamida raqqosalar o'z harakatlarini samarali boshqarib, ko'proq murakkab va nozik harakatlarni bajarish imkoniga ega bo'ladi.

Tayanchdagi o'quv birikmalari. Tayanchdagi o'quv birikmalari-bu mushaklarni kuchaytirish, egiluvchanlikni oshirish va harakatlarni muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar majmuasidir. Ushbu mashqlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Core mushaklarini mustahkamlash mashqlari (plank, bridge, abdominal crunches)

Cho'zilish mashqlari (statik va dinamik cho'zish). Balans mashqlari (bir oyoqda turish, turli pozitsiyalarda muvozanatni saqlash)

Koordinatsiya mashqlari (to'g'ri harakat yo'lini o'rgatish)

Mashqlarni bajarishda e'tibor. Mashqlarni bajarishda tananing holatiga, mushaklarning holatiga e'tibor berish, ortiqcha kuch sarf qilmaslik va tanani shikastlanishdan saqlash juda muhim. Har bir mashq to'g'ri texnika bilan bajarilishi zarur. Tayanchdagi o'quv birikmalari muntazam va tizimli ravishda bajarilsa, harakatlarning sifatini sezilarli

darajada yaxshilash mumkin. Egiluvchanlik, akrobatika va xoreografiyada tayanch tizimi harakatlarning muvaffaqiyatli va xavfsiz bajarilishi uchun asosdir. Tayanchdagi o'quv birikmalari tanani kuchaytirib, barqarorligini oshiradi, harakatlarni boshqarishni osonlashtiradi. Shu sababli, ushbu mashqlarni muntazam bajarish har bir harakatchi uchun muhimdir.

Har bir o'quvchining individual qobiliyatlari va jismoniy imkoniyatlari hisobga olinishi ham muhimdir. Ba'zi o'quvchilar uchun mashqlarni soddalashtirish yoki asta-sekin murakkablashtirish kerak bo'ladi. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, ayniqsa akrobatika mashqlarida juda muhim. Har bir mashqdan oldin isitish va tana tayyorlash mashqlari bajarilishi zarur. Shuningdek, mustaqil mashq qilish va o'z harakatlarini kuzatish, murabbiydan fikr olish orqali o'quvchilar o'z kamchiliklarini aniqlab, ularni bartaraf etishga harakat qiladilar. Bu yondashuv ularning harakatlarini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, egiluvchanlik, akrobatika va tayanchdagi murakkab xoreografik birikmalarni o'rgatishda metodik usullar turli yo'nalishlarni qamrab olib, o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi va o'quvchilarning jismoniy va badiiy salohiyatini yaxshilashga yordam beradi.

Nazorat savollari:

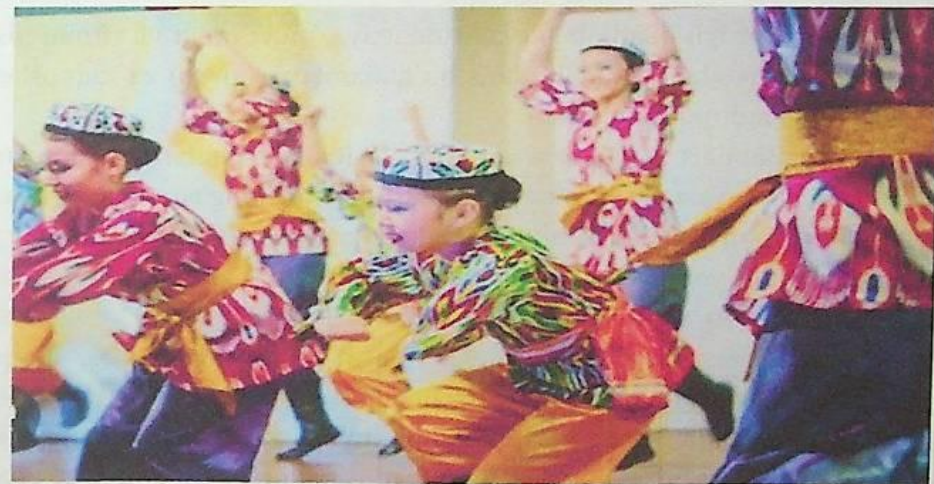
1. Xoreografiyada qo'l va oyoq holatlari nima uchun muhim hisoblanadi?
2. Raqs qadamlari va yurish turlari qanday farqlanadi?
3. Polka va val's qadamlari o'rtasidagi asosiy farq nimada?
4. Xoreografiyada ritm va harakat uyg'unligini qanday ta'minlash mumkin?
5. Mumtoz raqs harakatlari qaysi asosiy xususiyatlarga ega?
6. Qanday qilib raqqos tayanchda muvozanatni saqlaydi?
7. Gallop harakati xoreografiyada qanday qo'llaniladi?
8. Qo'l holatlari raqsda qanday ifoda vositasi hisoblanadi?
9. Tayanchda bajariladigan egilish va burilish harakatlarining texnikasi qanday?
10. Raqs harakatlarini o'rgatishda metodik yondashuvlarning asosiy tamoyillari nimalardan iborat?

2.2. Xoreografiyada qo'l, oyoq xolatlari. Yurish turlari:
raqs qadamlar, polka qadamlari, val's qadamlari, oddiy
xarakatlar turli raqs qadamlar va h.k. Xoreografiya:
tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: *Egilib burilish, oyoq cho'zish, qo'l ko'tarish, to'ntarilish, oyoq almashinish, burilish bilan sakrash, tik turish, yonga qarab qadam tashlash, pastga egilish, qo'lni oldinga cho'zish, sakrash bilan burilish, qadamda burilish.*

Xoreografiya san'ati-bu tana harakatlari va ritmning uyg'unligi orqali hissiyotlarni ifodalash san'atidir. Bu jarayonda qo'l va oyoq holatlari, yurish turlari, turli raqs qadamlari muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga, tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari raqqosning texnik mahorati va sahnadagi go'zallikni ta'minlaydi. Qo'l holatlari raqsning ifodaviy tomonini oshiradi. Qo'llarning turli balandlikda va pozitsiyalarda bo'lishi harakatlarning mazmunini kengaytiradi, harakatlarga nafislik va uyg'unlik baxsh etadi. Oyoq holatlari esa raqsning poydevorini tashkil qiladi-ular tananing muvozanatini saqlab turish, yurish va raqs qadamlari orqali ritmni yaratishda ishtirok etadi.

Xoreografiyada yurish turlari juda xilma-xildir. Oddiy yurishdan tortib, polka va val's kabi murakkab qadamlargacha, har biri o'ziga xos ritm va texnikani talab qiladi. Polka qadamlari tez va ritmik bo'lib, jonli kayfiyatni yaratadi. Val's qadamlari esa uch qadamlilik aylanma harakat bo'lib, raqsga noziklik va joziba qo'shadi. Har bir yurish turi sahnadagi harakatlarning ketma-ketligi va uyg'unligini ta'minlaydi. Tayanch-tananing barqarorlik markazi sifatida, ko'plab mumtoz raqs harakatlari aynan shu tayanchda bajariladi. Tayanchda bajariladigan harakatlar tananing kuchi, egiluvchanligi va muvozanatini talab qiladi. Bu harakatlar raqqosning sahnadagi ko'rinishini yanada chiroyli va ta'sirchan qiladi. Umuman olganda, xoreografiyada qo'l va oyoq holatlari, yurish turlari va tayanchdagi mumtoz harakatlar birgalikda raqs san'atining asosiy tamoyillarini tashkil etadi. Ularni o'rgatish va mukammal egallash raqqosning professional darajasini belgilaydi hamda sahnadagi chiqishlarning sifatini oshiradi.



7-rasm. Polka qadamlari

Polka-xalq raqslariga mansub bo'lib, 19-asrda Markaziy Yevropada, xususan Chexiyada paydo bo'lgan quvnoq va ritmik raqsdir. Polka raqsi keyinchalik butun dunyoga, shu jumladan O'zbekiston xoreografik san'atiga ham kirib kelgan. Polka so'zi "yarim qadam" degan ma'noni anglatadi.

Polka raqsi odatda 2/4 o'lchovdagi musiqaga ijro etiladi. Har bir takt 2 zarbdan iborat bo'lib, harakatlar birinchi zarbda qadam tashlash, ikkinchisida esa sakrash orqali bajariladi. Raqs xarakteri yengil, jonli va quvnoq bo'lishi kerak. Harakatlar ravon va ritmga mos bo'lishi muhim.

Polka raqsining asosiy harakati-bu uch bosqichdan iborat bo'lgan **asosiy qadamdir:**

1. Oldinga qadam tashlash (chap yoki o'ng oyoq bilan),
2. Ikkinchi oyoqni qo'shish,
3. Sakrash (qadam tashlangan oyoqda).

Bu uch harakat bir zarbda bajariladi. Keyingi zarbda boshqa oyoq bilan shu harakatlar takrorlanadi. Raqs davomida oyoqlar navbat bilan ishlaydi va harakatlar tepadan pastga emas, balki iloji boricha gorizontaal yo'nalishda amalga oshiriladi. Polka qadamlari bolalar va kattalar raqslarida, ommaviy chiqishlarda, xalq bayramlarida keng qo'llaniladi. Ular raqsga yengillik, harakatchanlik va joziba baxsh etadi. Ushbu qadamlardan foydalanish uchun raqqosa yoki raqqos harakatlarini musiqa bilan uyg'unlashtira olishi lozim. Polka qadamlari nafaqat raqs

ko'rinishini chiroyli qiladi, balki koordinatsiya, muvozanat va ritmni his qilishni ham rivojlantiradi. Shu bois bu qadamlar o'quvchi va raqqoslar tayyorlovda muhim o'rin tutadi.

Raqs qadamlari va galloplar metodikasi. Raqs qadamlari va galloplar xoreografiyaning asosiy harakatlari bo'lib, ular raqsning ritmi va harakat uyg'unligini ta'minlaydi. Ushbu harakatlarni o'rgatish jarayonida aniq va tizimli metodik yondashuvlar qo'llaniladi. Birinchi navbatda, o'qituvchi harakatlarni aniq va tushunarli ko'rsatadi. O'quvchilar ko'rsatmalarni taqlid qilib, harakatlarni bosqichma-bosqich o'zlashtiradilar. Raqs qadamlari murakkab bo'lsa, ular kichik qismlarga bo'linib o'rgatiladi, shunda o'quvchilar har bir qadamni to'liq tushunadi va texnik xatoliklarni kamaytiradi. Raqsda ritm va musiqa muhim ahamiyatga ega. Shu sababli o'quvchilar ritmni his qilishga o'rgatiladi, harakatlarni musiqaga moslashtirish ustida ishlanadi. Takrorlash esa harakatlarni avtomatik ravishda bajarishga yordam beradi va ularning aniqligi oshadi.

Gallop-yonboshlama yurish yoki sakrash harakati bo'lib, uni o'rgatishda muvozanat, tana holati va ritmga alohida e'tibor qaratiladi. Galloplar dastlab sekin o'rgatiladi, keyin esa asta-sekin ritm va tezkorlik oshiriladi. O'quvchilar gallop harakatlarini muntazam mashq qilib, ularni sahnada erkin va uyg'un bajarishga erishadilar. Umuman olganda, raqs qadamlari va galloplarni o'rgatishda asosiy metodik tamoyillar-harakatlarni aniq ko'rsatish, bosqichma-bosqich o'rgatish, ritmni his qilish va ko'p takrorlashdan iborat. Bu usullar raqs san'atining sifatli va ifodali ijrosini ta'minlashga yordam beradi.

3-jadval

**Xoreografiyada qo'l, oyoq holatlari va yurish turlari
bo'yicha mashqlar kompozitsiyasi**

No	Mashq nomi	Harakat tavsifi	Maqsadi	Takrorlanish soni	Vahti
1	Qo'l holatlari mashqlari	Qo'lni turli holatlarda ushlash va harakatlar	Qo'l mushaklarini rivojlantirish, ifoda	10-12 ta harakat	5 daqiqa
2	Oyoq holatlari mashqlari	Oyoqni to'g'ri, egilgan, cho'zilgan holatlarda ushlash	Muvozanat va oyoq kuchini oshirish	10-15 marta	5 daqiqa
3	Oddiy yurish turlari	Oddiy va ritmik yurish, erkin	Muvozanatni saqlash,	3-5 daqiqa	5 daqiqa

		qadamlar	yurishni o'rgatish		
4	Polka qadamlari	Polka ritmida yurish va qadamlar	Ritmni o'rganish, oyoq tezligini oshirish	20-30 qadam	7 daqiqa
5	Val's qadamlari	Val's ritmida yumshoq va silliq yurish	Egiluvchanlik va ritm uyg'unligi	20-30 qadam	7 daqiqa
6	Mumtoz raqs harakatlari	Tayanchda bajariladigan batman, tandyu va boshqa harakatlar	Balans va estetikani rivojlantirish	10-15 harakat	10 daqiqa
7	Kombinatsion mashqlar	Qo'l va oyoq harakatlarini uyg'unlashtirish	Koordinatsiya va ritmni mustahkamlash	10-12 marta	8 daqiqa

Ushbu jadvalda xoreografiyaning asosiy elementlari bo'lgan qo'l va oyoq holatlari, shuningdek, turli yurish turlari bo'yicha mashqlar kompozitsiyasi ko'rsatilgan. Har bir mashqning nomi, tavsifi, mashqning maqsadi, takrorlanish soni va bajarilish vaqti aniq belgilangan.

Mashq nomi ustunida bajarilishi lozim bo'lgan harakatlar yoki mashqlar ko'rsatilgan. Masalan, qo'l holatlari mashqlari, polka yoki val's qadamlari va mumtoz raqs harakatlari kabi. Harakat tavsifi ustuni mashqning mazmuni va qanday bajarilishi haqida qisqacha ma'lumot beradi, bu o'quvchilar uchun mashqlarni to'g'ri bajarishga yordam beradi. Maqsadi ustunida har bir mashqning jismoniy yoki estetik rivojlanish uchun qanday ahamiyatga ega ekanligi bayon etilgan. Masalan, muvozanatni yaxshilash, koordinatsiyani rivojlantirish, ritm uyg'unligini oshirish kabi.

Takrorlanish soni mashqni necha marta bajarish yoki necha qadam qilish kerakligini ko'rsatadi, bu mashq samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Vaqti ustunida mashq uchun ajratilgan vaqt belgilangan bo'lib, mashqlarni reja asosida samarali tashkil etishga yordam beradi.

Jadvalda ko'rsatilgan mashqlar kombinatsiyasi o'quvchilarning xoreografik ko'nikmalarini tizimli ravishda rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ularni sahnada yanada ifodali va estetik chiqishlar qilishlariga tayyorlaydi. Xoreografiyada qo'l va oyoq holatlari, shuningdek, turli yurish turlari muhim o'rin tutadi. Raqs qadamlari, polka qadamlari, val's

qadamlari va boshqa oddiy harakatlar yordamida raqqoslar o'z harakatlarini aniq va ifodali bajarishni o'rganadilar. Ushbu harakatlar nafaqat tana koordinatsiyasini rivojlantiradi, balki raqsning ritm va uslubiga moslashishda yordam beradi.

Mumtoz raqs harakatlari esa tayanchda bajariladi va ular raqs san'atining asosiy elementlaridan biri hisoblanadi. Batman, tandyu, burilishlar kabi harakatlar bilan birgalikda bajarilganida, raqs yanada bezakli va ta'sirchan bo'ladi. Ushbu harakatlar o'rgatilishida makrosikl mashqlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning bosqichma-bosqich o'tishidan iborat. Makrosikl mashqlari boshlang'ich bosqichdan boshlanib, asta-sekin murakkablik darajasi oshiriladi. Dastlab qo'l va oyoq holatlari, oddiy yurish turlari o'rganiladi, keyinchalik polka va val's kabi murakkabroq raqs qadamlari qo'shiladi. So'ngra, mumtoz raqs harakatlarini o'z ichiga olgan kombinatsiyalar shakllantiriladi va nihoyat, to'liq xoreografik kompozitsiyalar bajariladi. Ushbu yondashuv raqqoslarning jismoniy tayyorgarligini, egiluvchanlik va muvozanatini yaxshilashga, shuningdek, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu tariqa, o'quvchilar sahnada aniq, silliq va ta'sirli chiqishlar qilishga tayyor bo'ladilar.

Nazorat savollari:

1. Qo'l holatlarining asosiy turlarini namoyish eting va har birining texnik xususiyatlarini tushuntiring.
2. Polka va val's qadamlari o'rtasidagi farqlarni amaliy tarzda ko'rsating.
3. Oddiy yurish va raqs qadamlari texnikasini tushuntiring, ularning xoreografiyadagi ahamiyatini bayon qiling.
4. Batman va tandyu harakatlarini tayanchda bajarish usullarini namoyish eting.
5. Mumtoz raqs harakatlarini qo'l va oyoq harakatlari bilan uyg'unlashtirish bo'yicha kichik kompozitsiya yarating va bajarib bering.
6. Ritmik yurish turlarini musiqaga moslab bajarishni o'rgating.
7. Xoreografiyada muvozanatni saqlash uchun qo'l va oyoq holatlarining qanday roli borligini tushuntiring.
8. Makrosikl mashqlari bosqichlarini sanab o'ting va har bir bosqichda bajariladigan asosiy mashqlarni ta'riflab bering.

2.3. Halqa: halqani bir qo'lda va ikki qo'lda tutish, oldinda, yuqorida, yonda aylantirish mashqlari halqani ikki qo'lda aylantirish, 8 hisobdagi halqa bilan bajariladigan harakatlar.

Xoreografiya: tayanchda batman tandyu birikma tuzish

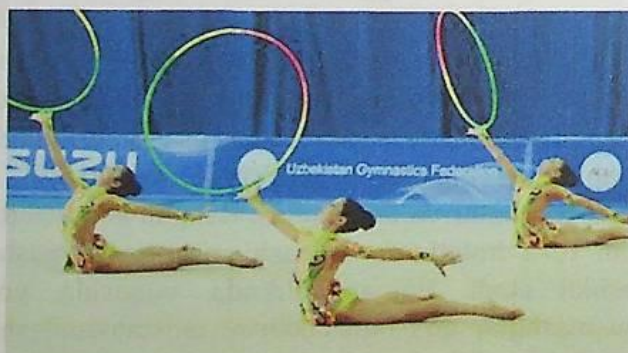
Tayanch iboralar: *Raqs qadamlari, qo'l harakatlari, oyoq holatlari, burilish harakatlari, egilish harakatlari, sakrash texnikasi, muvozanat saqlash, ritm uyg'unligi, koordinatsiya mashqlari, musiqaga moslashish, harakatlarning uyg'unligi, xoreografik birikmalar.*

Halqa-nafaqat akrobatika, balki xoreografiya sohasida ham keng qo'llaniladigan asbob bo'lib, uning yordamida raqs va harakatlarning estetik va texnik jihatlarini uyg'unlashadi. Halqa bilan bajariladigan mashqlar o'quvchilarning koordinatsiya, kuch, egiluvchanlik va muvozanat kabi jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, halqa xoreografik kompozitsiyalarda qiziqarli va jozibali vizual effekt yaratadi, bu esa tomoshabinlar diqqatini jalb etadi va sahnadagi chiqishlarning ta'sirini oshiradi.

Halqa bilan mashqlar va texnikalari. Halqani ishlatishda bir qo'l va ikki qo'l bilan turli holatlarda ushlash, aylantirish mashqlari asosiy texnikani tashkil etadi. Halqani oldinda, yuqorida, yon tomonda aylantirish-bu mashqlar qo'l mushaklarini mustahkamlash bilan birga tana muvozanatini yaxshilashga yordam beradi. Ayniqsa, halqani bir qo'l bilan aylantirish ko'p e'tibor va muvozanat talab qiladi, chunki bunday harakatda tana ustki qismining koordinatsiyasi muhim rol o'ynaydi. Ikki qo'l bilan halqani ushlash esa barqarorlikni oshiradi va murakkab harakatlarni bajarishda qulaylik yaratadi. Masalan, halqani ikki qo'l bilan aylantirish mashqlari o'quvchilarga harakatlarni boshqarish, ritmni saqlash va harakatlarni aniq bajarish imkonini beradi.

8 hisobdagi halqa bilan bajariladigan harakatlar juda qiziqarli va texnik jihatdan murakkab hisoblanadi. Ushbu harakatlar halqani doimiy va barqaror aylantirishni, qo'l va qo'lning koordinatsiyasini, shuningdek, musiqaga mos keluvchi ritmni ta'minlashni talab qiladi. 8 shaklidagi harakatlar, shuningdek, raqsning vizual ritmini oshirishda muhim element hisoblanadi va sahnadagi ijroni yanada jonli va dinamik qiladi. Halqa va xoreografik birikmalar. Xoreografiyada, ayniqsa mumtoz va zamonaviy raqs harakatlarida, halqani ishlatish ko'plab imkoniyatlarni yaratadi. Mumtoz raqslarda, masalan, baletda bajariladigan batman,

tandyu kabi tayanchda bajariladigan harakatlar halqa bilan uyg'unlashtirilganda, raqs kompozitsiyasi yanada boy va ifodali bo'ladi. Bu birikmalar raqqoslarning texnik imkoniyatlarini kengaytiradi, sahnadagi chiqishlarni nafaqat texnik, balki estetik jihatdan ham yuqori darajada namoyish etishga yordam beradi. Halqa bilan bajariladigan harakatlar raqsni yanada ko'rkam va murakkab qiladi. Halqaning aylanishi va raqqosning harakatlari bir-birini to'ldirib, sahnadagi ijroni yanada jozibali qiladi. Masalan, halqani yuqoriga ko'targan holda batman bajarish raqsga dinamika va ritm qo'shadi, yonda aylantirish esa harakatlarning silliqligi va uzluksizligini ta'minlaydi. Shu bilan birga, halqa bilan bajariladigan harakatlar tananing egiluvchanligi va kuchini sinovdan o'tkazadi.



8-rasm. Halqada 8 lik harakatlar.

Halqa mashqlarining jismoniy va ijodiy ahamiyati. Halqa mashqlari nafaqat jismoniy, balki ijodiy jihatdan ham foydalidir. Ular o'quvchilarning harakat erkinligini oshiradi, muvozanat va koordinatsiya ko'nikmalarini rivojlantiradi. Halqani boshqarish o'quvchilarda diqqatni jamlash va harakatlarning aniq bajarilishi qobiliyatini shakllantiradi. Bundan tashqari, halqa bilan ishlash sahnadagi ijodiy imkoniyatlarni kengaytiradi. Raqsga qo'shimcha vizual element kiritish orqali raqqos o'z ifodasini boyitadi va tomoshabinlarga yanada kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, halqa bilan mashqlarni muntazam bajarish nafaqat jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, balki ijodiy rivojlanishga ham xizmat qiladi.

Halqa bilan ishlash mashqlari va ularni xoreografik kompozitsiyalarda qo'llash nafaqat raqqoslarning texnik imkoniyatlarini oshiradi, balki ularning sahnadagi ifoda va estetik ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Bir qo'l va ikki qo'l bilan turli holatlarda halqani

aylantirish, 8 shaklidagi harakatlar, hamda halqa bilan mumtoz raqs harakatlarini birlashtirish raqs san'atining boy va murakkab ifodalarini yaratadi. Shu bilan birga, halqa mashqlari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiyasini mustahkamlashga xizmat qiladi.

O'quv jarayonida halqa mashqlarini to'g'ri tashkil etish va ular bilan xoreografik kompozitsiyalar yaratish raqsning yuqori saviyada ijro etilishiga olib keladi va tomoshabinlar qalbida chuqur taassurot qoldiradi.

4-jadval

Halqa bilan ishlash mashqlari va ularni xoreografik kompozitsiyalarda qo'llash

№	Harakat nomi	Tavsif	Maqsadi
1	8 shaklidagi halqani aylantirish	Halqani qo'l yordamida 8 shaklida aylantirish, barqaror aylanishni ta'minlash	Koordinatsiya va ritmni rivojlantirish
2	Halqa bilan oldinga batman	Batman harakatini bajarib, halqani oldinda aylantirish	Tayanchni mustahkamlash, harakat uyg'unligi
3	Halqa bilan yonga tandyu	Yon tomonga tandyu harakatini bajarib, halqani yon tomonda aylantirish	Egiluvchanlik va muvozanatni oshirish
4	Halqa bilan burilish	To'ntarilish harakatini halqa bilan uyg'unlashtirish	Dinamika va ijodni oshirish
5	Halqa bilan tiklanish	Tik turish harakatida halqani yuqoriga ko'targan holda bajarish	Kuch va barqarorlikni mustahkamlash
6	Halqani yuqoriga ko'targan holda sakrash	Sakrash harakatini bajarayotganda halqani yuqoriga ko'tarish	Sakrash texnikasini yaxshilash, energiya qo'shish
7	Halqa bilan egilish	Egilish harakatlarini halqa bilan uyg'unlashtirish	Egiluvchanlikni rivojlantirish
8	Halqa bilan oyoq cho'zish	Oyoq cho'zish harakatini halqa bilan birga bajarish	Harakatlarning silliqligi va uyg'unligini ta'minlash
9	8 shaklidagi halqa aylanishida burilish	Halqa 8 shaklida aylanganda burilish bajarish	Koordinatsiya va ijodiy ifodani oshirish
10	Halqa bilan yonda aylantirish	Yonda halqani aylantirish bilan yonga qadam tashlash	Muvozanatni saqlash va harakatlarni uyg'unlashtirish
11	Halqa bilan qadam almashinish	Qadam almashinish harakatini halqa bilan uyg'unlashtirish	Harakatlarning ritmikligini oshirish
12	Halqa bilan to'ntarilish va sakrash	To'ntarilishdan so'ng sakrash harakatini halqa bilan bajarish	Harakatlarning murakkabligini oshirish

Ushbu jadvalda 8 shaklidagi harakatlar va halqa bilan mumtoz raqs harakatlarini birlashtirish bo'yicha asosiy mashqlar va ularning tavsifi keltirilgan. Har bir harakat raqs san'atida raqqoslarning texnik va ijodiy imkoniyatlarini kengaytirish hamda ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida tanlangan.

Harakat nomi ustunida bajariladigan mashqlarning nomlari keltirilgan bo'lsa, Tavsif ustunida harakatning qanday bajarilishi yoki qanday texnik jihatlarni o'z ichiga olishi haqida ma'lumot berilgan. Bu raqqoslarga harakatlarni to'g'ri va aniq bajarishga yordam beradi.

Maqsadi ustunida harakatlarning asosiy jismoniy va estetik foydalari ko'rsatilgan. Masalan, koordinatsiyani rivojlantirish, muvozanatni mustahkamlash, egiluvchanlikni oshirish, ritmni saqlash va ijodiy ifodani boyitish kabi jihatlar ta'kidlangan.

Jadvalda keltirilgan mashqlar 8 shaklidagi halqani aylantirish kabi murakkab texnik harakatlardan tortib, mumtoz raqsning asosiy elementlari bo'lgan batman, tandyu, burilish, sakrash va oyoq cho'zish kabi harakatlar bilan uyg'unlashtirilgan. Bu esa raqqoslarning sahnadagi chiqishini yanada boy va ta'sirli qiladi.

Ushbu metodik yondashuv raqqoslarning jismoniy va ijodiy imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi, shu bilan birga, raqs san'atida yangi va qiziqarli kompozitsiyalar yaratishga zamin yaratadi.

Nazorat savollari:

1. 8 shaklidagi halqani aylantirish texnikasining asosiy xususiyatlari nimalardan iborat?
2. Halqani bir qo'l va ikki qo'l bilan aylantirish o'rtasidagi farq nimada?
3. Mumtoz raqs harakatlari bilan halqa mashqlarini qanday uyg'unlashtirish mumkin?
4. Halqa bilan bajariladigan batman va tandyu harakatlarining asosiy maqsadi nima?
5. Halqa aylanishida koordinatsiya va muvozanat qanday rol o'ynaydi?
6. Xoreografiyada 8 shaklidagi harakatlar qaysi jihatlari bilan muhim hisoblanadi?
7. Halqa bilan yonga qarab aylantirish qaysi jismoniy ko'nikmalarni rivojlantiradi?

2.4. To'p bilan bazaviy mashqlar, egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari va turli xil sakrashlar

To'p bilan bajariladigan mashqlar xoreografik va jismoniy tayyorgarlik tizimining muhim qismi hisoblanadi. Bu mashqlar orqali bolalarda nafaqat qo'l va oyoq mushaklari kuchayadi, balki muvozanatni saqlash, koordinatsiyani rivojlantirish, harakatni boshqarish, ritmni his qilish va umumiy harakat madaniyati shakllanadi. To'p bilan ishlashning asosiy turlari-dumalatish, balansni saqlash va qo'llarda urish mashqlari orqali o'rgatiladi. Dastlab, to'pni yerga, tana bo'ylab, yon tomonga va pol ustida dumalatish mashqlari qo'llaniladi. Bu harakatlar to'p ustidan nazoratni oshirish bilan birga, bolalarning harakat yo'nalishini anglash, aniqlik va silliqlik bilan bajarish ko'nikmasini shakllantiradi.

Balans mashqlari, asosan, to'pni turli holatlarda ushlab muvozanatni saqlashga qaratilgan bo'lib, bir oyoqda turish, harakatda bo'lgan holda to'pni ushlab yurish, bosh ustida yoki tizzada to'p bilan harakat qilish shaklida olib boriladi. Ushbu mashqlar yordamida tananing statik va dinamik muvozanatini mustahkamlash mumkin. Qo'llarda urish mashqlari esa to'pga balandlikka zarba berish, u bilan yurish davomida ishlash, o'ng va chap qo'llarda almashlab urish kabi shakllarda bajariladi. Bu usul bolalarda aniqlik, chaqqonlik va reaksiyani oshiradi.



9-rasm. To'p bilan bazaviy mashqlar

Bundan tashqari, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar to'p vositasida yanada samarali bo'ladi. Bunda oldinga, yonga, orqaga cho'zilishlar, oyoqlarni keng ochgan holda polga tekkuncha egilishlar, statik holatda cho'zilish, to'p yordamida shpagatga tushishga tayyorlovchi harakatlar va bel mushaklarini bo'shashtiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Bu harakatlar orqali bolalarning tana harakatchanligi, moslashuvchanligi va harakatlar kengligi sezilarli darajada rivojlanadi.

Turli xil sakrashlar esa nafaqat kuch va chidamlilikni, balki sahnadagi yengillik va harakatlarning silliqiligini shakllantiradi. Bunda to'p bilan joyida sakrash, yurish davomida sakrab harakatlanish, ritm asosida to'pni yerga urib sakrash, yon tomonga yoki orqaga sakrab, to'pni uzatish kabi mashqlar bajariladi. Shuningdek, juftlikda bajariladigan mashqlar-to'pni bir-biriga otib, sakrab ushlash yoki navbat bilan sakrash mashqlari ham samaralidir. Mazkur mashqlar tizimi o'z ichiga 40 dan ortiq turli kombinatsiyadagi harakatlarni olgan bo'lib, ular bolalarning jismoniy tayyorgarligini kompleks tarzda shakllantiradi. To'g'ri rejalashtirilgan va metodik yondashuv asosida olib borilgan mashg'ulotlar orqali bolalar nafaqat to'p bilan erkin ishlashni, balki o'z tanasini ongli boshqarishni, sahnadagi harakatlarni ifodali bajarishni va musiqiy ritmga mos harakat qilishni o'rganadilar. Bu esa ularning nafaqat raqsga, balki har qanday sahnaviy faoliyatga tayyor bo'lishlariga xizmat qiladi.



10-rasm. Olimpiada-2024.musobqasidan

Olimpiya dasturi bilan integratsiya mashqlari bu zamonaviy sport ta'limi va tarbiyasida asosiy o'rin tutuvchi, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimidir. Ushbu mashqlar orqali o'quvchilar nafaqat sportning turli turlari bo'yicha asosiy ko'nikmalarni egallaydi, balki umumiy jismoniy rivojlanish, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyani ham oshiradi. To'p bilan ishlash va egiluvchanlik mashqlari Olimpiya dasturining talablariga muvofiq ravishda integratsiyalashganida, mashqlar quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi: Koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish: Olimpiya sport turlarida muvaffaqiyat uchun muvozanat va koordinatsiya muhim ahamiyatga ega. To'p bilan dumalatish, uni turli holatlarda ushlash turish va harakatlantirish, shuningdek, turli pozitsiyalarda balansni saqlash mashqlari bilan birlashtiriladi. Kuch va chidamlilikni oshirish: Sakrashlar va turli xil harakatlar orqali oyoq mushaklari kuchaytiriladi, yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanadi, bu esa sportning ko'plab turlarida zarur bo'lgan chidamlilikni ta'minlaydi.

Egiluvchanlikni yaxshilash: Olimpiya sportchilarining asosiy jihatlaridan biri egiluvchanlikdir. Oldinga, orqaga va yon tomon cho'zilish mashqlari to'p bilan birga bajarilib, raqs va gimnastika harakatlarini boyitadi.

Tezkorlik va reaksiya: To'p bilan urish, ushlash va harakatni boshqarish mashqlari sportchilarning tezligi va reaksiyasini oshirishga yordam beradi. Ritm va harakat uyg'unligi: Olimpiya dasturida musiqa va harakat uyg'unligi ko'plab sport turlarida (masalan, artistik gimnastika, suzish, sakrashlar) talab qilinadi. To'p bilan ritmik mashqlar va xoreografik elementlarni birlashtirish o'quvchilarga sahnadagi harakatlarni yanada ta'sirli qilish imkonini beradi. Olimpiya dasturi bilan integratsiyalashgan mashqlar nafaqat jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi, balki yoshlarning ijtimoiy, aqliy va emotsional rivojlanishiga ham xizmat qiladi. Bu orqali ular sog'lom turmush tarziga intiladi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va jamoaviy ruhda faol qatnashishni o'rganadi.

Shunday qilib, Olimpiya dasturi bilan integratsiya qilingan mashqlar zamonaviy sport ta'limining samarali vositasi bo'lib, yoshlarni sport va sog'lom hayotga jalb qilishda muhim ahamiyatga ega.

Olimpiya dasturi bilan integratsiya qilingan mashqlar

№	Mashq turi	Mashq mazmuni	Maqsad	Olimpiya dasturi bilan bog'lanishi
1	To'pni dumalatish	Pol bo'ylab oldinga, orqaga, yon tomonga dumalatish	Koordinatsiya va nazoratni rivojlantirish	Artistik gimnastika, ritmik sportlar
2	To'p bilan balans mashqlari	Bir oyoqda turib to'pni boshda, tizzada ushlab turish	Muvozanatni mustahkamlash	Sakrashlar, artistik gimnastika
3	Qo'llarda urish	To'pni balandlikka urib, qo'l almashish	Tezkorlik va reaksiyani oshirish	Basketbol, voleybol
4	Oldinga cho'zilishlar	To'p bilan oldinga egilish, polga tekkizish	Egiluvchanlikni oshirish	Gimnastika, raqs
5	Yon tomon cho'zilishlar	To'pni yuqoriga ko'tarib yon tomonga cho'zilish	Harakat amplitudasini oshirish	Gimnastika, boks, kurash
6	Orqaga cho'zilishlar	To'pni belga qo'yib orqaga egilish	Orqa mushaklarni cho'zish	Sakrashlar, yengil atletika
7	Joyida sakrash	To'pni qo'lda ushlab joyida sakrash	Kuch va chidamlilikni oshirish	Yengil atletika, sakrashlar
8	Harakatda sakrash	To'pni yerga urib sakrab yurish	Muvozanat va chidamlilikni rivojlantirish	Basketbol, futzal
9	Ritm asosida sakrash	Musika bilan uyg'un sakrashlar	Ritmni his qilish va harakat uyg'unligi	Artistik gimnastika, raqs
10	Juftlikda to'p uzatish va sakrash	To'pni o'zaro uzatish va sakrash	Jamoaviy ish va koordinatsiyani rivojlantirish	Jamoaviy sport turlari

Ushbu jadvalda Olimpiya dasturi bilan integratsiyalashgan mashqlar tizimli tarzda taqdim etilgan. Har bir mashq turi aniq ko'rsatilib, uning mazmuni, maqsadi va Olimpiya sportining muayyan turlari bilan bog'lanishi ifodalangan. Bu jadval yordamida murabbiylar va o'qituvchilar mashqlarni rejalashtirishda, ularni sportning turli yo'nalishlari bilan bog'lab o'rgatishda samarali foydalanishlari mumkin.

Jadvaldagi mashqlar nafaqat jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishga, balki koordinatsiya, muvozanat, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik va ritmni his qilish kabi kompleks qobiliyatlarni shakllantirishga qaratilgan. Shu bilan birga, har bir mashq Olimpiya sport turlari bilan bog'langanligi sababli, o'quvchilarni yuqori sport maqsadlariga yo'naltirish, ularni zamonaviy sport talablariga mos tayyorlash imkonini yaratadi. Jadvaldagi mashqlar turli yoshdagi sportchilar uchun moslashtirilishi mumkin bo'lib, ularni murakkabligi va intensivligini oshirish yoki kamaytirish orqali individual yondashuv amalga oshiriladi. Natijada, bu tizim yoshlarni nafaqat jismoniy rivojlanish, balki sport madaniyati, jamoaviy ishlash ko'nikmalari va sog'lom turmush tarziga jalb qilishda ham samarali vosita hisoblanadi.

To'p bilan bajariladigan mashqlar jismoniy tarbiya va sportda muhim o'rin tutadi. Ular harakatlarni muvofiqlashtirish, kuch va chidamlilikni oshirishga yordam beradi. To'pni ushlab, tepish yoki aylantirish kabi bazaviy harakatlar mushaklarni rivojlantiradi va koordinatsiyani yaxshilaydi. Egiluvchanlik-bu tananing mushaklari va bo'g'imlarining cho'zilish qobiliyatidir. Egiluvchanlik mashqlari tana harakat doirasini kengaytirib, tanani har qanday harakatga tayyorlaydi. Bu mashqlar orasida oldinga, yon va orqaga egilishlar, oyoqlarni cho'zish va statik cho'zilish mashqlari mavjud. Egiluvchanlikning oshishi jarohatlar xavfini kamaytiradi va harakatlarni yanada erkin bajarishga yordam beradi. Sakrash mashqlari esa jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun juda foydali. Turli xil sakrashlar yurak-qon tomir faoliyatini kuchaytiradi, muvozanatni rivojlantiradi va chidamlilikni oshiradi. Sakrashlarni bajarishda to'g'ri texnika muhim bo'lib, tizzalarni biroz egib, qo'llardan muvozanatni saqlash uchun foydalaniladi.

Ushbu mashqlarni muntazam bajarish orqali tana kuchayadi, harakatlar silliqlashadi va sog'liq yaxshilanadi.

2.5. Xoreografiyada qo'l va oyoq holatlari, yurish turlari va mumtoz raqs harakatlari

Tayanch iboralar: *qo'l holatlari, oyoq holatlari, yurish turlari, raqs qadamlari, polka qadamlari, val's qadamlari, mumtoz raqs harakatlari, tayanchda bajarish, muvozanat saqlash, aylanishlar, cho'zilishlar, egilishlar*

Xoreografiya – bu inson harakatlarini tartibga solish va san'atkorlik mahoratini namoyon etish san'ati bo'lib, unda har bir harakatning o'ziga xos mazmuni va ifodaviyligi mavjud. Xoreografiyaning asosiy unsurlaridan biri sifatida qo'l va oyoq holatlari, yurish turlari va raqs qadamlari, shuningdek, tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari hisoblanadi. Qo'l holatlari raqqosning obrazini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Qo'llar balandligi, buralishi, cho'zilishi va joylashuvi raqsning kayfiyatini ifodalashga yordam beradi. Masalan, klassik baletda qo'llar yumshoq va nazokatli harakatda bo'lib, ular sahnadagi harakatlar oqimini yumshatadi va go'zallik kiritadi. Xalq raqslarida esa qo'l harakatlari ko'pincha ritmik va aniq bo'lib, ular raqsning o'ziga xosligini ta'kidlaydi. Shuningdek, zamonaviy raqslarda qo'l harakatlari erkinroq va ifodaviyroq bo'lishi mumkin, bu esa raqqosning ichki kayfiyatini yanada chuqurroq namoyish etishga xizmat qiladi.

Oyoqlar esa sahnadagi harakatlarni amalga oshirishda markaziy ahamiyatga ega. Ularning turli holatlari – oyoq uchida turish, tizzani egish, qadam tashlash va cho'zilishlar – raqsning texnik va estetik jihatlarini ta'minlaydi. Raqqos oyoqlari yordamida sahnadagi joylashuvini o'zgartiradi, burilishlar va sakrashlarni amalga oshiradi, shu bilan raqsni jonlantiradi va o'ziga xos ritm hosil qiladi. Yurish turlari xoreografiyada eng keng tarqalgan harakatlardan biridir. Oddiy yurishdan tashqari, raqs qadamlari – masalan, polka qadamlari, val's qadamlari kabi turli xil yurish uslublari mavjud. Polka qadamlari uch bosqichdan iborat bo'lib, ular ritmik va tezkor harakatlarni ta'minlaydi. Bu qadamlarda raqqos kichik, tez qadamlar bilan oldinga yoki yon tomonga harakatlanadi. Val's qadamlari esa uch qadamlik aylantirish

harakatlariga asoslangan bo'lib, ular silliq va aylanuvchan bo'lib, raqsga ohangdorlik va nafislik beradi.



11-rasm. Mumtoz raqs na'munalari.

Tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari esa xoreografiyaning yuqori texnik bosqichini tashkil etadi. Bu harakatlar tana muayyan nuqtada, ko'pincha oyoq yoki qo'l ustida muvozanatni saqlab, turli murakkab aylantirishlar, cho'zilishlar va egilishlarni o'z ichiga oladi. Masalan, baletda oyoq uchida tik turish (*en pointe*), aylantirish (*piruetlar*), cho'zilish va egilish kabi harakatlar ko'p qo'llaniladi. Bu harakatlar nafaqat raqqosning kuchi va chidamliligini, balki uning egiluvchanligi, aniqligi va muvozanatini namoyon etadi.

Xoreografiyada qo'l va oyoq harakatlari, yurish turlari va tayanchda bajariladigan harakatlarning uyg'unligi raqsning umumiy ifodaviyligini ta'minlaydi. Harakatlarning o'zaro bog'lanishi, ularning ritm va uslubga mos kelishi tomoshabinga jonli va ta'sirchan ko'rinish beradi. Shu bilan birga, raqqos har bir harakatni nafaqat texnik jihatdan mukammal bajarishi, balki uning ma'nosini anglab, his-tuyg'ularini tomoshabinlarga yetkazishi zarur. Xoreografiya mashqlari davomida qo'l va oyoq holatlarini o'rganish, turli yurish turlarini amaliyotda qo'llash, polka va

val's qadamlari kabi raqs qadamlarini takomillashtirish, shuningdek, tayanchda bajariladigan harakatlarni o'zlashtirishga alohida e'tibor qaratiladi. Bular orqali raqqos o'z texnik mahoratini oshirib, sahnada o'ziga xos obraz yaratishga qodir bo'ladi.

Shunday qilib, xoreografiyada qo'l va oyoq holatlari, yurish turlari va mumtoz raqs harakatlari san'atkorning ijodiy ifodasini, texnik bilimlarini va sahnadagi obrazining to'liqligini ta'minlovchi asosiy elementlar hisoblanadi. Ularni mukammal o'rganish va puxta bajarish har bir raqqos uchun muhim vazifadir, chunki bu o'ziga xos san'at asarini yaratishga olib boradi. Xoreografiyada qo'l va oyoq holatlari, yurish turlari va mumtoz raqs harakatlari nafaqat texnikani shakllantiradi, balki butun raqs kompozitsiyasining ruhiy va estetik qismidir. Har bir harakat, har bir qadam o'zining maxsus vazifasiga ega bo'lib, raqqosning ifoda imkoniyatlarini kengaytiradi.

Xoreografik mashqlar jarayonida qo'l va oyoq holatlari avvalo mustahkamlanadi. Dastlabki bosqichlarda o'quvchilar oddiy qo'l va oyoq holatlarini, oddiy yurish va qadamlarni o'rganadi. So'ngra murakkabroq polka, val's kabi raqs qadamlari takrorlanadi va ular orasida o'tishlar, burilishlar, siljishlar kiritiladi. Shu tariqa, har bir harakat aniq va maqsadga muvofiq bo'lib, raqsni yanada jonli qiladi. Shuningdek, tayanchda bajariladigan mumtoz harakatlar mashqlari orqali o'quvchilar muvozanatni, kuchni va egiluvchanlikni rivojlantiradilar. Akrobatika mashqlari bilan birlashtirilgan mashg'ulotlar raqqoslarga yanada murakkab harakatlarni bajarishga yordam beradi. Masalan, oldinga va orqaga egilishlar, o'mboloq oshish va yonga to'ntarilish kabi akrobatik elementlar raqsni yanada ko'rgazmali va ta'sirli qiladi. Bunday mashqlar raqqosning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, tananing fleksibil va kuchli bo'lishini ta'minlaydi. Musiqqa esa xoreografiyaning ajralmas qismidir. Har bir raqs qadami va qo'l harakati musiqqa ritmi va kayfiyatiga mos kelishi zarur. Musiqqa dasturini tuzishda raqsning harakat intensivligi, ohangdorligi va o'ziga xosligi hisobga olinadi. Bu raqqoslarga ritmni to'g'ri tutish, harakatlarni vaqtida bajarish imkonini beradi. Xoreografiyada mashqlarni metodik tarzda tashkil etish juda muhimdir. Mashqlar bosqichma-bosqich o'tkazilib, harakatlarning to'g'ri texnikasi,

muvozanatni saqlash, ritm va ifodaviylikni o'rgatish maqsad qilinadi. Har bir mashq aniq maqsadga yo'naltirilgan bo'lib, o'quvchilarning texnik va ijodiy ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Bundan tashqari, zamonaviy xoreografiya akrobatika, gimnastika, sport raqslari kabi boshqa jismoniy faoliyat turlari bilan ham integratsiya qilinmoqda. Bu raqs san'atiga yangi nafas, yangi ifoda imkoniyatlarini olib kiradi. Shu sababli, mashqlarda nafaqat an'anaviy raqs elementlari, balki sport va akrobatika harakatlari ham qo'llaniladi. Natijada, xoreografiyada qo'l va oyoq holatlari, yurish turlari, raqs qadamlari va tayanchda bajariladigan mumtoz harakatlar o'zaro uyg'unlikda bo'lib, raqsning nafasini, texnik mukammallik va estetik go'zallikni tashkil qiladi. Ularni chuqur o'rganish va amaliyotda mukammal bajarish raqqosning san'atkorlik darajasini belgilaydi va tomoshabinlarga unutilmas taassurot qoldiradi.

Nazorat savollari:

1. Xoreografiyada qo'l holatlari qanday vazifani bajaradi?
2. Oyoq holatlari raqsda qanday ahamiyatga ega?
3. Polka qadamlari qanday harakatlardan tashkil topgan?
4. Val's qadamlari boshqa yurish turlaridan nimasi bilan farq qiladi?
5. Mumtoz raqs harakatlari tayanchda qanday bajariladi?
6. Yurish turlarining raqs kompozitsiyasidagi roli nimadan iborat?
7. Qo'l va oyoq harakatlarining uyg'unligi raqsda qanday ifodalanadi?
8. Xoreografiyada muvozanatni saqlash qaysi mashqlar yordamida rivojlantiriladi?

2.6. Egiluvchanlik uchun mashqlar. Akrobatika mashqlari:
oldinga, yonga, orqaga, o'mboloq oshish, yonga to'ntarilish.
Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: Egiluvchanlikni rivojlantirish, akrobatika mashqlari, oldinga oshish, yonga oshish, orqaga oshish, o'mboloq oshish, yonga to'ntarilish, xoreografiya mashqlari, tayanchdagi mumtoz raqs harakatlari, mushaklarni cho'zish va bo'shashtirish, muvozanat va koordinatsiya

Reja:

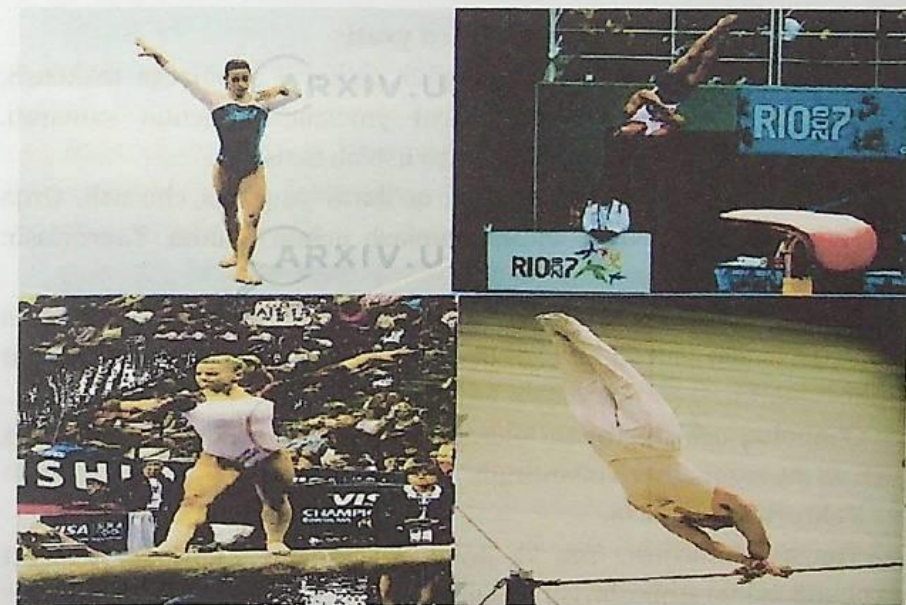
1. Egiluvchanlik mashqlari orqa va oldinga egilishlar yon tomonga cho'zish o'mboloq oshish yonga to'ntarilish muvozanatni saqlash tayanchda mumtoz raqs harakatlari

2. Akrobatika mashqlari oldinga oshish yonga oshish orqaga oshish o'mboloq oshish yonga to'ntarilish Xoreografik birikmalar tayanchda bajarish

3. Tayanch mashqlari mumtoz raqs harakatlarini bajarish muvozanatni rivojlantirish qo'l va oyoq koordinatsiyasi egiluvchanlikni oshirish akrobatik elementlarni qo'shish

4. Xoreografik tayyorgarlik mashqlar ketma-ketligi tayanchdagi mumtoz raqs harakatlari egiluvchanlik va kuchni birlashtirish akrobatika elementlari bilan kombinatsiya

Egiluvchanlik har qanday raqs va xoreografiya asoslaridan biri hisoblanadi. U harakatlarning erkinligi, aniqligi va nafisligini ta'minlaydi hamda raqqosning sahnadagi ijodiy ifodasini boyitadi. Shu sababli, egiluvchanlikni muntazam rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni bajarish zarur. Egiluvchanlik mashqlari tananing turli mushak guruhlarini cho'zishga qaratilgan bo'lib, oldinga, orqaga, yon tomonga egilishlar va cho'zilishlardan iborat. Bu mashqlar nafaqat mushaklarning harakat doirasini kengaytiradi, balki bo'g'imlarning elastikligini oshiradi. Egiluvchanlik bilan birga muvozanat, kuch va chidamlilik ham yaxshilanadi, bu esa raqqosning murakkab harakatlarni bajarish qobiliyatini oshiradi.



12-rasm. Akrobatika mashqlari.

Akrobatika mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bular oldinga, yonga, orqaga egilishlar, o'mboloq oshish va yonga to'ntarilish kabi harakatlarni o'z ichiga oladi. O'mboloq oshish yuqori darajada kuch va muvozanatni talab qiladigan harakat bo'lib, raqqosning texnik mahoratini oshiradi. Yonga to'ntarilish esa tezkorlik va aniqlikni talab qiladigan murakkab akrobatik elementlardan biridir. Xoreografiyada mumtoz raqs harakatlari tayanchda bajariladi. Bu harakatlar oyoq yoki qo'l ustida muvozanatni saqlash, aylanishlar va turli pozitsiyalarni bajarishni o'z ichiga oladi. Mumtoz raqs harakatlari raqqosning texnik mahoratini oshirish bilan birga, uning sahnadagi ifodasini boyitadi va raqs san'atining nafisligini ta'minlaydi.

Mashqlarni bajarishda to'g'ri nafas olish, mushaklarni bosqichma-bosqich cho'zish, shuningdek, jarohatlardan himoyalash muhim ahamiyatga ega. Mashqlarni muntazam va tizimli bajarish raqqosning jismoniy va badiiy tayyorgarligini oshiradi. Shunday qilib, egiluvchanlik uchun mashqlar, akrobatika elementlari va tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari raqqosning texnik va ijodiy imkoniyatlarini kengaytiradi, uni sahnadagi murakkab vazifalarni bajarishga tayyorlaydi hamda raqs san'atining yuqori darajada ifodasini ta'minlaydi.

Mashqlar ro'yxati

Oldinga egilish. Tana oldinga egilib, qo'llarni oyoqlarga tekkizish. Mushaklarni cho'zish va bo'g'imlarni yumshatish uchun samarali. Takrorlash: 3 marta, har safar 20 soniya ushlab turish.

Orqaga cho'zilish. Orqaga egilib, qo'llarni yuqoriga cho'zish. Orqa mushaklar va bel sohasini mustahkamlash uchun muhim. Takrorlash: 3 marta, har safar 20 soniya.

Yon egilishlar. Qo'lni baland ko'tarib, tana yon tomonga egilish. Yon mushaklarni cho'zadi va harakat doirasini kengaytiradi. Takrorlash: Har tomon 3 marta.

O'mboloq oshish. Tanani oldinga yoki orqaga aylantirish harakati. Kuch va muvozanatni rivojlantiradi.

Takrorlash: 5 marta.

Yonga to'ntarilish. Tez va aniq yon tomonga burilish harakati. Akrobatik mahoratni oshirish uchun muhim. Takrorlash: 5 marta.

Tayanchda aylanish. Oyoq ustida muvozanatni saqlagan holda aylanishlar bajarish. Muvozanat va koordinatsiyani oshiradi. Takrorlash: 3 marta.

Bo'yin aylantirish. Bo'yni yumshoq aylantirish harakatlari. Bo'yin mushaklarini bo'shashtiradi. Takrorlash: Har tomon 10 marta.

Qo'l cho'zish. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib cho'zish. Umumiy cho'zilish uchun foydali. Takrorlash: 15 soniya ushlab turish.

Mumtoz raqs pozitsiyalari Tayanchda turib, qo'l va oyoq holatlarini almashtirish. Harakatlarni ritmik bajarish. Takrorlash: Har pozitsiyada 10 soniya.

Nafas olish mashqlari. Harakat bilan uyg'unlashtirilgan chuqur nafas olish va chiqarish. Diqqatni jamlash va nafas nazoratini oshirish uchun zarur. Takrorlash: Har mashqda davomiy.

Metodik tavsiyalar

Doimiylik va muntazamlik: Mashqlar har kuni yoki haftada kamida 4-5 marta bajarilishi lozim. Doimiylik egiluvchanlik va texnikani yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

To'g'ri texnika: Har bir mashqni bajarishda to'g'ri texnikani saqlash, mushaklarni zo'riqtirmaslik va og'riq sezilganda mashqni to'xtatish zarur.

Qizish va sovutish: Mashqlardan oldin tana isitish (yurish, yengil yugurish, bo'g'im aylantirish) va mashqlar tugagach, sovutish mashqlari (yengil cho'zilishlar) bajarilishi kerak.

Nafas olish: Harakat bilan uyg'un nafas olishga e'tibor berish zarur, bu mushaklarning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi va charchoqni kamaytiradi.

Jismoniy holatga moslashish: Mashqlar intensivligi va takrorlash soni o'quvchining jismoniy tayyorgarligiga qarab bosqichma-bosqich oshiriladi.

Jarohatlardan himoya: Akrobatika elementlarini tajribali murabbiy nazorati ostida o'rganish, to'g'ri uskunalar va maydonlardan foydalanish muhim.

San'atkorlik ifodasi: Mumtoz raqs harakatlarida faqat texnikani emas, balki ifoda va hissiyotlarni ham rivojlantirishga e'tibor qaratish kerak.

Video tavsiyalar:

Egiluvchanlik mashqlari uchun:

"Full Body Stretching Routine for Flexibility"-Bu video butun tanani cho'zish va egiluvchanlikni oshirishga mo'ljallangan mashqlarni bosqichma-bosqich ko'rsatadi. [YouTube havolasi](#)

Akrobatika asoslari uchun:

"Beginner Acrobatics Training: Forward Roll, Cartwheel, Handstand"-Akrobatik elementlarni boshlang'ich darajada o'rgatadigan video. O'mboloq va turli to'ntarilishlar bo'yicha ko'rsatmalar mavjud. [YouTube havolasi](#)

Mumtoz raqs harakatlari:

"Classical Ballet Basics for Beginners"-Mumtoz raqs harakatlarini o'rganish uchun asosiy tayanch pozitsiyalar va aylanishlarni ko'rsatadi. [YouTube havolasi](#)

Nafas olish va cho'zilish mashqlari:

"Breathing Exercises for Dancers and Athletes"-Nafas olish texnikasi va cho'zilish mashqlarini uyg'unlashtirish bo'yicha video. [YouTube havolasi](#)

1. Egiluvchanlik mashqlari (Full Body Stretching Routine for Flexibility)

Bo'yin cho'zilishi: Bo'yni asta-sekin oldinga, orqaga va yon tomonga egib, mushaklarni yumshatish. Har bir tomon uchun 10-15 soniya ushlab turiladi.

Qo'l va yelka cho'zilishi: Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, bir-biridan uzoqlashtirib cho'zish, keyin yon tomonga egilish.

Oldinga egilish: Oyoqlarni biroz keng ochib, tana oldinga egilib, qo'llarni oyoqlarga tekkizish yoki iloji boricha pastga tushirish.

Yon egilish: Qo'lni baland ko'tarib, tana yon tomonga cho'ziladi.

Orqaga cho'zilish: Tana orqaga egiladi, qo'llar orqada cho'ziladi.

Tizzalab cho'zilish: Oyoqlarni bukib, yerga o'tiriladi va qo'llar bilan oldinga cho'ziladi.

Tizzalarni ko'tarib cho'zilish: Oyoqlarni cho'zib, tizzalarni navbat bilan ko'tarib cho'ziladi.

Mashqlar asta-sekin va nafas bilan uyg'un holda bajariladi.

2. Akrobatika asoslari (Beginner Acrobatics Training)

Oldinga o'mboloq: Tana oldinga aylanib, qo'llar yordamida yerga tegib, oyoqlarni oldinga tortib tushish. Muvozanat va kuchni talab qiladi.

Yon o'mboloq (kartvel): Yon tomonga aylanib, qo'llar yordamida yerga tegish va oyoqlarni havoda ushlab turish.

Qo'l ustida turish (handstand): Qo'llarni yerga qo'yib, tana to'g'ri holatda turgan holda muvozanat saqlash. Boshlang'ichlarda devorga tayangan holda mashq qilish tavsiya etiladi.

Orqaga o'mboloq: Orqaga aylanib tushish harakati.

Mashqlarni boshlanishida tayanch va muvozanat mashqlariga alohida e'tibor berish kerak.

3. Mumtoz raqs harakatlari (Classical Ballet Basics)

Birinchi pozitsiya: Oyoqlar birlashtirilgan holda, qo'llar yon tomonda yumshoq bukilgan.

Ikkinchi pozitsiya: Oyoqlar biroz keng ochilgan, qo'llar yelkalar darajasida ochilgan.

To'rtinchi pozitsiya: Oyoqlardan biri oldinda, biri orqada, qo'llar old va orqa tomonda.

Beshinchi pozitsiya: Oyoqlar bir-birining oldida, tagliklari yopishgan, qo'llar yumshoq bukilgan.

Tayanchda aylanishlar: Oyoq ustida muvozanatni saqlab, asta-sekin burilishlar bajariladi.

Qo'l harakatlari: Nafis, yumshoq va ritmik harakatlar bilan qo'llar turli pozitsiyalarda ko'tariladi va tushiriladi.

Harakatlar aniq va sekin bajarilishi, har bir pozitsiyada muvozanat saqlanishi zarur.

4. Nafas olish va cho'zilish mashqlari (Breathing Exercises for Dancers and Athletes)

Chuquq nafas olish: Burundan chuqur nafas olib, qorin sohasini kengaytirish.

Sekin nafas chiqarish: Og'zidan asta-sekin nafas chiqarib, mushaklarni bo'shashtirish.

Cho'zilish va nafas uyg'unligi: Cho'zilish harakatlari davomida nafas olish va chiqarishni uyg'unlashtirish.

Progressiv mushaklar bo'shashtirilishi: Mushaklarni navbatma-navbat taranglashtirib, keyin bo'shashtirish.

Bu mashqlar diqqatni jamlashga va jismoniy faoliyat davomida kuchni tejashga yordam beradi.

Nazorat savollari

1. Egiluvchanlik nima va raqsda uning qanday ahamiyati bor?
2. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qanday mashqlar bajariladi? Misollar keltiring.
3. Akrobatika mashqlaridan qaysilari egiluvchanlik va muvozanatni yaxshilashga xizmat qiladi?
4. O'mboloq oshish va yonga to'ntarilish mashqlarining texnikasi qanday?
5. Mumtoz raqs harakatlari nima uchun tayanchda bajariladi?
6. Mumtoz raqs harakatlarida muvozanatni qanday saqlash mumkin?
7. Akrobatika mashqlarini bajarishda xavfsizlik qoidalari qanday bo'lishi kerak?
8. Nafas olish mashqlarining egiluvchanlik va raqs texnikasiga ta'siri qanday?

2.7. Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va hisobga olish.

Tayanch iboralar: *O'quv-trenirovka jarayoni, mashg'ulotlarni rejalashtirish, yuklamalarni hisobga olish, davriy taqsimlash, kombinatsiyalarni rivojlantirish, sportchilar tayyorgarligi*

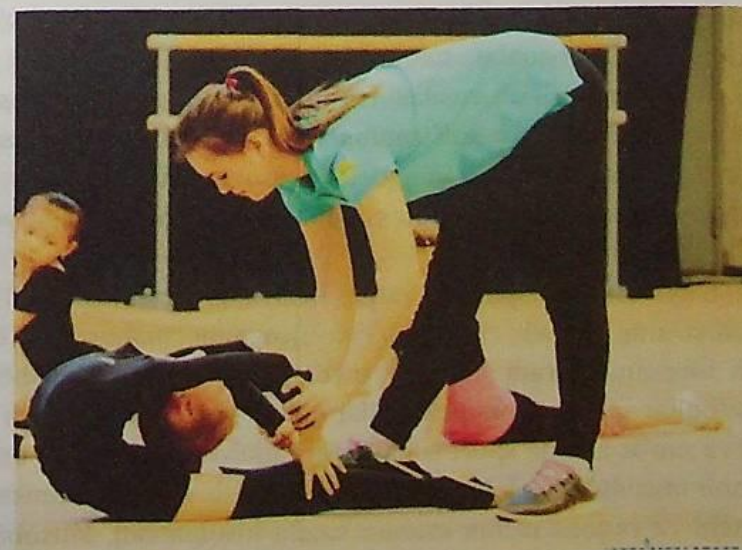
Reja:

1. Mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'quv yuklamalarini davriy taqsimlash har haftalik va yillik sikllarda mashg'ulot mazmunini belgilash
2. O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olish sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini monitoring qilish mashqlar va kombinatsiyalarning murakkablik darajasini belgilash
3. Maxsus tayyorgarlik mashqlari to'p, halqa va boshqa buyumlar bilan ishlash

Halqa bilan ishlash va mumtoz raqs harakatlari raqs san'atida muhim o'rin tutadi. Halqani bir qo'lda yoki ikki qo'lda tutib aylantirish, oldinda, yuqorida, yon tomonda harakatlantirish kabi mashqlar nafaqat qo'l va bilak mushaklarini rivojlantiradi, balki raqsga nafislik va estetik ko'rinish beradi. Shuningdek, halqani havoga uloqtirish va uni qaytadan ushlash mashqlari koordinatsiya va diqqatni oshiradi. Maxsus 8 shaklidagi harakatlar halqani aylantirish texnikasini yanada murakkablashtiradi, bu esa raqs harakatlarini boyitadi. Mumtoz raqs harakatlari esa tayanchda bajariladi, bu orqali muvozanat, kuch va noziklik oshadi. Qo'l va oyoqlarning aniq, nazoratli pozitsiyalari, harakatlarning musiqa ritmiga uyg'unligi raqsni yanada ta'sirli qiladi. Halqa bilan bajariladigan harakatlarni mumtoz raqs elementlari bilan uyg'unlashtirish sahnada ijroni yanada jonli va o'ziga xos qiladi. Bunday integratsiya raqqoslarga jismoniy tayyorgarlikni oshirish bilan birga, san'atkorlik mahoratini rivojlantirish imkonini beradi. Shu bois, halqa bilan ishlash mashqlari va mumtoz raqs harakatlarini muntazam bajarish raqs san'atining rivojlanishi uchun zarur hisoblanadi.

Musobaqa holatlari sport va san'at sohalarida raqobat va o'zaro sinov shaklida tashkil etilib, ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati va ijrochilik ko'nikmalarini baholashga xizmat qiladi. Bu

jarayon har bir qatnashchining o'z imkoniyatlarini namoyish qilish, yangi cho'qqilarni zabt etish va shaxsiy rivojlanish yo'lida muhim bosqich hisoblanadi. Raqs musobaqalarida ishtirokchilar o'zlarining turli xil raqs qadamlarini, shu jumladan polka, vals, galop va boshqa klassik hamda zamonaviy raqs turlarini ko'rsatadilar. Bu yerda diqqat markazida – harakatlarning aniqligi, ritmga mosligi, sahnadagi ifoda va xoreografiyaning umumiy kompozitsiyasi turadi. Raqs musobaqalarida qo'l va oyoq pozitsiyalari, yurish turlari, turli xil qadamlar va ularning uyg'unligi katta ahamiyatga ega. Shuningdek, ijrochining sahnadagi obrazga kirishi, harakatlarning estetikasini oshirish uchun mimika va tananing boshqa qismlaridan foydalanishi ham baholanadi. Musobaqa holatlarida harakatlarning aniq bajarilishi, musiqa uyg'unlik, ijrochilik mahorati va sahnadagi ishonch kabi ko'rsatkichlar tahlil qilinadi. Bu turdagi musobaqalar ishtirokchilarga o'zlarining san'at qobiliyatlarini sinab ko'rish, yangi texnikalarni o'zlashtirish va ijro madaniyatini oshirish imkonini beradi. Akrobatika sohasidagi musobaqalar qatnashchilardan yuqori darajadagi kuch, egiluvchanlik, muvozanat va texnikani talab qiladi. Bunday musobaqalarda oldinga, orqaga va yonga o'mboloq oshish, turli turdagi burilishlar, qo'l ustida turish, sakrashlar va murakkab ketma-ketlikdagi harakatlar bajariladi. Har bir mashq texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi, xavfsizlik qoidalariga rioya qilinishi zarur.



13-rasm. O'quv trenirovka jarayoni.

Akrobatik musobaqalarda baholash mezonlariga harakatlarning aniqligi, ijrochining tezligi, balandligi, ko'rsatkichlarning to'g'ri bajarilishi, shuningdek ijro uslubi kiradi. Ishtirokchilar o'zlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'rsatish bilan birga, ijro etishdagi nafislik va estetikani ham namoyish qiladilar. Sport va raqs musobaqalarida halqa, to'p, lenta va boshqa jihozlardan foydalanish keng tarqalgan. Xususan, halqa bilan bajariladigan harakatlar – aylantirish, uloqtirish, ushlash va 8 shaklidagi murakkab ketma-ketliklar – koordinatsiya, tezkorlik va diqqatni talab qiladi. Ushbu mashqlar ijrochining qo'l-bilak mushaklarini rivojlantiradi va sahnadagi harakatlarga yangi o'lcham beradi.

Musobaqa holatlarida halqa bilan ishlash texnikasi, harakatlarning aniqligi va nafisligi, musiqaga mosligi ham baholanadi. Shu bilan birga, halqani boshqarishdagi erkinlik va ijrochilik mahorati raqobatbardoshligini oshiradi. Musobaqalarda ishtirokchilarning ijrochilik va jismoniy tayyorgarligi bir qator mezonlar bo'yicha baholanadi. Texnik to'g'rilik, harakatlarning ritmga mosligi, musiqiy ifoda, sahnadagi obrazga kirish, ijrochining umumiy madaniyati va chiqish sifati baholashning asosiy omillari hisoblanadi. Har bir harakat qat'iy mezonlar asosida ko'rib chiqilib, xatolar, muvozanatsizlik yoki ritmdan chiqishlar kamaytiriladi. Musobaqalar davomida ishtirokchilar o'zlarining yuqori darajadagi tayyorgarligi va ijro mahoratini namoyish etishlari kerak. Bu esa nafaqat musobaqa g'olibi bo'lish, balki o'z ustida ishlash va professional o'sishga xizmat qiladi. Musobaqalar qatnashuvchilar uchun o'z-o'zini rivojlantirish va rag'batlantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa jarayonida o'zini kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, ularni yaxshilash imkoniga ega bo'ladilar. Shuningdek, musobaqalar jamoaviy ruhni oshiradi, yangi do'stliklar va professional aloqalar o'rnatishga yordam beradi.

Musobaqa holatlari sport va raqs san'atining ajralmas qismi bo'lib, ishtirokchilarning texnik, jismoniy va ijrochilik mahoratini chuqur baholash imkonini beradi. Har bir turdagi musobaqa qatnashchilarni yangi cho'qqilar sari ilhomlantiradi, ular uchun professional o'sish yo'lini yaratadi va san'at hamda sport sohasidagi raqobatbardoshlikni oshiradi. Shu sababli musobaqa holatlarini puxta o'rganish va tayyorlanish – har bir sportchi va raqqos uchun muhim vazifa hisoblanadi. Musobaqalar-sport va san'at sohalarida raqobat, ijro va texnik ko'rsatkichlarni

baholash uchun tashkil etilgan muhim jarayon. Bugungi kunda musobaqa holatlari faqat jismoniy qobiliyatlarni sinovdan o'tkazish emas, balki ruhiy tayyorgarlik, ijodkorlik va texnologiyalardan foydalanishni ham o'z ichiga oladi. Raqs musobaqalarida an'anaviy qadamlardan tashqari, zamonaviy raqs texnikalari va xoreografik yangiliklar ham keng qo'llaniladi. Musobaqalar ishtirokchilari uchun kompyuter grafikasi va videomonitor orqali o'z chiqishlarini tahlil qilish imkoniyatlari mavjud. Bu esa xatolarni aniqlash va tezkor tuzatishlarga yordam beradi.

Shuningdek, interaktiv musiqalar va maxsus yorug'lik effektlari sahnadagi ijroni boyitadi. Raqqoslar o'z harakatlarini 3D formatda qayta ko'rib chiqish orqali texnikani yanada mukammallashtirish imkoniga ega bo'ladi. Bunday yondashuvlar raqs musobaqalarining darajasini oshiradi va tomoshabinlar uchun yangi ko'ngilochar tajriba yaratadi. Akrobatika musobaqalarida xavfsizlik masalalari ustuvor o'rin tutadi. Zamonaviy sport jihozlari, xavfsizlik yostiqlari va sensorli tizimlar yordamida harakatlarning texnik to'g'riligi va xavfsizligi ta'minlanadi. Masalan, harakatlarni tahlil qiluvchi maxsus sensorlar ishtirokchining to'g'ri bajarilmagan joylarini aniqlaydi va murabbiylarga tezkor ma'lumot beradi.

Bundan tashqari, virtual haqiqat (VR) texnologiyalari yordamida sportchilar murakkab harakatlarni oldindan mashq qilishi mumkin, bu jarayon ularning stress darajasini kamaytiradi va muvaffaqiyatga erishish ehtimolini oshiradi. Bugungi kunda halqa, to'p, lenta kabi jihozlar bilan musobaqalarda kreativlik katta ahamiyat kasb etadi. Ishtirokchilar faqat texnikani namoyish qilmasdan, balki yangi, noyob harakatlar va kombinatsiyalar yaratishga intiladi. Shu maqsadda choreografik ishlanmalar, vizual effektlar va sahna bezaklari birlashtiriladi. Musobaqalar davomida jihozlarni boshqarishning yangi usullari, masalan, halqani yo'ldan chiqmasdan aylantirish yoki to'pni havoda uzoq vaqt ushlab turish texnikalari ko'rsatilib, ularning har biri alohida ball bilan baholanadi. Musobaqalarda baholash jarayoni avtomatlashtirilgan tizimlar yordamida yanada shaffof va aniq amalga oshiriladi. Kompyuter tizimlari harakatlarni real vaqtda tahlil qilib, baholash mezonlariga mos kelmagan jihatlarni aniqlaydi. Bu usul hakamlarning subyektiv qarorlarini kamaytiradi va adolatli raqobat muhitini yaratadi.

Shuningdek, baholash mezonlariga ijroning innovatsionligi, sahnadagi interaktivlik va tomoshabinlar bilan aloqa qilish qobiliyati ham qo'shilmoqda. Musobaqalar faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki ruhiy holatni boshqarish, stressga bardosh berish va o'ziga ishonchni oshirishni ham talab qiladi. Bugungi kunda sport psixologlari va trenerlar sportchilarni nafaqat texnik, balki psixologik tayyorgarlik jarayonida ham qo'llab-quvvatlaydi. Meditatsiya, vizualizatsiya va motivatsion treninglar musobaqa oldidan stressni kamaytirishga yordam beradi. Musobaqalar turli formatlarda o'tkaziladi: individual chiqishlar, duetlar va jamoaviy kompozitsiyalar. Jamoaviy musobaqalarda ishtirokchilar o'zaro muvofiqlik, sinxronlik va jamoaviy ruhni namoyish etishlari lozim. Bu esa qo'shimcha murakkablik va yuqori darajadagi ko'nikmalarni talab qiladi. Musobaqa holatlari nafaqat sportchilar va raqqoslarning texnik tayyorgarligi, balki ijodiy yondashuvi, ruhiy tayyorgarligi va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini sinovdan o'tkazadi. Bu jarayon musobaqa ishtirokchilarini yanada rivojlantirish, ularning professional darajasini oshirish va raqobatbardoshligini kuchaytirishga xizmat qiladi. Shu bois, zamonaviy musobaqa holatlariga tayyorlanishda jismoniy, texnik, ruhiy va ijodiy omillarning barchasi hisobga olinishi zarur.

Nazorat savollari:

1. Musobaqa holatlari sport va raqs san'atida qanday ahamiyatga ega?
2. Raqs musobaqalarida ishtirokchilarning baholanish mezonlari nimalardan iborat?
3. Akrobatika musobaqalarida xavfsizlik qanday ta'minlanadi?
4. Zamonaviy texnologiyalar musobaqa jarayonida qanday qo'llaniladi?
5. Halqa bilan ishlashda ijodiy yondashuv qanday namoyon bo'ladi?
6. Musobaqalarda baholash jarayonini avtomatlashtirishning afzalliklari nimalardan iborat?
7. Sportchilar va raqqoslarning ruhiy tayyorgarligi musobaqa muvaffaqiyatiga qanday ta'sir qiladi?
8. Jamoaviy musobaqalar va individual musobaqalar o'rtasidagi asosiy farqlar nimalardan iborat?

III BOB. HARAKAT KOORDINATSIYASI VA RITMIK FAOLIYATLARDI VOSITALI MASHQLAR TIZIMI

3.1. Halqa: halqani aylantirish, xarakatda halqani uloqtirish va ushlash. 8 hisobdagi mashqlar. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Jismoniy tarbiya va estetik harakatlar orqali o'quvchilarda tanani boshqarish, muvozanatni saqlash, koordinatsiya, egiluvchanlik va musiqiy ritmga mos harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirish mumkin. Ayniqsa, vositali mashg'ulotlar – halqa, to'p, arg'amchi kabi oddiy sport anjomlari orqali amalga oshiriladigan harakatlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini yanada samarali va qiziqarli qiladi. Bunday mashg'ulotlar nafaqat tana harakatini faollashtiradi, balki har bir ishtirokchining harakatga bo'lgan estetik yondashuvini, musiqaga moslashish qobiliyatini, muvozanatni saqlash hamda badiiy ifoda orqali o'zini namoyon qilish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

Halqa bilan bajariladigan mashqlar o'zining ko'p funksiyali va har tomonlama rivojlantiruvchi xususiyatlari bilan ajralib turadi. Dastlabki bosqichlarda halqani silliq aylantirish, harakatda halqani yuqoriga uloqtirish va aniq ushlash mashqlari o'rgatiladi. Bu mashqlar, ayniqsa, qo'l mushaklari, yelka va bilaklarning harakat koordinatsiyasini rivojlantiradi. Halqani aylantirishda tananing tikligi, yengil harakatlar, nazoratli aylantirish va aniqlik muhim omil hisoblanadi. Uloqtirish esa diqqat, tezkorlik va muvozanatni talab qiladi. Halqa bilan 8 hisobli mashqlarni bajarayotganda harakatlar silliq, ritmik va musiqiy taktga mos bo'lishi zarur. Bu orqali nafaqat jismoniy faollik, balki harakat madaniyati, musiqiy eshituv, estetika va fe'l-atvorda intizom shakllanadi.

Mashg'ulotlar jarayonida harakatlarni to'g'ri va ifodali bajarishni ta'minlash uchun tayanchda bajariladigan mumtoz raqs elementlari ham kiritiladi. Klassik raqsda asosiy e'tibor tana tikligi, holatdagi go'zallik, harakatdagi aniqlik va hisning ifodasiga qaratiladi. Bu borada quyidagi harakatlar alohida o'rin tutadi:

Battement tendu – oyoq panjasini pol bo'ylab surib cho'zish orqali bajariladi. Harakatning asosiy maqsadi oyoq mushaklarini faollashtirish va harakatning aniqligini oshirishdir.

Relevé – oyoq uchlariga ko'tarilish bo'lib, muvozanatni rivojlantirish va oyoq-oyoqlarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Plié – tizzalarni bukish orqali amalga oshiriladigan asosiy klassik harakatlardan biri bo'lib, u tayanchning barqarorligini oshiradi va pastdan yuqoriga, yuqoridan pastga harakatni erkin amalga oshirishga yordam beradi. Ushbu harakatlar klassik raqsdagi 5 ta asosiy pozitsiya (klassik pozitsiyalar) asosida bajariladi. Har bir pozitsiya oyoq va qo'l holatini to'g'ri ushlash, tana markazini nazorat qilish hamda umumiy muvozanatni saqlashga qaratilgan. Harakatlar orasida silliq o'tish, tananing yengil ishlashi va harakatdagi uyg'unlik muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunday mashqlar orqali o'quvchilarda koordinatsiya – ya'ni turli tanaviy a'zolar harakatining uyg'unligi, egiluvchanlik – mushak va bo'g'imlarning harakatchanligi, muvozanat – tana og'irligini markazda saqlay olish qobiliyati rivojlanadi. Shuningdek, musiqiy ritmga mos harakatlanish orqali o'quvchining eshituv, his qilish va badiiy ifoda ko'nikmalari ortadi. Ritmik mashqlarni musiqali bajargan holda, o'quvchilarda musiqiy tuyg'u, ichki intizom, diqqat va chiroyli harakatga intilish kabi jihatlar shakllanadi. Mashqlar musiqaning 4/4 yoki 2/4 o'lchamlarida, aniq ritmga moslashtirilgan holda o'rgatiladi. Aynan musiqiy ritm asosida harakat qilish harakatlar ketma-ketligining silliqligini, o'z vaqtida bajarilishini, shuningdek, raqsga xos ifodaviylikni ta'minlaydi.

Shu tariqa, vositali (halqa bilan) harakatlar, klassik raqs elementlari va ritmik mashqlarni uyg'unlashtirish orqali o'quvchilarda har tomonlama jismoniy-psixologik va estetik rivojlanish ta'minlanadi. Bu mashg'ulotlar harakat madaniyatini shakllantiradi, bolalarda o'zini anglash, o'z harakatlarini nazorat qilish, tashqi ko'rinish va ichki tuyg'ularini uyg'un ifoda eta olish malakalarini kuchaytiradi. Natijada, jismoniy tarbiya faqat mushaklarni emas, balki tafakkur, badiiy dunyoqarash va umumiy shaxsiy salohiyatni rivojlantirishga xizmat qiladi.

3.2. Halqa aylantirish, uloqtirish-ushlash, 8 hisob mashqlar, tayanchda mashqlar, battman tendu, releve, plie, koordinatsiya, egiluvchanlik, muvozanat, klassik pozitsiyalar, musikal ritm

Tayanch iboralar: *mushaklar, tana, bo'g'imlar, barqarorlik, muvozanat, koordinatsiya, egiluvchanlik, harakat, kuch, jismoniy tayyorgarlik, harakat muvofiqligi*

Halqa aylantirish, uloqtirish-ushlash va 8 hisob mashqlari qo'l koordinatsiyasini, aniqlik va tezkorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu mashqlar ob'ektlarni havoga uloqtirish va ushlash, harakatlarni aniq va silliq bajarishga yordam beradi. Tayanchda bajariladigan mashqlar tana markazini mustahkamlab, muvozanat va barqarorlikni oshiradi.



14-rasm. Halqada turli ushlashlar.

Bundan tashqari, klassik raqs harakatlari-battman tendu (oyoqni cho'zish), releve (oyoq barmoqlari ustida turish) va plie (tizzalarni egish)-mushaklarni kuchaytirish va egiluvchanlikni oshirish uchun zarurdir. Koordinatsiya, egiluvchanlik va muvozanat esa raqs va gimnastikaning muhim asoslaridir, ular harakatlarning silliq, aniq va

chiroyli bajarilishiga yordam beradi. Musikal ritm harakatlarni uyg'unlashtirib, ijroning jonlilik va ifodali bo'lishini ta'minlaydi. Ushbu mashqlar muntazam bajarilganda jismoniy kuch, chidamlilik va harakat mahorati oshadi.

7-jadval

Mashqlar jadvali (namunaviy)

Mashq turi	Mashq mazmuni	Takrorlash soni	Maqsad
Halqa aylantirish	Qo'lda, yelkada, belda aylantirish	4-6 marta	Koordinatsiyani rivojlantirish
Halqani uloqtirish-ushlash	Oldinga va yuqoriga uloqtirib ushlash	5-8 marta	E'tibor va tezkorlikni oshirish
8 hisobli mashq	Harakatlarni musiqiy ritmga muvofiq bajarish	2 sikl	Ritm, muvozanatni shakllantirish
Battman tendu	Oyoqni oldinga, yonga cho'zish	Har tomonga 8 marta	Mumtoz texnika o'zlashtirish
Plie	Yarim va to'liq bukilishlar	6-8 marta	Bo'g'imlarni mustahkamlash
Releve	Barmoqqa ko'tarilish, muvozanatda ushlash	6 marta	Tana nazoratini oshirish

Halqa bilan mashqlar va mumtoz raqs harakatlarining integratsiyalashgan o'quv mazmuni. Ritmik gimnastika va xoreografiya mashg'ulotlari bugungi kunda nafaqat jismoniy salohiyatni rivojlantirish, balki estetik tarbiya, musiqiy his, muvozanat va koordinatsiyani kuchaytirishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, halqa bilan bajariladigan mashqlar va tayanchda amalga oshiriladigan klassik raqs elementlari bu jarayonning asosiy tarkibiy qismlaridir.

Halqa bilan bajariladigan mashqlar. Halqa bilan ishlash-ritmik sport gimnastikasi va o'quv-raqs mashg'ulotlarining eng samarali shakllaridan biridir. Ushbu mashqlar o'quvchilarning mushak faoliyati, qo'l-ko'z koordinatsiyasi, tezkorlik va aniqlik ko'nikmalarini shakllantiradi. Mashqlar oddiydan murakkablik sari bosqichma-bosqich o'rgatiladi.

Asosiy mashqlar. Halqani aylantirish: qo'lda, bilakda, yelkada, belda, tizzada, oyoqda.

Uloqtirish va ushlash: halqani yuqoriga, oldinga yoki aylana shaklida uloqtirib ushlash.

Harakatdagi bajarish: yurgan holda, aylanishda yoki sakrashda halqa bilan ishlash.

8 hisobdagi mashqlar: ritmik musiqaga mos harakatlar, har bir harakat ikki hisob davomida bajariladi.

Misol uchun: 1-2 hisobda – halqani boshi ustidan aylantirish,

3-4 – halqani oldinga uloqtirib ushlash,

5-6 – bel atrofida aylantirish,

7-8 – bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazish.

Bunday ketma-ketliklar bolalar va o'quvchilar uchun ham qiziqarli, ham samarali bo'lib, harakat madaniyatini boyitadi.

Mumtoz raqsdagi tayanchda bajariladigan harakatlar

Klassik raqs texnikasining asosi-tanani tayanchda nazorat qilish va boshqarishdir. Bu orqali harakatlar aniq, chiroyli va sahnaviy ifodali bo'ladi. Raqs mashg'ulotlarida tayanch (barre)da bajariladigan mashqlar qomatni tik tutish, oyoq va qo'l pozitsiyalarini mustahkamlash, harakat aniqligini shakllantirishga qaratilgan.

Muhim mashqlar:

Plie – tizzalarni bukish (yarim va to'liq);

Releve – barmoqqa ko'tarilib muvozanatda ushlash;

Battement tendu – oyoqni cho'zib yer bo'ylab siljitish;

Battement jeté – oyoqni yer ustida keskin va tez ko'tarish;

Rond de jambe – doira shaklida oyoq harakati;

Adajio – sekin, ifodali, uzluksiz harakatlar ketma-ketligi.

Bu mashqlar raqqos tanasini harakatga tayyorlaydi, har bir mushak guruhini ishlatadi va sahnadagi harakatlar uchun zarur bo'lgan "tana xotirasi"ni rivojlantiradi.

Metodik yondashuvlar. Halqa bilan ishlash va tayanchdagi mashqlarni o'rgatishda quyidagi metodik tamoyillar amal qiladi:

Oddiydan murakkabga – mashqlar soddasidan boshlab, bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi.

Ko'rsatma asosida – instruktor harakatni ko'rsatib, keyin bolalar takrorlaydi.

Musiqiy ritmga moslik – harakatlar musiqa hisobiga mos kelishi zarur.

Ko'z bilan nazorat qilish – o'quvchi o'z harakatini ko'zguda nazorat qiladi.

Mashqlarning takrorlanuvchanligi – ko'nikmani mustahkamlash uchun doimiy mashq qilish talab etiladi.

Moslashtirilgan yuklama – yosh, jismoniy tayyorgarlik va individual xususiyatlar inobatga olinadi.

Tayanch iboralar (gorizontal 12 ta):

Halqa aylantirish, uloqtirish va ushlab, 8 hisobli mashq, tayanch mashqlar, plie, releve, battman tendu, harakat koordinatsiyasi, egiluvchanlik, muvozanat, musika ritmi, klassik holatlar

Halqa bilan mashqlar bajarishning asosiy maqsadlari nimalardan iborat?

“8 hisobdagi mashq” nima va u qanday tuziladi?

Halqani uloqtirishda qaysi elementlar muhim ahamiyatga ega?

Plie mashqi qanday bajariladi va u qanday foyda beradi?

Releve mashqi muvozanatga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Tayanchdagi mashqlarning pedagogik ahamiyatini izohlang.

Halqa bilan mashqlarda musiqaga moslik qanday ta'minlanadi?

Battman tendu harakati qanday bajariladi va qanday vazifani bajaradi?

Halqa bilan mashqlar va tayanchdagi raqs harakatlari o'zaro uyg'unlashtirilgan holda, o'quvchilarning estetik didi, musiqiy his-tuyg'usi, jismoniy qobiliyatlari va harakat madaniyatini yuksaltiradi. Ushbu faoliyatlar musobaqa holatlariga tayyorgarlik, sahna madaniyatini shakllantirish, hamda professional tayyorgarlik yo'lida poydevor vazifasini bajaradi.

Musobaqa qoidalari. (Halqa bilan mashqlar va xoreografik chiqishlar asosida)

Musobaqalar o'quvchilar (yosh toifalar), havaskorlar va professional ishtirokchilar o'rtasida o'tkaziladi. Har bir ishtirokchi yoki jamoa belgilangan me'yorlar asosida baholanadi. Baholash mezonlari texnik aniqlik, ijro uslubi, ritmga moslik va artistik ifodaning uyg'unligiga tayanadi.

1. Musobaqa turlari:

Individual chiqishlar – yakka ishtirokchining halqa bilan raqs yoki gimnastika mashqlarini ijro etishi.

Juftlik (duet) chiqishlari – ikki kishilik uyg'un chiqish.

Jamoaviy chiqishlar – 3 va undan ortiq ishtirokchilardan iborat sahnaviy kompozitsiyalar.

Kombinatsiyalangan chiqishlar – halqa, lenta, to'p, sakrash va raqs harakatlarining uyg'un ijrosi.

2. Umumiy talablar:

Chiqqish davomiyligi:

Individual: 1,5–2 daqiqa.

Juftlik: 2–2,5 daqiqa.

Jamoaviy: 3 daqiqagacha.

Musiqatanlovi:

Harakatlarga mos, ritmik va estetik mazmunga ega musiqa tanlanadi.

Musiqatahrirsiz, aniq va texnik shovqinlarsiz bo'lishi lozim.

Kiyim talablari:

Estetik va harakatlarga mos, xavfsizlik talablariga javob beruvchi kiyimlar.

O'tkir, bezovta qiluvchi aksessuarlar taqiqlanadi.

Jihozlar holati:

Halqalar oldindan tekshiriladi.

Silliq, sinmagan, standart o'lchamdagi jihozlar bo'lishi shart.

8-jadval

Baholash mezonlari (100 ballik tizimda):

Yo'nalish	Maksimal ball	Izoh
Texnik aniqlik	30 ball	Harakatlar aniqligi, qo'llanilgan mashqlar to'g'riligiga asoslanadi
Ritmga moslik	20 ball	Harakatlarning musiqaga mosligi va sinxronligi
Artistik ifoda	20 ball	Sahna ifodasi, yuzdagi mimikalar, tanadagi erkinlik
Harakatlar xilma-xilligi	15 ball	Kutilmagan yechimlar, kreativlik
Umumiy taassurot	15 ball	Sahnadagi uyg'unlik, kiyim, harakatlar oqimi va estetik tuyg'u

Agar ishtirokchi mashqni belgilangan vaqtdan ortiq davom ettirsa yoki asosiy mashqni to'xtatsa-ball kesiladi.

4. Ruxsat etilmaydigan xatti-harakatlar:

Qattiq yoki noxavfsiz harakatlar (halqani kuch bilan uloqtirish, sahnadan tashqariga otish).

Musiqani to'xtatib yuborish yoki qayta ijro etish.

O'yin davomida boshqa jihozlarni iznsiz ishlatish.

Sahna qoidalarini buzish yoki jamoaga zarar keltiradigan harakatlar.

5. G'oliblarni aniqlash: G'oliblar umumiy ballar asosida aniqlanadi. Ballar teng bo'lsa, quyidagilar hisobga olinadi:

Texnik aniqlikning baland ko'rsatkichi.

Sahna madaniyatining ustunligi. Baholovchi hakamlarning ko'pchilik ovozi. Musobaqa qoidalarini ishtirokchilarning jismoniy va estetik tayyorgarligini baholash, adolatli raqobat va ijodiy rivojlanish muhitini shakllantirishga xizmat qiladi. Ularning asosiy maqsadi – bolalar va yoshlarni harakat madaniyati, sahnaviy madaniyat, ijodiy fikrlash va jamoaviylikka o'rgatishdir.

Nazorat savollari

1. Halqa bilan bajariladigan mashqlarning asosiy turlari nimalardan iborat?

2. 8 hisobli mashqlar qanday tartibda amalga oshiriladi?

3. Harakatda halqani uloqtirish va ushlashda nimalarga e'tibor beriladi?

4. Xoreografiyada tayanch mashqlari nima uchun muhim?

5. Battman tendu harakati qanday bajariladi?

6. Releve va plie mashqlari orasidagi farq nimada?

7. Halqa bilan mashqlarda koordinatsiya qanday rivojlanadi?

8. Mumtoz raqsdan tanani to'g'ri tutish qanday mashqlar orqali shakllanadi?

3.3. To'p: urib, 16 hisobga erkin mashqlarni bajarish. URM: devorda 360" ga burilib halda holatida muvozanat. Qadamlab sakrash, yurib oyoqlarni bir-biriga tekizib

Tayanch iboralar: Halqa aylantirish. qo'l yoki oyoq bilan halqa shaklida aylantirish, Uloqtirish-ushlash, qo'l yoki oyoqni tez uloqtirish va ushlab olish mashqlari; 8 hisob mashqla harakatlarni sakkiz shaklida bajarish mashqlari; Tayanchda mashqlar, asosiy pozitsiyalar va harakatlarni tayanchda

Jismoniy tarbiya, xoreografiya va sport san'ati mashg'ulotlarida kichik jihozlar bilan bajariladigan mashqlar o'quvchilar tanasining harakatlanuvchanligi, muvozanatni saqlash ko'nikmalari, tanani nazorat qilish qobiliyati, koordinatsiya, hamda umumiy jismoniy faolligini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Shular jumlasidan to'p bilan bajariladigan mashqlar va muvozanatni saqlashga qaratilgan umumrivojlantiruvchi harakatlar (URM) alohida o'rin tutadi. To'p-oston ushlana-digan, qiziqarli va ko'p qirrali jihozlardan biri bo'lib, u orqali turli yoshdagi o'quvchilarda harakat koordinatsiyasi, ritmga sezuvchanlik, chaqqonlik, diqqat va refleksni shakllantirish mumkin. Ayniqsa, musiqiy ritmga asoslangan 16 hisobli erkin mashqlar orqali harakatlarning ketma-ketligini ijodiy tarzda namoyon etish imkoniyati yaratiladi.



15-rasm. To'p bilan mashqlar.

Mashqlarning asosiy turlari:

To'pni yerga urish – har ikki qo'lda navbat bilan, musiqa ritmiga mos tarzda.

To'pni yuqoriga uloqtirib ushlash – koordinatsiyani kuchaytirish uchun juda muhim.

To'pni tananing turli qismlarida aylantirish – bel, yelka, tizza va oyoqlar atrofida.

To'p bilan yurgan holda harakatlar – yurish vaqtida to'pni yengil o'ynatib yurish, bu orqali harakat va jihoz uyg'unligi shakllanadi.

To'pni oyoqlar bilan bir-biriga uzatish – nazoratni kuchaytiruvchi mashq.

Mashqlar oddiydan murakkabga yo'naltiriladi. Masalan, dastlab to'pni yerga urib ushlash o'rganiladi, keyinchalik sakrab yurish yoki burilish harakati bilan birgalikda bajariladi.

2. 16 hisobli erkin mashqlar kompozitsiyasi

To'p bilan bajariladigan mashqlarni musiqa bilan uyg'unlashtirish orqali erkin harakat kompozitsiyasi yaratiladi. Bu 16 hisob asosida tuziladi, ya'ni har bir mashq 2 yoki 4 hisob davomida bajariladi va ketma-ketlik hosil qilinadi.

Namuna:

1–2: To'pni boshi ustida aylantirish

3–4: To'pni yerga urib ushlash

5–6: To'pni o'ng qo'lda yuqoriga uloqtirish

7–8: To'pni chap qo'lda ushlab, bel atrofida aylantirish

9–10: Bir qadam oldinga yurib, to'pni yerga urish

11–12: Burilish (180°) va to'pni uloqtirib ushlash

13–14: Qo'llarda tez aylantirish, egiluvchanlik harakati bilan

15–16: To'pni erkin holatda bitta sakrash bilan ushlash

Bu turdagi mashqlar musiqa ritmiga mos, sinxron va izchil bajarilishi orqali estetik did va sahnaviy harakat madaniyatini rivojlantiradi.

3. URM: Muvozanatni shakllantiruvchi mashqlar

Muvozanat-harakatning asosiy komponentlaridan biri bo'lib, ayniqsa raqsdan, gimnastikada va akrobatik harakatlarda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Harakatda muvozanatni ushlash o'rgatilganda o'quvchi o'z tanasini har qanday holatda boshqarishni o'rganadi.

Mashqlar:

Devor oldida 360° burilish – oyoqlar bir tekisda, qo'llar belda, burilgach muvozanatda turish.

Qadamlab sakrash – har 3-4 qadamda kichik sakrashlar, to'g'ri tana holatida.

Oyoqlarni bir-biriga tekizib yurish – yurish jarayonida oyoqlar oraliqsiz harakatlanadi.

Bir oyoqda turib to'pni bosh ustida ushlash – tanani to'g'ri ushlash va e'tibor markazini saqlash mashqi.

Harakatda to'xtab muvozanatni ushlash – yurishdan so'ng birdan to'xtash va 4–6 soniya statik holatda qolish.

Bunday mashqlar orqali tananing yadro mushaklari (core) faollashadi va o'quvchilar sahnadagi noqulay yoki harakatli vaziyatlarda ham o'zini boshqara oladi.

4. Pedagogik va metodik tavsiyalar. Tartib: Mashqlar har doim qizitish, asosiy mashqlar va yakuniy mashqlar ketma-ketligida beriladi.

Yondashuv: Har bir mashq bir necha marta ko'rsatiladi, so'ngra mustaqil bajariladi.

Takrorlash: Har bir mashq kamida 6–8 marta takrorlanadi.

Moslashtirish: Yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlariga moslashtirish muhim.

Ko'rgazmalilik: Ko'zguli xonalar, video namoyishlar va o'qituvchining ko'rgazmali ko'rsatuvi foydalidir.

To'p bilan bajariladigan mashqlar va muvozanatga qaratilgan URM harakatlari bolalar va yoshlar jismoniy tayyorgarligining muhim qismidir. Ular o'z ichiga koordinatsiya, ritm, tanani boshqarish, estetik ifoda, hamda diqqat va refleksni jamlagan bo'lib, o'quvchilarning sahnaviy va sport tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqadi. Ayniqsa 16 hisobli erkin kompozitsiyalar orqali o'quvchilar ijodiy fikrlash, harakat erkinligi va musiqa bilan uyg'un ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ushbu mashg'ulotlar xoreografiya, jismoniy tarbiya va estetik rivojlanishning yagona uzviy qismidir.

Mashqlar jadvali (1 soatlik mashg'ulotga mos)

Mashq turi	Tavsif	Takrorlar	Vaqt (daq.)
Qizitish	Yengil yurish, qo'l-oyoqlarni ishlatish	6-8 marta	5 daqiqa
To'pni yerga urish	Navbat bilan ikki qo'l bilan	10 marta	5 daqiqa
To'pni uloqtirib ushlash	Ritmga mos, o'ng va chap qo'l bilan	8-10 marta	5 daqiqa
16 hisobli erkin mashqlar	Erkin kompozitsiya tuzish	3 marotaba	10 daqiqa
360° burilish	Devor oldida, muvozanat saqlash	4-6 marta	5 daqiqa
Qadamlab sakrash	Har 3 qadamda sakrab yurish	4-5 mart.	5 daqiqa
Bir oyoqda turib muvozanat	To'pni yuqorida ushlab turish	3 marta	5 daqiqa
Sovituvchi mashqlar	Nafasni tiklash, yengil cho'zilishlar	—	5 daqiqa

To'p bilan bajariladigan mashqlarni musobaqa shaklida tashkil etish bolalarning motivatsiyasini oshiradi, jamoada ishlash, tezkor qaror qabul qilish, e'tiborni jamlash, sport madaniyatini o'zlashtirishga yordam beradi. Musobaqa holatlari orqali o'quvchilar o'z bilim va ko'nikmalarini baholay oladi.

Musobaqa shakllari: "Kim ko'proq ushlaydi?" – O'quvchilar to'pni havoga uloqtirib, uni ko'proq marotaba ketma-ket ushlashga harakat qiladi.

"Aniqlik va tezkorlik" – To'pni berilgan nuqtadan belgilangan aylana ichiga aniq irg'itish. Har bir aniqlik – 1 ball.

"Erkin harakat" kompozitsiyasi musobaqasi – O'quvchilar 16 hisobli erkin mashqlarni mustaqil bajarishadi, baholash mezonlari: muvozanat, ritmga moslik, texnika, ijodkorlik.

"Muvozanatda qol!" – Harakatdan so'ng to'xtab, bir oyoqda 5-8 soniya to'pni bosh ustida ushlab turish. Kim eng uzoq turadi?

"Qadamlab yurish + uloqtirish" estafeta – Har bir ishtirokchi yurish davomida to'pni navbatma-navbat yerga urib, belgilangan chiziqqa yetadi va orqaga yugurib qaytadi.

Baholash mezonlari:

Harakatlar aniqligi – 5 ball

Ritmga moslik – 3 ball

Erkinlik va ijodkorlik – 2 ball

Mashqlarni yosh toifasiga moslashtirish

1. Boshlang'ich sinflar (7-10 yosh):

Mashqlar o'yinlar bilan uyg'unlashtiriladi (to'pni "qush" deb tasavvur qilish, balandga uchirish, ushlash).

Yurish va sakrash elementlari oddiy, sekin ritmda o'rgatiladi.

Muvozanatni ushlash mashqlari qisqa vaqtli (3-5 soniya).

Juftlikda ishlash (bir-biriga to'p uzatish) rag'batlantiriladi.

2. O'rta sinflar (11-14 yosh):

Harakatlar musiqa ritmiga mos holda 8-16 hisob asosida bajariladi.

Statik va dinamik muvozanat mashqlari beriladi.

Kompozitsiya tuzishga rag'batlantiriladi (mustaqil ketma-ketlik).

Jamoaviy mashqlar (aylanma estafeta) qo'llaniladi.

Dars ishlanmasi (1 soatlik mashg'ulot)

Bo'lim	Tavsif	Vaqt
I. Kirish (qizitish)	Yengil yurish, to'pni havoda aylantirish, nafas olish mashqlari	5 daqiqa
II. Asosiy bo'lim		45 daqiqa
a) To'pni yerga urish	O'ng, chap qo'l bilan almashlab	5 daqiqa
b) To'pni uloqtirib ushlash	Ritmik ketma-ketlikda, 4/4 va 8/8 hisob asosida	5 daqiqa
c) Qadamlab sakrash	Har uchinchi qadamda sakrab yurish	5 daqiqa
d) 360° burilish	Devor oldida, burilib muvozanatda turish	5 daqiqa
e) 16 hisobli mashqlar	To'p bilan erkin harakatlar kompozitsiyasi	10 daqiqa
f) Musobaqa holati	"To'pni kim aniq uloqtiradi?" yoki "Muvozanatda qol"	10 daqiqa
III. Yakuniy bo'lim	Sovituvchi mashqlar, tanani bo'shashtirish, nafasni tiklash	10 daqiqa

Amaliy tavsiyalar. Mashqlarni oddiydan murakkabga o'rgating. – Dastlab to'pni ushlab turish va yerga urish kabi oddiy mashqlardan boshlang, so'ngra harakatda aylantirish, yuqoriga uloqtirish kabi murakkabroq elementlarga o'ting.

Har bir mashqni musiqa ritmiga mos ravishda bajartiring.
– 4/4 yoki 8/8 ritm asosida to'p bilan harakatlar bajarilishi o'quvchilarning ritm sezuvchanligini rivojlantiradi.

Mashqlarni qisqa bo'limlarga ajrating va harakatlar orasida pauza bering.

– Bu charchashning oldini oladi va o'quvchilarga har bir mashqni tushunishga imkon beradi.

Muvozanat mashqlarini zamin mustahkam bo'lgan joyda bajarish.

– Sirpanchiq bo'lmagan joy tanlang. Dastlabki bosqichda devor yoki tayanchdan foydalanish mumkin.

Harakatda to'xtab muvozanatni ushlashni muntazam mashq qildiring.

– Har bir burilishdan keyin 3–5 soniya muvozanat holatida turish muhim.

O'quvchilarga harakatni sekin va aniq bajarishni tavsiya eting.

– Tezkorlikdan ko'ra texnika va nazorat muhimroq.

Video kuzatuvdan foydalaning. – Mashqlarni o'quvchilarga ko'rsatib berish yoki ular o'zlarini videoga olib tahlil qilish orqali harakatlarni mukammallashtirish mumkin.

Estetik ifodaga e'tibor bering. – To'p bilan harakat nafaqat texnik, balki estetik jihatdan ham chiroyli bajarilishi kerak.

Juftlikda yoki kichik guruhlarda ishlashni rag'batlantiring.

– Bu o'zaro o'rganish va ijtimoiy faollikni oshiradi.

Mashqlar davomida tanani to'g'ri tutish, orqani bukmaslik va bo'yinni siqmaslikni nazorat qiling.

To'p bilan bajariladigan mashqlar va harakatdagi muvozanatni saqlash faoliyati jismoniy, ruhiy va estetik rivojlanishning muhim omillaridan biridir. Bu turdagi mashg'ulotlar orqali o'quvchilar:

tanasini boshqarishni o'rganadi,

koordinatsiyani rivojlantiradi,

musiqaga mos harakat qilishni egallaydi,

diqqat, refleks va muvozanatni mustahkamlaydi.

Ayniqsa, 16 hisobli erkin kompozitsiyalar o'quvchilarning ijodkorligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Muvozanat mashqlari esa sahna harakatlari, sport chiqishlari yoki akrobatik elementlar uchun tayanch asos bo'lib xizmat qiladi.

Nazorat savollari:

1. 360° burilish mashqi qanday bajariladi va undan ko'zlangan maqsad nima?

2. Qadamlab sakrash mashqlarining jismoniy foydalari nimalardan iborat?

3. To'p bilan yurishda muvozanatni saqlash uchun qanday metodik tavsiyalar mavjud?

4. URM (umumrivojlantiruvchi mashqlar) tushunchasiga nima kiradi?

5. To'p bilan bajariladigan mashqlarni o'quvchilar yoshiga qarab qanday moslashtirish mumkin?

6. To'p bilan harakat, 16 hisobli mashqlar, erkin kompozitsiya, muvozanat saqlash, 360° burilish, sakrash usullari, koordinatsiya, ritmga moslashuv, yadro mushaklari, sahna madaniyati, diqqatni jamlash, tanani boshqarish.

3.4. Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasini o'rgatish.

Raqs kombinatsiyasi: polka qadam. Yurish: baland qadam, sakrab-sakrab yugurish. Burilishlar va sakrashlar.

Tayanch iboralar: Olimpiya darajasidagi tayyorgarlik, texnik va jismoniy ko'nikmalar, halqani aylantirib uloqtirish texnikasi, bosqichma-bosqich o'qitish, qo'l mushaklarini mustahkamlash, koordinatsiyani rivojlantirish, harakatlarning aniqligi va silliqiligi, polka qadamining ritmik xususiyatlari, raqs kombinatsiyasining estetik ifodasi, oyoq va qo'l harakatlarning uyg'unligi.

Reja:

1. Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasi va uning o'qitish bosqichlari

2. Polka qadam asosida raqs kombinatsiyasi: texnikasi va estetik yondashuv

3. Yurish va sakrash turlari: baland qadam, sakrab-sakrab yugurish, burilishlar va sakrashlar

Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasi raqs va sport mashg'ulotlarida qo'l koordinatsiyasini rivojlantirish hamda harakatlarining silliqligini oshirishda muhim o'rin tutadi. Ushbu texnikani o'rgatishda avvalo halqani to'g'ri ushlash va uni aylantirish harakatlarini bosqichma-bosqich o'zlashtirish lozim. Boshlang'ich bosqichda qo'l mushaklarini mustahkamlash va aylantirishni sekin amalga oshirishga e'tibor qaratiladi. Keyingi bosqichlarda esa aylantirish tezligi oshiriladi va halqani yuqoriga uloqtirish harakati qo'shiladi. Nihoyat, murakkab bosqichda ushbu harakatlar raqs yoki sport harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi.

Raqs kombinatsiyasi sifatida polka qadamining texnikasi va estetik yondashuvi ham alohida e'tibor talab qiladi. Polka o'zining aniq ritmi va yengil qadamlar bilan xarakterlanadi. Bu raqsda asosiy e'tibor oyoq qadamlarining aniqligi va ritmga mosligi, shuningdek, qo'l va tana harakatlarining uyg'unligiga qaratiladi. Harakatlar silliq va ifodali bo'lishi raqsning umumiy kayfiyatini oshiradi, raqqosalar yuz ifodasi va tana holatiga ham e'tibor berishlari zarur.



16-rasm. Halqa bilan kombinatsiyalar.

Yurish va sakrash turlari, xususan, baland qadam bilan yurish, sakrab-sakrab yugurish, burilishlar va sakrashlar raqsga jonlilik va dinamika qo'shadi. Baland qadam bilan yurishda oyoq baland ko'tarilib,

tana muvozanati saqlanishi muhimdir. Sakrab-sakrab yugurishda esa oyoqlar tez va ritmik harakatlanadi, bu esa raqsning ritmik ohangini ta'kidlaydi. Burilishlar va sakrashlar esa harakatlarning murakkabligini oshiradi, ularni aniq va uyg'un bajara bilish raqs estetikasi uchun muhimdir. Shunday qilib, halqani aylantirish texnikasi, polka qadamiga asoslangan raqs kombinatsiyasi hamda yurish va sakrash turlari o'zaro bog'liq bo'lib, raqsning texnik va estetik qirralarini rivojlantirishda birgalikda xizmat qiladi.

Olimpiya darajasidagi sportchilar va raqqosalar uchun texnik va estetik ko'nikmalarni mukammal egallash muhimdir. Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasi shu jumladan qo'l mushaklari kuchi, koordinatsiya va aniqlikni oshirishga qaratilgan harakatdir. Olimpiya tayyorgarligida ushbu texnikani bosqichma-bosqich o'rgatish muhim-boshlang'ich bosqichda harakatlarni sekin va to'g'ri bajarishga urg'u beriladi, keyinchalik esa halqani yuqoriga va aniq uloqtirish qo'shiladi. Natijada bu harakatlarning tezligi va aniqligi oshadi, bu esa sport va raqsda yuqori natijalar ko'rsatishga yordam beradi.

Polka qadamiga asoslangan raqs kombinatsiyasi olimpiik tayyorgarlikda ritmik va texnik aniqlikni oshirish uchun samarali vositadir. Polka qadamining ritmik xususiyatlari va oyoq harakatlarining aniqligi raqsga dinamika va estetik joziba beradi. Olimpiya darajasida esa nafaqat qadamlarning to'g'ri bajarilishi, balki tana holati, qo'l harakatlari va yuz ifodasi orqali to'liq ifoda yetkazish muhim hisoblanadi. Bu esa sportchilarning sahnadagi o'ziga xosligini oshiradi va raqsning umumiy taassurotini kuchaytiradi. Yurish va sakrash turlari-baland qadam, sakrab-sakrab yugurish, burilishlar va sakrashlar-o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi va muvozanatini yaxshilashda xizmat qiladi. Olimpiya tayyorgarligida bu harakatlar nafaqat texnik, balki tezkorlik, chidamlilik va muvozanatni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Baland qadam bilan yurishda oyoq va tana muvozanati mustahkamlanadi, sakrab yugurish esa kardio va tezkorlikni oshiradi. Burilishlar va sakrashlar esa sportchilarning harakatlarining ko'p qirraliligini ta'minlaydi va ularni raqs yoki gimnastika elementlarini bajarishga tayyorlaydi.

Shu tariqa, halqani aylantirib uloqtirish, polka qadamiga asoslangan raqs kombinatsiyasi hamda yurish-sakrash harakatlari olimpiik darajada sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini mukammal darajada

ta'minlashga xizmat qiladi. Ular nafaqat mahoratni oshiradi, balki raqs va sportdagi umumiy ifodani boyitadi.

Olimpiya tayyorgarligi doirasida halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasining ahamiyati. Olimpiya sportchilarining har bir harakati mukammal va samarali bo'lishi talab qilinadi. Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasi aynan shu talabga javob beradi. Bu harakat qo'l va yelka sohasidagi mushaklarni mustahkamlash, koordinatsiyani oshirish va harakatlarning aniq va toza bajarilishini ta'minlaydi. Olimpiya tayyorgarligida esa bu nafaqat texnik, balki psixologik tayyorgarlik hamdir, chunki harakatning aniq va ishonchli bajarilishi sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Tayyorlov bosqichlarida sportchilar avvalo harakatni sekinlashtirilgan shaklda o'rganadilar, so'ngra harakatni tezlashtirish va ko'p takrorlash orqali uni avtomatlashtiradilar. Ushbu texnikani raqs yoki gimnastika elementlariga qo'shish sportchining umumiy harakatlilik va ijodkorlik salohiyatini oshiradi. Olimpiya darajasida raqs va gimnastika kombinatsiyalarining estetik jihatlar alohida ahamiyatga ega. Polka qadamining o'ziga xos ritmi va harakatlarning aniq bajarilishi sportchi harakatlarining uyg'unligini oshiradi. Raqs kombinatsiyasini o'rganishda nafaqat oyoq qadamlariga, balki qo'l, bosh va tana holatiga ham e'tibor qaratiladi. Bu esa sahnadagi harakatlarning umumiy ohangini, ritm va ifoda boyligini kuchaytiradi.

Olimpiya tayyorgarligida polka qadamining asosiy afzalligi-bu qadamlarning jismoniy chidamlilikni oshirish, muvozanatni yaxshilash hamda kardiovaskulyar tizimni mustahkamlashga xizmat qilishi. Shu bilan birga, sportchining raqs uslubini oshirishda estetik qirralarni rivojlantirish imkonini beradi. Olimpiya sportchilari uchun baland qadam bilan yurish va sakrab yugurish kabi harakatlar mushaklarning kuchi va chidamliligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Baland qadamli yurish oyoq mushaklarining kuchini oshirish, tana muvozanatini yaxshilash va harakatlar koordinatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Sakrab-sakrab yugurish esa tezkorlik, chidamlilik va kardiorespirator tizimning rivojlanishini ta'minlaydi, shuningdek sportchining reaksiyasini tezlashtiradi. Burilishlar va sakrashlar harakatlarning murakkabligini oshirib, sportchining o'z-o'zini boshqarish va muvozanatni saqlash qobiliyatini kuchaytiradi. Tayyorlov jarayonida ushbu harakatlar individual va kombinatsion mashqlar orqali o'rgatiladi. Bu

nafaqat jismoniy, balki koordinatsiya va psixologik jihatdan sportchini yuqori darajada tayyorlashga imkon beradi.

Olimpiya tayyorgarligi jarayonida halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasi, polka qadamiga asoslangan raqs kombinatsiyalari hamda yurish va sakrash turlarining mashqlari sportchining texnik va jismoniy tayyorgarligini mukammallashtirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu harakatlar nafaqat sportchining harakatlar aniqligini oshiradi, balki uning chidamliligi, koordinatsiyasi va estetik ifodasini ham kuchaytiradi. Shu tariqa, mukammal tayyorgarlik orqali sportchi yuqori natijalarga erishadi va olimpiya maydonida muvaffaqiyatli ishtirok etadi. Olimpiya tizimida halqani aylantirib uloqtirish texnikasi, polka qadamiga asoslangan raqs kombinatsiyalari va yurish-sakrash harakatlari bo'yicha mashqlar jadvalini tayyorladim. Jadvalda mashqlar nomi, maqsadi, davomiyligi va takrorlari ko'rsatilgan.

11-jadval

Olimpiya tizimida halqani aylantirib uloqtirish texnikasi, polka qadamiga asoslangan raqs kombinatsiyalari va yurish-sakrash harakatlari

№	Mashq nomi	Maqsadi	Davomiyligi / Takrorlari	Izohlar
1	Halqani aylantirib ushlash	Qo'l mushaklarini mustahkamlash, koordinatsiya	3-5 daqiqa	Sezilarli kuch talab qilmaydi, diqqat bilan bajariladi
2	Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish	Harakatning aniqligi va tezligini oshirish	4 set × 10 takror	Harakatni asta-sekin tezlashtirish
3	Polka qadam bilan yurish	Ritmni saqlash, oyoq harakatlarini rivojlantirish	5 daqiqa	Qo'l va tanani uyg'unlashtirishga e'tibor berish
4	Baland qadam bilan yurish	Muvozanat va oyoq mushaklarini rivojlantirish	4 set × 15 qadam	Har bir qadamni baland ko'tarish
5	Sakrab-sakrab yugurish	Tezkorlik va chidamlilikni oshirish	3 set × 20 metr	Ritmik va yengil sakrashlar bilan bajarish
6	Burilishlar	Muvozanatni saqlash, koordinatsiyani oshirish	3 set × 12 burilish	Harakatlarni silliq va nazorat ostida bajarish
7	Sakrashlar	Mushak kuchi va koordinatsiyani rivojlantirish	4 set × 10 sakrash	To'liq yuqoriga sakrashga e'tibor berish

1. Halqani aylantirib ushlash. Ushbu mashq qo'l mushaklarini mustahkamlash va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan. Mashqni bajarishda kuch talab qilinmaydi, e'tibor asosan harakatlarning to'g'ri bajarilishiga qaratiladi. Bu bosqichda harakatlarni asta-sekin o'rganish va aniqlikka erishish muhim.

2. Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish. Mashq harakatlarning aniqligi va tezligini oshirishga xizmat qiladi. Harakatni sekin boshlash, keyin asta-sekin tezlashtirish orqali sportchining koordinatsiyasi va tezkorligi rivojlanadi. Bu mashq raqs yoki gimnastika elementlarida ko'p qo'llaniladi.

3. Polka qadam bilan yurish. Polka qadamini to'g'ri bajarish ritmni saqlash va oyoq harakatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashq davomida qo'l va tana harakatlarini uyg'unlashtirish, raqsning estetik tomoniga e'tibor berish muhimdir.

4. Baland qadam bilan yurish. Bu mashq oyoq mushaklarini mustahkamlash va muvozanatni yaxshilash uchun mo'ljallangan. Har bir qadam baland ko'tarilib, tana muvozanatini saqlashga e'tibor qaratiladi. Mashq davomida harakatlar aniq va nazorat ostida bajarilishi zarur.

5. Sakrab-sakrab yugurish. Tezkorlik va chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashq. Sakrashlar ritmik va yengil bo'lishi lozim, bu esa sportchining kardiovaskulyar tizimini rivojlantiradi hamda koordinatsiyasini yaxshilaydi.

6. Burilishlar. Muvozanatni saqlash va koordinatsiyani rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashq. Burilish harakatlari silliq va nazorat ostida bajarilishi zarur, bu esa sportchining harakatlarni boshqarish qobiliyatini oshiradi.

7. Sakrashlar. Mushak kuchini va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashq bajarishda to'liq yuqoriga sakrashga e'tibor qaratiladi, bu esa sportchining eksploziv kuchini oshirishga yordam beradi.

Olimpiya tayyorgarligi tizimida mashqlar tizimli, bosqichma-bosqich va maqsadli tarzda tashkil etilishi muhim hisoblanadi. Har bir mashq sportchining texnik, jismoniy va estetik tayyorgarligini mukammallashtirishga xizmat qilishi kerak. Quyida keltirilgan mashqlar halqani

aylantirish, polka qadamli harakatlar va yurish-sakrash texnikalarini o'z ichiga olgan kompleks dastur asosida ishlab chiqilgan bo'lib, ular o'zaro bog'liq va ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi mashq-halqani aylantirib ushlash-sportchining qo'l mushaklarini faollashtirish, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash va nazoratni oshirishga yo'naltirilgan. Bu mashq boshlang'ich bosqichda bajariladi va halqani to'g'ri ushlash, uni bel atrofida silliq aylantirish asosida quriladi. Harakatlar sokin, lekin aniqlik bilan bajariladi, bu esa kelajakdagi dinamik harakatlar uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Keyingi mashq-halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish-murakkabroq texnik ko'nikmani shakllantiradi. Bunda sportchi halqani doimiy aylantirgan holda uni yuqoriga silliq uloqtiradi va iloji boricha uni nazorat ostida yana tutib oladi. Bu mashq harakatlar aniqligi, muvozanat va tezkorlikni oshirish bilan birga sportchining e'tiborini markazlashtirish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Polka qadam bilan yurish mashqi esa ritmik harakatlarni to'g'ri bajarish, qadam tashlashdagi aniqlikni rivojlantirish va estetika elementlarini ifodalashga yordam beradi. Bu mashq orqali sportchi musiqa ritmiga moslashadi, qo'l, oyoq va tana harakatlarini uyg'unlashtirishni o'rganadi. Shu orqali raqs kombinatsiyalarining asosiy texnikasi puxta shakllanadi. Baland qadam bilan yurish mashqi-jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan asosiy mashqlardan biridir. Sportchi bu mashqda har bir qadamni baland ko'tarib, beldan to'g'ri ushlab, muvozanatni saqlagan holda yurishni o'rganadi. Bu harakatlar sportchining oyoq mushaklarini faollashtiradi va umumiy harakat barqarorligini oshiradi.

Sakrab-sakrab yugurish esa chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiyani birgalikda rivojlantiruvchi mashqdir. Bunda sportchi harakatlarni yengil, lekin ritmik tarzda bajarishi lozim. Bu mashq sportchining yurak-qon tomir faoliyatini faollashtirib, nafas olish hajmini oshiradi va umumiy jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlaydi. Burilishlar mashqi harakatlardagi silliqlik, aniqlik va muvozanatni kuchaytiradi. Sportchi aylanish paytida tanasini to'g'ri boshqarishga, boshi, yelkasi va oyoqlarini uyg'un harakatlantirishga o'rganadi. Burilishlar ko'pincha

raqs yoki gimnastika elementlarida uchraydi, shuning uchun ularni mukammal o'zlashtirish olimpiik tayyorgarlikda katta ahamiyatga ega.

Oxirgi mashq-sakrashlar-kuch, koordinatsiya va portlovchi energiyani rivojlantirishga xizmat qiladi. Sakrashlar yuqoriga to'liq ko'tarilish, oyoq va qo'l harakatlarini bir vaqtda nazorat qilish orqali bajariladi. Ushbu mashq sportchining umumiy harakat dinamikasini oshiradi va sahnadagi ifodali chiqishlar uchun zarur asoslarni beradi. Mazkur mashqlar kompleksi sportchining texnik va estetik ko'nikmalarini shakllantirish bilan birga, uning jismoniy salohiyatini ham rivojlantirishga xizmat qiladi. Ular bosqichma-bosqichlik, uzviylik va soddadan murakkabga qarab qurilgan bo'lib, Olimpiya tizimidagi tayyorgarlik talablariga to'liq javob beradi. Har bir mashq sportchining sahnadagi harakatlarini silliq, ritmik va ta'sirchan qilishga yo'naltirilgan.

Nazorat savollari

1. Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasining asosiy bosqichlarini sanab bering.
2. Ushbu texnika qanday mushak guruhlarini rivojlantiradi?
3. Halqani uloqtirishda koordinatsiya qanday ahamiyatga ega?
4. Polka qadamining asosiy xususiyatlari nimalardan iborat?
5. Polka qadam asosidagi raqsdagi harakatlar qanday estetik yondashuv bilan bajariladi?
6. Baland qadam bilan yurishning maqsadi va foydasi nimalarda namoyon bo'ladi?
7. Sakrab-sakrab yugurish mashqi qaysi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi?
8. Burilish va sakrash mashqlari raqs harakatlariga qanday ta'sir ko'rsatadi?

3.5. Arg'amchi va lentada bilan bajariladigan yonda, oldinda yuqorida aylantirish aylantirish mashqlari. To'lqinsimon xarakat. 180° ga burilish va tik muvozanat saqlash. Oyoqlarni almashtirib sakrash. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: *Musobaqa nizomi, sport-estetik yo'nalish, texnik va estetik ko'nikmalar, jismoniy salohiyatni rivojlantirish, sahnadagi ifoda madaniyati, sog'lom raqobat muhitini yaratish, halqani uloqtirish texnikasi, arg'amchi bilan harakatlar, yonda aylantirish, oldinda aylantirish, yuqorida aylantirish, to'lqinsimon harakat, 180° burilish, tik muvozanatni saqlash, oyoqlarni almashtirib sakrash, mumtoz raqs harakatlari, tayanchda bajariladigan mashqlar.*

Olimpiya tayyorgarligida arg'amchi bilan bajariladigan harakatlar sportchining koordinatsiyasi, kuchi va harakatlarni boshqarish qobiliyatini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Bu mashqlar dinamik, ritmik va to'g'ri bajarilishi lozim bo'lgan harakatlar majmuasidan iborat bo'lib, estetik va texnik yondashuvlarni o'z ichiga oladi.

Mashqlar yonda, oldinda va yuqorida arg'amchini aylantirish harakatlari bilan boshlanadi. Ushbu mashqlar sportchining qo'l harakatlari aniqligi, bo'yin, yelka va qo'l mushaklarining moslashuvchanligini oshiradi. Har bir aylantirish harakati muvozanatni saqlagan holda bajarilishi lozim. Ayniqsa, yuqorida aylantirishda sportchi tanasini to'g'ri tutishi, arg'amchini to'g'ri yo'nalishda silliq harakatlantirishi zarur. Shuningdek, to'lqinsimon harakat mashqi tana holatini nazorat qilish, harakatlarga yumshoqlik va plastiklik berish maqsadida bajariladi. To'lqinsimon harakatlar orqa, qo'l va tana o'qi bo'ylab izchil amalga oshiriladi. Bu mashqlar raqsdagi ifodaviylikni oshirish bilan birga, mushaklar elastikligini ham kuchaytiradi.

Navbatdagi harakat 180° ga burilish va tik muvozanatni saqlash. Bu mashq koordinatsiya, e'tibor va markaziy stabilizatsiya qobiliyatini rivojlantiradi. Sportchi burilishni tez va aniq bajarib, burilish yakunida to'xtab, tana muvozanatini tik holatda ushlab turishi kerak. Ushbu harakat, ayniqsa, sahna chiqishlarida zarur bo'lgan dramatik pauzalar va o'tish harakatlarini to'g'ri ifodalashga yordam beradi.



17-rasm. Tasmada to'liqsimon harakatlar.

Oyoqlarni almashtirib sakrash mashqi esa sportchining tezkorligini, kuchini va oyoq mushaklarining portlovchi faolligini rivojlantiradi. Bu mashq harakatlarning ritmik ketma-ketligini buzmasdan, oyoq pozitsiyalarini havo harakati davomida o'zgartirishni talab qiladi. Shu sababli, sakrashlar aniqlik va sillqlik bilan bajarilishi lozim. Xoreografik mashqlar doirasida tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari muhim o'rin tutadi. Tayanch (barre) bilan bajariladigan harakatlar sportchining tana holati, muvozanat, kuch va harakatlarni nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Mumtoz balet harakatlaridan inspiratsiya olgan ushbu mashqlar asosan arabcha, plié, relevé, battement kabi elementlardan iborat bo'lib, harakatlar silliq, aniqlik bilan va estetika bilan bajarilishi talab qilinadi. Arg'amchi bilan bajariladigan harakatlar, to'liqsimon harakatlar, burilishlar, oyoqlarni almashtirib sakrash va tayanchda bajariladigan mumtoz raqs elementlari sportchining texnik, jismoniy va estetik tayyorgarligini har tomonlama rivojlantiradi. Ushbu mashqlar Olimpiya tayyorgarligi tizimida nafaqat harakatlarni takomillashtiradi, balki sportchining sahnadagi ifoda kuchini, harakatlar go'zalligini va koordinatsiya darajasini ham oshiradi.

MUSOBAQA NIZOMI

1. Umumiy qoidalar

Mazkur musobaqa halqani uloqtirish, arg'amchi bilan harakatlar, raqs va xoreografik mashqlar bo'yicha o'quvchilarning texnik va estetik ko'nikmalarini baholash, ularning jismoniy faolligini oshirish va ijodiy salohiyatini namoyon etish maqsadida tashkil etiladi.

2. Musobaqaning maqsadi

Sportchilar va raqqosalar o'rtasida sog'lom raqobatni shakllantirish.

Texnik va estetik ko'nikmalarni baholash.

Olimpiya tayyorgarligi tizimidagi yondashuvni mustahkamlash.

Talantli ishtirokchilarni aniqlash va rag'batlantirish.

3. Musobaqa yo'nalishlari

Musobaqa quyidagi yo'nalishlarda o'tkaziladi:

Halqani aylantirib uloqtirish va tutish texnikasi

Arg'amchi bilan harakatlar: yuqorida, oldinda, yonda aylantirish

To'liqsimon harakatlar va koordinatsion elementlar

180° burilish va tik muvozanat

Oyoqlarni almashtirib sakrash

Tayanchda mumtoz raqs harakatlari (xoreografik chiqish)

4. Ishtirokchilar

Musobaqada 8 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan o'quvchilar/yosh sportchilar ishtirok etadi.

Ishtirokchilar yosh va tayyorgarlik darajasi bo'yicha quyidagi guruhlariga bo'linadi:

1-guruh: 8-10 yosh

2-guruh: 11-14 yosh

3-guruh: 15-18 yosh

5. Baholash mezonlari

Har bir ishtirokchi quyidagi mezonlar asosida baholanadi (har biri 10 ballik tizimda):

12-jadval

No	Baholash mezonlari	Ball miqdori
1	Harakatlarning texnik aniqligi	0-10
2	Harakatlarning sillqligi va uzviyligi	0-10
3	Koordinatsiya va muvozanat	0-10
4	Estetik ifoda va sahnadagi chiqish	0-10
5	Musiqqa bilan uyg'unlik (xoreografiya)	0-10

Jami maksimal ball: 50 ball

6. Tartib va davomiylik

Har bir ishtirokchi individual tarzda chiqish qiladi.

Har bir chiqishning davomiyligi: 1,5–3 daqiqa.

Musobaqa boshlanishi: soat 09:00 dan

Harakatlar maxsus musiqalar ostida yoki yurish-templi ritmlar asosida bajariladi.

7. Hakamlardan iborat hay'at

Hakamlar hay'ati kamida 3 nafar tajribali murabbiy va pedagogdan iborat bo'ladi.

Baholash ochiq va adolatli tartibda amalga oshiriladi.

Har bir hakam mustaqil baho beradi, o'rtacha ball hisoblanadi.

8. G'oliblarni aniqlash va taqdirlash

Har bir yosh guruhidan eng yuqori ball to'plagan 1-, 2- va 3-o'rin egalari aniqlanadi.

G'oliblarga diplom, medal va esdalik sovg'alari topshiriladi.

Alohida nominatsiyalar:

"Eng yaxshi texnika"

"Eng ifodali chiqish"

"Eng yaxshi xoreografiya"

9. Tartib-intizom va xavfsizlik

Ishtirokchilar mashqlarni xavfsiz va nazorat ostida bajarishlari shart.

Sport zali (yoki sahna) mos jihozlangan bo'lishi va sanitariya qoidalariga javob berishi kerak.

Har bir ishtirokchi chiqishdan avval mashq qilish va tayyorlanish uchun vaqt oladi.

Mazkur musobaqa nizomi orqali ishtirokchilarga o'zining jismoniy, texnik va badiiy salohiyatini namoyon etish imkoniyati yaratiladi. Shuningdek, bu tadbir yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda, sport va san'atni birlashtirgan holda rivojlantirishda muhim o'rin tutadi.

Mazkur musobaqa nizomi halqani uloqtirish, arg'amchi bilan bajariladigan harakatlar, raqs va xoreografik elementlar asosida tuzilgan sport-estetik yo'nalishdagi musobaqani tashkil qilish, baholash va o'tkazish tartibini belgilaydi. Musobaqaning asosiy maqsadi- ishtirokchilarning texnik va estetik ko'nikmalarini namoyish qilish,

ularning jismoniy salohiyati va sahnadagi ifoda madaniyatini rivojlantirish, sog'lom raqobat muhitini yaratishdir.

Musobaqa quyidagi mashq va harakat yo'nalishlari asosida o'tkaziladi: halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish va tutish texnikasi, arg'amchi bilan yonda, oldinda va yuqorida aylantirish mashqlari, to'lqinsimon harakatlar, 180° burilish va muvozanat saqlash, oyoqlarni almashtirib sakrash, shuningdek, tayanchda bajariladigan mumtoz raqs (xoreografik) harakatlar. Har bir ishtirokchi individual tarzda sahnaga chiqib, tanlangan mashqlar kompleksini musiqa yoki ritmik fon ostida namoyish etadi. Musobaqada 8 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan ishtirokchilar qatnashadilar. Ular yosh va tayyorgarlik darajasi bo'yicha 3 guruhga bo'linadi: 1-guruh – 8–10 yosh, 2-guruh – 11–14 yosh, 3-guruh – 15–18 yosh. Har bir chiqish 1,5 daqiqadan 3 daqiqagacha davom etadi. Mashqlar erkin tanlangan bo'lib, ular texnik murakkablik darajasi va sahnaviy estetikaga mos tarzda tayyorlanadi.

Baholash maxsus hakamlar hay'ati tomonidan quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi: harakatlarning texnik aniqligi, silliqligi va uzviyligi, koordinatsiya va muvozanat, estetik ifoda va musiqa bilan uyg'unlik. Har bir mezon 10 ballik tizimda baholanadi va maksimal ball- 50 bo'ladi. Har bir hakam mustaqil baho beradi, yakuniy ballar o'rtacha ko'rsatkich asosida aniqlanadi. Musobaqa yakunida har bir guruh bo'yicha eng yuqori ball to'plagan 1-, 2- va 3-o'rin egalari aniqlanadi va diplom, medal hamda esdalik sovg'alari bilan taqdirlanadi. Shuningdek, "Eng yaxshi texnika", "Eng yaxshi sahnaviy ifoda", "Eng uyg'un xoreografiya" kabi alohida nominatsiyalar bo'yicha ham rag'batlantirish nazarda tutiladi. Musobaqa davomida ishtirokchilar xavfsizlik va tartib-intizom qoidalariga qat'iy amal qilishlari shart. Mashqlar sport zali yoki sahnada maxsus tayyorlangan joyda, nazorat ostida bajariladi. Har bir ishtirokchiga mashq qilish va tayyorgarlik ko'rish uchun belgilangan vaqt ajratiladi. Umuman olganda, ushbu musobaqa sport va san'atning uyg'unlashuvi asosida tashkil etilib, ishtirokchilarning jismoniy, texnik va estetik salohiyatini namoyon qilish, o'z ustida ishlashga undash, sog'lom raqobat muhiti yaratish va yoshlarni sog'lom hayot tarziga yo'naltirishga xizmat qiladi. Xoreografiyada qo'l va oyoq xolatlari juda muhim ahamiyatga ega. Qo'llar turli holatlarda bo'lishi mumkin: erkin cho'zilgan, yuqoriga ko'tarilgan, yon tomonlarga yoyilgan yoki bosh ustida doira hosil qilgan. Oyoqlar esa tizzada egilgan, to'g'ri cho'zilgan,

old va orqa pozitsiyalarda turishi mumkin. Ushbu xolatlar raqsning kayfiyatini va ifodasini shakllantiradi. Yurish turlari xoreografiyaning asosiy elementlaridan biri bo'lib, oddiy yurishdan tortib, tezkor, yon, orqaga va sakkizburchak shaklidagi yurish turlariga qadar farqlanadi. Raqs qadamlari esa harakatlarning turli shakllarini o'z ichiga oladi: oddiy qadamlar, burilishlar, oyoq tebratishlar, sakrashlar va oyoq joyida aylanishlar. Akrobatika mashqlari esa raqsga yanada joziba va dinamiklik qo'shadi. Ular yordamida harakatlar yaxlit chiqadi, tana muvozanati va kuchi oshadi. Bunday mashqlarni bajarishda harakatlarning ritm va tempoga mos bo'lishi muhimdir. Shu bois, akrobatika mashqlari uchun musiqa dasturini to'g'ri tuzish lozim. Musiqa raqs harakatlari bilan uyg'unlashib, tomoshabinlarda kuchli estetik taassurot qoldiradi. Xoreografiyada tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari esa o'ziga xos barqarorlik va nozik koordinatsiyani talab qiladi. Tayanch elementlari yordamida raqsga aniq shakl va joziba beriladi. Qo'l va oyoq harakatlari bilan boshqariladigan bu harakatlar, raqsning o'ziga xosligini ta'kidlaydi va uning san'at sifatini oshiradi. Shunday qilib, xoreografiyada qo'l va oyoq xolatlari, yurish turlari, raqs qadamlari, akrobatika mashqlari va musiqa dasturi o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, birgalikda noyob san'at asarini yaratishga xizmat qiladi.

Nazorat savollari

1. Musobaqa nizomining asosiy maqsadi nima?
2. Musobaqada qanday yo'nalishlar bo'yicha chiqishlar bajariladi?
3. Halqani yuqoriga uloqtirish texnikasining asosiy bosqichlarini sanab bering.
4. Arg'amchi bilan harakatlar qanday turlarga bo'linadi?
5. To'lqinsimon harakatlar nimani rivojlantiradi va u qanday bajariladi?
6. 180° burilish va tik muvozanat saqlash mashqining asosiy talablari qanday?
7. Oyoqlarni almashtirib sakrash mashqi qaysi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi?
8. Tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari nima uchun o'rgatiladi?
9. Baholash mezonlariga nimalar kiradi?
10. Har bir mezon maksimal nechta ball bilan baholanadi?

3.6. URM: arg'amchi bilan mashqlar. To'lqinsimon xarakat. 180 ga burilish va tik oyoqda muvozanat saqlash. Oyoqlarni almashtirib sakrash. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: *Individual tayyorgarlik, texnika to'g'riligi, muvozanat, ritmga moslik, koordinatsiya, estetik ifoda, mashq intizomi, shaxsiy rivojlanish, mashq takrorlash, bosqichma-bosqich tayyorlanish, o'z-o'zini nazorat qilish, dam olish, plastiklik, kuch, tezkorlik, motivatsiya, mashq rejimi, natija baholash.*

Individual tayyorgarlik-bu sportchining o'ziga xos xususiyatlari, imkoniyatlari va maqsadlariga moslashtirilgan tayyorgarlik jarayonidir. Har bir sportchi o'zining jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnik ko'nikmalari va estetik ifoda kuchiga qarab alohida yondashuvni talab qiladi. Individual tayyorgarlikning asosiy maqsadi-sportchining zaif tomonlarini aniqlab, ularni mustahkamlash, kuchli tomonlarini esa yanada rivojlantirishdir. Shu bilan birga, jarayon shaxsiy imkoniyatlar va ehtiyojlarga mos keladigan mashqlar va yuklamalarni o'z ichiga oladi.

Individual tayyorgarlikning asosiy tamoyillari: Moslashuvchanlik: Har bir sportchining o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinadi, mashqlar uning jismoniy imkoniyatlari va maqsadlariga mos ravishda tanlanadi.

Bosqichma-bosqichlik: Tayyorlov jarayoni bosqichlarga bo'linadi-asosiy texnika o'rganish, takomillashtirish, yakuniy mustahkamlash.

Takrorlash va takomillashtirish: Individual mashqlar ko'p marotaba takrorlanib, aniqlik va sillilikka erishiladi. Ritm va musiqaga moslashuv: Harakatlar musiqa ritmiga to'liq mos bo'lishi uchun individual mashg'ulotlarda alohida e'tibor beriladi. O'z-o'zini nazorat qilish: Sportchi har bir mashqni bajarishda o'z his-tuyg'ulari va harakatlarini doimiy kuzatib boradi, kamchiliklarni o'zi aniqlab, to'g'rilaydi.

Psixologik tayyorgarlik: Stressga chidamlilik, konsentratsiya va ishonchni oshirish uchun individual psixologik mashqlar ham kiritiladi.

Individual tayyorgarlikning afzalliklari: Har bir sportchi o'ziga mos mashq rejimida samarali ishlaydi. Mashqlar intensivligi va murakkabligi shaxsiy darajaga mos keladi, shuning uchun jarohatlar xavfi kamayadi. Texnika va estetikani mukammallashtirish uchun ko'proq vaqt ajratiladi.

Harakatlarning aniqligi va silliqligi oshadi, natijada sahnadagi chiqish yanada ta'sirli bo'ladi. Motivatsiya oshadi, chunki sportchi o'zining taraqqiyotini aniq sezadi. Individual tayyorgarlik-estetik sport va raqs sohasida muvaffaqiyatga erishishning ajralmas qismi hisoblanadi. U sportchining jismoniy, texnik va psixologik salohiyatini to'liq ochib berishga yordam beradi. Shu sababli, har bir murabbiy va sportchi mashg'ulotlarni shaxsiy ehtiyojlarga qarab rejalashtirib, samarali natijalarga erishishga intilishi zarur.

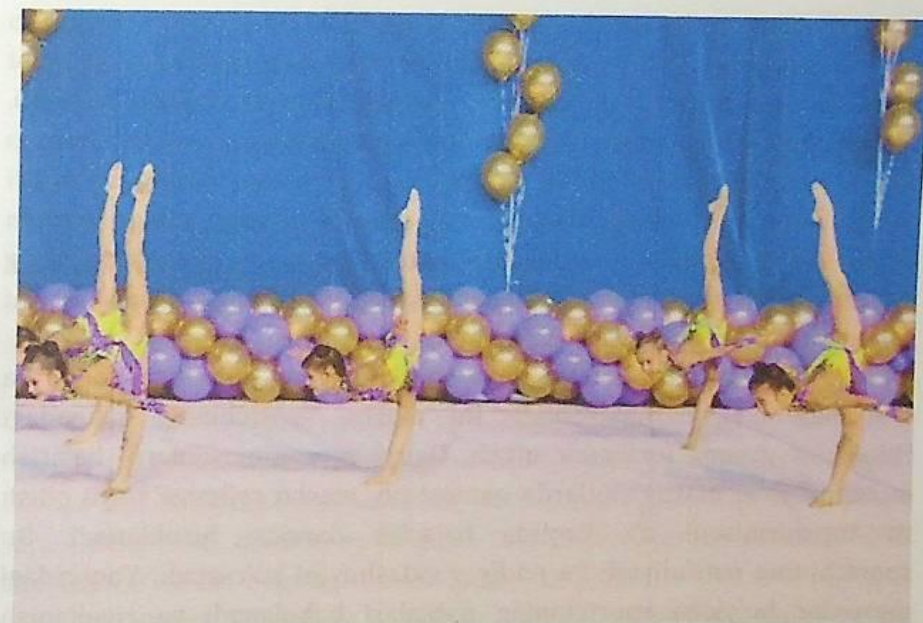
13-jadval

Maxsus jismoniy mashqlar amjmuasi

Kun	Mashq turi	Mashq nomi	Takrorlar / vaqt	Maqsad
1	Arg'amchi bilan harakatlar	Yuqorida aylantirish	3x10	Qo'l koordinatsiyasini oshirish
2	To'lqinsimon harakatlar	Tana bo'ylab silliq harakat	4 daqiqa	Plastiklik va nazorat
3	Muvozanat mashqlari	180° burilish, tik oyoqda turgan holda muvozanat	5 ta, 5 soniya ushlab turish	Muvozanatni rivojlantirish
4	Sakrash mashqlari	Oyoqlarni almashtirib sakrash	3x15	Kuch va tezkorlikni oshirish
5	Xoreografiya	Tayanchda plié, relevé, battement	3x12 har harakat	Estetik va texnik ko'nikmalar
6	Dam olish	Yengil cho'zilish, nafas olish	10 daqiqa	Tiklanish va energiya to'plash
7	Takrorlash va mustahkamlash	Barcha mashqlar kombinatsiyasi	20 daqiqa	Yig'ilgan bilim va ko'nikmalarni mustahkamlash

Individual tayyorgarlik jadvali bo'yicha umumiy izoh. Ushbu jadval individual tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish uchun tuzilgan bo'lib, mashqlar turini, bajarilish tartibini, takrorlar soni yoki davomiyligini va har bir mashqning asosiy maqsadini ko'rsatadi.

Jadvalda har bir kun uchun aniq mashq yo'nalishi belgilangan bo'lib, bu sportchiga o'zining jismoniy va texnik salohiyatini bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi. Misol uchun, arg'amchi bilan harakatlar koordinatsiyani oshirsa, to'lqinsimon harakatlar plastiklik va harakatlar nazoratini rivojlantiradi.



18-rasm. Mumtoz raqs va gimnastika uyg'unligi.

Muvozanat mashqlari markaziy stabillikni oshirishga yordam beradi, sakrash mashqlari esa kuch va tezkorlikni shakllantiradi. Xoreografik mashqlar esa sportchining estetik ifodasini va texnik ko'nikmalarini mukammallashtirishga xizmat qiladi.

Dam olish kunlari va yengil cho'zilish mashqlari esa mushaklarni tiklash va umumiy holatni yaxshilash uchun muhim ahamiyatga ega.

Jadvaldagi mashqlarni muntazam bajarish orqali sportchi o'z harakatlarini nazorat qilish, ularni yanada aniqlik va silliqlik bilan bajarish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, mashqlar sportchining individual ehtiyojlari va imkoniyatlariga mos kelib, shaxsiy rivojlanishni ta'minlaydi. Individual baholash mezonlari sportchi yoki talabaning tayyorgarlik darajasini aniq va adolatli baholashga yordam beradi. Ushbu mezonlar sportchining texnik harakatlarini bajarish aniqligi, muvozanatni saqlash qobiliyati, ritmga moslashishi, koordinatsiya va estetik ifodasini o'z ichiga oladi. Birinchidan, texnika to'g'riligi juda muhim mezon hisoblanadi. Bu harakatlarning aniq, xato va chalg'itmasdan bajarilishini anglatadi. Texnika mukammal bo'lsa, sportchi o'z harakatlarini to'liq va samarali ifoda eta oladi. Ikkinchidan,

muvozanat mezoni-sportchining tik turgan holatdagi barqarorligi va harakat davomida muvozanatni saqlay olish darajasidir. Muvozanat yaxshi bo'lsa, sportchi harakatlarni ishonch bilan va oqilona bajaradi. Uchinchi, ritmga moslik-harakatlarning musiqa yoki qo'yilgan tempo bilan uyg'unligi, sportchining ritmi his eta olishini bildiradi. To'g'ri ritmga rioya qilish harakatlarning bir butun bo'lib ko'rinishiga yordam beradi. Shuningdek, koordinatsiya-qo'l va oyoq harakatlarining uyg'unligi, sinxronlashuvi hisoblanadi. Yaxshi koordinatsiya harakatlarni silliq va samarali bajarishni ta'minlaydi.

Bundan tashqari, estetik ifoda-harakatlarning go'zalligi, ifodali va ta'sirchan bo'lishi baholanadi. Bu mezon sportchining sahnadagi chiqishini yanada jozibador qiladi. Oxirgi mezon-mashqlarni bajarish intizomi, ya'ni mashg'ulotlarda qatnashish, mashq rejimiga rioya qilish va topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish darajasi hisoblanadi. Bu sportchining mas'uliyatli va jiddiy yondashuvini ko'rsatadi. Yuqoridagi mezonlar bo'yicha sportchining natijalari baholanadi va rivojlanish yo'nalishlari belgilanadi. Shu tarzda individual tayyorgarlik yanada samarali va maqsadli bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Individual tayyorgarlik nima uchun muhim hisoblanadi?
2. Individual tayyorgarlikda qanday asosiy tamoyillar mavjud?
3. Texnika to'g'riligi qanday baholanadi?
4. Muvozanatning sportdagi o'rni va baholash mezoni qanday?
5. Ritmga moslashuv sportchining chiqishida qanday ahamiyatga ega?
6. Koordinatsiya va estetik ifodaning farqi nimada?
7. Mashqlarni bajarish intizomi nimani anglatadi?
8. Individual tayyorgarlik jadvalida dam olish kunining o'rni qanday?

3.7. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar.

Akrobatika mashqlari: oldinga, yonga, orqaga, o'mboloq oshish, yonga to'ntarilish. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: *Muvozanat koordinatsiya boshqarilgan sakrash boshqarilgan yurish baland qadam sakrab-sakrab yurish burilishlar kombinatsiyalar jismoniy chidamlilik mushaklarni kuchaytirish nafas ritmi texnik bosqichlar tayyorlov bosqichi texnik bosqichi ritmik bosqichi*

Gallop va mashqlar usullari: batafsil tahlil va tavsiyalar. Gallop-bu raqs va sport harakatlarida keng qo'llaniladigan, oyoqlarni navbatma-navbat siljitib, ritmik va dinamik tarzda bajariladigan yurish va sakrash turi. Uning ildizi qishloq xo'jaligi va hayvonlarning harakatidan kelib chiqqan bo'lsa-da, bugungi kunda gallop ko'plab sport turlari, ayniqsa raqs, gimnastika, akrobatika va bolalar jismoniy tarbiyasida muhim o'rin tutadi. Gallopning to'g'ri bajarilishi tananing umumiy muvozanatini saqlash, koordinatsiyani rivojlantirish, oyoq mushaklarini kuchaytirish va ritmga moslashishni oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, gallop orqali sportchilar tezkorlik va chidamlilik qobiliyatlarini ham yaxshilaydi.

Gallopning texnikasi. Gallop ikki asosiy qadamdan iborat: birinchi qadam-oldingi oyoq bilan qadam tashlash, ikkinchi qadam-orqa oyoq bilan unga ergashish. Harakat davomida tananing markazi harakat yo'nalishiga qarab suriladi va muvozanat saqlanadi. Gallopni bajarishda quyidagi texnik jihatlarga e'tibor berish zarur:

Oyoqlarni tartibli va aniq qo'yish juda muhimdir; oyoqlar orasidagi masofa va harakatlarning ketma-ketligi aniq va to'g'ri bo'lishi lozim. Tananing vertikal holatini saqlash esa asosiy talablardan biridir: orqa va bel sohalari to'g'ri ushlab turilishi kerak, orqa egilishi yoki oldinga egilishi cheklanadi. Qo'l harakatlari tananing umumiy harakatiga mos ravishda erkin, ammo ritmik tarzda bajariladi, bu esa muvozanatni saqlashga yordam beradi. Bundan tashqari, harakat davomida nafas olish ritmi muhim hisoblanadi, chunki to'g'ri nafas olish chidamlilikni oshiradi va harakatlarning samarali bajarilishini ta'minlaydi.

Gallop mashqlarining turlari va ularning xususiyatlari. Oddiy gallop. Oddiy gallop mashqi yangi boshlovchilar uchun mo'ljallangan. Unda sportchi bir oyoq bilan oldinga qadam tashlaydi, keyin orqa oyoq bilan ergashadi. Bu mashq harakatlarning asosiy ritmini his qilish va oyoq koordinatsiyasini yaxshilash uchun zarur. Baland qadam bilan gallop. Bu mashqda har bir qadam keng va baland qilib bajariladi. Mushaklarning kuchlanishi ortadi, ayniqsa son va tos sohalaridagi mushaklar faollashadi. Bu mashq egiluvchanlikni va oyoq mushaklarining elastikligini oshirishga yordam beradi. Sakrab-sakrab gallop. Har qadamda yengil sakrashlar qo'shiladi. Bu texnika sportchining chidamliligini oshiradi, yurak-qon tomir tizimini faoliyatga jalb qiladi va harakatlarning yanada energiyali bo'lishini ta'minlaydi. Gallop bilan burilishlar. Gallopni turli burchaklarda (90° , 180°) burilish bilan bajarish muvozanat va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bu mashq sportchining atrof-muhitga tez moslashish qobiliyatini oshiradi.

Gallopni kombinatsiyalarda bajarish. Gallopni polka qadamlar, sakrashlar va boshqa raqs harakatlari bilan birlashtirish mashqning murakkabligini oshiradi va umumiy harakat ko'nikmalarini yaxshilaydi. Bu mashqlar sahnadagi chiqishlarda harakatlarni silliq va izchil qiladi.

Gallop mashqlarining jismoniy va psixologik foydalari. Jismoniy rivojlanish. Gallop mashqlari oyoq mushaklarini kuchaytiradi, yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi, egiluvchanlik va tezkorlikni oshiradi. Shuningdek, bu mashqlar muvozanat va koordinatsiyani mustahkamlaydi, tananing turli mushak guruhlarini bir vaqtning o'zida ishga soladi.

Gallop harakatlari nafaqat jismoniy, balki psixologik ta'sirga ham ega. Ular ritm va musiqaga moslashishni talab qiladi, bu esa sportchining konsentratsiyasi va diqqatini oshiradi. Mashqlar davomida sportchi o'ziga ishonch hosil qilib, harakatlarni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Bundan tashqari, gallop harakatlarining silliq va ravon bajarilishi raqs va sport chiqishlarining tashqi ko'rinishini yanada jozibador qiladi, harakatlarga go'zallik va ifoda bag'ishlaydi.

Gallop mashqlarini o'qitish va o'rganish bir necha bosqichlardan iborat. Tayyorlov bosqichida oddiy yurish va qadam mashqlari bajarilib, oyoq mushaklari isitiladi va cho'ziladi. Texnik bosqichda esa oddiy gallop harakati va uning asosiy qoidalari o'rgatiladi, harakatlar asta-sekinlik

bilan bajarilib, tekshiriladi. Ritmik bosqichda gallop musiqa ritmiga moslashtiriladi va qo'l hamda oyoq harakatlari uyg'unlashtiriladi.

Murakkablashtirish bosqichida burilishlar, sakrashlar va kombinatsiyalar qo'shiladi. Nihoyat, mustahkamlash bosqichida mashqlar takrorlanib, takomillashtiriladi, chidamlilik va tezkorlik oshiriladi.

Gallop mashqlarini bajarishda bir qancha muhim jihatlarga e'tibor berish zarur. Harakatlar to'liq va aniq bajarilishi, mushaklarni haddan ortiq zo'riqtirmaslik, nafas olish ritmiga rioya qilish, harakatlarni sekin boshlab asta-sekin tezlashtirish-bularning barchasi mashq samaradorligini oshiradi va jarohatlardan himoya qiladi.

Doimiy mashq va takrorlash orqali texnikani mukammallashtirish. Gallop harakati-bu nafaqat texnik jihatdan murakkab, balki jismoniy va estetik jihatdan ham muhim harakat turi. Gallop mashqlari harakatlarning silliqligi, kuchi va ritmiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ularni muntazam bajarish sportchi va raqqosning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Gallop, shuningdek, boshqa sport va raqs elementlari bilan uyg'unlashib, murakkab kombinatsiyalarni bajarish imkonini yaratadi.

Gallop mashqlarining to'g'ri o'rgatilishi va doimiy amaliyoti jismoniy chidamlilikni oshirish, muvozanatni saqlash, koordinatsiyani rivojlantirish va harakatlarni estetik ifodalashda muhim rol o'ynaydi.

1. Gallop-oyoqlarni navbatma-navbat siljitib bajariladigan yurish va sakrash turi.

2. Gallop harakati ritmik va dinamik bo'lib, raqs va sportda keng qo'llaniladi.

3. Oddiy gallop-bir oyoq bilan oldinga qadam tashlash va ikkinchi oyoq bilan ergashish.

4. Baland qadam bilan gallop-keng va baland qadamlar bilan bajariladigan mashq.

5. Sakrab-sakrab gallop-har qadamda yengil sakrashlar bilan bajariladi.

6. Gallop bilan burilishlar 90° va 180° burilishlarni qo'shish orqali muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish.

7. Gallopni raqs kombinatsiyalariga qo'shish-murakkab harakatlarni uyg'unlashtirish.

8. Gallop mashqlari oyoq mushaklarini kuchaytiradi va chidamlilikni oshiradi.

9. Gallop harakati muvozanat va koordinatsiyani yaxshilashga yordam beradi.

10. Mashqlarni bosqichma-bosqich o'rganish texnikani mukammallashtiradi.

11. Nafas olish ritmi va tananing vertikal holati mashq samaradorligini oshiradi.

12. Gallop mashqlari sportchi va raqqosning umumiy tayyorgarligini yaxshilaydi.

13. Gallop va akrobatika mashqlari birgalikda bajarilganda jismoniy ko'nikmalar rivojlanadi.

Gallop va mashqlar usullari. Gallop-oyoqlarni navbatma-navbat siljitib bajariladigan ritmik yurish va sakrash texnikasi.

Gallop harakati raqs, gimnastika va sportda muhim ahamiyatga ega.

Gallopni bajarishda oyoqlar aniq va tartibli harakat qiladi, tana vertikal holatda bo'lishi kerak.

Qo'l harakatlari muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Gallop mashqlari quyidagi turlarga bo'linadi: oddiy gallop, baland qadam bilan gallop, sakrab-sakrab gallop, gallop bilan burilishlar va gallop kombinatsiyalari.

Mashqlar oyoq mushaklari kuchi, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mashqlar bosqichma-bosqich o'qitiladi: tayyorlov, texnik, ritmik, murakkablashtirish va mustahkamlash bosqichlari.

Mashqlarni to'g'ri bajarish uchun nafas olish, tananing holati va harakatlarning aniqligiga e'tibor berish zarur.

Gallop mashqlari sportchi va raqqosning jismoniy va estetik tayyorgarligini yaxshilaydi.

Ekspert xulosasi. Gallop-bu nafaqat texnik jihatdan murakkab, balki jismoniy va psixologik jihatdan ham ahamiyatli harakat turi. U sport va raqs sohasida muvozanat, koordinatsiya, chidamlilik va mushaklarning kuchayishini ta'minlashda asosiy o'rin tutadi. Gallop mashqlari muntazam ravishda bajarilganda sportchining umumiy tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada oshadi, harakatlarning ritmi va silliqdigi yaxshilanadi. Mashqlarni bosqichma-bosqich o'qitish va to'g'ri texnikaga

rioya qilish sportchining harakatlarni samarali va estetik bajarishiga imkon yaratadi. Shu sababli, gallop mashqlari zamonaviy sport va raqs dasturlarida ajralmas element hisoblanadi va ularni chuqur o'rganish hamda amaliyotda qo'llash sport natijalarini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

Kengaytirilgan Konspekt: Gallop va mashqlar usullari

1. Gallop tushunchasi va ahamiyati. Gallop-oyoqlarni ketma-ket, ritmik tarzda siljitib bajariladigan yurish va sakrash turi bo'lib, u raqs, sport va gimnastika sohalarida keng qo'llaniladi. Gallop tananing umumiy muvozanatini saqlash, koordinatsiyani rivojlantirish, oyoq mushaklarini kuchaytirish va harakatlarning silliqdigi uchun asosiy harakatdir.

2. Gallop texnikasi. Gallop harakati ikki qadamdan iborat: birinchi qadamda oldingi oyoq bilan qadam tashlanadi, ikkinchi qadamda orqa oyoq uni ergashtiradi. Tana vertikal holatda ushlab turiladi, qo'llar esa harakatga ritm berib, muvozanatni saqlashga yordam beradi. Nafas olish harakat ritmiga mos bo'lishi kerak.

3. Gallop mashqlarining turlari. Oddiy gallop-asosiy qadam va ritmni o'rgatish uchun;

Baland qadam bilan gallop-oyoq mushaklarini cho'zish va kuchaytirish uchun;

Sakrab-sakrab gallop-chidamlilik va energiyani oshirish uchun;

Gallop bilan burilishlar-muvozanat va koordinatsiyani yaxshilash uchun;

Gallop kombinatsiyalari-murakkab raqs yoki sport harakatlariga tayyorgarlik uchun.

4. Gallop mashqlarining jismoniy va psixologik foydalari. Gallop mashqlari nafaqat oyoq mushaklarini kuchaytiradi, balki yurak-qon tomir tizimini faoliyatga jalb qiladi, chidamlilikni oshiradi. Shu bilan birga, bu mashqlar konsentratsiya va diqqatni rivojlantiradi, harakatlarga o'zini ishonch bilan boshqarishni o'rgatadi.

5. Gallop mashqlarini o'qitish bosqichlari. Tayyorlov bosqichi: oyoqlarni isitish va tayyorlash;

Texnik bosqichi: gallop harakatining asoslarini o'rgatish;

Ritmik bosqichi: harakatlarni musiqa va ritmga moslashtirish;

Murakkablashtirish bosqichi: burilishlar, sakrashlar va kombinatsiyalarni qo'shish;

Mustahkamlash bosqichi: texnikani takrorlash va chidamlilikni oshirish.

6. Mashqlarni bajarishda e'tiborli jihatlar

Harakatlarning aniqligi, nafas olish ritmi, mushaklarning haddan ortiq zo'riqmasligi, tana holatining to'g'ri saqlanishi mashq samara-dorligini belgilaydi.



19-rasm. Raqs va gallop mashqlari.

Gallop mashqlari sportchi va raqqoslarning umumiy tayyorgarligida ajralmas o'rin tutadi. Bu harakat turi mushaklarning kuchini oshirish, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish, chidamlilikni kuchaytirishda samarali vositadir. Gallop mashqlari nafaqat jismoniy qobiliyatlarni, balki psixologik holatni ham yaxshilaydi, chunki ular

ritmni his qilish va harakatlarni aniq boshqarishni talab qiladi. Gallop mashqlarini o'rgatishda bosqichma-bosqich yondashuv muhim ahamiyatga ega: boshlang'ich tayyorgarlikdan tortib murakkab kombinatsiyalarni bajarishga qadar texnikani asta-sekin o'zlashtirish sportchining jismoniy va texnik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi.

Shuningdek, gallopni boshqa sport va raqs elementlari bilan uyg'unlashtirish sportchilarga harakatlarni yanada chiroyli, samarali va ijodiy bajarish imkonini yaratadi. Bu esa sportchi va raqqoslarning sahnadagi ko'rinishini yaxshilaydi, ularning harakatlariga professional estetik ko'rinish beradi. Xulosa qilib aytganda, gallop mashqlari jismoniy tarbiya va san'atning muhim qismini tashkil qiladi, muntazam mashq qilish sportchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatligini ham mustahkamlaydi. Shu sababli, gallop mashqlariga katta e'tibor qaratish, ularni o'qitishda texnika va metodologiyani to'liq o'zlashtirish yuqori sport natijalari uchun zarurdir.

Nazorat savollari:

1. Gallop harakatining asosiy texnikasi qanday?
2. Gallop mashqlari qanday turlarga bo'linadi?
3. Gallop mashqlarining jismoniy rivojlanishga qanday ta'sirlari bor?
4. Gallop mashqlarini o'qitishda qaysi bosqichlar mavjud?
5. Gallop harakatida muvozanat va koordinatsiyani qanday saqlash mumkin?
6. Baland qadam bilan gallop mashqlari nimaga xizmat qiladi?
7. Gallop mashqlarini bajarishda nafas olishning roli qanday?
8. Gallop kombinatsiyalari nimani anglatadi va ularning ahamiyati qanday?
9. Gallop mashqlari sportchi va raqqosning umumiy tayyorgarligini qanday yaxshilaydi?
10. Gallop mashqlarini boshqa sport va raqs elementlari bilan qanday uyg'unlashtirish mumkin?

IV BOB. HARAKAT KOORDINATSIYASI, KUCH VA ESTETIKANI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR TIZIMI

4.1. Harakat koordinatsiyasi, kuch va estetikani rivojlantiruvchi mashqlar tizimi

Tayanch iboralar: *kuchni rivojlantirish, mushaklarni mustahkamlash, tana markazi mushaklari, akrobatika mashqlari, oldinga o'mboloq oshish, yonga o'mboloq oshish, orqaga o'mboloq oshish, yonga to'ntarilish, muvozanat va koordinatsiya, harakatlarni boshqarish, nafas ritmi, mumtoz raqs harakatlari.*

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar va estetik harakatlar: akrobatika va mumtoz raqs integratsiyasi. Jismoniy tayyorgarlik doirasida harakatning kuchi, barqarorligi, muvozanati va estetikligi bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Ayniqsa raqs, gimnastika, akrobatika kabi yo'nalishlarda sportchi yoki raqqosaning tanasi kuchli bo'lishi kifoya emas-harakatlarni nazorat qila bilish, muvozanatni ushlab turish, tanani turli holatlarda tez va aniq o'zgartirish, shuningdek, harakatga badiiy ifoda berish ham zarur. Shu jihatdan, quyidagi mashqlar to'plami-kuchni rivojlantirishga qaratilgan akrobatika elementlari bilan xoreografik tayyorgarlikni uyg'unlashtirgan tizimdir.

1. Akrobatika mashqlari: kuch va harakatlilikni oshirish. Akrobatika mashqlari-bu sportchining mustahkam kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va nazorat qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi usullar. Mazkur mashqlarda ayniqsa oyoq mushaklari, bel va orqa sohalar faollashadi, tananing markazi-"core"-kuchayadi, bu esa harakatlarning barqaror va xavfsiz bo'lishini ta'minlaydi. Quyida bir necha muhim harakatlar ko'rib chiqiladi.

a) Oldinga o'mboloq oshish. Oldinga o'mboloq (forward roll) mashqi orqali sportchi tanasini harakatga tayyorlaydi, inertia (harakatdagi kútle)ni boshqarishni o'rganadi. Boshni ko'krakka tortib, qo'l yoki bilak yordamida yerga tushib, tanani tekislantirib, oyoqlarga qaytish orqali bajariladi. Bu mashq bel va oyoq mushaklarini, shuningdek mushaklar sinxronligini oshiradi. Mashqni bajarishda yer bilan muloqot yumshoq, tushish esa nazorat ostida bo'lishi lozim. Bu holat kuchni samarali tarqatish va harakat oxirida "tushish"ni nazorat qilishni o'rgatadi.

b) Yonga o'mboloq oshish va yonga to'ntarilish. Yonga (side) yo'nalishda bajariladigan o'mboloq oshish harakati tanani yon tomonga aylantirish orqali muvozanat va kuch ko'rsatkichlarini oshiradi. Misol uchun, sportchi yon oyoq bilan impuls oladi, tanani yon tomonga aylantirib, qo'l yoki bilak orqali qo'llab, o'mboloq shaklida yuqoriga to'taradi va oyoqlarga tushadi. Yonga to'ntarilish (side flip/turn) esa tananing motor qobiliyatini oshiradi: impuls, aylanish, yerga tushish-bularning barchasi nazorat ostida bo'lishi lozim. Bu mashqlar tananing yon mushaklarini va stabilizatorini mustahkamlaydi, yaxshi tayyorgarlik zarur.

c) Orqaga o'mboloq oshish. Orqaga (back) yo'nalishda bajariladigan o'mboloq oshish harakati sportchidan maksimal konsentratsiya, oyoq mushaklarining kuchi va orqa sohalarining egiluvchanligini talab qiladi. Bu harakatda tanani orqaga egish, qo'l va bilak yordamida yer bilan muloqot, so'ng oyoqlar orqali impuls olinish, vertikal holatga qaytish-bularning barchasi kuch, tayyorgarlik va nazoratni oshiradi. Orqaga o'mboloq mashqlari mushaklar sinxronligini rivojlantiradi, shuningdek, teskari yo'nalishda harakat qila bilish qobiliyatini shakllantiradi.

d) Yonga to'ntarilish, burilishlar. Burilishlar-akrobatikaning ajralmas qismi. Yonga to'ntarilish yoki burilishlar 90°, 180°, hatto 360° yoki 720° darajaga yetishishi mumkin. Bu harakatlar sportchi tanasining vertikal o'qi atrofida aylanishini, koordinatsiya va muvozanatni yuqori darajada qo'llashni talab qiladi. Har bir burilish oksigen talabi, mushak yuklamasi va markazni boshqarish nuqtai nazaridan murakkabdir. Mashqlarda boshlang'ich darajada past burilishlar bilan (90°) boshlanib, murakkablikni bosqichma-bosqich oshirish tavsiya etiladi. Akrobatika yordamida sportchi nafaqat kuchini oshiradi, balki harakatlanish tezligi, impuls olish va avvaldan belgilangan yo'nalishda nazorat bilan bajarish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Bu raqs va sahna chiqishlarida murakkab elementlarni xavfsiz va estetik tarzda bajarishga yordam beradi.

2. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari. Akrobatik elementlar bilan bir qatorda, harakatga badiiy estetik yondashuvni qo'shish raqqosa yoki sportchining sahnadagi ko'rinishini tubdan yaxshilaydi. Mumtoz (klassik) raqs harakatlari ayniqsa tayanch (barre) uslubida bajariladi. "Barre" mashqlari baletdan kelib chiqqan bo'lib, oyoq, orqa va qorin mushaklarini nazoratli tarzda faollashtiradi.

Tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari ichida plié (tizzani bukish), relevé (barmoqlarga chiqqan holda balandlashish), battement (oyoqlarni yon tomonga yoki orqaga ko'tarish), arabcha (orqaga cho'zilgan pozitsiya) kabi elementlar mavjud. Bu harakatlar sportchining mushak stabilizatorlarini mustahkamlaydi, tanani uzluksiz harakatda nazorat qilishni o'rgatadi, shuningdek, harakatlarga go'zallik va plastika qo'shadi. Mumtoz raqs mashqlari barqaror kuch va muvozanatni rivojlantiradi, mushaklarni "uzun" va nazokatli shaklda ishlatishni o'rgatadi. Misol uchun, plié mashqlari oyoq, bel va orqa mushaklarini nazorat bilan cho'zishni ta'minlaydi; relevé esa markazni ushlab turish, to'liq muskullarni faollashtirish va estetik ko'rinishni takomillashtirishga xizmat qiladi.



20-rasm. Tayanch mushaklari uchun mashqlar

Barre-uslubidagi mashqlar shuningdek, mushaklarning kichik, stabilizatsion guruhlarini ham faollashtiradi, bu esa faqat katta mushaklar bilan ishlay olmaydigan sportchilar uchun ham foydalidir.

3. Mashqlarning integratsiyasi va metodik o'qitish bosqichlari

Yuqorida ko'rib chiqilgan akrobatika va xoreografiya mashqlari tizimli tarzda qo'llaniladi. Ularni integratsiyalash orqali sportchi nafaqat kuchli bo'ladi, balki harakatlari silliq, nazoratli va sahnadagi chiqishlari estetik bo'ladi. Quyidagi metodik bosqichlar tavsiya etiladi:

a) Tayyorlov bosqichi. Bu bosqichda oldingi mushaklar isitiladi, tanani harakatga tayyorlash uchun oddiy yurish, yurishdan sakrashga o'tish, cho'zilish mashqlari qo'llaniladi. Masalan, ikki daqiqa o'rnida yurib, keyin engil sakrashlar bilan oyoq mushaklarini isitish.

b) Texnik bosqich. Akrobatika bo'yicha oldinga, orqaga, yonga o'mboloq oshish yoki to'ntarilish kabi harakatlar asosiy texnik joyga qo'yiladi. Harakatlar asta-sekin va nazorat bilan o'rgatiladi. Tayanchdagi mumtoz raqs mashqlari ham shu bosqichda boshlanadi-plié, relevé kabi bazaviy harakatlar chuqurroq tushuniladi.

c) Murakkablashtirish bosqichi. Bu bosqichda burilishlar (90°, 180° va undan yuqori), sakrash bilan birga gallop va raqs kombinatsiyalari qo'shiladi. Mumtoz raqs mashqlari yanada murakkablashadi-battement ishlari kengaytiriladi, arabcha pozitsiyalari uzoqroq ushlab turiladi.

d) Mustahkamlash bosqichi. Mashqlar takroran bajarilib, chidamlilik va kuch ko'rsatkichlari oshiriladi. Harakatlar tezligi va aniqligi rivojlantiriladi, kombinatsiyalar o'z holiga keltiriladi. Xoreografik chiqishlarda sportchi mustaqil ravishda akrobatika elementlari va mumtoz raqs harakatlarini uyg'unlashtirib bajarish ko'nikmasiga ega bo'ladi.

4. Mashq bajarishda e'tibor beriladigan jihatlar. – Harakatni to'liq va aniq bajarish muhim: futbol yoki oddiy sakrashdan farqli o'laroq-akrobatika elementlari oldindan belgilangan shakl, impuls va tushishdan iborat. – Mushaklarni haddan ortiq zo'riqtirmaslik: ayniqsa orqa va bo'yin mushaklarida stress paydo bo'lmasligi uchun harakatlar asta-sekin o'sib borishi kerak. Nafas olish ritmiga rioya qilish: impuls olinish, sakrash va tushish paytida nafasni to'g'ri boshqarish sportchining chidamliligi va nazoratini oshiradi. Harakatlarni sekin boshlash va asta-sekin tezlashtirish: murakkab harakatlarni birdan boshlash xavfli bo'lishi mumkin-tayyorlov qismi yetarli bo'lsa, murakkab bosqichga o'tish tavsiya etiladi.

5. Mashqlarning nazariy va amaliy ahamiyati. Akrobatika orqali sportchi kuchini rivojlantirsa, tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari esa uning harakatlariga go'zallik, sillqlik va sahnadagi estetik ifodani qo'shadi. Bu ikki komponent-kuch va ifoda-bir-birini to'ldiradi. Kuchsiz harakatlar sahnada samarali ifoda etilmaydi, estetik jihatdan zaif chiqadi; estetik jihatdan chuqurlashmagan harakat esa texnik jihatdan sust bo'lishi mumkin. Akrobatika mashqlari sportchiga impuls olish,

burilish, sakrash va nazorat qobiliyatini beradi. Xoreografik tayyorgarlik esa bu harakatlarni sahnaga chiqarishda estetik, raqsli yondashuvga aylantiradi. Mumtoz raqs harakatlari sportchi mushaklarini nazorat va plastika bilan ishlatishni o'rgatadi, ayni paytda akrobatika elementi bilan integratsiyalanib, yuqori natijaga erishishga yordam beradi.

Bundan tashqari, xoreografik mashqlar barqaror kuch va mushak faolligini oshirib, tananing nuqtai nazaridan ham, psixologik jihatdan ham mustahkam tayyorgarlik beradi. Masalan, barre mashqlari muntazam bajarilganda mushaklar tonusi oshadi, muvozanat va holat nazorati yaxshilanadi, tananing holati va chiroyi yaxshilanadi. Kuchni rivojlantirishga qaratilgan akrobatika mashqlari va tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari zamonaviy tayyorgarlik jarayonida bir-birini to'ldiradi. Sportchi yoki raqqosa bu ikki yo'nalishda ishlash orqali jismoniy salohiyatini maksimal darajada oshiradi, harakatlarni estetik jihatdan boyitadi va sahnadagi chiqishlarida yuqori darajada natijaga erishadi. Oldinga, yonga, orqaga o'mboloq oshish, yonga to'ntarilish kabi akrobatika harakatlari sportchiga kuch va nazoratni beradi, tayanchdagi raqs harakatlari esa esa harakatlarning plastikali va go'zalligini shakllantiradi.

Shu tarzda mashqlarga bosqichma-bosqich yondashuv, to'liq tayyorgarlik va metodik nazorat asosida e'tibor qaratilsa, sportchi nafaqat jismonan balki ruhiy jihatdan ham tayyor bo'ladi. Mashqlarni muntazam va oqilona bajarish harakatlarning silliqliqi, kuchi va ifodasini oshiradi, bu esa yuqori natijaga erishishda muhim omil bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida kuch, harakat aniqligi va estetik ifoda birgalikda shakllanishi juda muhim. Ayniqsa sport gimnastikasi, raqs va sahna chiqishlari kabi yo'nalishlarda sportchi faqat kuchli bo'lishi emas, balki o'z harakatlarini mukammal nazorat qila olishi, tanasini to'g'ri boshqara olishi va harakatlarga go'zallik, sillqlik bera olishi kerak. Shu sababli kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bilan birga akrobatik harakatlar va xoreografik elementlar bir butun yondashuvda o'rganiladi.

Avvalo, kuchni rivojlantirish uchun bajariladigan mashqlar sportchining asosiy mushak guruhlarini, ayniqsa oyoq, bel va orqa mushaklarini mustahkamlaydi. Bu esa keyingi bosqichdagi akrobatik harakatlar uchun zarur tayanch vazifasini bajaradi. Bunda tananing markaziy qismi-"core" mushaklari, oyoq va qo'l mushaklari kuchaytiriladi. Akrobatika mashqlari esa bu kuchni amalda harakatga

aylantirishga xizmat qiladi. Oldinga, yonga, orqaga o'mboloq oshish harakatlari sportchining muvozanat, koordinatsiya va reaksiya tezligini oshiradi. Oldinga o'mboloq orqali sportchi tanani aylanma harakatga olib kirishni va bu harakat ustidan nazoratni o'rganadi. Yonga o'mboloq va to'ntarilishlar esa mushaklarning yon yo'nalishdagi faolligini kuchaytiradi, harakat oralig'idagi muvozanatni ta'minlaydi. Orqaga o'mboloq esa sportchining xavfsiz teskari harakat qilish qobiliyatini shakllantiradi, bu esa sportchi uchun muhim psixologik va jismoniy tayyorgarlikni bildiradi.

Bular bilan birga, tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari- plié, relevé, battement kabi mashqlar-harakatlarga nafislik, balansi va estetik ifoda beradi. Bu mashqlar orqali sportchi o'z tanasini eng nozik detallarigacha boshqara olishni o'rganadi. Har bir harakatda tana holatining to'g'riligiga, qo'l-oyoq koordinatsiyasiga, nafas olish ritmiga va harakatlarning musiqa yoki ritm bilan uyg'unligiga e'tibor qaratiladi. Ushbu mashqlar bosqichma-bosqich o'rgatiladi: tayyorlov mashqlari bilan boshlanadi, texnik jihatlar chuqurlashtiriladi, so'ngra ritmik va kombinatsiyalangan mashqlar orqali murakkablashtiriladi.

Mustahkamlash bosqichida esa bu elementlar uzluksiz tarzda bajarilib, harakat aniqligi, chidamlilik va sahnadagi ifodaviylik rivojlantiriladi.

Natijada, kuchli mushaklar, aniq bajarilgan akrobatik harakatlar va badiiy ifodaga ega raqs elementlari uyg'unlashgan holda sportchi yoki raqqosaning sahnadagi chiqishlarini mukammal qiladi. Bu esa nafaqat jismoniy salomatlik, balki o'ziga ishonch, ijodiy ifoda va emotsional barqarorlikni ham rivojlantiradi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida kuch, harakat aniqligi va estetik ifoda birgalikda shakllanishi juda muhim. Ayniqsa sport gimnastikasi, raqs va sahna chiqishlari kabi yo'nalishlarda sportchi faqat kuchli bo'lishi emas, balki o'z harakatlarini mukammal nazorat qila olishi, tanasini to'g'ri boshqara olishi va harakatlarga go'zallik, sillqlik bera olishi kerak. Shu sababli kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bilan birga akrobatik harakatlar va xoreografik elementlar bir butun yondashuvda o'rganiladi.

Avvalo, kuchni rivojlantirish uchun bajariladigan mashqlar sportchining asosiy mushak guruhlarini, ayniqsa oyoq, bel va orqa mushaklarini mustahkamlaydi. Bu esa keyingi bosqichdagi akrobatik harakatlar uchun zarur tayanch vazifasini bajaradi. Bunda tananing markaziy qismi-"core"

mushaklari, oyoq va qo'l mushaklari kuchaytiriladi. Akrobatika mashqlari esa bu kuchni amalda harakatga aylantirishga xizmat qiladi. Oldinga, yonga, orqaga o'mboloq oshish harakatlari sportchining muvozanat, koordinatsiya va reaksiya tezligini oshiradi. Oldinga o'mboloq orqali sportchi tanani aylanma harakatga olib kirishni va bu harakat ustidan nazoratni o'rganadi. Yonga o'mboloq va to'ntarilishlar esa mushaklarning yon yo'nalishdagi faolligini kuchaytiradi, harakat oralig'idagi muvozanatni ta'minlaydi. Orqaga o'mboloq esa sportchining xavfsiz teskari harakat qilish qobiliyatini shakllantiradi, bu esa sportchi uchun muhim psixologik va jismoniy tayyorgarlikni bildiradi. Bular bilan birga, tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari-plié, relevé, battement kabi mashqlar-harakatlarga nafislik, balansi va estetik ifoda beradi. Bu mashqlar orqali sportchi o'z tanasini eng nozik detallarigacha boshqara olishni o'rganadi. Har bir harakatda tana holatining to'g'ri-ligiga, qo'l-oyoq koordinatsiyasiga, nafas olish ritmiga va harakatlarning musiqa yoki ritm bilan uyg'unligiga e'tibor qaratiladi.

Ushbu mashqlar bosqichma-bosqich o'rgatiladi: tayyorlov mashqlari bilan boshlanadi, texnik jihatlar chuqurlashtiriladi, so'ngra ritmik va kombinatsiyalangan mashqlar orqali murakkablashtiriladi.

Mustahkamlash bosqichida esa bu elementlar uzluksiz tarzda bajarilib, harakat aniqligi, chidamlilik va sahnadagi ifodaviylik rivojlantiriladi. Natijada, kuchli mushaklar, aniq bajarilgan akrobatik harakatlar va badiiy ifodaga ega raqs elementlari uyg'unlashgan holda sportchi yoki raqqosaning sahnadagi chiqishlarini mukammal qiladi. Bu esa nafaqat jismoniy salomatlik, balki o'ziga ishonch, ijodiy ifoda va emotsional barqarorlikni ham rivojlantiradi. Kuchni rivojlantirish sport mashg'ulotlarining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, u sportchining jismoniy imkoniyatlarini oshirish, harakat aniqligi va chidamliligini ta'minlashga xizmat qiladi. Kuch mashqlari oyoq, bel, orqa va tana markazidagi mushaklarni mustahkamlashga qaratilgan bo'lib, bu mushaklar tayanch vazifasini bajaradi va keyinchalik bajariladigan murakkab harakatlar uchun asos yaratadi.

Akrobatika mashqlari kuchni amalda qo'llash va harakatlarni mukammallashtirishga yo'naltirilgan. Oldinga, yonga va orqaga o'mboloq oshish sportchining muvozanat, koordinatsiya va reaksiya tezligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Oldinga o'mboloq tanani aylantirish va boshqarishni rivojlantirsa, yonga o'mboloq va yonga to'ntarilishlar yon

mushaklarni kuchaytirib, harakat oralig'ida muvozanatni saqlashni o'rgatadi. Orqaga o'mboloq esa teskari harakat qilish qobiliyatini rivojlantirib, xavfsiz harakatlanishni ta'minlaydi. Bunday akrobatik harakatlar bilan birga tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari-plié, relevé, battement kabi elementlar sportchi harakatlarining nafisligi, balansi va estetik ifodasini shakllantiradi. Bu harakatlar tana holatini to'g'ri ushlab turishni, qo'l va oyoq harakatlarini uyg'unlashtirishni hamda harakatlarning ritm va musiqa bilan uyg'unligini ta'minlaydi.

Mashqlarni o'qitish bosqichlari tayyorlov, texnik, ritmik, murakkablashtirish va mustahkamlash bosqichlaridan iborat. Tayyorlov bosqichida mushaklarni isitish va harakatga tayyorlash amalga oshiriladi. Texnik bosqichda asosiy harakatlar o'rgatiladi va to'g'ri bajarilishi tekshiriladi. Ritmik bosqichda esa harakatlar musiqa ritmiga moslashtiriladi. Murakkablashtirish bosqichida burilishlar, sakrashlar va kombinatsiyalar qo'shiladi. Mustahkamlash bosqichida esa o'rgatilgan elementlar takrorlanib, chidamlilik va aniqlik oshiriladi.

Natijada kuch, muvozanat va estetik harakatlar uyg'unlashadi, sportchi sahnadagi chiqishlari uchun nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlikka ham ega bo'ladi. Bu esa o'ziga ishonch, ijodiy ifoda va yuqori darajadagi professionallikni ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. Kuchni rivojlantirish mashqlarining asosiy maqsadi nima?
2. Akrobatika mashqlarida oldinga o'mboloq oshish qanday harakatlarni rivojlantiradi?
3. Yonga o'mboloq va yonga to'ntarilish mashqlari qaysi mushak guruhlarini faollashtiradi?
4. Mumtoz raqs harakatlarida tayanch mushaklarining roli qanday?
5. Mashqlarni o'qitish bosqichlari qaysilar va har bir bosqichda nimalarga e'tibor qaratiladi?
6. Gallop harakatlarida nafas olish ritmining ahamiyati nimadan iborat?
7. Burilishlar va sakrashlarni o'rganishda nimalarga e'tibor berish kerak?
8. Xoreografiyada ritm va musiqa bilan uyg'unlik qanday ta'minlanadi?
9. Akrobatika mashqlarining jismoniy chidamlilikka ta'siri qanday?
10. Mumtoz raqs harakatlari estetik ifodani qanday yaxshilaydi?

4.2. Yurish turlari: raqs qadamlar, polka qadamlari, val's qadamlari, oddiy xarakatlar turli raqs qadamlar va h.k. O'zbek raqs elementlari. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: *raqs ritmi, 2/4 o'lcham, musiqa uyg'unligi, dutar, nag'ora, doira, oyoq qadamlari, qo'l harakatlari, tananing vertikal holati, muvozanat, estetik ko'rinish, milliy liboslar, keng yubka, chapan, harakat erkinligi, ifodali yuz, raqqosaning hissiyoti*

Raqs san'ati inson harakatining estetik va ifodali shaklida namoyon bo'lib, unda yurish va qadamlar muhim o'rin tutadi. Yurish turlari-bu raqs harakatlarining asosiy komponenti bo'lib, ular har bir raqsning o'ziga xos xususiyatlarini va ritmik tuzilishini tashkil qiladi. Raqsda yurish faqat oddiy qadam tashlash emas, balki harakatning uslubi, ritmi, balansi va tana ifodasining bir qismi hisoblanadi. Polka qadamlari-markaziy Yevropa raqs san'atida keng tarqalgan tezkor va ritmik qadamlar bo'lib, ular odatda ikki bosqichdan tashkil topgan oddiy harakatdir. Polka raqsida qadamlar yengil va tez bajariladi, bu esa raqsga shodonlik va quvnoqlik bag'ishlaydi. Polka qadamlarini o'rganish orqali raqqosalar harakatlarni tez va aniqlik bilan bajarishni o'rganadilar.

Val's qadamlari esa yanada yumshoq, silliq va doira shaklidagi harakatlarga asoslangan. Val'sda oyoqlar muvozanat bilan yurib, raqs ritmiga mos ravishda aylana harakat qiladi. Ushbu qadamlar ko'p hollarda juftlikda bajariladi va ular raqsning nafisligini oshiradi. Oddiy harakatlar va turli raqs qadamlar esa raqqosaning asosiy texnikasini shakllantiradi. Har bir raqs turi uchun qadamlarning o'ziga xosligi va uslubi bor, va ular milliy raqs elementlari bilan boyitiladi. Masalan, O'zbek raqs elementlarida badiiy ifoda, qo'l va bosh harakatlari, oyoq qadamlarining o'ziga xos ritmi va koordinatsiyasi mavjud. O'zbek raqslari o'zining yorqinligi, rang-barangligi va nozik estetikasi bilan ajralib turadi. Yurish va qadamlar orqali milliy ruh, tabiat va madaniyatning go'zalligi namoyon bo'ladi.

Xoreografiya esa bu barcha yurish va qadamlarni birlashtiruvchi, ularni sahna va ijro maydonida chiroyli va tartibli ko'rinishda tashkil etuvchi san'atdir. Tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari-bu xoreografiyaning asosiy bo'g'inlaridan biri hisoblanadi. Mumtoz raqs harakatlarida tana to'g'ri, muvozanatli holatda ushlab turiladi, harakatlar

aniq va nazoratli bo'ladi. Bu esa nafaqat texnikani, balki estetikani ham rivojlantiradi. Xoreografiyaning asosiy maqsadi-raqsning hissiy, ritmik va badiiy jihatlarini uyg'unlashtirishdir. Shu bilan birga, raqs harakatlarining to'g'ri bajarilishi, nafas olish ritmi va mushaklarning samarali ishlashi ta'minlanadi. Mumtoz raqs harakatlari orqali raqqosalar sahnada o'ziga xos obraz yaratadilar, o'zlarining ichki holatini va hissiyotlarini ifoda etadilar. Yurish turlari va raqs qadamlarini o'rganish nafaqat texnik ko'nikmalarni oshiradi, balki tananing umumiy muvozanatini, koordinatsiyasini va jismoniy chidamliligini yaxshilaydi. Shuningdek, milliy raqs elementlarini o'rganish orqali o'zbek milliy madaniyati va an'analarini chuqurroq anglash imkoniyati paydo bo'ladi. Raqs mashg'ulotlarida xoreografiyaning chuqur o'rganilishi, harakatlarning aniqligi va ritm bilan uyg'unligi har bir raqqosa uchun muhim sanaladi.

Natijada, raqs orqali nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki madaniy merosni asrash va yosh avlodga yetkazish hamda estetik tafakkurni rivojlantirish mumkin. Shu bilan birga, tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari sportchining ijodkorlik qobiliyatini, tana nazoratini va sahna ko'nikmalarini oshiradi. Andijon polkasi-o'zbek milliy raqs san'atining yorqin namoyandalaridan biri bo'lib, o'zining o'ziga xos ritmi, harakatlari va ifodasi bilan ajralib turadi. Polka umumiy Yevropa raqsidan kelib chiqqan bo'lsa-da, Andijon polkasi mahalliy an'analar va milliy xususiyatlar bilan boyitilgan.

Raqs ritmi Andijon polkasida tezkor va o'ta jonli bo'lib, odatda 2/4 yoki 4/4 o'lchamda bo'ladi. Bu ritm raqqosalarni o'ziga xos tezkorlikda va aniq qadamlar bilan harakatlanishga undaydi. Shu bilan birga, bu ritm musiqa va harakatlar o'rtasida mukammal uyg'unlikni yaratadi. Andijon polkasida milliy harakatlar muhim o'rin tutadi. Masalan, qo'l harakatlari an'anaviy o'zbek raqs elementlariga mos keladi: qo'llar ko'tarilib, egilib yoki ochilib, hayotning shodlik, quvonch va mehmondo'stlik ruhini ifodalaydi. Oyoq qadamlarida esa an'anaviy Andijon qadamlari-kichik, tez va ritmik bosishlar ko'zga tashlanadi. Bu qadamlar nafaqat polka ritmi bilan uyg'unlashadi, balki raqsga milliy ta'bir va jonlilik qo'shadi. Bundan tashqari, tananing yuqori qismi va bosh harakatlari ham Andijon polkasining o'ziga xosligi sifatida ajralib turadi. Bosh ko'p hollarda biroz buriladi yoki ma'lum bir yo'nalishda qaratiladi, bu esa raqsga ifoda va ma'no beradi. Tananing egilishi va tik turishi ham milliy uslubga mos ravishda amalga oshiriladi, bu harakatlar polkaning ritmiga mos kelib,

sahnadagi uyg'unlikni oshiradi. Andijon polkasining xoreografiyasida tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari asosiy o'rin tutadi. Bu harakatlar raqqosaga nafaqat texnikani, balki estetikani ham uyg'un ravishda namoyon etishga imkon beradi. Shu tariqa, polkaning o'ziga xos ritmi bilan milliy harakatlar uyg'unligi raqsning jonli va samimiy bo'lishini ta'minlaydi.

Natijada, Andijon polkasi-bu nafaqat raqs, balki o'zbek xalqining boy madaniyati va an'alarining harakat orqali ifodasi hisoblanadi. Polka ritmi va milliy harakatlar o'rtasidagi uyg'unlik raqqosalarga sahnada o'ziga xos obraz yaratish imkonini beradi va tomoshabinlarda quvnoq, iliq his-tuyg'ular uyg'otadi. Andijon polkasi-o'zbek milliy raqs san'atining yorqin namoyandalardan biri bo'lib, o'zining o'ziga xos ritmi, harakatlari va ifodasi bilan ajralib turadi. Polka umumiy Yevropa raqsidan kelib chiqqan bo'lsa-da, Andijon polkasi mahalliy an'alar va milliy xususiyatlar bilan boyitilgan. Raqs ritmi Andijon polkasida tezkor va o'ta jonli bo'lib, odatda 2/4 yoki 4/4 o'lchamda bo'ladi. Bu ritm raqqosalarni o'ziga xos tezkorlikda va aniq qadamlar bilan harakatlanishga undaydi. Shu bilan birga, bu ritm musiqa va harakatlar o'rtasida mukammal uyg'unlikni yaratadi.

Andijon polkasida milliy harakatlar muhim o'rin tutadi. Masalan, qo'l harakatlari an'anaviy o'zbek raqs elementlariga mos keladi: qo'llar ko'tarilib, egilib yoki ochilib, hayotning shodlik, quvonch va mehmondo'stlik ruhini ifodalaydi. Oyoq qadamlarida esa an'anaviy Andijon qadamlari-kichik, tez va ritmik bosishlar ko'zga tashlanadi. Bu qadamlar nafaqat polka ritmi bilan uyg'unlashadi, balki raqsga milliy ta'bir va jonlilik qo'shadi. Bundan tashqari, tananing yuqori qismi va bosh harakatlari ham Andijon polkasining o'ziga xosligi sifatida ajralib turadi. Bosh ko'p hollarda biroz buriladi yoki ma'lum bir yo'nalishda qaratiladi, bu esa raqsga ifoda va ma'no beradi. Tananing egilishi va tik turishi ham milliy uslubga mos ravishda amalga oshiriladi, bu harakatlar polkaning ritmiga mos kelib, sahnadagi uyg'unlikni oshiradi. Andijon polkasining xoreografiyasida tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari asosiy o'rin tutadi. Bu harakatlar raqqosaga nafaqat texnikani, balki estetikani ham uyg'un ravishda namoyon etishga imkon beradi. Shu tariqa, polkaning o'ziga xos ritmi bilan milliy harakatlar uyg'unligi raqsning jonli va samimiy bo'lishini ta'minlaydi. Natijada, Andijon polkasi-bu nafaqat raqs, balki o'zbek xalqining boy madaniyati va an'alarining harakat orqali ifodasi hisoblanadi. Polka ritmi va milliy

harakatlar o'rtasidagi uyg'unlik raqqosalarga sahnada o'ziga xos obraz yaratish imkonini beradi va tomoshabinlarda quvnoq, iliq his-tuyg'ular uyg'otadi.



21-rasm.Raqs pozitsiyalari.

Andijon polkasi uchun musiqaning ritmi va tempi juda muhimdir. Polka an'anaviy ravishda 2/4 yoki 4/4 o'lchamda ijro etiladi, bu esa harakatlarning aniq va ritmik bo'lishiga imkon yaratadi. Musiqa asboblari orasida dutar, nag'ora, doira kabi milliy cholg'ular katta o'rin tutadi. Ularning tovushlari raqsga jonlilik va kuch baxsh etadi. Musiqa va raqs uyg'unligi Andijon polkasining asosiy xususiyatidir-har bir qadam va harakat musiqaning alohida ohangiga javob beradi. Misol uchun, nag'oraning tezligi oshganda raqqosa qadamlarni yanada aniqroq va kuchliroq bajaradi, bu esa tomoshabinga raqsning jonli va shodlikka to'la kayfiyatini yetkazadi.

Texnik jihatlar. Polka qadamlari aniq va tartibli bo'lishi kerak. Oyoqlar ketma-ket va muvozanat bilan qo'yiladi. Oyoq qadamlarining uzunligi va balandligi harakatlarning silliqligi va estetik ko'rinishini belgilaydi. Qo'l harakatlari esa erkin, lekin ritmik bo'lib, tana harakatlarni to'ldiradi va muvozanatni saqlashga yordam beradi. Polka harakatlarida tananing vertikal holati muhim-bel va orqa sohalari to'g'ri ushlab turilishi lozim. Shu bilan birga, bosh va yuz ifodasi ham harakatga mos bo'lib, raqqosaning hissiyatini oshiradi.

Milliy kiyim va bezaklar. Andijon polkasida kiyiladigan milliy liboslar raqsning estetik qiyofasini yanada boyitadi. Ayollar odatda

naqshinkor ro'mol, rangli ko'ylak va keng yubka kiyadi, erkaklar esa an'anaviy chapan va shlyapa taqadi. Bu kiyimlar harakatlarga cheklanmagan erkinlik beradi, lekin bir vaqtning o'zida milliy urf-odatlarini aks ettiradi. Liboslar materiali va naqshlari raqs harakatlarini yanada jozibador qiladi, liboslarning shovqini esa sahnadagi umumiy kayfiyatni oshiradi. Estetik va psixologik ta'sir. Polka raqsi sahnada nafaqat jismoniy harakat, balki hissiyot ifodasi hisoblanadi. Raqsning estetik ko'rinishi tomoshabinlarni hayratga soladi, raqqosaning yuz ifodasi va tana harakati esa quvonch, shodlik va madaniy boylikni yetkazadi. Polka raqsi raqqosaga o'zini ifoda qilish, sahnadagi erkinlik va mustaqillik hissini beradi. Shu tariqa, raqs tomoshabinlar bilan hissiy aloqani o'rnatadi va ularni o'zbek madaniyatiga yanada yaqinlashtiradi.

Mashqlar va o'qitish metodikasi. Polka qadamlari va milliy harakatlarni o'rgatishda bosqichma-bosqich yondashuv qo'llaniladi. Dastlab, tayyorlov bosqichida asosiy yurish va oddiy qadamlar o'rgatiladi. Keyinchalik texnik bosqichda oyoq va qo'l harakatlari muvozanatli va aniq bajarilishi ustida ishlanadi. Ritmik bosqichda musiqaga moslashish va harakatlarni uyg'unlashtirish mashqlari bajariladi. Nihoyat, murakkablashtirish bosqichida burilishlar, kombinatsiyalar va ko'proq murakkab harakatlar qo'shiladi. Mashqlar davomida xatoliklarni aniqlash va tuzatish ustida alohida e'tibor qaratiladi, bu esa raqqosaning texnik va estetik mahoratini oshiradi.

Nazorat savollari:

1. Andijon polkasi qanday ritm o'lchamida bajariladi?
2. Ushbu raqsda ishlatiladigan asosiy milliy musiqa asboblari sanang.
3. Polka qadamlari qanday texnik xususiyatlarga ega?
4. Raqsda tananing vertikal holati nima uchun muhim?
5. Qo'l harakatlari qanday rol o'ynaydi va qanday tarzda bajariladi?
6. Milliy kiyimlarning raqs estetikasi va harakatlarga ta'siri qanday?
7. Raqsda estetik va psixologik ifoda qanday namoyon bo'ladi?
8. Mashq jarayonida o'qitish bosqichlari qanday ketma-ketlikda olib boriladi?
9. Xatoliklarni tuzatish uchun qanday metodik yondashuvlar mavjud?
10. Andijon polkasi orqali qanday milliy qadriyatlar ifodalanadi?

4.3. Yurish turlari: raqs qadamlar, polka qadamlari, val's qadamlari, oddiy xarakatlar turli raqs qadamlar va h.k. Rus milliy raqs elementlari. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: *Yurish turlari, raqs qadamlari, polka qadamlari, vals qadamlari, oddiy harakatlar, milliy raqs elementlari, xoreografiya, tayanch pozitsiyasi, mumtoz raqs harakatlari*

Reja:

1. Yurish turlarini o'rganish – turli raqs qadamlari, polka, vals, oddiy harakatlar.
2. Rus milliy raqs elementlarini xoreografik kombinatsiyalarda bajarish.
3. Tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlarini mashq qilish va ularni raqs qadamlariga integratsiya qilish.

Musika va ritm mosligi. Raqs qadamlari va harakatlar musiqa bilan uyg'un bo'lishi muhimdir. Har bir raqs turining o'ziga xos ritmi va tempi bor, shular asosida raqqosa harakatlarini tartibga soladi. Masalan, polka tez va ritmik bo'lsa, val's yumshoq va silliq harakatlarni talab qiladi. Musika asboblari-dutar, nag'ora, balala kabi an'anaviy asboblari raqs ritmini yaratishda katta rol o'ynaydi. Ularning tovush xususiyatlari harakatlarning ohangini belgilaydi, bu esa raqsning umumiy obrazini shakllantiradi. Estetik va ifodaviy tomonlar. Raqs faqatgina harakat emas, balki his-tuyg'ularni ifoda etish vositasidir. Sahnadagi har bir qadam va harakat go'zallik bilan bajarilishi, raqqosaning yuz ifodasi va tana tili bilan uyg'unlashishi kerak. Mimika va tana harakatlari raqsning ma'nosini kuchaytirib, tomoshabinlarda kuchli ta'sir qoldiradi. Shu bilan birga, harakatlarning silliqligi va ritmga mosligi estetik jozibani oshiradi.

Milliylik va madaniy kontekst. Har bir raqs qadami o'zining tarixiy ildizlariga ega bo'lib, milliy an'analar va urf-odatlarini aks ettiradi. Masalan, o'zbek va rus milliy raqslari o'ziga xos xarakter, uslub va harakatlar bilan farq qiladi. Milliy kiyimlar, liboslarning bezaklari ham

raqs harakatlari bilan uyg'unlashib, raqsning milliy ruhiyatini yanada boyitadi. Raqs orqali milliy madaniyat va tarixiy qadriyatlar avlodlarga yetkaziladi.



22-rasm. Raqs qadami

Jismoniy tayyorgarlik va texnika. Sifatli raqs uchun jismoniy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Mushaklarni tayyorlash, muvozanatni saqlash, koordinatsiyani oshirish va chidamlilikni mustahkamlash uchun maxsus mashqlar bajariladi. Bu mashqlar raqqosaning texnik mahoratini oshirib, murakkab harakatlarni bajarishda yordam beradi. Shuningdek, nafas olish ritmi va mushaklarning elastikligini nazorat qilish zarur. Xoreografik strukturasi va kombinatsiyalar. Raqs qadamlari va harakatlar tizimli tartibda joylashtiriladi. Qadamlar orasidagi o'tishlar, burilishlar, sakrashlar va kombinatsiyalar raqsga dinamika va rang-baranglik qo'shadi. Xoreografiya raqsni estetik jihatdan boyitish bilan birga, uni sahnada mukammal ijro etilishiga xizmat qiladi. Har bir kombinatsiya o'zining texnik murakkabligi va ifodaviyligi bilan farqlanadi. Pedagogik yondashuv. Raqsni o'rgatishda bosqichma-bosqich metodika qo'llaniladi. Harakatlar avvalo oddiy shaklda o'rgatiladi, so'ngra ularning murakkab kombinatsiyalari shakllantiriladi. Xatolarni

tuzatishda individual yondashuv va ko'p takrorlash muhimdir. O'qituvchi raqqosaning qobiliyatlari va ehtiyojlariga qarab mashqlarni moslashtiradi.

Psixologik tayyorgarlik. Sahnaga chiqish oldidan raqqosaning ishonchi, motivatsiyasi va diqqatni jamlash qobiliyati juda muhim. Stress va tashvishlarni boshqarish uchun psixologik mashqlar qo'llaniladi. O'ziga ishonch sahnadagi harakatlarning tabiiy va ravon bajarilishiga yordam beradi, tomoshabin bilan aloqa o'rnatishni osonlashtiradi.

Kiyim va sahna dekoratsiyasi. Milliy liboslar raqsning estetik qiyofasini yanada boyitadi. Liboslarning rang-barangligi, bezaklari va shakllari harakatlarga moslashib, raqqosaning har bir qadami va pozasini ko'rsatishga xizmat qiladi. Sahnada bezaklari esa raqsning umumiy muhitini yaratib, tomoshabinlarga yanada chuqur taassurot qoldiradi. Raqs san'ati-bu harakatlar va musiqa uyg'unligi orqali ifoda etiladigan estetik va madaniy hodisa hisoblanadi. Raqs qadamlari va harakatlar musiqa ritmi va tempiga mos kelishi zarur, chunki har bir raqs turi o'ziga xos musiqiy ritm va nafas olishini talab qiladi. Masalan, polka ritmi tez va jo'shqin bo'lsa, val's yumshoq va oqimli harakatlarni taqozo etadi. Musiqa asboblari-dutor, nag'ora, balala kabi an'anaviy asboblarda raqsning ruhini va ritmini yaratishda muhim ahamiyatga ega. Raqsning estetik va ifodaviy tomonlari raqqosaning sahnadagi harakatlari, mimikasi va tana tiliga bog'liq. Har bir harakat tomoshabinlarga his-tuyg'ularni yetkazadi, raqs go'zalligi va silliqligi esa uning ta'sirchanligini oshiradi. Milliy raqslarda harakatlar an'anaviy urf-odatlar va madaniy qadriyatlarni aks ettiradi, bu esa har bir raqs qadamining tarixiy ildizlarini yoritadi. Milliy liboslar esa raqs harakatlariga o'ziga xos rang-baranglik va go'zallik qo'shadi. Jismoniy tayyorgarlik raqqosning muvozanat, kuch, chidamlilik va koordinatsiyasini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar orqali amalga oshiriladi. Shu bilan birga, raqsning xoreografik tuzilishi-qadamlar, burilishlar, sakrashlar va kombinatsiyalar-uni yanada murakkab va boy qiladi. Pedagogik yondashuvda esa bosqichma-bosqich o'rgatish, xatolarni tuzatish va individual yondashuv asosiy o'rin tutadi. Psixologik tayyorgarlik esa sahnada ishonchli chiqish uchun muhim bo'lib, diqqatni jamlash va

stressni boshqarish kabi ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. Nihoyat, milliy kiyimlar va sahna bezaklari raqs estetikasi va milliy ruhiyatini yanada boyitadi, tomoshabinlarga kuchli taassurot qoldiradi. Shunday qilib, raqs san'ati nafaqat harakatlar majmui, balki musiqa, milliy madaniyat, jismoniy va psixologik tayyorgarlik, shuningdek estetik ifodaning murakkab uyg'unligi hisoblanadi. Bu barcha jihatlar birlashib, tomoshabinlarga unutilmas san'at namoyishini taqdim etadi.

Nazorat savollari:

1. Raqs harakatlari va musiqa ritmi qanday bog'liq?
2. Polka va val's raqslarining musiqiy va texnik xususiyatlari qanday farq qiladi?
3. Milliy raqslarda qanday madaniy va tarixiy elementlar aks ettiriladi?
4. Milliy liboslar raqs estetikasi va harakatlariga qanday ta'sir ko'rsatadi?
5. Jismoniy tayyorgarlik raqqosaning qaysi ko'nikmalarini rivojlantiradi?
6. Xoreografik kombinatsiyalar qanday yaratiladi va ular raqsga qanday rang-baranglik qo'shadi?
7. Raqs o'qitish metodikasida qaysi bosqichlar muhim?
8. Psixologik tayyorgarlik sahnada chiqishdagi qanday muammolarni kamaytiradi?
9. Harakatlar va mimika orqali raqqosa qanday his-tuyg'ularni ifoda eta oladi?
10. Sahnada dekoratsiyasi va kiyim-kechak raqs san'atining qaysi jihatlarini kuchaytiradi?

4.4. Erkin mashqlar bajarish (akrobatika) orqaga va oldinga tuntarilishlar. Burilishlar 90-180 -360- 720 gradusga, sakrashlar, hovoda aylanib tushishlar

Akrobatika qadim zamonlardan beri insonning jismoniy imkoniyatlarini sinovdan o'tkazadigan va ko'rgazmali tarzda namoyon qiladigan faoliyat turi sifatida shakllangan. Uning ildizlari qadimgi Gretsiya, Misr va Xitoy sivilizatsiyalarigacha borib taqaladi. U yerda akrobatlar tantanali marosimlar, bayramlar yoki zaldagi tomoshabinlar oldida o'z mahoratlarini namoyish etishgan. Vaqt o'tishi bilan akrobatika sport turiga aylanish bilan birga, sahna san'ati, sirk va gimnastikadagi ajralmas elementga aylandi. Bugungi kunda u halqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari doirasida ham o'z o'rnini topgan. Mashhur akrobatlar orasida Oksana Chusovitina, Simone Biles kabi sportchilar o'zining texnik yondashuvi va kuchli ruhiy tayyorgarligi bilan tanilgan.

Akrobatik mashqlarni bajarishda turli mushak guruhlari faol ishtirok etadi. Masalan, oldinga va orqaga to'ntarilishlarda qorin mushaklari, bel sohasi, son va yelka mushaklari faollashadi. Sakrashlar vaqtida esa oyoq panjalari, son, tizza atrofidagi mushaklar va belning barqarorligi juda muhimdir. Ushbu mushaklarni kuchaytirish uchun plank mashqlari, press mashqlari, qizdirish harakatlari va statik holatda bajariladigan barqarorlik mashqlari tavsiya etiladi. Texnika va xavfsizlik masalasi-akrobatik mashqlarda eng ustuvor yo'nalishlardan biridir. Har bir harakatni noto'g'ri bajarish mushak cho'zilishi, bo'g'im shikastlanishi yoki umuman harakat qobiliyatining cheklanishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, mashqlardan oldin tanani yaxshi qizdirish, harakatlarni dastlab yostiqcha yoki yumshoq joylarda sinab ko'rish va mutaxassis nazorati ostida mashq qilish zarur.

Boshlang'ich darajadagi sportchilar uchun dastlabki mashqlar oddiy burilishlar, o'rindagi sakrashlar, to'ntarilishlar va yengil muvozanat mashqlaridan iborat bo'ladi. O'rta bosqichdagilar ko'proq kombinatsiyalangan harakatlar-180-360 graduslik burilishlar, sakrab burilish, oddiy kombinatsiyalar ustida ishlaydi. Ilg'or sportchilar esa 720 gradusga burilishlar, hovoda aylanishlar, havoda sakrash va tushish texnikalarini mashq qilishadi. Har bir darajada mashqlar miqdori, takrorlar soni va dam olish oralig'i to'g'ri belgilanishi muhim. Psixologik tayyorgarlik ham

akrobatikaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Har bir yangi yoki murakkab elementni bajarishdan oldin sportchida ishonch, e'tibor va motivatsiya bo'lishi zarur. Ruhiy bosimni kamaytirish uchun nafas olish mashqlari, vizualizatsiya (harakatni oldindan ko'z oldiga keltirish), musobaqa oldidan tayyorgarlik muhitini yaratish tavsiya etiladi.

Mashqlarni samarali bajarish uchun yordamchi vositalardan foydalanish kerak. Masalan, gimnastika matlari, tayanch yostiqchalari, tutib turuvchi kamarlar yoki barqarorlik to'plari sportchining xavfsizligini ta'minlab, texnikani to'g'ri o'zlashtirishga yordam beradi. Ayniqsa, boshlang'ich bosqichda ushbu vositalar shikastlanishlarning oldini oladi. Bugungi kunda erkin akrobatika mashqlarini o'rganish uchun videodarslar, interaktiv metodikalar, 3D animatsiyalar yoki telefon ilovalari yordamida amaliy ko'rsatmalarni vizual tarzda o'rganish mumkin. Vizual materiallar sportchiga harakatning fazoviy tuzilishini tushunishga, harakatlar ketma-ketligini eslab qolishga yordam beradi.

Akrobatik mashqlarni baholash mezonlari texnika aniqligi, harakatning tezligi, muvozanat, estetik ko'rinish, xavfsizlikga rioya qilish va umumiy ifoda orqali amalga oshiriladi. Baholashda sportchining har bir detali-qo'l holati, tana holati, tushish texnikasi va harakatni yakunlashi inobatga olinadi. Jarohatdan so'ng mashqlarga qaytish ehtiyotkorlik bilan bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Reabilitatsiya jarayonida engil mashqlar, cho'zilish mashqlari, statik usullar va mushaklarni tiklashga qaratilgan harakatlar tavsiya etiladi. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish va to'g'ri uyqu rejimi sportchining tiklanishini tezlashtiradi. Erkin akrobatika mashqlari nafaqat jismoniy kuch va texnika, balki ruhiy barqarorlik, estetik ifoda va xavfsizlik madaniyatini ham o'rgatadi. Bu mashqlarni o'zlashtirishda murabbiy yordami, metodik yondashuv va sportchining o'z ustida tinimsiz ishlashi hal qiluvchi omillardandir. Erkin akrobatika mashqlari sportchilarning jismoniy kuchi, muvozanati, moslashuvchanligi va koordinatsiyasini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu mashqlar harakatlarning erkinligini oshirib, tana nazoratini yaxshilaydi va murakkab akrobatik elementlarni bajarish imkonini beradi. Shuning uchun, ular raqs, gimnastika va sportning boshqa turlarida mustahkam tayanch vazifasini bajaradi.

Oldinga va orqaga to'ntarilishlar akrobatikaning asosiy harakatlardan hisoblanadi. Ularni bajarishda tananing markazi barqarorligini saqlash, bosh va ko'zlarning harakat yo'nalishiga moslashishi muhimdir. Harakat boshlanishidan oldin oyoqlarni mustahkam joylashtirish va mushaklarni tayyorlash zarur. To'ntarilishlarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan muvozanatni saqlashga bog'liq. Burilishlar esa turli graduslarda-90, 180, 360 va 720 gradusga bajariladi. Boshlang'ich bosqichda 90 va 180 gradus burilishlar o'rganilib, tana muvozanatini saqlashga urg'u beriladi. 360 va 720 gradus burilishlar yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik va koordinatsiyani talab qiladi. Burilishlarni bajarishda nafas olish ritmi hamda qo'l va oyoq harakatlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Sakrashlar kuch va chidamlilikni oshiradi, shuningdek sportchining havoda muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantiradi. Hovoda aylanib tushishlar esa harakatlarning murakkabligini yanada oshiradi va akrobatik chiqishlarda yuqori baho olinishiga yordam beradi. Ushbu harakatlarni bajarishda qo'l va oyoqlarning to'g'ri joylashuvi hamda yerga yumshoq tushish texnikasi e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Akrobatik mashqlarni o'rgatishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish juda muhimdir. Har bir yangi elementni tayanch va yostiqchalarda o'rganish tavsiya etiladi. Mashqlar bosqichma-bosqich, oddiydan murakkabga o'tkazilishi lozim va har doim trener nazorati ostida bajarilishi zarur. Sportchining qobiliyatiga qarab murakkablik darajasi oshiriladi. Mashqlarni boshlashdan oldin chuqur nafas olish va mushaklarni isitish tavsiya etiladi. Harakatlar sekinlik bilan bajarilib, texnika to'g'ri o'zlashtirilishi lozim. Muvozanat va kuchni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar muntazam bajarilishi kerak. Harakatlarni takrorlash orqali ularni avtomatik qilish mumkin. Shu bilan birga, ruhiy tayyorgarlik-ishonch va diqqatni jamlash ham chiqish samaradorligini oshirishda katta rol o'ynaydi. Erkin akrobatika mashqlari sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirish, harakatlarni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish hamda estetik va texnik ko'nikmalarni mustahkamlash uchun muhim vositadir. Ularni tizimli ravishda va xavfsizlik qoidalariga amal qilgan holda o'rganish kerak.

Baholash mezonlari

Baholash mezonlari	Tavsif
Harakat aniqligi	Harakatlar texnik talabga mos va xatolarsiz bajarilganmi
Muvozanat	Bajarilayotgan harakatda tana muvozanati saqlanganmi
Tezkorlik	Harakatlar belgilangan ritmda va kechiktirilmadan bajarilganmi
Estetik ifoda	Harakatlar silliq, go'zal va tomoshabinga yoqimli tarzda ko'rsatildimi
Xavfsizlikka rioya qilish	Harakat xavfsiz bajarildimi, tushishda xatolik yo'qmi
Boshqaruv va ritmga moslik	Harakatlar o'zaro uyg'un, ritmga mos, boshqarilgan tarzda bo'ldimi

Nazorat savollari

1. Akrobatika mashqlarining tarixiy rivojlanishi haqida nimalarni bilasiz?
2. Qaysi mushak guruhlar akrobatik harakatlarda eng ko'p ishlaydi?
3. 360° burilish bajarishda asosiy texnik talablar qanday?
4. Mashqdan oldin tanani qanday tayyorlash kerak?
5. Havoda aylanish mashqlarining xavfsizlik choralari nimalardan iborat?
6. Akrobatik harakatlarda ruhiy tayyorgarlik nima uchun muhim?
7. Boshlang'ich va ilg'or darajadagi mashqlar o'rtasidagi farq nima?
8. Baholash mezonlariga ko'ra "estetik ifoda" nimani anglatadi?
9. Jarohat olgan sportchi mashqlarga qanday qaytishi kerak?
10. O'quvchi akrobatika mashqlarini qanday bosqichlarda o'rganadi?

4.5. Halqa: halqani aylantirish, xarakatda halqani uloqtirish va ushlash. 8 hisobdagi mashqlar. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar. Halqa, aylantirish, uloqtirish, ushlash, 8 hisob, ko'z-qo'l muvofiqligi, muvozanat, mushaklar, koordinatsiya, texnika, tana holati, qo'l harakatlari, bilak kuchi, xoreografiya, mumtoz raqs, ritm, estetik ifoda, o'qitish bosqichlari, tayyorlov bosqichi, texnik bosqich, ritmik bosqich, xavfsizlik, individual yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, ijodiy ifoda.

Halqa-badiiy gimnastika va sportda muhim vosita bo'lib, uning tarixi qadim zamonlarga borib taqaladi. Dastlab, halqalar turli madaniyatlarda

ko'ngilochar va jismoniy mashqlar uchun ishlatilgan. Hozirgi kunda halqa badiiy gimnastikada asosiy jihozlardan biri hisoblanadi va u sportchilarning ko'nikmalarini rivojlantirishda katta o'rin tutadi. Dunyo va O'zbekistonning mashhur gimnastlari halqani murakkab harakatlarda muvaffaqiyatli ishlatib, uning ahamiyatini namoyish qilgan.

Halqaning jismoniy foydalari juda katta. U mushaklarni, ayniqsa qo'l, bilak va elkalarni kuchaytirishga yordam beradi, shuningdek, muvozanat va koordinatsiyani oshiradi. Halqa bilan mashqlar aniq va nazoratli harakatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi, bu esa sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi.

8 hisobdagi mashqlar halqani turli usullarda aylantirish, qo'lda ushlab turish va uloqtirishni o'z ichiga oladi. Har bir harakat texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi kerak, shuningdek, xavfsizlik choralari qo'llanilishi zarur. Noto'g'ri bajarilgan harakat jarohatlarga olib kelishi mumkin, shuning uchun harakatlarni asta-sekin va nazorat ostida o'rganish muhimdir. Xoreografiya va estetik jihatlar ham katta ahamiyatga ega. Mumtoz raqs harakatlarini halqa bilan uyg'unlashtirish sport chiqishlarining go'zalligini oshiradi. Raqs va musiqa ritmi bilan uyg'unlashish harakatlarga yanada ifoda va ta'sir kuchi beradi.

Mashqlarni o'qitish bosqichlari quyidagilardan iborat: tayyorlov bosqichi (tayanch va tanani tayyorlash), texnik bosqich (harakatlarni o'rganish), ritmik bosqich (musiqa bilan uyg'unlashtirish), xoreografik bosqich (harakatlarni kombinatsiyalash) va mustahkamlash bosqichi (mahoratni oshirish). Bu bosqichlarda yuzaga keladigan xatolar aniqlanib, tuzatiladi.

Xavfsizlik bo'yicha ehtiyot choralariga rioya qilish zarur. Mashqlarni bajarishda tananing haddan ortiq zo'riqishidan saqlanish, harakatlarni asta-sekin bajarish va to'g'ri texnikani saqlash kerak. Jarohatlar yuzaga kelmasligi uchun mashqlar oldidan tanani isitish va cho'zish mashqlari bajarilishi muhim. Amaliy mashqlar dasturi boshlang'ich va ilg'or sportchilar uchun turlicha bo'lishi mumkin. Mashqlar soni, takrorlari va dam olish vaqtlari sportchining darajasiga mos ravishda belgilanadi. Masalan, boshlang'ich darajadagi sportchilar uchun mashqlar soni va takrorlari kamroq, ilg'orlar uchun esa murakkabroq harakatlar qo'shiladi.

Psixologik tayyorgarlik ham muhim o'rin tutadi. Sportchi diqqatini jamlash, sahnada ishonchni saqlash va stressni boshqarishni o'rganishi kerak. Bu jihatlar muvaffaqiyatli chiqish uchun zarur.

Oxir-oqibat, mashqlarni tushunishni osonlashtirish uchun video va rasmlar ko'rsatmalarni qo'llash tavsiya etiladi. Demonstratsiyalar yordamida harakatlarning to'g'ri bajarilishi yanada samarali o'rganiladi va takrorlanadi.

Halqa-sport va badiiy gimnastikada keng qo'llaniladigan jihoz bo'lib, uning yordamida bajariladigan mashqlar nafaqat jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi, balki harakatlarning go'zalligi va ritmik uyg'unligini oshiradi. Halqa bilan ishlash ko'z-qo'l muvofiqligi, muvozanatni saqlash, mushaklarni mustahkamlash va koordinatsiyani rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Halqa bilan mashqlar odatda 8 hisob asosida amalga oshiriladi, bu esa harakatlarning aniq va ritmik bajarilishini ta'minlaydi. Bunday mashqlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: halqani ikki qo'l bilan ushlash, aylantirish, havoga uloqtirish va qayta ushlab olish. Har bir harakat to'g'ri texnikada, muvozanatni saqlagan holda bajarilishi kerak.

Halqani aylantirish texnikasi harakatlarning silliqligi va nazoratini talab qiladi. Bu jarayonda tana holatini to'g'ri ushlab turish, qo'l va bilak mushaklarining moslashuvi muhimdir. Halqani havoga uloqtirish va uni aniq ushlab olish ko'z-qarash va reflekslarni rivojlantiradi, harakatlarning boshqaruvini yaxshilaydi.

Mashqlarni badiiy ifodaviylik bilan boyitish uchun ularga mumtoz raqs elementlari qo'shiladi. Tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari yordamida mashqlar yanada nafis, estetik va sahnaviy tus oladi. Raqs harakatlari harakatlarga go'zallik va ritm bag'ishlaydi, harakatlar musiqa bilan uyg'unlashadi.

Halqa bilan mashqlarni o'qitishda bir nechta bosqichlar mavjud. Avval tayyorlov bosqichida halqani ushlash va oddiy aylantirish mashqlari o'rgatiladi. Keyingi texnik bosqichda halqani havo orqali uloqtirish va ushlash mashqlari bajariladi. Ritmik bosqichda esa harakatlari musiqa bilan uyg'unlashtiriladi. So'ngra xoreografik bosqichda mumtoz raqs harakatlari qo'shiladi. Yakuniy bosqich-mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirish.

Pedagogik nuqtai nazardan, mashqlarni o'rgatishda xavfsizlikka e'tibor qaratish muhimdir. Harakatlar sekin-asta murakkablashtiriladi, o'quvchilarga individual yondashiladi va har bir harakatni to'g'ri bajarish nazorat qilinadi.

Natijada, halqa bilan bajariladigan mashqlar nafaqat sportchi tanasining jismoniy tayyorgarligini oshiradi, balki unga estetik va ijodiy ifoda imkoniyatlarini beradi. Shu bois, bunday mashqlar badiiy gimnastika, sport raqslari va umumiy jismoniy tarbiya jarayonida keng qo'llaniladi.

Nazorat savollari

1. Halqa bilan bajariladigan mashqlarning asosiy maqsadi nima?
2. Halqa bilan mashqlarda qanday jismoniy ko'nikmalar rivojlanadi?
3. 8 hisob nima va unda qanday harakatlar bajariladi?
4. Halqani aylantirish va uloqtirish texnikasida nimalarga e'tibor berish kerak?
5. Mumtoz raqs harakatlarini halqa mashqlariga qanday qo'shish mumkin?
6. Halqa mashqlarini o'qitish bosqichlarini sanab bering.
7. Mashqlar davomida xavfsizlikni qanday ta'minlash mumkin?
8. Halqa bilan mashqlar bajarilganda qanday estetik va ijodiy xususiyatlar yuzaga keladi?

V BOB. "JISMONIY TAYYORGARLIK VA XOREOGRAFIK TEXNIKALAR: KUCH, AKROBATIKA VA MILLIY RAQS ELEMENTLARI"

5.1. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar. Akrobatika mashqlari: oldinga, yonga, orqaga, o'mboloq oshish.

Xoreografiya: tayanchda batman tandyu o'quv birikma tuzish

1. Kuch mashqlarini bajarish – umumiy tanani va qo'l-oyoqlarni mustahkamlash, tezlik va chidamlilikni oshirish.
2. Akrobatika mashqlarini o'rganish – oldinga, yonga, orqaga va o'mboloq oshish texnikasi.
3. Tayanchda xoreografik o'quv birikmalarini tuzish – batman va tandyu pozitsiyalari bilan birlashtirilgan mumtoz raqs harakatlari.

Batman tandyu harakati tayanchda bajariladigan murakkab o'quv harakatidir. U kuch, muvozanat, moslashuvchanlik va koordinatsiyani talab qiladi hamda sahnadagi estetik va ifodaviy qism sifatida muhim ahamiyatga ega. Harakat texnikasi oyoqlarni baland ko'tarish, belni cho'zish, qo'llarning ritmik va aniq harakatlari, tanani markazda barqaror tutishni o'z ichiga oladi. Nafas olish ritmga moslashtiriladi.

Mashqlarni o'rganish bosqichlari quyidagilardan iborat: tayyorlov (isitish va cho'zish), texnik (alohida harakatlarni o'rganish), ritmik (musiq bilan uyg'unlash), murakkablashtirish (kombinatsiyalar, burilishlar), mustahkamlash (takrorlash va chidamlilikni oshirish). Mushaklarni rivojlantirish uchun oyoq, bel va qorin mushaklari faol ishlatiladi, bu esa balans va koordinatsiyani oshirishga yordam beradi.

Xoreografik jihatdan harakatlarning go'zalligi, musiqaga uyg'unligi, his-tuyg'ularni ifoda qilish va tana tilining roli katta ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlik sportchining ishonchi, diqqatni jamlash va stressni boshqarish qobiliyatini oshiradi. Xavfsizlik qoidalari doimiy ravishda hisobga olinishi kerak: isitish va cho'zish, to'g'ri tayanch pozitsiyasi, pol va kiyim tanlash, o'qituvchining ko'rsatmalariga rioya qilish zarur. Qo'shimcha mashqlar sifatida balans, kuch, egiluvchanlik va nafas olish mashqlari tavsiya etiladi. Harakatlar sekin va nazorat bilan

bajarilishi, videodarslar orqali ko'rib chiqilishi samarali bo'ladi. Mashqlarni baholash mezonlari sifatida texnika aniqligi, muvozanat, musiqa bilan uyg'unlik, estetik ifoda, xavfsizlik qoidalariga rioya va psixologik tayyorgarlik ko'rib chiqiladi. Yuqori darajadagi bajarilish harakatlarning aniq, ritmga mos, barqaror va estetik bo'lishi, xavfsizlik qoidalariga to'liq rioya qilinishi va ruhiy holatning yuqori darajada bo'lishini anglatadi.

Nazorat savollari orqali harakatlarning texnikasi, mushak faoliyati, xavfsizlik qoidalari, psixologik tayyorgarlik va estetik jihatlari tushunilishi tekshiriladi. Shu tarzda, batman tandyu harakati nafaqat jismoniy, balki estetik va psixologik jihatdan ham mukammal bajarilishi lozim bo'lgan murakkab harakat hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportda kuchni rivojlantirish juda muhim ahamiyatga ega. Kuch-bu mushaklarning maksimal kuch sarflab, tana vaznini yoki tashqi yukni yengish qobiliyati bo'lib, u sportning turli yo'nalishlarida, shu jumladan akrobatikada ham asosiy omillardan biridir. Kuchni rivojlantirish mashqlari sportchining chidamliligi, tezligi va harakatlarning aniqligini oshirishga yordam beradi.

Akrobatika mashqlari esa kuch bilan bir qatorda muvozanat, koordinatsiya, fleksibilitet va jismoniy qobiliyatlarning yuqori darajasini talab qiladi. Ushbu mashqlarda oldinga, orqaga, yon tomonga va o'mboloq oshish kabi asosiy harakatlar bajariladi. Har bir harakat mushaklarning turli guruhlarini faol ishga soladi va jismoniy holatni yaxshilaydi. Akrobatika mashqlari nafaqat kuchni, balki sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini ham oshirishga yordam beradi. Xususan, oldinga va orqaga to'ntarilishlar mushaklar kuchini oshirish bilan birga, refleks va muvozanatni mustahkamlaydi. Yon tomonga qilingan harakatlar esa koordinatsiyani rivojlantiradi va tananing turli qismlarini uyg'unlashtirishga xizmat qiladi.

Mashqlarni bajarishda texnik to'g'riligi juda muhim. Harakatlar aniq, tartibli va boshqarilgan bo'lishi kerak. Xato texnika jarohatlarga olib kelishi mumkin, shuning uchun mashqlarni asta-sekin va diqqat bilan o'rganish lozim. Akrobatika mashqlarini bajarishda boshqaruv, muvozanat va kuchning uyg'unligi eng muhim omillardir.

Kuchni oshirish uchun mashqlarni bosqichma-bosqich amalga oshirish tavsiya etiladi. Boshlang'ich bosqichda mushaklarni isitish va tayyorlashga e'tibor beriladi. Keyingi bosqichlarda esa harakatlarning texnik jihatlari o'rgatiladi, mushaklarni kuchaytiruvchi maxsus mashqlar kiritiladi. Yakuniy bosqichda esa murakkab kombinatsiyalar, xoreografik elementlar va harakatlarni ritmga moslashtirish ustida ishlanadi. Xoreografiya bilan uyg'unlashgan akrobatika mashqlari nafaqat kuchni, balki sportchining ijodkorligini va ifoda imkoniyatlarini kengaytiradi. Tayanchda bajariladigan harakatlar o'ziga xos estetik go'zallik va uslubga ega bo'lib, ular sahnada ta'sirchan ko'rinish hosil qiladi. Ushbu o'quv birikmasi kuch, muvozanat, koordinatsiya va ritmni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, sportchilarni nafaqat jismonan, balki ma'nan ham tayyorlashga xizmat qiladi. Mashqlar davomida nafas olish ritmiga e'tibor berish, mushaklarni haddan ortiq zo'riqtirmaslik va harakatlarni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir.

Akrobatika mashqlarida harakatlarning texnik to'g'ri bajarilishi juda muhim hisoblanadi. Oldinga, orqaga, yonga to'ntarilishlar, o'mboloq oshish kabi harakatlar har birining o'ziga xos texnik xususiyatlari bor. Masalan, oldinga to'ntarilishda qo'llarning joylashuvi, boshingizni qayerga qaratinganligingiz va oyoq harakatlari aniq bo'lishi kerak. Orqaga to'ntarilish esa ayniqsa muvozanatni talab qiladi, chunki bu harakatda ko'z oldingizda bo'lmagan holda boshqacha koordinatsiya zarur bo'ladi. Yonga to'ntarilishlarda tana burilishi va qo'llarning joylashuvi mos ravishda muvozanat va tezkorlikni ta'minlaydi. O'mboloq oshish esa kuch va koordinatsiyaning yuqori darajasini talab qiladi, shu bois u ko'pincha ilg'or darajadagi sportchilar tomonidan bajariladi. Harakatlarni to'g'ri texnika asosida bajarish jarohatlardan himoya qiladi va natijani yaxshilaydi.

Mushak guruhi va jismoniy tayyorgarlik. Akrobatika mashqlari bajarishda asosan qorin, orqa, oyoq, bilak va elkalar mushaklari faol ishlaydi. Kuchni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar mushaklarning ushbu guruhlarini mustahkamlashga qaratilgan bo'lishi kerak. Masalan, qorin mushaklarini kuchaytirish uchun plank, orqa mushaklar uchun esa turli xil cho'zilishlar va mustahkamlash mashqlari tavsiya etiladi.

Shuningdek, muvozanatni rivojlantirish uchun barqarorlik mashqlari, masalan, tekis yuzada bir oyoqda turish yoki yengil sakrashlar samarali hisoblanadi. Mushaklarning chidamliligi va tezkorligi ham muhim, shuning uchun kuch mashqlari va kardio mashqlarni birlashtirish tavsiya etiladi.

Mashqlarni bajarish bo'yicha ko'rsatmalar

Mashqlarni bajarishda quyidagi maslahatlarga rioya qilish zarur:

Har bir mashq oldidan tana isitish uchun yengil cho'zilish va yugurish bajarish.

Harakatlarni asta-sekin o'rganish, texnikani to'g'ri egallashga e'tibor berish.

Qiyin harakatlar oldida oddiy va tayyorlovchi mashqlarni bajarish.

Harakat davomida nafas olishni muvofiqlashtirish, nafasni ushlab qolmaslik.

Agar og'riq yoki noqulaylik sezilsa, mashqni to'xtatish va shifokorga murojaat qilish.

Xoreografiya va harakatlarning uyg'unligi

Akrobatika mashqlari ko'pincha xoreografik elementlar bilan birlashtiriladi. Tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari mashqlarga estetik ko'rinish beradi, shu bilan birga sportchining ifoda imkoniyatlarini kengaytiradi.

Harakatlarni musiqa ritmiga moslashtirish, kombinatsiyalarni yaratish orqali sahnadagi ta'sirchanlik oshadi. Raqs va akrobatika elementlarini uyg'unlashtirish texnikasi sportchining umumiy tayyorgarligini va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Psixologik tayyorgarlik. Qiyin akrobatika harakatlarini o'rganishda sportchining ruhiy holati muhim ahamiyatga ega. Stressni boshqarish, diqqatni jamlash va o'ziga ishonchni oshirish mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur. Sportchilarni motivatsiya qilish, ularni ruhlantirish va qo'llab-quvvatlash jarayonda katta rol o'ynaydi. Shu bilan birga, harakatlarning xavfsizligi haqida doimiy eslatmalar va mashqlar davomida xatolarni tuzatish muhimdir.

Akrobatika va kuchni rivojlantirish mashqlarini samarali bajarish uchun harakatlarning texnik to'g'riligini ta'minlash juda muhimdir. To'g'ri texnika nafaqat harakatlarning samaradorligini oshiradi, balki jarohatlar oldini olishga ham yordam beradi. Har bir harakatda tana pozitsiyasi, qo'l va oyoqlarning joylashuvi aniq va tartibli bo'lishi kerak. Bu mezon sportchining mahorat darajasini baholashda asosiy ko'rsatkichlardan biridir. Shuningdek, mushaklarning kuchi va chidamliligi ham katta ahamiyatga ega. Kuchli mushaklar harakatlarni yanada aniq va samarali bajarishga imkon beradi, chidamlilik esa uzoq davom etadigan mashqlar davomida charchashni kamaytiradi. Shu bois, mashqlarni baholashda mushaklarning qanchalik kuchli va bardoshli ekanligi hisobga olinadi. Muvozanat va koordinatsiyaning darajasi ham sportchining malakasini belgilaydi. Akrobatik harakatlarda muvozanatni saqlash juda muhim, chunki ko'plab elementlar tana holatini tez va aniq o'zgartirishni talab qiladi. Muvozanat va koordinatsiya yuqori bo'lgan sportchi murakkab harakatlarni ham xavfsiz va ravon bajaradi.

Harakatlarning tezligi va musiqa ritmiga mosligi esa ijodiy ifoda va sahnadagi umumiy taassurot uchun zarurdir. Harakatlar musiqa bilan uyg'unlashganda, ular nafaqat texnik, balki estetik jihatdan ham yoqimli ko'rinadi. Tezkorlik va ritmga moslik, harakatlarning o'zaro uyg'unligi sahnadagi har bir chiqishni jonli va ta'sirli qiladi. Oxirgi, ammo eng muhimi, harakatlarning estetik ko'rinishi va ijodiy ifodasi hisoblanadi. Akrobatika va xoreografik harakatlar nafaqat jismoniy kuch va texnikani, balki sportchining o'zini ifoda etish qobiliyatini ham ko'rsatadi. Go'zal, muvozanatli va ijodiy bajarilgan harakatlar tomoshabinlarda kuchli taassurot qoldiradi va raqqosaning san'atkorligini namoyon qiladi.

Baholash mezonlari sport mashg'ulotlarida va raqs san'atida sportchi yoki raqqosaning mahoratini baholash uchun asosiy ko'rsatkichlardir. Ular jismoniy tayyorgarlik, texnika, ijodiy ifoda va estetik qirralarni o'z ichiga oladi. Harakatlarning texnik to'g'riligini ta'minlash sportchining har bir elementni aniq, xavfsiz va samarali bajarishini bildiradi. Bu mushaklarning ortiqcha zo'riqishini oldini olish, jarohat xavfini kamaytirish va harakatlarning to'g'ri bajarilishiga yordam beradi. Kuch va chidamlilik mashqlarni bajarishda asosiy rol o'ynaydi.

Kuchli mushaklar sportchiga harakatlarni osonroq va samaraliroq bajarishga imkon beradi, chidamlilik esa uzoq vaqt mashq qilishga tayyor bo'lishni ta'minlaydi. Muvozanat va koordinatsiya esa harakatlarning barqarorligi va muvofiqligini ta'minlaydi. Muvozanatni yo'qotmaslik, mushaklarning sinxron ishlashi natijasida harakatlar yanada ravon va to'g'ri bajariladi.

Harakatlarning tezligi va musiqa ritmiga mosligi raqs va gimnastikada muhim o'rin tutadi. Bu harakatlarning uyg'unligi va sahnadagi umumiy estetik taassurotni oshiradi. Nihoyat, estetik ko'rinish va ijodiy ifoda sportchining yoki raqqosaning harakatlarga o'z shaxsiy hissiyatini qo'shishi, sahnada tomoshabinlarga kuchli ta'sir o'tkazishida muhimdir. Shu tarzda, baholash mezonlari sportchi yoki raqqosaning texnik, jismoniy va san'atkorlik salohiyatini to'liq ko'rsatishga yordam beradi hamda mashg'ulotlarda samarali rivojlanish uchun yo'l xaritasi bo'lib xizmat qiladi.

Nazorat savollari:

1. Harakatlarning texnik to'g'riligini ta'minlash nima uchun muhim?
2. Mushak kuchi va chidamliligi baholashda qanday rol o'ynaydi?
3. Muvozanat va koordinatsiya sportchining harakatlarida qanday ta'sir ko'rsatadi?
4. Harakatlarning tezligi va musiqa ritmiga mosligi nima uchun zarur?
5. Estetik ko'rinish va ijodiy ifoda baholash mezonlarida qanday ahamiyatga ega?
6. Baholash mezonlari sportchining rivojlanishiga qanday yordam beradi?
7. Texnik to'g'rilik va xavfsizlik o'rtasidagi bog'liqlik qanday?
8. Mushaklarning kuchayishi harakatlarni bajarishga qanday ta'sir ko'rsatadi?
9. Musiqa ritmiga moslashish raqs yoki gimnastika chiqishining qaysi jihatlarini yaxshilaydi?
10. Baholash mezonlari asosida mashg'ulotlarda qanday xatolarni aniqlash va tuzatish mumkin?

5.2. Halqa: halqani aylantirish, xarakatda halqani uloqtirish va ushlar. 8 hisobdagi mashqlar. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Halqa-badiiy gimnastika va sport raqslari uchun muhim asboblardan biridir. U nafaqat sportchi kuchi, muvozanati va koordinatsiyasini oshiradi, balki raqsga estetik go'zallik va ifoda kiritadi. Halqani aylantirish, harakatda uloqtirish va uni aniq ushlar texnikasini mukammal egallash uchun maxsus mashqlar mavjud. Ushbu mashqlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki raqqosaning sahnadagi chiqishini yanada jozibador qiladi.

Halqaning sportdagi o'rne va tarixi. Halqa qadimdan turli madaniyatlarda mashhur bo'lgan gimnastika asbobi hisoblanadi. Hozirgi kunda u badiiy gimnastika, akrobatika va sahnadagi raqs san'atida keng qo'llaniladi. Halqani aylantirish va boshqarish ko'p yillar davomida takomillashib, sportchilar uchun kuch, chidamlilik, koordinatsiya va reflekslarni rivojlantirishda muhim elementga aylandi.

Dunyo miqyosida mashhur sportchilar halqani turli usullar bilan aylantirish, uloqtirish va ushlarida yuqori mahoratga erishgan. Ularning muvaffaqiyatlari yosh avlod uchun motivatsiya manbai bo'lib xizmat qiladi. Halqaning jismoniy va texnik afzalliklari

Halqa bilan ishlash mushaklarni kuchaytirish va muvozanatni yaxshilashda alohida rol o'ynaydi. Ayniqsa, bilak, qo'l va elkalarni mustahkamlash uchun foydalidir. Halqaning aylantirilishi davomida mushaklarning uzluksiz faoliyati kuch va chidamlilikni oshiradi. Shu bilan birga, halqa bilan bajariladigan harakatlar muvozanatni va koordinatsiyani takomillashtiradi, chunki sportchi doimo halqaning joylashuvi va harakatini kuzatib borishi zarur. Halqaning uloqtirilishi va havoda aylanib tushishi esa sportchining tezkorligi, reflekslari va aniqligini oshiradi. Bu harakatlar sportchidan diqqatni jamlash va e'tiborni markazlashtirishni talab qiladi.

8 hisobdagi mashqlar va ularning ahamiyati. "8 hisobdagi mashqlar" halqani 8 raqamiga o'xshash shaklda aylantirish texnikasini o'z ichiga oladi. Bu mashqlar nafaqat texnik mahoratni oshiradi, balki koordinatsiya va ritmni mustahkamlaydi. 8 shaklidagi harakatlar musiqaning ritmiga mos ravishda bajarilishi lozim, shunda raqs harakatlari yanada uyg'un va go'zal ko'rinadi.

Bu mashqlar bajarilayotganda halqani boshqarish ko'nikmalari oshadi, qo'l va bilak mushaklari aniq va tez harakat qiladi. Natijada sportchi sahnada yanada ishonch bilan harakat qiladi va harakatlarining estetik qiymati oshadi. Xoreografiya va mumtoz raqs harakatlari. Halqa bilan bajariladigan mumtoz raqs harakatlari sahnada yuqori san'atkorlikni ta'minlaydi. Halqa raqsga nafaqat sport anjomi sifatida, balki badiiy ifoda vositasi sifatida kiritiladi. Mumtoz raqs harakatlarida halqaning aylantirilishi, uloqtirilishi va ushlanishi o'ziga xos ohang va ritm yaratadi. Harakatlarning moslashuvi musiqaga bog'liq bo'lib, musiqa va raqs uyg'unligi sahnada ajoyib taassurot qoldiradi.

Raqs xoreografiyasida halqa bilan ishlash harakatlarni yanada murakkablashtiradi, shu bilan birga raqqosaning ifodaviy qobiliyatini oshiradi. Bu uslubda halqa yordamida bajariladigan harakatlar o'zaro uyg'un bo'lishi kerak-bu esa ko'p mashq va sabrni talab etadi.

Mashqlar va o'qitish metodikasi Halqa mashqlarini o'qitishda qat'iy metodik yondashuv zarur. O'quv jarayoni bosqichma-bosqich tashkil etiladi. Birinchi bosqichda qo'l va bilak mushaklarini isitish, halqaga tanishish va asosiy aylantirish texnikasini o'rganish amalga oshiriladi. Keyingi bosqichda halqani uloqtirish va ushlar texnikalari o'rgatiladi. Uchinchi bosqichda esa mashqlar musiqa ritmiga moslashtiriladi va xoreografik harakatlarga birlashtiriladi. O'qitishda xatoliklarni aniqlash va ularni tuzatish juda muhimdir. Noaniq harakatlar yoki xavfsizlik qoidalariga amal qilmaslik jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli murabbiy doimo sportchilarni kuzatib, individual yondashuvni ta'minlashi lozim.

Xavfsizlik va jarohatlardan himoya. Halqa bilan ishlashda xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur. Mashqlarni boshlashdan oldin yaxshi isinib olish, mushaklarni tayyorlash muhimdir. Harakatlarni noto'g'ri bajarish jarohatlarga olib kelishi mumkin, ayniqsa bilak va elkaga zo'riqish yuqori bo'lganda. Mashqlarni sekin va bosqichma-bosqich o'rganish, qiyin harakatlarga birdan kirishmaslik tavsiya etiladi. Zarurat bo'lsa, tayanch yostiqchalari va boshqa himoya vositalaridan foydalanish kerak.

Psixologik tayyorgarlik va motivatsiya. Halqa bilan ishlashda sportchining ruhiy holati ham katta ahamiyatga ega. Qiyin harakatlarni o'rganishda ishonch va diqqatni jamlash zarur. Stress va xavotirni kamaytirish uchun nafas mashqlari, vizualizatsiya va o'z-o'zini rag'bat-

lantirish metodlari qo'llaniladi. Sahnadagi chiqish oldidan motivatsiyani oshirish, muvaffaqiyatga bo'lgan ishonchni mustahkamlash ham sportchining ijodiy faoliyatini samarali qiladi. Vizual materiallar va amaliy ko'rsatmalar. Mashqlarni osonroq tushunish va to'g'ri bajarish uchun video darsliklar va rasmi ko'rsatmalar foydalidir. Murabbiylar mashqlarni namoyish qilib, sportchilarga harakatlarni ko'z bilan ko'rish imkonini beradi. Bu esa o'rganish jarayonini tezlashtiradi va samaradorligini oshiradi. Halqa-badiiy gimnastika va raqs san'atida keng qo'llaniladigan muhim sport anjomidir. Halqani aylantirish va harakatda uni to'g'ri uloqtirish, keyin esa aniq ushlash texnikasi sportchi uchun kuch, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Halqa mashqlari nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki raqqosaning sahnadagi chiqishini yanada go'zal va ijodiy qiladi. Ayniqsa, 8 hisobdagi mashqlar halqani aylantrishning murakkab shaklini o'z ichiga oladi va sportchi koordinatsiya hamda ritmni rivojlantiradi. Xoreografiyada halqa bilan bajariladigan mumtoz raqs harakatlari sahnaga o'ziga xos ohang va estetik ko'rinish olib keladi. Mumtoz raqs harakatlari bilan uyg'unlashgan halqa harakatlari nafaqat harakatlarning go'zalligini oshiradi, balki raqqosaning ifodaviy qobiliyatini kuchaytiradi. Mashqlarni o'rganish bosqichma-bosqich olib boriladi, bunda texnik to'g'rilik, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, mushaklarni tayyorlash muhimdir. Bundan tashqari, sportchining psixologik tayyorgarligi va motivatsiyasi ham muvaffaqiyat uchun zarur. Yaxshi tayyorlangan vizual materiallar, video darsliklar mashqlarni tushunishni va bajarishni osonlashtiradi hamda o'rgatishda samaradorlikni oshiradi. Umuman olganda, halqa bilan ishlash nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni oshirish, balki sahnadagi chiqishni yanada boyitish uchun muhim san'at vositasidir.

Halqani aylantirish, uloqtirish va ushlash mashqlarida baholash mezonlari harakatlarning texnik to'g'riligi va aniqligidan boshlanadi. Har bir harakat aniq, silliq va izchil bajarilishi, ayniqsa 8 hisobdagi mashqlar to'liq va to'g'ri ijro etilishi muhimdir. Shuningdek, tana muvozanati va koordinatsiyaga e'tibor qaratiladi. Sportchi yoki raqqosa tanasini muvozanatda ushlab turishi, halqa harakatlari bilan o'zaro uyg'unlikda bo'lishi, bosh va qo'l harakatlari muvofiqligi nazorat qilinadi. Bundan tashqari, harakatlarning musiqa ritmi va tempi bilan mosligi sinovdan o'tkaziladi. Mumtoz raqs harakatlari va halqaning uyg'un harakat qilishi sahnadagi umumiy estetik ko'rinishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Harakatlarning go'zalligi, ifodaviyligi, tanadagi his-tuyg'ularni yetkazishdagi mimika va tana tilining o'rni baholanadi.

Mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilinishi juda muhim. Bu jarohatlar oldini olish va mashqlarni xavfsiz bajarishni ta'minlash uchun shart hisoblanadi. Nihoyat, umumiy ijro madaniyati, ya'ni mashqlar davomida diqqatni jamlash, o'qituvchi yoki murabbiy ko'rsatmalariga amal qilish va ishtiyoqni saqlash ham baholash mezonlari orasida o'rin oladi. Ushbu mezonlar orqali halqani aylantirish va mumtoz raqs harakatlarini mukammal bajarish, ularni bir butun sifatida sahnaga chiqarish imkoniyati yaratiladi. Baholash jarayonida texnik, estetik va xavfsizlik jihatlari uyg'unlashgan holda sportchining yoki raqqosaning malakasi aniq ko'rsatiladi. Halqani aylantirish va uning turli harakatlarini bajarishda birinchi navbatda texnik to'g'rilik va aniqlik muhim ahamiyatga ega. Harakatlar nafaqat aniq va ravon bajarilishi, balki har bir pozitsiyaning to'g'ri ushlanishi ham talab etiladi. Ayniqsa, 8 hisobdagi mashqlarda halqaning burilishlari, aylanishlari va harakatlarning ketma-ketligi qat'iy amal qilinishi kerak. Har bir harakat o'z vaqtida, to'g'ri amplituda va pozitsiyada bajarilishi, ortiqcha yoki kam harakatlar bo'lmasligi nazorat qilinadi. Shuningdek, tana muvozanati va koordinatsiya mezonlari ham sinovdan o'tadi. Halqani aylantiruvchi shaxs tanasini barqaror ushlab turishi, qo'l va bilaklarning harakati halqaning holatiga mos kelishi, bosh va ko'zlarning harakat bilan uyg'unligi talab qilinadi. Bu jihat sportchining koordinatsiya va muvozanat darajasini ko'rsatadi, chunki halqani boshqarish ko'p harakatlarni bir vaqtning o'zida amalga oshirishni talab qiladi.

Musika va ritmga moslik – baholashda yana bir muhim mezondir. Halqa harakatlari va mumtoz raqs harakatlari musiqa ritmi bilan uyg'unlashishi kerak. Harakatlarning tempi, to'xtashlari va burilishlari musiqa qahramonliklariga muvofiq bo'lishi raqs va sport ko'rsatkichi sifatida baholanadi. Bu raqqosa yoki sportchining musiqa va harakatlarni birlashtirish qobiliyatini ko'rsatadi.

Estetik va ifodaviy tomonlar ham alohida e'tibor talab qiladi. Mumtoz raqs harakatlaridagi go'zallik, harakatlarning silliqligi, ifodaviyligi, mimika va tana tili orqali his-tuyg'ularni yetkazish qobiliyati baholanadi. Halqani aylantirish bilan birga ijro etilayotgan raqsning badiiy tomoni, sahnada tomoshabinlar bilan aloqa qilish, raqqosaning sahnadagi o'ziga xosligi va ishtiyoqi juda muhimdir. Bundan tashqari,

xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilinishi zarur. Mashqlar bajarilishida jarohatlarning oldini olish uchun texnika va harakatlarning to'g'ri bajarilishi hamda ehtiyot choralari amal qilinishi baholanadi. Bu nafaqat sportchining sog'ligi, balki umumiy tayyorgarlik darajasining belgisi hisoblanadi. Umumiy ijro madaniyati, jumladan diqqatni jamlash, murabbiy yoki o'qituvchi ko'rsatmalariga amal qilish, mashqlarga qiziqish va motivatsiyaning yuqoriligi ham mezonlarga kiritiladi. Mashqlar davomida sportchining o'ziga ishonchi va o'zini namoyon eta olish qobiliyati ham baholash jarayonida hisobga olinadi.

Natijada, halqani aylantirish va mumtoz raqs harakatlarini bajarish baholash mezonlari texnik, estetik, ritmik va xavfsizlik jihatlarini o'z ichiga oladi. Ushbu mezonlar orqali sportchi yoki raqqosaning umumiy malakasi, harakatlarning to'g'ri va go'zal ijro etilishi, sahnada o'z o'rnini topish qobiliyati aniq baholanadi. Bu esa har bir mashq va ijro jarayonining professional darajada olib borilishini ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. Halqani aylantirish mashqlarining texnik jihatlarini nimalardan iborat?
2. 8 hisobdagi mashqlarda halqaning harakatlari qanday ketma-ketlikda bajariladi?
3. Halqani uloqtirish va ushlabda e'tibor qaratilishi kerak bo'lgan xavfsizlik qoidalariga qanday?
4. Mumtoz raqs harakatlari xoreografiyasida musiqaga moslashning ahamiyati nimada?
5. Halqani aylantirishda tana muvozanati va koordinatsiyani qanday saqlash mumkin?
6. Halqa bilan bajariladigan harakatlarda estetik ifoda qanday namoyon bo'ladi?
7. Halqani aylantirish va raqs harakatlarini uyg'unlashtirishda qaysi mushak guruhlari faol ishlaydi?
8. Mashqlar davomida yuz ifodasi va tana tilining roli nimadan iborat?
9. Halqa harakatlari bajarilishida tezkorlik va ritmga qanday rioya qilish kerak?
10. Mashq bajarishda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlardan qanday himoyalaniş mumkin?

5.3. To'p: urib, 16 hisobga erkin mashqlarni bajarish. passé, atyutut, strelka 360 ga burilish. Qadamlab oldinga xarakatlanib sakrash, yurib oyoqlarni bir-biriga chalishtirib harakatlanish.

Tayanch iboralar: *Harakatlarning to'g'ri bajarilishi, mushaklar va bo'g'imlarning jarohatlardan himoyasi, muvozanat va koordinatsiyani saqlash, harakatlarning silliq va uzluksiz ketma-ketligi, harakatlarning ritm va tempga mosligi, tana holati va a'zolarning pozitsiyasi, harakatning yo'nalishi va maqsadga muvofiqligi.*

To'p bilan erkin mashqlarni o'rgatish jarayoni o'quvchilarning texnik mahoratini oshirish, muvozanat va koordinatsiyani yaxshilash, hamda harakatlarni musiqa ritmiga moslashtirishga qaratilgan. Ushbu mashqlar bosqichma-bosqich o'tkaziladi va har bir bosqichda ma'lum maqsadlar ko'zlanadi. Boshlang'ich bosqichda o'quvchilar to'pni ushlab va aylantirishni o'rganadilar, passé pozitsiyasida turish hamda to'pni boshqarish asoslari shakllantiriladi. Shu bilan birga, yerda to'p bilan yurish va oddiy uloqtirish mashqlari bajariladi. Bu bosqichda asosiy e'tibor texnik to'g'rilik va mushaklarning mustahkamlanishiga qaratiladi.

O'rta bosqichda o'quvchilar murakkabroq harakatlar-atyutut (to'p bilan aylanish), strelka texnikasi va 360 daraja burilishlarni o'zlashtiradilar. Shu bilan birga, oyoqlarni bir-biriga chalishtirib yurish va sakrash mashqlari amalga oshiriladi. Bu bosqichda harakatlarning aniqligi va ritmga mosligi muhimdir. Ilg'or bosqichda esa qadamlab oldinga harakatlanib sakrash, passé va atyutut kombinatsiyalarini bajarish, burilishlarda to'pni boshqarishni davom ettirish va erkin kompozitsiyalar yaratish mashqlari ko'zda tutilgan. Bu bosqichda o'quvchilarning texnik mahorati yuqori darajada bo'lishi, harakatlarning uyg'unligi va estetikasi ta'minlanadi. Mashqlar bajarilishida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur. Harakatlarni asta-sekin va to'g'ri texnikada bajarish, tana holatini doimiy nazorat qilish jarohatlardan saqlaydi. Mashqlar oldidan isinib olish jismoniy tayyorgarlikni oshiradi va jarohatlar ehtimolini kamaytiradi.

Nazorat mezonlari sifatida harakatlarning texnik to'g'riligini, to'pni nazorat qilish qobiliyatini, ritmga moslik va muvozanat darajasini ko'rsatish mumkin. Shuningdek, harakatlarning estetik ko'rinishi va ijodiy ifoda ham baholashda muhim ahamiyatga ega. Umuman olganda, to'p bilan erkin mashqlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, raqs texnikasi va ijodiy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Mashqlarni bosqichma-bosqich o'rgatish, nazorat qilish va takomillashtirish orqali sportchilar yuqori natijalarga erishadilar. Murakkab texnik harakatlar o'quvchilarni yuqori darajadagi nazorat va koordinatsiyani shakllantirishga yordam beradi. *Passé*-to'pni oyoq orqasida ushlab turish pozitsiyasi, bu raqs va akrobatika harakatlarida muhim o'rin tutadi. Atiyutut esa to'p bilan aylanish harakati bo'lib, uning bajarilishi uchun tananing barqarorligi va muvozanati talab qilinadi. Strelka harakati esa to'pni tez va aniq yo'naltirishni o'z ichiga oladi, bu esa sportchi nazoratini kuchaytiradi. 360 darajalik burilishlar esa harakatlarning murakkabligini oshiradi va vizual ko'rinishni boyitadi.

Bu texnikalarni o'rganishda har bir harakat asta-sekin, bosqichma-bosqich mashq qilinadi. Harakatlar dastlab sekin bajarilib, keyinchalik ritm va tezkorlik oshiriladi. Har bir bosqichda to'pni ushlash va nazorat qilishga alohida e'tibor beriladi. Qadamlab oldinga harakatlanib sakrash mashqlari oyoqlarning chidamliligi, kuchi va koordinatsiyasini oshirishga qaratilgan. Shu bilan birga, oyoqlarni bir-biriga chalishtirib yurish esa muvozanatni yaxshilaydi va harakatlarni yanada silliqroq qilishga yordam beradi. Bu mashqlarni bajarishda tana holati doimiy nazorat qilinadi, oyoq pozitsiyalari aniq bo'lishi kerak. Mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashadi dastlab to'liq sakrashlar bo'lmasa-da, keyinchalik burilishlar, oyoqlarni chalishtirib yurishlar qo'shiladi. To'p bilan erkin mashqlar bajarishdan oldin isinib olish mashqlari amalga oshiriladi. Bu mushaklarni tayyorlash, jarohatlar xavfini kamaytirish va harakatlarga moslashishga yordam beradi. Mashqlarni bajarish davomida tana holatini doimiy kuzatish zarur, ayniqsa, sakrash va burilishlar vaqtida. Jismoniy tayyorgarlik kuch, chidamlilik, tezkorlik va muvozanatni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlarni ham o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlik erkin harakatlarni xavfsiz va samarali bajarishga imkon yaratadi.

To'p bilan erkin mashqlarda faqat texnik to'g'rilik emas, balki harakatlarning estetik ko'rinishi ham muhimdir. Raqsga o'xshash harakatlar, ritmga moslashish va ijodiy ifoda harakatlarni yanada jonlantiradi. Raqqosa yoki sportchi harakatlarida his-tuyg'ularni ifoda etishi, tomoshabinlar bilan aloqa o'rnatishi zarur. O'qitish metodikasi va mashqlar dasturi. O'qituvchilar bosqichma-bosqich yondashuvni qo'llashlari lozim: dastlab asosiy harakatlar o'rgatiladi, keyin ularni murakkablashtirish va kombinatsiyalash ishlari amalga oshiriladi. Har bir mashq uchun takrorlar soni, dam olish vaqti aniq belgilanadi. Mashqlarda yuzaga kelgan xatolarni aniqlash va tuzatish-o'qitish jarayonining muhim qismidir. Sportchilar harakatni to'g'ri bajarishga o'rgatiladi, texnik jihatlarida muntazam tekshiruvlar o'tkaziladi. To'p bilan erkin mashqlarni o'rgatish jarayoni o'quvchilarning texnik mahoratini oshirish, muvozanat va koordinatsiyani yaxshilash, hamda harakatlarni musiqa ritmiga moslashtirishga qaratilgan. Ushbu mashqlar bosqichma-bosqich o'tkaziladi va har bir bosqichda ma'lum maqsadlar ko'zlanadi. Boshlang'ich bosqichda o'quvchilar to'pni ushlash va aylantirishni o'rganadilar, *passé* pozitsiyasida turish hamda to'pni boshqarish asoslari shakllantiriladi. Shu bilan birga, yerda to'p bilan yurish va oddiy uloqtirish mashqlari bajariladi. Bu bosqichda asosiy e'tibor texnik to'g'rilik va mushaklarning mustahkamlanishiga qaratiladi. O'rta bosqichda o'quvchilar murakkabroq harakatlar-atiyutut (to'p bilan aylanish), strelka texnikasi va 360 daraja burilishlarni o'zlashtiradilar. Shu bilan birga, oyoqlarni bir-biriga chalishtirib yurish va sakrash mashqlari amalga oshiriladi. Bu bosqichda harakatlarning aniqligi va ritmga mosligi muhimdir. Ilg'or bosqichda esa qadamlab oldinga harakatlanib sakrash, *passé* va atiyutut kombinatsiyalarini bajarish, burilishlarda to'pni boshqarishni davom ettirish va erkin kompozitsiyalar yaratish mashqlari ko'zda tutilgan. Bu bosqichda o'quvchilarning texnik mahorati yuqori darajada bo'lishi, harakatlarning uyg'unligi va estetikasi ta'minlanadi.

Mashqlar bajarilishida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur. Harakatlarni asta-sekin va to'g'ri texnikada bajarish, tana holatini doimiy nazorat qilish jarohatlardan saqlaydi. Mashqlar oldidan isinib olish

jismoniy tayyorgarlikni oshiradi va jarohatlar ehtimolini kamaytiradi. Nazorat mezonlari sifatida harakatlarning texnik to'g'riligini, to'pni nazorat qilish qobiliyatini, ritmga moslik va muvozanat darajasini ko'rsatish mumkin. Shuningdek, harakatlarning estetik ko'rinishi va ijodiy ifoda ham baholashda muhim ahamiyatga ega. Umuman olganda, to'p bilan erkin mashqlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, raqs texnikasi va ijodiy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Mashqlarni bosqichma-bosqich o'rgatish, nazorat qilish va takomillashtirish orqali sportchilar yuqori natijalarga erishadilar. Qadamlab oldinga harakatlanib sakrash mashqlari oyoqlarning chidamliligi, kuchi va koordinatsiyasini oshirishga qaratilgan. Shu bilan birga, oyoqlarni bir-biriga chalishtirib yurish esa muvozanatni yaxshilaydi va harakatlarni yanada silliqroq qilishga yordam beradi.

Bu mashqlarni bajarishda tana holati doimiy nazorat qilinadi, oyoq pozitsiyalari aniq bo'lishi kerak. Mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashadi-dastlab to'liq sakrashlar bo'lmasa-da, keyinchalik burilishlar, oyoqlarni chalishtirib yurishlar qo'shiladi. To'p bilan erkin mashqlar bajarishdan oldin har doim isinib olish mashqlari amalga oshiriladi. Bu mashqlar mushaklarni tayyorlash, tana haroratini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Ayniqsa, sakrash va burilishlar kabi yuqori intensivlikdagi harakatlar vaqtida tana holatini doimiy nazorat qilish muhim hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik mashqlari kuch, chidamlilik, tezkorlik va muvozanatni oshirishga qaratilgan bo'lib, bu tayyorgarlik erkin harakatlarni xavfsiz va samarali bajarish imkonini beradi.

Shuningdek, to'p bilan bajariladigan erkin mashqlarda texnik to'g'rilik bilan birga harakatlarning estetik ko'rinishi ham katta ahamiyatga ega. Raqsga o'xshash harakatlar, musiqa ritmiga moslashish va ijodiy ifoda sportchi yoki raqqosaning harakatlariga jon bag'ishlaydi. Harakatlar orqali his-tuyg'ularni ifoda etish va tomoshabinlar bilan aloqa o'rnatish raqs yoki sport ijodining muhim qismidir. O'qitish jarayonida bosqichma-bosqich yondashuv qo'llaniladi: dastlab asosiy harakatlar o'rgatiladi, keyinchalik esa ularni murakkablashtirish va kombinatsiyalash ishlari bajariladi. Har bir mashq uchun takrorlash soni,

dam olish vaqti aniq belgilanishi zarur. Mashqlar davomida yuzaga kelgan xatolarni aniqlash va tuzatish esa o'qitish jarayonining ajralmas qismidir. Sportchilar texnik jihatdan to'g'ri harakat qilishga o'rgatiladi, muntazam ravishda tekshiruvlar o'tkaziladi.

Harakatlarning texnik to'g'riligi deganda tana va a'zolarining pozitsiyasi, harakat yo'nalishi, muvozanat, kuch taqsimoti va harakatlarning uzluksizligi tushuniladi. Aniqlik esa harakatlarni silliq, qat'iy va aniq bajarishni anglatadi. To'g'ri texnika mushaklar, bo'g'imlar va suyaklarga ortiqcha yuk tushishini oldini oladi va jarohat xavfini kamaytiradi. Noto'g'ri bajarilgan harakatlar esa jiddiy jarohatlarga olib kelishi mumkin, shuning uchun mashqlarni to'g'ri o'rganish va bajarishga alohida e'tibor qaratish lozim. Harakatlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish sportchi yoki raqqosaga ko'proq kuch va chidamlilikni tejashga yordam beradi, natijada yuqori samaraga erishiladi. Estetik ko'rinish: To'g'ri bajarilgan harakatlar ko'zni quvontiradi, harakatlarning chiroyli, silliq va ifodali bo'lishini ta'minlaydi.

Tana holati: Masalan, orqaga burilishda orqa to'g'ri, bosh va ko'zlar maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Qo'l va oyoqlarning pozitsiyasi aniq va muvozanatli bo'lishi zarur. Harakat yo'nalishi: Har bir qadam, sakrash yoki burilish aniq yo'nalishda bajarilishi kerak, noaniqlik yoki ortiqcha harakatlar texnik xatolik hisoblanadi. Muvozanat: Harakat davomida tana muvozanatini saqlash va boshqarish texnik to'g'rilikning ajralmas qismidir. Muvozanat yo'qolsa, harakat samarasi pasayadi. Harakatning silliqligi va ritmga mosligi: Harakatlar ketma-ketligi uzluksiz va ritmga mos bo'lishi kerak. To'g'ri texnikaga ega bo'lmagan harakatlar tez-tez to'xtab qolishi yoki ritmdan chiqib ketishi mumkin.

Aniqlik harakatni maqsadga muvofiq va qasddan bajarilishidir. Bu harakatlarning noto'g'ri yoki xato bajarilmasligini ta'minlaydi. Aniqlik mashq qilinyotgan harakatning shaklini, tezligini va o'lchamini nazorat qilishda ko'zga tashlanadi. Masalan, burilishda to'liq aylanish, sakrashda maksimal balandlik va yumshoqlik, oyoqlarni aniq qo'yish aniqlikka misol bo'ladi. Texnik to'g'rilik va aniqlikni oshirish uchun bir necha samarali usullar mavjud. Avvalo, harakatni bosqichma-bosqich mashq qilish kerak. Harakatni kichik qismlarga ajratib, har bir elementni

alohida o'rganish, uni mukammal bajarish texnikani yaxshilaydi. Shuningdek, o'zingizni yoki boshqalarni video orqali kuzatish mashqlarni tahlil qilish va xatolarni aniqlashda katta yordam beradi. Murabbiy yoki trener fikrini olish ham muhim, chunki ular harakatni to'g'ri bajarishga oid texnik maslahatlar berishi mumkin.

Doimiy takrorlash va muntazam mashq qilish texnikani takomillashtiradi. Bundan tashqari, fizik tayyorgarlik kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiyani oshirish harakatlarning to'g'ri va aniq bajarilishini ta'minlaydi. Kuchli mushaklar va barqaror koordinatsiya harakatlarni aniq va estetik tarzda bajarishga imkon beradi. Harakatlarning texnik to'g'riligi va aniqligi sportchi yoki raqqosaning muvaffaqiyatining asosiy poydevoridir. Bu nafaqat jarohatlardan himoya qiladi, balki ijodiy ifodani boyitadi, estetik ko'rinishni oshiradi. Shu sababli har bir harakatni bosqichma-bosqich o'rganish, uni mukammal bajarish ustida doimiy ishlash muhimdir. Harakatlarni mukammal o'zlashtirish sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va umumiy ijodiy natijani yaxshilaydi.

1. Aniqlik nima va harakatlarda uning ahamiyati nimada?
2. Harakatlarning texnik to'g'riligi nima uchun muhim hisoblanadi?
3. Harakatlarni bosqichma-bosqich o'rganish qanday yordam beradi?
4. Video orqali o'z harakatlarini kuzatishning foydasi nimada?
5. Murabbiy yoki trener fikrini olish texnikani qanday yaxshilaydi?
6. Doimiy mashq qilish harakatlarning aniqligiga qanday ta'sir qiladi?
7. Fizik tayyorgarlik (kuch, chidamlilik, muvozanat, koordinatsiya) harakatlarga qanday yordam beradi?
8. Harakatlarning texnik to'g'riligi sportchi uchun qanday xavfsizlikni ta'minlaydi?
9. Aniqlik va texnik to'g'rilik estetik ko'rinishga qanday ta'sir qiladi?
10. Siz uchun harakatlarning aniqligini oshirishda eng samarali usul qaysi?

5.4. Yurish turlari: raqs qadamlari, turli raqs qadamlar, polka qadamlari, val's qadamlari, oddiy xarakatlar va h.k. URM: buyum bilan. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: *Yurish turlari, raqs qadamlari, turli raqs uslublari, polka qadamlari, val's qadamlari, oddiy harakatlar, umumrivojlan-tiruvchi mashqlar, buyum bilan harakat, xoreografiya, tayanchda bajariladigan mashqlar, mumtoz raqs, klassik raqs elementlari, ritmga mos harakat, koordinatsiya, tana muvozanati.*

Xoreografik tayyorgarlik sportchilarning umumiy jismoniy rivojlanishida, ayniqsa koordinatsiya, muvozanat, ritm va harakat estetikasi kabi jihatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, estetik ko'rinishga ega bo'lgan sport turlarida, masalan, gimnastika, figurali uchish, badiiy sport turlari va raqsga asoslangan jismoniy faoliyatlarda bu tayyorgarlik ajralmas qism hisoblanadi. Sportchilarning yurish qobiliyati va yurishdagi uslubi ularning umumiy harakat madaniyati, tanani boshqarish qobiliyati va musiqiy ritmni his etish darajasini aks ettiradi. Yurish turlari orasida birinchi o'rinda raqs qadamlari bilan yurish turadi. Bu yurishda musiqaga mos ritmik harakatlar, tananing to'g'ri holati, oyoq va qo'l harakatlarining muvofiqligi muhim ahamiyat kasb etadi. Raqs qadamlari turli uslublarda bo'lishi mumkin: klassik raqs, milliy raqs, zamonaviy harakatlar va boshqa ko'rinishlar. Turli milliy raqs qadamlari esa har bir xalqning madaniyati va an'analarini ifodalaydi. Masalan, o'zbek raqslarida qadamlardagi nafislik, yengillik va qo'l harakatlarining ifodaviyligi asosiy o'rinda turadi.

Shuningdek, mashhur Yevropa raqslari orasida polka qadamlari ham keng tarqalgan bo'lib, u yengil sakrashli, jonli va ritmik harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu yurish turida muvozanatni saqlash, ritmni aniq bajarish va harakatlarni yengillik bilan ijro etish muhimdir. Val's qadami esa aylanishli harakatlardan iborat bo'lib, asosan juftlikda ijro etiladi. Val's yurishida harakatlar silliq, ritimli va muvofiqlikda bo'lishi kerak. Oddiy yurish va harakatlar esa tananing holatini tekislash, harakatni boshqarish va asosiy yurish texnikalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bunday yurishlar turli tempda sekin, o'rtacha va tez yurishda bajariladi.

Yurish turlari bilan bir qatorda, mashg'ulotlarda URM (buyum bilan bajariladigan mashqlar) ham keng qo'llaniladi. Bu mashqlar orqali sportchilarda murakkab koordinatsion harakatlarni bajara olish, muvozanatni saqlash va bir vaqtning o'zida buyumni boshqarish ko'nikmalari rivojlanadi. Masalan, lenta, halqa, to'p yoki tayoq bilan yurish mashqlari, bu buyumlarni boshqarish bilan birga, yurish texnikasini to'g'rilash va harakatlar estetik ko'rinishiga erishish imkonini beradi.

Mashg'ulotlarda xoreografiya elementlari ham muhim o'rin egallaydi. Ayniqsa, mumtoz raqs harakatlari sportchilarning tanani boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Mumtoz raqs (klassik balet) elementlari ko'pincha tayanchda-ya'ni stanok yoki boshqa tayanchlar oldida bajariladi. Ushbu mashqlar orasida demi-plié (tizzani bukish), battement tendu (oyoqni cho'zish), relevé (panjaga chiqish), rond de jambe (oyoq bilan aylantirish), arabcha (bir oyoqda turgan holda tanani cho'zish) kabi elementlar mavjud. Bu harakatlar sportchining tana holatini, muvozanatini va elastikligini oshirishga xizmat qiladi. Yurish turlari va xoreografik mashqlar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini estetik jihatdan boyitadi, tanani to'g'ri boshqarish, ritmni his qilish va harakatlarni silliq bajara olish ko'nikmalarini shakllantiradi. URM (buyum bilan ishlash) orqali esa harakat murakkabligi ortib, koordinatsiya darajasi yanada rivojlanadi. Mumtoz raqs harakatlari esa har bir sportchining sahnada yoki musobaqada o'zini erkin va chiroyli tutishiga yordam beradi.

Juftlikda bajariladigan mashqlar sportchilar o'rtasida hamkorlik, ritmga moslashish, harakatlarni uyg'unlashtirish va jismoniy madaniyatni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Bu mashqlar sportchilarning nafaqat jismoniy holatini, balki ijtimoiy moslashuvini, o'zaro ishonchini va birgalikda harakat qila olish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Ayniqsa, xoreografik va gimnastik mashg'ulotlarda juftlikda ishlash elementlari ko'p uchraydi. Ular orqali sportchilar harakatlarning sinxronligi, muvozanat, koordinatsiya va musiqiy ritmni his qilishni o'rganadilar.

Mashqlar odatda juft sportchilar o'rtasida qo'l ushlagan holda yoki yonma-yon holatda boshlanadi. Raqs qadamlari asosida bajariladigan yurishlar, masalan, val's yoki polka qadamlari juftlikda sinxron harakat qilishni talab qiladi. Bunday mashqlarda har bir harakat musiqa ritmiga

mos bo'lishi, juftlarning harakatlari esa bir-birini to'ldirishi lozim. Ayniqsa, aylanishlar, to'xtashlar va sakrashlar kabi elementlar sinxronlikni talab qiladi. Masalan, val's qadami asosida aylanish mashqi sportchilarning muvozanatini va harakat silliqligini rivojlantiradi. Juftlikda bajariladigan moslashuv mashqlari ham muhimdir. Bunda sportchilar orqa bilan suyangan holda birga cho'kadi va turadi, bu esa nafaqat mushaklarni kuchaytiradi, balki o'zaro ishonchni ham mustahkamlaydi. Yana bir mashq shakli-ko'zi bog'langan holatda yurish bo'lib, bu mashqda biri ko'zi bog'langan holda harakat qiladi, ikkinchisi esa yo'l ko'rsatadi. Bu orqali sportchilar o'zaro aloqa, diqqat va yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Juftlikdagi mashqlarda buyumlardan ham foydalanish mumkin. Bu turdagi mashqlar URM (buyum bilan bajariladigan mashqlar) doirasiga kiradi. Masalan, to'pni juftlikda bir-biriga pas qilish, lenta bilan birga harakat qilish yoki halqani birgalikda aylantirish mashqlari orqali sportchilar harakatni nazorat qilish, aniqlik va sinxronlikni o'rganadilar. Bu mashqlar, ayniqsa, badiiy gimnastika yoki xoreografiyaga yaqin bo'lgan sport turlarida samarali hisoblanadi. Shuningdek, ritm va sinxronlikni rivojlantirish maqsadida "birini takrorla" kabi mashqlar ham qo'llaniladi. Bunda bir sportchi harakatni ko'rsatadi, ikkinchisi esa u bilan bir xil bajarishga harakat qiladi. Vaqti-vaqti bilan yetakchi almashinadi, bu esa juftlik o'rtasidagi muvozanatli hamkorlikni shakllantiradi. Juftlikda bajariladigan mashqlar sportchilarning koordinatsiya, muvozanat, sinxronlik, hamkorlik va ijtimoiy aloqalarini rivojlantiradi. Bu turdagi mashqlar o'zaro hurmat va ishonchga asoslangan bo'lib, mashg'ulot jarayonini yanada qiziqarli, samarali va madaniy jihatdan boy qiladi.

Guruhda bajariladigan mashqlar sportchilar, o'quvchilar yoki raqqoslar o'rtasida jamoaviy harakat qilish, uyg'unlikda ishlash, intizom va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Bunday mashqlar jismoniy faollikni oshirish bilan birga, guruh a'zolari o'rtasida hamkorlik, ritmni his qilish, birgalikda harakat qilish madaniyati va o'zaro hurmatni shakllantiradi.

Guruhli mashqlar odatda musiqiy ritm asosida bajariladi va harakatlar sinxronligi, har bir ishtirokchining bir xil vaqtda to'g'ri bajarishi talab etiladi. Dastlabki bosqichlarda sodda yurish va to'xtash,

musiqaga mos qadam tashlash, qo'l harakatlarini bir vaqtda bajarish mashqlari orqali guruh uyg'unligi shakllantiriladi. Masalan, bir chiziqda saf tortib, o'ngga, chapga, orqaga yurish, aylanishlar, sakrashlar yoki holat almashinish kabi mashqlar guruhli harakatlar asosidir. Guruhda bajariladigan mashqlarning yana bir muhim jihati-bu koordinatsiya va oraliq masofani saqlashdir. Sportchilar harakat davomida o'z joyini, yo'nalishini va atrofdagilar bilan masofani nazorat qilishni o'rganadilar. Bu esa nafaqat sahna yoki sport maydonida, balki kundalik hayotda ham fazoni his qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Guruhli mashqlar ko'pincha xoreografik elementlar bilan boyitiladi. Masalan, raqs qadamlari asosida aylanishlar, guruh bo'lib shakl (doira, kvadrat, chiziq) hosil qilish, navbat bilan sahnaga chiqish va orqaga qaytish kabi harakatlar mashg'ulotni nafaqat jismoniy, balki estetik jihatdan ham boy qiladi. Ayrim hollarda guruh kichik kichik juftliklarga bo'linib, bir vaqtda turli yo'nalishda harakat qiladi, bu esa ularning diqqatni taqsimlash va harakatni boshqarish ko'nikmalarini oshiradi.

Bundan tashqari, guruh mashqlarida raqobat va hamkorlik uyg'un ravishda olib boriladi. Masalan, "Kim tezroq", "Sinxron yurish", "Harakatni takrorla" kabi o'yinli mashqlar orqali sportchilar bir-birini kuzatadi, o'rganadi va rag'batlantiradi. Bu esa mashg'ulot jarayonini qiziqarli, faol va dinamik qiladi. Guruh mashqlarida buyumlar (to'p, lenta, halqa va h.k.) bilan ishlash ham joriy etiladi. Masalan, guruh a'zolari to'pni navbat bilan bir-biriga uzatadi, halqani musiqaga mos ravishda aylantiradi yoki lentani sinxron harakatda boshqaradi. Bu turdagi mashqlar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham guruhning bir butun mexanizm sifatida ishlashini ta'minlaydi.

Nazorat mashqlari sportchilar, o'quvchilar yoki raqqoslarning jismoniy tayyorgarlik darajasini, harakat madaniyatini, texnik ko'nikmalarini hamda mashg'ulotlar davomida erishilgan o'zgarishlarni baholash uchun o'tkaziladigan maxsus mashq va sinovlardir. Ular yordamida sportchi yoki ishtirokchining kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya, moslashuvchanlik va texnik mahorati darajasi aniqlanadi.

Nazorat mashqlari odatda ma'lum davriylikda – oyda bir marta, har chorakda yoki mashg'ulotlar yakunida o'tkaziladi. Bu mashqlar orqali murabbiy yoki o'qituvchi sportchilarning rivojlanish dinamikasini ko'rishi, individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni rejalashtirishi va

yuklamalarni moslashtirishi mumkin. Nazorat mashqlari baholash mezonlariga asoslangan bo'lib, har bir topshiriqning bajarilish sifati, vaqti yoki texnik aniqligi inobatga olinadi.

Misol uchun, jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun yugurish (30 m yoki 60 m), uzoqqa sakrash, push-up, press, plank yoki cho'kkidan sakrash kabi mashqlar ishlatiladi. Koordinatsiya va muvozanatni baholash uchun esa raqs elementlarini aniq, ritmga mos va silliq bajarish, holatni ushlab turish, aylanishlar va boshqa xoreografik harakatlar qo'llaniladi.

Nazorat mashqlari yakka tartibda, juftlikda yoki guruhda bajarilishi mumkin. Muhimi, har bir ishtirokchi o'z imkoniyatiga qarab, iloji boricha harakatni to'g'ri, texnikaga mos va xavfsiz tarzda bajara olishi kerak. Nazorat mashqlaridan olingan natijalar sportchilar shaxsiy kartasiga yoki monitoring tizimiga kiritiladi va ularga qarab mashg'ulotlar samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, nazorat mashqlari faqat jismoniy ko'rsatkichlar bilan cheklanmaydi. Ular orqali ishtirokchilarning musiqa bilan ishlash ko'nikmalari, estetik harakat madaniyati, tanani boshqarish darajasi ham aniqlanishi mumkin. Ayniqsa, xoreografiya va estetik sport turlarida nazorat mashqlari nafaqat raqamli o'lchovlar, balki ifoda, moslashuvchanlik, sahnadagi harakat erkinligi kabi mezonlarga ham asoslanadi. Nazorat mashqlari sportchilarning yoki o'quvchilarning rivojlanish darajasini aniqlovchi, mashg'ulotlar samaradorligini baholovchi va kelgusidagi rejalashtirishga asos bo'luvchi muhim pedagogik vositadir. Ular muntazam va tizimli tarzda o'tkazilsa, mashg'ulotlarda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

1. Tezkorlikni baholash mashqlari

30 metrga sprint – maksimal tezkorlikda yugurish.

Start tezligi – belgilangan chiziqdan 10 metrga yugurib vaqti o'lchanadi.

2. Kuch va kuch-quvvat mashqlari

Push-up (erkaklar uchun – 30 soniyada / ayollar uchun – tizzada variant)

Cho'kkidan sakrash (squat jump) – vertikal sakrash balandligi baholanadi.

Plank (statik holatda ushlab turish) – maksimal ushlab turgan vaqt.

3. Chidamlilik mashqlari

1000 m yoki 800 m yugurish – yurak-tomir tizimining chidamlilik darajasi aniqlanadi.

Shartli "burpee" testi – 1 daqiqada necha marta bajara oladi.

4. Moslashuvchanlik (elastiklik) mashqlari

Egilish testi ("sit and reach") – oldinga egilib, o'lchagichdagi masofa aniqlanadi.

Orqaga egilish – orqa elastikligini baholaydi.

5. Koordinatsiya va muvozanat mashqlari

Bir oyoqda turgan holda muvozanat (ko'zi ochiq/yopiq)

Chiziq bo'ylab yurish (klassik xoreografiyada ishlatiladi)

6. Xoreografik tayyorgarlik nazorati

Musiqaga mos harakatlar ketma-ketligini bajarish (sinxronlik, ritm, plastika baholanadi)

Demi-plié, relevé, battement tendu elementlarini texnik to'g'ri bajarish

Ko'chish (perenoska) va aylanish (pirouette) kabi klassik harakatlar sifati

7. To'plamli sinovlar (kompleks)

"3 daqiqalik kompleks":

10 ta push-up

15 ta press

5 ta squat jump

10 soniya plank

20 m yugurish

Har bir topshiriq ballik tizim asosida baholanadi (1–5 ballgacha).

14-jadval

Baholash mezonlari (misol uchun):

Ko'rsatkich	A'lo (5)	Yaxshi (4)	Qoniqarli (3)
30 m yugurish (s)	4.5	4.6–5.2	5.3–6.0
Push-up (soni, 30 sek)	20	15–19	10–14
Egilish (sm)	15	10–14	5–9
Plank (sekund)	60	45–59	30–44

Nazorat mashqlarining vazifalari:

1. Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.
2. Mashg'ulot jarayonidagi rivojlanishni baholash.
3. Individual yuklama va mashg'ulot dasturini tuzish.
4. Zaif tomonlarni aniqlab, ularni tuzatishga yo'naltirish.
5. Saralash, nazorat yoki yil yakuni baholash tizimida foydalanish.

Nazorat savollari

1. Nazorat mashqlari nima va ular qanday maqsad bilan o'tkaziladi?
2. Juftlikda bajariladigan mashqlarning asosiy afzalliklarini sanab bering.
3. Guruhda bajariladigan mashqlarning tarbiyaviy va jismoniy ahamati nimalarda ko'rinadi?
4. "Koordinatsiya" tushunchasini izohlang va unga misol keltiring.
5. Raqs mashg'ulotlarida ritm va sinxronlik nega muhim hisoblanadi?
6. Musiqa ostida bajariladigan mashqlarda harakatlar qanday asosga quriladi?
7. Buyum bilan bajariladigan mashqlarning (URM) o'ziga xos jihatlari nimalardan iborat?
8. Sport mashg'ulotlarida yadro (core) mushaklarini kuchaytiruvchi mashqlarga misol keltiring.

5.5. Erkin mashqlar bajarish (akrobatika) orqaga va oldinga tuntarilishlar. Burilishlar 90- 180 -360- 720 gradusga, sakrashlar, hovoda aylanib tushishlar, qulda tik turish va boshda tik turish, tayanishlar, tayanb yotishlar, randat 3.salto, randat filyak, 4.kuch bilan ko'tarilishlar texnikasini bajarish.

Tayanib iboralar: Erkin mashqlar bajarish, Akrobatika texnikasi, Tuntarilishlar (oldinga, orqaga), Burilishlar (90°, 180°, 360°, 720°), Sakrashlar (vertikal, gorizontal), Randat (yon tomonga aylanish), Flic-flak (akrobatik aylanish), Salto (oldinga, orqaga), Qolda tik turish, Boshda tik turish, Tayanish va tayanib yotish mashqlari, Kuch bilan ko'tarilishlar,

Erkin mashqlar-bu sportchining kuchi, muvozanati va koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan harakatlar majmuasidir. Akrobatika esa erkin mashqlarning muhim qismidir va u turli tünarilishlar, burilishlar, sakrashlar, tayanishlar hamda kuch bilan bajariladigan harakatlarni o'z ichiga oladi. Orqaga va oldinga tünarilishlar havoda tananing aylanishi bo'lib, ular sportchidan yuqori darajadagi harakat nazorati va kuch talab qiladi. Burilishlar esa havoda 90°, 180°, 360°, hatto 720° ga aylanishlar bo'lib, ularni sakrashlar bilan birga bajarish mashqlarning murakkabligini oshiradi.

Sakrashlar va havoda aylanishlar sportchining harakatlarining dinamik va estetik ko'rinishini ta'minlaydi. Qo'lda va boshda tik turishlar muvozanatni saqlash hamda kuchni oshirish uchun bajariladi. Tayanish va tayanib yotish mashqlari esa tana holatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi. Randat, salto, flic-flak kabi harakatlar kuch va texnikani uyg'unlashtiradi hamda sportchining jismoniy tayyorgarligini oshiradi. Bunday mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish, mashqlarni bosqichma-bosqich o'rganish va murabbiy nazorati ostida bajarish juda muhimdir.

Natijada, erkin mashqlar yordamida sportchilar o'z kuchi, chidamliligi, muvozanati va harakat aniqligini rivojlantiradi hamda akrobatik elementlarni muvaffaqiyatli bajarishga erishadi. Erkin mashqlar sportchilarning kuch, muvozanat, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan harakatlar majmuasidir. Ushbu mashqlar orqali sportchilar o'z jismoniy tayyorgarliklarini yanada takomillashtiradilar, shuningdek, harakatlarning aniqligi va estetikasini oshiradilar. Erkin mashqlar ichida akrobatika alohida o'rin tutadi, chunki u sportchidan yuqori darajadagi texnika, kuch va harakatlarni nazorat qilish qobiliyatini talab qiladi. Akrobatika texnikasi asosida turli xil harakatlar, jumladan tünarilishlar, burilishlar, sakrashlar, tayanishlar, tik turishlar va kuch bilan bajariladigan harakatlar mavjud. Bu harakatlarining barchasi sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligini bir vaqtning o'zida rivojlantiradi.

Tünarilishlar va ularning texnikasi. Tünarilishlar akrobatikaning eng muhim elementlaridan biridir. Ular havoda oldinga yoki orqaga burilishlar shaklida bajariladi. Oldinga tünarilishda sportchi kuchli sakrash orqali havoga ko'tariladi va tanasini oldinga buradi, keyin esa

oyoqlari bilan tekis yerga tushadi. Ushbu harakat nafaqat kuch, balki muvozanat, koordinatsiya va to'g'ri texnikani talab qiladi. Orqaga tünarilish esa sportchidan yanada ko'proq e'tibor va aniqlik talab qiladi. Havoda orqaga burilish davomida tananing pozitsiyasi va aylanish tezligi aniq boshqarilishi kerak. Bu harakatni bajarishda tananing vertikal holati saqlanishi, ko'zning harakat yo'nalishini kuzatishi va tana a'zolarining uyg'unligi muhimdir. Tünarilishlar odatda 360 gradusga to'liq aylanish shaklida bajariladi, biroq ilg'or sportchilar 720 gradusgacha aylanishni ham amalga oshiradilar.

Burilishlar va ularning ahamiyati. Burilishlar havoda yoki yerda tananing aylanishi bo'lib, ular akrobatik harakatlarning dinamikligini oshiradi. Burilishlar 90°, 180°, 360°, hatto 720° ga bajarilishi mumkin. Ular ko'pincha sakrashlar bilan birikib, sportchining harakatlarini yanada jozibali va murakkab qiladi.

Burilishlarni bajarishda qo'llarning joylashuvi, tananing markazini barqaror ushlab turish va aylanish tezligi muhim rol o'ynaydi. To'g'ri bajarilgan burilish nafaqat texnik jihatdan mukammal bo'lishi, balki sportchining estetik ko'rinishini ham oshiradi. Burilishlar orqali sportchi o'zining harakat tezligi, kuchi va muvozanatini namoyon etadi.

Sakrashlar va havodagi harakatlar. Sakrashlar sportchilarning kuchi va tezligini ko'rsatadi. Ular harakatlarning dinamikligini oshiradi va mashqlarni yanada qiziqarli qiladi. Sakrashlar vertikal va gorizontal yo'nalishda bajariladi. Vertikal sakrashlar orqali sportchi yuqoriga ko'tariladi, gorizontal sakrashlar esa masofa bosib o'tishga yordam beradi. Randat, flic-flak kabi harakatlar gorizontal yo'nalishda bajariladigan murakkab sakrashlardir. Randat yon tomonga aylanish orqali bajariladi va keyingi elementlar uchun tayanch bo'lib xizmat qiladi. Flic-flak esa randatdan keyingi orqaga aylanish bo'lib, sportchining texnik mahoratini yanada oshiradi. Havoda aylanishlar esa sportchidan yuqori darajadagi koordinatsiya va muvozanatni talab qiladi. Bunday harakatlarda nafaqat kuch, balki psixologik tayyorgarlik ham katta ahamiyatga ega, chunki sportchi o'z harakatlarini havoda aniq nazorat qilishi kerak.

Tayanish va tik turish mashqlari. Qolda tik turish mashqlari sportchilarning qo'l kuchi va muvozanatini oshirishga xizmat qiladi. Bu harakatda sportchi faqat qo'llari ustida tana vaznini ushlab turadi, bu esa

kuch va chidamlilikni rivojlantiradi. Qolda tik turish nafaqat kuch, balki diqqat va psixologik barqarorlikni ham talab qiladi. Boshda tik turish esa yanada murakkab mashq bo'lib, unda bosh va qo'llar yordamida tana muvozanati saqlanadi. Boshda tik turish sportchining muvozanatni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi va tana koordinatsiyasini oshiradi. Ushbu mashqni bajarish uchun kuch, aniqlik va sabr-toqat talab qilinadi. Tayanib yotish mashqlari esa tana holatini barqarorlashtirish va kuchni oshirishga yordam beradi. Bu mashqlar mushaklarni mustahkamlash va tananing turli qismlarini uyg'un ishlashini ta'minlash uchun juda muhimdir.

Randat, salto va kuch bilan bajariladigan harakatlar. Randat-yon tomonga aylanish orqali bajariladigan akrobatik harakat bo'lib, u murakkab elementlar uchun asos vazifasini bajaradi. Randatni to'g'ri bajarish sportchiga yuqori darajadagi harakatlar ketma-ketligini bajarishga imkon beradi. Salto esa havoda oldinga yoki orqaga to'liq aylanib tushish harakati hisoblanadi. Salto bajarish uchun yuqori darajada kuch, muvozanat va koordinatsiya talab qilinadi. Salto odatda raqs va gimnastika harakatlarida keng qo'llaniladi va sportchilarning texnik mahoratini namoyon etadi. Flic-flak randat va salto elementlarini birlashtirgan murakkab akrobatik harakat bo'lib, unda sportchi yon tomonga aylanib, qo'l va oyoqlari bilan kuch bilan yerga tayanadi. Ushbu harakat kuch, aniqlik va muvozanatni bir vaqtning o'zida rivojlantiradi. Kuch bilan bajariladigan harakatlar, masalan tirsakda yoki qo'llarda ko'tarilishlar, sportchining mushak kuchini oshirishga yordam beradi. Bunday mashqlar sportchining chidamliligi va umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi.

Texnika va xavfsizlik qoidalari. Erkin mashqlarni bajarishda texnika va xavfsizlik eng muhim omillardir. Mashqlarni boshlashdan oldin yaxshi qizish va cho'zilish mashqlari bajarilishi zarur, bu mushaklarni tayyorlaydi va jarohat olish xavfini kamaytiradi.

Harakatlar bosqichma-bosqich o'rgatilishi va murabbiy nazorati ostida bajarilishi kerak. Bu sportchilarning texnik jihatdan to'g'ri harakat qilishini ta'minlaydi va xavfsizlikni oshiradi. Yumshoq maxsus matlarda mashq qilish sportchilarning tushish vaqtida jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Tushish texnikasiga alohida e'tibor berish muhim bo'lib, tizzalarni bukish, tana holatini oldinga egish orqali yerga yumshoq

tushish o'rgatiladi. Jismoniy va estetik ahamiyati. erkin mashqlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini, ayniqsa kuch, muvozanat, chidamlilik va harakat aniqligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, akrobatik harakatlar sportchilarning harakat estetikasini rivojlantiradi va sport jarayonining ko'rkamligini ta'minlaydi. Akrobatik elementlar sportchilarga o'zlarining harakat madaniyatini oshirish, jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash va o'z-o'zini rivojlantirish imkonini beradi. Bu harakatlar nafaqat sport musobaqalarida, balki sahna san'atida ham keng qo'llaniladi.

Erkin mashqlar va akrobatika texnikasi sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini bir vaqtda rivojlantirishga qaratilgan muhim usullardir. Orqaga va oldinga tünarilishlar, burilishlar, sakrashlar, tayanish va kuch bilan bajariladigan harakatlar bosqichma-bosqich o'rganilishi va to'g'ri texnika asosida bajarilishi zarur. Xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish orqali sportchilar o'z harakat mahoratini oshirib, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari mumkin. Erkin mashqlar sportchilarning kuchi, muvozanati, chidamliligi, tezligi va koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan harakatlar majmuasidir. Ushbu mashqlar yordamida sportchilar jismoniy tayyorgarliklarini oshiradi, harakatlarning aniqligi va estetikasini yaxshilaydi. Akrobatika esa erkin mashqlarning ajralmas qismi bo'lib, unda turli tünarilishlar, burilishlar, sakrashlar, tayanishlar va kuch bilan bajariladigan harakatlar mavjud. Bu harakatlar sportchining kuchi, texnikasi va harakatlarni nazorat qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

To'narilishlar va ularning texnikasi. Tünarilishlar havoda tananing oldinga yoki orqaga burilishidan iborat. Misol uchun, oldinga tünarilishda sportchi kuch bilan sakrab, tanasini oldinga buradi va oyoqlari bilan tekis yerga tushadi. Bu harakatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, tanani tekis ushlab turish muhim hisoblanadi. Misol uchun, gimnastikada oldinga tünarilish harakati mashhur bo'lib, u sportchining harakatlar ketma-ketligini boshlash uchun tayanch vazifasini bajaradi.

Orqaga tünarilish esa sportchidan yanada ko'proq kuch, aniqlik va muvozanat talab qiladi. Masalan, orqaga 360 graduslik tünarilishni bajarish uchun sportchi kuchli sakrab, tanasini havoda orqaga burib, keyin oyoqlari bilan yumshoq yerga tushishi kerak. Bunday harakatlar gimnastika va raqslarda keng qo'llaniladi. Orqaga tünarilishni o'rganish

bosqichida sportchilar avvalo kichik burilishlardan boshlaydilar, keyinchalik esa 720 gradusgacha aylanishni o'rganadilar. Burilishlar va ularning ahamiyati. Burilishlar havoda yoki yerda bajariladigan tananing aylanish harakatidir. Masalan, 180 gradusli burilishda sportchi o'z o'rnida yarim aylanib, qarama-qarshi tomonga yuzlanadi. Bu harakat ko'pincha raqs va gimnastika harakatlarida uchraydi. 360 graduslik burilish esa to'liq aylanish bo'lib, ko'p sport turlarida qo'llaniladi. Ilg'or sportchilar esa 540 yoki 720 graduslik burilishlarni bajarishlari mumkin. Misol uchun, parkurda 360 graduslik burilish yuqori balandlikdan sakrash bilan birga bajariladi, bu esa sportchining tezligi va kuchini namoyish etadi. Burilishlarni bajarishda qo'l va oyoqlarning pozitsiyasi, tana markazining barqarorligi va aylanish tezligi juda muhim.

Sakrashlar va havodagi harakatlar. Sakrashlar sportchilarning kuch va tezligini ko'rsatadi. Vertikal sakrashlarda sportchi yuqoriga ko'tarilib, masalan, baland to'satdan sakraydi. Gorizontal sakrashlarda esa masofa bosib o'tish kerak bo'ladi, masalan, uzunlikka sakrash yoki qadam tashlash. Randat va flic-flak kabi murakkab harakatlar gorizontal yo'nalishda bajariladi. Randat-yon tomonga aylanish bilan sakrash bo'lib, u raqs va gimnastika mashqlarida keng qo'llaniladi. Masalan, akrobatik raqslarda sportchilar randatni muvaffaqiyatli bajarib, keyingi harakatlarga o'tadilar. Flic-flak esa randatdan keyingi orqaga aylanishdir, unda sportchi qo'llari va oyoqlari bilan kuch bilan yerga tayanadi. Bu harakat akrobatika va gimnastikada yuqori baholanadi, chunki u kuch, aniqlik va koordinatsiyani talab qiladi. Havoda aylanishlar, masalan, havoda 360 yoki 720 gradusli burilishlar, yuqori darajadagi koordinatsiya va muvozanatni talab qiladi. Bunday harakatlar parkur, gimnastika va sport raqslarda keng qo'llaniladi. Misol uchun, gimnastika musobaqalarida havoda 720 graduslik burilishlar sportchining mahoratini namoyish etadi. Tayanish va tik turish mashqlari. Qo'lda tik turish-bu sportchi faqat qo'llari ustida tana vaznini ushlab turadi. Masalan, qo'lda tik turishdan boshlanadigan mashqlar qo'l kuchini va muvozanatini rivojlantirishga yordam beradi. Gimnastikada qolda tik turish ko'plab kombinatsiyalar uchun asos hisoblanadi. Boshda tik turish esa murakkab va xavfli mashqdir. Bu harakatda sportchi bosh va qo'llari yordamida tana holatini muvozanatli saqlaydi. Masalan, yog'och ustida yoki maxsus maydonchada bajariladigan boshda tik turish raqslarda juda

go'zal va estetik ko'rinadi. Bunday harakatda boshning to'g'ri joylashishi va tana muskullarining kuchi muhim. Tayanib yotish mashqlari tana holatini barqarorlashtirish uchun qo'llaniladi. Masalan, yotgan holatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib tayanish yoki tirsaklarda tana vaznini ushlab turish mushaklarni mustahkamlash uchun samaralidir.

Randat, salto va kuch bilan bajariladigan harakatlar. Randat-yon tomonga aylanish orqali bajariladigan sakrash bo'lib, u murakkab elementlar ketma-ketligini boshlash uchun tayanch hisoblanadi. Masalan, gimnastikada randatdan keyin salto yoki boshqa murakkab harakatlar ketma-ket bajariladi. Salto esa havoda oldinga yoki orqaga aylanishdir. Masalan, gimnastikada oldinga salto bajarishda sportchi yuqori kuch bilan sakrab, havoda aylanib, oyoqlari bilan tekis yerga tushadi. Orqaga salto esa yanada murakkab bo'lib, sportchidan yuqori kuch va koordinatsiyani talab qiladi. Flic-flak-randat va salto elementlarini birlashtirgan harakat bo'lib, sportchi yon tomonga aylanib, qo'llari bilan yerga tayanadi. Bu harakat akrobatik va gimnastik raqslarda keng qo'llaniladi va sportchining texnik mahoratini oshiradi. Kuch bilan bajariladigan harakatlar, masalan, tirsaklarda yoki qo'llarda ko'tarilishlar, sportchining mushak kuchini oshiradi. Masalan, tirsaklarda ko'tarilish yoki qo'llarda turish mashqlari chidamlilik va kuchni rivojlantirishga xizmat qiladi. Texnika va xavfsizlik qoidalari. Erkin mashqlarni bajarishda texnika va xavfsizlik eng muhim omillardir. Mashqlarni boshlashdan oldin qizish va cho'zilish mashqlari bajarilishi zarur. Masalan, bo'g'imlarni harakatga keltirish, yengil yugurish va cho'zilish mashqlari mushaklarni tayyorlaydi va jarohat olish xavfini kamaytiradi.

Harakatlar bosqichma-bosqich o'rgatilishi va murabbiy nazorati ostida bajarilishi kerak. Masalan, randatni o'rganishda avvalo yon tomonga aylanish texnikasi mashq qilinadi, keyin esa sakrashlar biriktiriladi. Yumshoq maxsus matlarda mashq qilish tushish vaqtida jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Tushish texnikasiga e'tibor berish, masalan, tizzalarni bukish va tana holatini oldinga egish orqali yerga yumshoq tushish o'rgatiladi. Jismoniy va estetik ahamiyati. Erkin mashqlar sportchilarning kuch, muvozanat, chidamlilik va harakat aniqligini oshirishga xizmat qiladi. Misol uchun, qolda tik turish va boshda tik turish mashqlari sportchining muvozanatini rivojlantiradi,

burilishlar esa harakatning estetikligini oshiradi. Akrobatik elementlar sportchilarning harakat madaniyatini oshiradi, jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlaydi va ularni sahna san'atida yanada jozibali qiladi. Masalan, raqslarda bajariladigan randat va salto elementlari tomoshabinlarda katta taassurot qoldiradi.

Nazorat savollari:

1. Erkin mashqlar nima uchun muhim hisoblanadi?
2. Akrobatik harakatlar qaysi jismoniy ko'nikmalarni rivojlantiradi?
3. Oldinga va orqaga tünarilishlarning texnikasi qanday farq qiladi?
4. Burilishlarning qaysi graduslari ko'proq murakkab hisoblanadi va nega?
5. Randat va flic-flak o'rtasidagi asosiy farq nimada?
6. Qolda tik turish mashqlari qanday jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi?
7. Boshda tik turish bajarishda nimalarga e'tibor berish kerak?
8. Sakrashlarning vertikal va gorizontol turlari qanday farq qiladi?
9. Akrobatik mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalari qanday?
10. Mashqlarni bosqichma-bosqich o'rganishning afzalliklari nimalardan iborat?
11. Akrobatik harakatlarda koordinatsiya va muvozanatni qanday rivojlantirish mumkin?
12. Texnika va estetikani yaxshilash uchun qanday mashqlar tavsiya etiladi?

VI BOB. RAQS QADAMLARI (POLKA, VALS VA BOSHQALAR); URM: BUYUM BILAN BAJARISH; MUMTOZ RAQS HARAKATLARI.

6.1. Raqs qadamlari (polka, vals va boshqalar); URM: buyum bilan bajarish; mumtoz raqs harakatlari.

Reja:

1. Raqs qadamlari texnikasi – polka, vals va boshqa turli qadamlarda to'g'ri tana holati, oyoq va qo'l koordinatsiyasi.
2. Buyum bilan ishlash mashqlari (URM) – halqa, arqon, to'p yoki boshqa buyumlar yordamida raqs kombinatsiyalarini bajarish va muvozanatni saqlash.
3. Mumtoz raqs harakatlarini xoreografik birikmalar bilan birlashtirish – turli raqs qadamlari, sakrashlar, burilishlar va qo'l-oyoq koordinatsiyasini rivojlantirish.

Sakrashlar va muvozanatni saqlash mashqlari gimnastika, ritmik gimnastika, sport raqslari, akrobatika hamda umumiy jismoniy tayyorgarlikda muhim o'rin egallaydi. Ushbu turdagi mashqlar sportchilarning harakat koordinatsiyasi, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarini kompleks ravishda rivojlantiradi. Ayniqsa, sakrashlar orqali sportchining oyoq mushaklari kuchayadi, tezkorligi oshadi va harakatlarining estetikasida sezilarli ijobiy o'zgarishlar yuz beradi. Shu bilan birga, muvozanatni saqlash harakatlari tanani boshqarish, asab-mushak tizimini muvofiqlashtirish hamda xavfsiz harakat qilish ko'nikmasini shakllantiradi.

Mashg'ulotlar quyidagi asosiy qismlarni o'z ichiga oladi: sakrash texnikalari, muvozanat mashqlari, buyum bilan bajariladigan kombinatsiyalar va yurish hamda raqs qadamlarining uyg'unlashgan harakatlari. Avvalo, bulava bilan bajariladigan dumalash mashqlariga e'tibor qaratiladi. Bulava bilan mashqlar bajarish nafaqat yuqori tana mushaklarini, balki qo'l harakatlarining aniqligi va koordinatsiyasini rivojlantiradi. Mavzuga mos bulava dumalash mashqlari ikki qo'l yoki bir qo'l bilan bajarilishi mumkin. Bulava yer yuzasida harakatlanar ekan,

sportchi uning harakatini kuzatib, bir vaqtning o'zida muvozanatini saqlab turadi. Bu orqali sportchi nafaqat buyumni boshqarishni, balki tanasini to'g'ri holatda ushlab turishni o'rganadi.

Keyingi muhim mashq-arg'amchi bilan ikki aylantirib sakrash bo'lib, u 16 hisobga mo'ljallangan murakkab kombinatsiyadan iborat. Bu mashq nafaqat umumiy chidamlilikni oshiradi, balki tezkorlik va koordinatsiyani ham yuqori darajaga olib chiqadi. Mashq davomida sportchi arg'amchini havoda ikki marotaba aylantirib, unga muvofiq holda yerga to'g'ri tushishi lozim. Har bir aylanishda sportchi tanasini tik va boshqaruvda saqlashi kerak. Bu esa yurak-qon tomir tizimini faollashtiradi, mushaklarni chiniqtiradi va sportchining umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi.

Shuningdek, mashg'ulotda raqs kombinatsiyalaridan foydalanish sportchining sahnadagi harakatlarini nafis va ritmga mos holga keltiradi. Jumladan, pol'ka qadami mashhur raqs qadamlaridan biri bo'lib, u sakrash, yurish va burilish harakatlarini o'z ichiga oladi. Pol'ka qadami sportchining chaqqonligini, oyoq harakatlarining ritmik uyg'unligini va harakatlar estetikasini oshiradi. Ushbu qadamlar musiqiy ritmga muvofiq bajarilganda, sportchining ijrosi chiroyli ko'rinadi va koordinatsiyasi yanada rivojlanadi. Yurish turlariga kelsak, baland qadam bilan yurish hamda sakrab-sakrab yugurish sportchi tanasining quyi qismini chiniqtirishga xizmat qiladi. Baland qadamda yurish mashqi davomida tizzalarni baland ko'tarish, orqa belni tik tutish va qo'llarni faol harakatga keltirish talab etiladi. Bu esa pastki tana mushaklarining kuchini oshirish bilan birga, qadam bosish texnikasini mukammallashtiradi. Sakrab-sakrab yugurish esa chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantiradi. Har bir sakrashda sportchi tanasining holatini nazorat qiladi, bu esa muvozanat saqlashni takomillashtiradi.

Ushbu mashqlarning barchasi kompleks tarzda olib boriladi va bir-birini to'ldirib boradi. Masalan, dastlabki bosqichda bulava bilan dumalash mashqlari bajariladi, undan so'ng arg'amchi bilan ikki aylantirib sakrashlar o'rganiladi. Keyingi bosqichda raqs qadamlar-pol'ka elementlari bilan yurish va sakrashlar birlashtiriladi. Mashg'ulot yakunida esa kombinatsiyalashgan harakatlar umumiy 16 hisobga

asoslangan tarzda bajariladi. Bu ketma-ketlik sportchining mashqni to'liq anglab bajarishiga yordam beradi, har bir harakat ustida ishlash imkonini beradi. Mashg'ulotlar davomida xavfsizlikka qat'iy rioya qilish kerak. Xususan, sakrashlar vaqtida sportchi yumshoq mato ustida mashq qilishi, harakatlar to'g'ri bajarilishi uchun murabbiy ko'rsatmalariga amal qilishi lozim. Arg'amchi va bulava bilan mashqlar oldidan esa qizish va cho'zilish mashqlari bajarilishi shart, chunki bu mushaklarni jarohatlardan himoya qiladi. Sakrashlar va muvozanat saqlash mashqlari nafaqat sportchining jismoniy holatini, balki harakat madaniyatini, musiqiy ritmga moslashuvchanligini va estetik ifodaviyligini rivojlantiradi. Bunday mashg'ulotlar nafaqat sportchilar, balki sahna harakatlari, raqs va jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilar uchun ham foydalidir. Ular orqali shaxsda o'ziga ishonch, tanani boshqarish qobiliyati va harakatlarda uyg'unlik shakllanadi.

Sakrashlar va muvozanat mashqlari gimnastika, raqs, ritmik gimnastika va umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida asosiy harakat turlaridan biri hisoblanadi. Bu mashqlar orqali sportchilar va o'quvchilar nafaqat jismonan chiniqadi, balki koordinatsiya, psixologik barqarorlik va estetika kabi ko'plab muhim kompetensiyalarni shakllantiradilar.

1. Ilmiy asoslar. Mazkur harakatlarning fiziologik asoslarini o'rganar ekanmiz, sakrash va muvozanatni saqlash mashqlari, ayniqsa, oyoq mushaklari (quadriceps, hamstring, gastrocnemius), yadro mushaklari (core muscles), hamda orqa bel mushaklarini faol ishlatadi. Sakrab-sakrab yugurish, masalan, anaerob energiya tizimini faollashtirib, yurakning minut hajmini oshiradi, qon aylanishi yaxshilanadi va o'pka sig'imi kengayadi. Muvozanatni saqlash mashqlari esa vestibulyar apparatni faollashtiradi, bu esa tanani fazoda boshqarish qobiliyatini kuchaytiradi.

2. Metodik tavsiyalar. Mashqlar quyidagi tartibda bajarilishi tavsiya etiladi:

1) Qizish mashqlari – 5-7 daqiqa (yengil yugurish, qo'l-oyoq aylantirish),

2) Asosiy mashqlar – 15-20 daqiqa (sakrash, muvozanat, dumalash, arg'amchi, bulava),

3) Yakuniy qism – 5 daqiqa (cho'zilish, nafasni tiklash).

Boshlovchilar uchun 3–4 marta takrorlash kifoya, o'rta darajadagilar 5–6 marotaba, yuqori darajadagilar esa 8–10 marta takrorlashi mumkin. Har bir mashq oralig'ida 20–30 soniya dam olish tavsiya etiladi.

3. Mashqlar texnikasi (bosqichma-bosqich)

Masalan, sakrab arg'amchi aylantirish mashqi:

1-qadam: sportchi tizzalarni engil bukadi, arg'amchini orqaga olib boradi,

2-qadam: qo'llar tezkorlik bilan arg'amchini aylantira boshlaydi,

3-qadam: sportchi sakraydi, havoda oyoqlarni bir tekis saqlaydi,

4-qadam: yengil tushish va tana muvozanatini tiklash..

Bu texnikadagi asosiy e'tibor-qo'l-oyoq harakatlarining uyg'unligida va tizzalarga ortiqcha yuk tushmasligida.

4. Mashg'ulot turlari bilan bog'liqlik

Sakrash va muvozanat mashqlari bir necha sport turlari bilan bog'liq:

Ritmik gimnastika – bulava, arg'amchi, halqa bilan bajariladigan mashqlar;

Akrobatika – havodagi burilishlar, sakrashdan so'ng muvozanatni saqlash;

Sport raqsi – polka, vals qadamlarida sakrash va burilishlar;

Gimnastik to'plamlar – dars mashg'ulotlaridagi kompleks harakatlar.

5. Psixologik va ijtimoiy ta'sir. Bunday mashqlar sportchi yoki o'quvchining o'ziga ishonchini oshiradi, sahnada yoki jamoat oldida o'zini erkin tutishiga yordam beradi. Ayniqsa, ritmik harakatlar musiqaga uyg'un ravishda bajarilganda, diqqatni jamlash, iroda va intizom shakllanadi. Bu esa o'z-o'zini nazorat qilish va bosim ostida ham samarali harakat qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

6. Xavfsizlik choralariga rioya. Mashg'ulot paytida quyidagi xavfsizlik choralariga amal qilish muhim:

Sakrashlar yumshoq (gimnastik) matlar ustida bajarilishi kerak;

Sportchi tayyor bo'lmaganda yuqori intensiv mashqlar tavsiya etilmaydi;

Dastlabki qizish mashqlarisiz boshlash jarohat xavfini oshiradi;

Arg'amchi yoki bulava bilan mashq qilishda atrofdagi joylar tozaligi muhim.

Xatoliklar: oyoq bilan noto'g'ri tushish, tanani ortga tashlab muvozanatni yo'qotish, noto'g'ri nafas olish.

7. Amaliy dars senariysi. Dars tuzilmasi quyidagicha bo'lishi mumkin:

Kirish qismi (5 daqiqa): Qizish, cho'zilish, yurish mashqlari.

Asosiy qism (20 daqiqa):

Bulava bilan dumalash – 3 martadan;

Arg'amchi bilan 16 hisobda kombinatsiya – 3 takror, har biri o'rtasida 30 soniya dam;

Sakrab-sakrab yugurish – 2 daqiqa, 1 daqiqa dam;

Muvozanat saqlash – devor oldida 360° burilib holatda turish.

Yakuniy qism (5 daqiqa): Cho'zilish mashqlari, chuqur nafas olish va tiklanish.

8. Baholash mezonlari. O'quvchilarning mashqni bajarish sifatini baholash uchun kuzatuv varaqasi yoki punktli mezonlardan foydalaniladi. Baholash mezonlari:

Harakat aniqligi va to'g'riligi (10 ball);

Muvozanatni saqlash qobiliyati (10 ball);

Ritmga moslik (10 ball);

Ijro davomiyligi va charchamasdan bajarish (10 ball). Shuningdek, nazorat savollarini berish orqali nazariy bilimlarni ham baholash mumkin.

9. Tarixiy va milliy kontekst. Polka va vals qadamlari Yevropa xalq raqslari sifatida tanilgan bo'lsa-da, bugungi kunda ular o'quv jismoniy tarbiya dasturlariga ritmik harakatlarni o'rgatish vositasi sifatida kiritilgan. Ularning o'ziga xos ritmi, tezligi va muvozanat elementlari milliy raqslarimiz – masalan, Andijon polkasi yoki Feruz raqsi kabi raqslarga uyg'unlashgan holda qo'llanishi mumkin.

10. Multidissiplinar yondashuv. Ushbu mashqlar sport, musiqa, raqs va texnikani birlashtirgan ko'p yo'nalishli metodik yondashuv asosida olib borilishi mumkin. Har bir mashq musiqiy fon ostida bajarilsa, bu o'quvchilarning ritmga moslashishini, estetik ifoda orqali harakat

qilishini ta'minlaydi. Bu esa harakatlarning nafaqat texnik, balki badiiy ijrosini ham mukammallashtiradi. Sakrashlar va muvozanatni saqlash mashqlari jismoniy, estetik, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishni ta'minlaydi. Ular orqali o'quvchilar o'zini namoyon qilish, ijodiy fikrlash va tanani boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Ilmiy, metodik va amaliy asosda tashkil etilgan mashg'ulotlar orqali darslar samaradorligi sezilarli darajada ortadi. Sakrashlar va muvozanatni saqlash mashqlari zamonaviy jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ajralmas qismi hisoblanadi. Ushbu mashqlar nafaqat sportchilar jismoniy tayyorgarligini oshiradi, balki ularning koordinatsiyasi, psixologik barqarorligi hamda ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Sakrash va muvozanat mashqlari ko'plab sport turlari, xususan akrobatika, ritmik gimnastika, sport raqslari va gimnastika mashg'ulotlarida keng qo'llaniladi.

Ilmiy asoslar va fiziologik ta'siri. Sakrash va muvozanatni saqlash mashqlari asosan oyoq mushaklari – quadriceps (old oyoq mushaklari), hamstring (orqa oyoq mushaklari), gastrocnemius (sanoq mushagi), shuningdek, tana yadro mushaklari (qorin va orqa mushaklari) faoliyatini kuchaytiradi. Anaerob energiya tizimini faollashtiruvchi sakrab-sakrab yugurish yurak-qon tomir tizimining samaradorligini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, o'pka sig'imini kengaytiradi. Muvozanat mashqlari esa markaziy nerv tizimining vestibulyar apparatini faollashtirib, sportchining fazoviy muvozanatini boshqarish qobiliyatini mustahkamlaydi. Natijada, sportchi har qanday sharoitda tana holatini tez va aniq boshqarishga o'rganadi.

Metodik tavsiyalar. Mashqlarni samarali bajarish uchun ularni ma'lum tartibda bajarish muhimdir. Darslar quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

Qizish mashqlari (5–7 daqiqa): yengil yugurish, qo'l va oyoqlar aylantirilishi, oddiy harakatlar. Bu bosqich mushaklarni qizishga va tayyorlashga xizmat qiladi.

Asosiy mashqlar (15–20 daqiqa): bulava bilan dumalash, arg'amchi bilan kombinatsiyalar, sakrab-sakrab yugurish, muvozanatni saqlash mashqlari. Mashqlar soni va takrorlari o'quvchilar darajasiga qarab

belgilanadi: boshlovchilar uchun 3–4, o'rta darajadagilar uchun 5–6, ilg'orlar uchun 8–10 martadan bajariladi.

Yakuniy qism (5 daqiqa): cho'zilish mashqlari va nafas olishni tiklash.

Har bir mashq o'rtasida 20–30 soniya dam olish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlar oralig'ida sportchilarning holatini kuzatib borish muhimdir.

Mashqlar texnikasi. Mashqlarni to'g'ri va samarali bajarish uchun har bir harakatni bosqichma-bosqich o'rganish zarur. Masalan, arg'amchi bilan sakrash:

1. Tizzalar yengil bukiladi, qo'llar arg'amchini orqaga olib boradi.
2. Qo'llar tez va aniq harakat qilib, arg'amchini aylantira boshlaydi.
3. Sakrash paytida oyoqlar bir-biridan uzoqlashadi va tananing muvozanati saqlanadi.
4. Yengil tushish, tizzalar egilgan va to'g'ri nafas olish.

Har bir bosqichda texnikaga e'tibor qaratish muhim, chunki noto'g'ri bajarish jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Mashg'ulot turlari bilan integratsiya. Sakrash va muvozanatni saqlash mashqlari ko'plab boshqa sport turlari va harakat shakllari bilan birgalikda bajariladi. Ritmik gimnastikada bulava, arg'amchi va halqalar bilan ishlashda muvozanat juda muhim bo'ladi. Akrobatika esa yuqori darajadagi havodagi sakrash va burilishlarni o'z ichiga oladi. Sport raqslari esa polka, vals va boshqa an'anaviy raqs qadamlarining takroriyli va ritmikligi bilan muvozanatni mustahkamlaydi. Gimnastik to'plam mashqlari esa murakkab harakatlar ketma-ketligini o'z ichiga oladi, bu esa koordinatsiya va chidamlilikni oshiradi.

Psixologik va ijtimoiy ta'siri. Bunday mashqlar sportchining faqat jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan qolmay, shuningdek, uning ruhiy holatini ham yaxshilaydi. O'ziga bo'lgan ishonch, sahnadagi o'zini tutish, diqqatni jamlash va iroda kabi fazilatlar shakllanadi. Mashg'ulotlar davomida sportchilar o'zini nazorat qilishni, stress va bosim ostida faoliyat yuritishni o'rganadi. Bu esa nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham muhim ko'nikmalarni rivojlantiradi. Xavfsizlik choralari. Sakrash va muvozanat mashqlarida jarohat olish xavfi yuqori bo'lishi mumkin, shuning uchun xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur. Mashqlar yumshoq, maxsus gimnastik matlar ustida bajarilishi kerak.

Har doim to'g'ri texnikani o'rganish va murabbiy nazorati ostida bajarish muhim. Dastlabki qizish mashqlarsiz asosiy mashqlarga kirishish tavsiya etilmaydi, chunki bu mushaklarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Arg'amchi, bulava kabi buyumlar bilan mashq qilishda atrof-muhitni xavfsiz qilish, boshqa sportchilar bilan shoshilmaslik zarur.

Amaliy mashg'ulot kompozitsiya

Dars quyidagi tartibda tashkil etilishi mumkin:

Kirish qismi: yengil yugurish, qo'l va oyoq aylantirish, oddiy yurish va cho'zilishlar.

Asosiy qism:

Bulava bilan dumalash mashqlari (3 martadan),

Arg'amchi bilan 16 hisobdagi kombinatsiya (3 takror, 30 soniya dam),

Sakrab-sakrab yugurish (2 daqiqa ish, 1 daqiqa dam),

Devorga qarab 360° burilib holatda muvozanatni saqlash mashqi.

Yakuniy qism: cho'zilish va chuqur nafas olish.

Har bir mashq murabbiy tomonidan individual darajada nazorat qilinib, sportchining holatiga qarab yuklama oshiriladi yoki kamaytiriladi.

Natijalarni baholash mezonlari. Sportchilarning mashqlarni bajarish sifati va samaradorligini baholash uchun quyidagi mezonlar qo'llanadi: harakatlarning aniq va to'g'ri bajarilishi, muvozanatni saqlash qobiliyati, ritmga moslik va chidamlilik darajasi. Har bir mezon uchun ball tizimi joriy qilinishi mumkin. Shuningdek, nazorat savollari orqali nazariy bilimlarni ham tekshirish tavsiya etiladi.

Tarixiy va madaniy kontekst. Polka va vals kabi raqs qadamlarining kelib chiqishi Yevropaning xalq raqslari bilan bog'liq bo'lib, ular nafaqat madaniy meros, balki zamonaviy sport va raqs mashg'ulotlarining muhim qismi hisoblanadi. Ularning an'anaviy ritmi va harakat uslubi milliy raqslarga ta'sir ko'rsatib, raqs madaniyatini boyitgan. Bu esa o'quvchilarga nafaqat jismoniy, balki madaniy bilimlarni ham o'zlashtirish imkonini beradi.

Multidissiplinar yondashuv. Sakrash va muvozanat mashqlarini muvaffaqiyatli bajarish uchun sport, musiqa, raqs va texnikani birlashtirish lozim. Har bir mashq musiqiy asarlar ostida bajarilganda, sportchilar koordinatsiyani yaxshilaydi, harakatlarga estetik va ritmik

chiroy qo'shiladi. Bu o'z navbatida mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi va sportchilarning ijodiy salohiyatini kengaytiradi. Sakrashlar va muvozanat mashqlari nafaqat sportchilarning jismoniy kuchini oshiradi, balki ularning ruhiy barqarorligini, o'zini namoyon qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Ilmiy asoslangan, metodik jihatdan puxta ishlab chiqilgan mashg'ulotlar orqali nafaqat texnik ko'nikmalar, balki sportchining umumiy salomatligi va ijtimoiy ko'nikmalari ham yaxshilanadi. Ushbu mashqlarni turli sport turlari va badiiy yo'nalishlar bilan integratsiya qilish, ularning ta'sirini yanada kuchaytiradi.

Nazorat savollari

1. Sakrash mashqlari bajarilganda qaysi mushak guruhlari asosiy rol o'ynaydi?
2. Muvozanatni saqlash mashqlari markaziy nerv tizimining qaysi qismini faollashtiradi?
3. Arg'amchi bilan sakrashda harakatlar qanday ketma-ketlikda bajariladi?
4. Sakrab-sakrab yugurish yurak-qon tomir tizimiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
5. Bulava bilan dumalash mashqlarining asosiy maqsadi nima?
6. Sakrash mashqlarida xavfsizlik choralariga qanday rioya qilish kerak?
7. Sakrash va muvozanat mashqlarini qanday mashg'ulot turlari bilan birlashtirish mumkin?
8. Mashg'ulotda muvozanatni saqlash qobiliyatini qanday baholash mumkin?
9. Polka va vals raqs qadamlarining sport mashg'ulotlarida qanday ahamiyati bor?
10. Sakrash mashqlarini bajarishda mushaklarning egiluvchanligi va chidamliligi qanday rol o'ynaydi?
11. Mashg'ulot senariysida sakrash mashqlari qanday bosqichlarda bajariladi?
12. Sakrash mashqlarining psixologik ta'siri nimadan iborat?

6.2. Kuch mashqlari: tezkorlikni rivojlantirish mashqlari, chaqqonlikni rivojlantirish mashqlari, egiluvchanlik, chidamkorlikni rivojlantirish mashqlari.

Tayanch iboralar: *Nazorat mashqlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashg'ulot samaradorligi, zaif tomonlarni aniqlash, tezkorlik nazorati, sprintlar, burilishlar, chaqqonlik nazorati, koordinatsiya, muvozanat, egiluvchanlik testi, cho'zilish darajasi, bo'g'imlarning harakat doirasi, chidamlilik nazorati, masofa yugurish, interval yugurish.*

Kuch mashqlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi ko'plab ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Tezkorlik harakatlarni tez va samarali bajarish qobiliyatidir. Tezkorlikni rivojlantirish uchun 10–30 metrga maksimal tezkorlikda yugurish, tez burilishlar va to'p bilan tez harakat qilish mashqlari qo'llaniladi. Masalan, sakrab-sakrab yugurish anaerob energiya tizimini faollashtiradi va yurak minut hajmini oshiradi. Chaqqonlik esa harakatlarning aniqligi, koordinatsiyasi va muvozanatni talab qiladi. Bu ko'nikmani rivojlantirish uchun zinapoyada sakrashlar, konuslar orasida yugurish va turli raqs qadamlarini bajarish samarali hisoblanadi. Egiluvchanlik mushaklar va bo'g'imlarning cho'zilish qobiliyatidir, u jarohatlardan himoya qiladi va harakatlarning erkinligini ta'minlaydi. Egiluvchanlikni oshirish uchun stretching, oldinga va yonlarga cho'zilishlar, shuningdek, yoga va pilates elementlari qo'llanadi. Chidamlilik uzoq davom etadigan jismoniy faollikda yurak-qon tomir tizimi va mushaklarning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilashga yordam beradi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq masofalarga yugurish, interval yugurishlar va aylanma mashqlar samarali hisoblanadi. Mashqlarni samarali bajarish uchun ularni qizish, asosiy va yakuniy qismga bo'lib, har bir mashqni 2–3 to'plamda 6–8 takror bajarish tavsiya etiladi. Shuningdek, mashqlar sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi zarur. Kuch mashqlari sportchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarligini ham oshirib, o'ziga ishonch, diqqatni jamlash va iroda kuchini mustahkamlaydi. Mashqlarni bajarishda texnika va xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur, chunki noto'g'ri bajarilgan

harakatlar jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shu bois, mashqlarni bosqichma-bosqich va murabbiy nazorati ostida bajarish tavsiya etiladi. Natijada, kuch mashqlari sportchilarning umumiy tayyorgarligini yaxshilaydi, ularni tezkor, chaqqon va chidamli qiladi hamda sportdagi muvaffaqiyatlarini oshiradi.

Nazorat mashqlari sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va mashg'ulotlarning samaradorligini baholashda muhim ahamiyatga ega. Ular orqali murabbiylar sportchilarning kuch-quvvat, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy ko'rsatkichlarini o'lchash imkoniga ega bo'ladilar. Nazorat mashqlari yordamida zaif tomonlar aniqlanib, individual mashg'ulot rejasi ishlab chiqiladi, bu esa sportchining natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

Tezkorlikni baholash uchun 10–30 metrli sprintlar va turli burilishlar bilan bajariladigan yugurishlar qo'llaniladi. Ushbu mashqlar anaerob energiya tizimini faollashtiradi va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Chaqqonlik va koordinatsiyani tekshirish uchun konuslar orasida tezkor yugurish, raqs kombinatsiyalari yoki zinapoyada bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Bu mashqlar sportchining muvozanat va harakat aniqligini oshirishga yordam beradi.

Egiluvchanlikni nazorat qilish uchun oldinga, yonlarga va orqaga cho'zilish testlari o'tkaziladi. Bu mashqlar bo'g'imlar va mushaklarning harakat doirasini oshirishga qaratilgan bo'lib, jarohatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Chidamlilikni o'lchashda esa masofa yugurishlar va interval yugurishlar asosiy o'rin tutadi. Bu mashqlar sportchining nafas olish tizimi va umumiy chidamliligini baholashga xizmat qiladi. Kuch nazorati uchun esa push-up, squat va plyometrik sakrashlar qo'llaniladi. Bu mashqlar mushaklarning kuchi va portlovchi kuchini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, sportchining umumiy jismoniy holatini ko'rsatadi. Har bir mashqda maksimal takrorlar soni yoki bajarilish balandligi o'lchanadi va natijalar aniq grafik va jadval ko'rinishida saqlanadi.

Nazorat mashqlari natijalariga asoslanib, murabbiylar individual mashg'ulotlar rejasini tuzadilar. Bu yondashuv sportchining o'sish jarayonini optimallashtirish, ortiqcha yuklanishdan saqlanish va tiklanishni tezlashtirish imkonini beradi. Shuningdek, mashqlar davomida jarohatlarning oldini olish uchun xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilinadi

va sportchilarga to'g'ri mashq texnikasi o'rgatiladi. Nazorat mashqlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tizimli ravishda kuzatish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, shuningdek, mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish uchun muhim vositadir. Ushbu jarayon murabbiy va sportchi o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlab, sportdagi muvaffaqiyatlarni ta'minlashga xizmat qiladi.

15-jadval

Murabbiy va sportchining roli (har bir bosqich va uning mazmuni).

Hamkorlik Bosqichi	Murabbiyning roli	Sportchining roli	Ma'lumotlar va vositalar
1. Maqsadlarni belgilash	Sportchining maqsadlari va kutgan natijalarini aniqlash	O'z maqsadlari va motivatsiyasini ifodalash	Suhbat, motivatsion testlar
2. Boshlang'ich diagnostika	Jismoniy holatni baholash, nazorat mashqlarini o'tkazish	Testlarda faol ishtirok etish, o'z holatini to'g'ri ko'rsatish	Yurak urish chastotasi monitori, test vositalari
3. Mashg'ulot rejasi tuzish	Individual dastur yaratish, yuklamalarni aniqlash	Mashg'ulot rejasi bo'yicha faol ishlash	Trening dasturi, monitoring tizimlari
4. Mashg'ulotlarni o'tkazish	Mashqlarni nazorat qilish, texnikani to'g'rilash	Mashqlarni to'g'ri bajarish, savollar bilan murojaat qilish	Video qayd, trening asboblari
5. Monitoring va tahlil	Olingan natijalarni tahlil qilish, o'zgarishlarni kuzatish	O'z holatini kuzatish, qayta aloqa berish	Firstbeat, yurak urish chastotasi monitorlari
6. Takomillashtirish	Mashg'ulot rejalarini moslashtirish, yangi maqsadlar qo'yish	Yangi tavsiyalarni qabul qilish, o'z-o'zini baholash	Feedback sessiyalari, trening dasturlari
7. Psixologik qo'llab-quvvatlash	Motivatsiya va ruhiy tayyorgarlikni ta'minlash	O'z-o'zini motivatsiya qilish, stressni boshqarish	Psixologik maslahatlar, stress monitoring
8. Natijalarni baholash	Yakuniy baholash va sportchining rivojishini ko'rsatish	O'z natijalarini qabul qilish, kelajak uchun rejalar tuzish	Baholash testlari, grafiklar, hisobotlar

Ushbu jadval murabbiy va sportchi o'rtasidagi samarali hamkorlikning asosiy bosqichlarini ko'rsatadi. Har ikki tomon faol va ochiq muloqotda bo'lishi, o'zaro ishonchni mustahkamlashi muhimdir. Agar istasangiz, jadvalni yanada kengaytirish yoki maxsus sport turiga moslashtirishim mumkin.

Murabbiy va sportchi o'rtasidagi hamkorlik-sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Samarali hamkorlik jarayoni bosqichma-bosqich tashkil etilib, har bir bosqichda murabbiy va sportchi o'z vazifalarini bajaradi hamda o'zaro muloqot va ishonch asosida ishlaydi. Birinchi bosqichda murabbiy sportchining maqsadlari va motivatsiyasini aniqlashga e'tibor qaratadi. Bu bosqichda sportchi o'z xohish va intilishlarini ochiq ifodalashi zarur. Shu orqali kelgusidagi mashg'ulotlar uchun aniq yo'nalish va reja tuziladi.

Ikkinchi bosqich-boshlang'ich diagnostika bo'lib, unda sportchining jismoniy holati test va nazorat mashqlari yordamida baholanadi. Murabbiy natijalarni tahlil qilib, sportchi uchun mos mashg'ulot rejasi ishlab chiqadi. Shu jarayonda sportchi testlarda faol ishtirok etib, o'z imkoniyatlarini ko'rsatadi.

Uchinchi bosqichda individual mashg'ulot rejasi tuziladi. Murabbiy sportchining kuch-quvvat, chidamlilik va egiluvchanlik darajasini hisobga olgan holda mashqlarni tanlaydi, yuklamalarni belgilaydi. Sportchi esa shu rejaga muvofiq mashg'ulotlarni muntazam bajaradi.

To'rtinchi bosqichda mashg'ulotlar nazorat qilinadi. Murabbiy texnikani to'g'rilaydi, sportchining savollariga javob beradi va uni motivatsiya qiladi. Sportchi esa mashqlarni aniq bajarishga intilib, o'zini yanada takomillashtiradi.

Monitoring va tahlil bosqichida murabbiy mashg'ulot vaqtida yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qiladi, yurak urish chastotasi va boshqa ko'rsatkichlar asosida sportchining holatini baholaydi. Sportchi o'z salomatligi va jismoniy holatini kuzatib boradi hamda murabbiyga qayta aloqa beradi. Shundan so'ng takomillashtirish bosqichi boshlanadi. Murabbiy mashg'ulotlar rejasi va yuklamalarni sportchining rivojlanishiga qarab yangilaydi. Sportchi esa yangi tavsiyalarni qabul qilib, o'z-o'zini nazorat qiladi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash ham muhim ahamiyatga ega. Murabbiy sportchini ruhiy tayyorgarlik, stressni boshqarish va motivatsiya bilan ta'minlaydi. Sportchi esa o'z ichki kuchini oshirib, murabbiy bilan ochiq muloqotda bo'ladi. Nihoyat, natijalarni baholash bosqichida murabbiy sportchining yutuq va kamchiliklarini aniqlab, kelajakdagi mashg'ulotlar uchun yangi maqsadlar belgilaydi. Sportchi esa o'z natijalarini qabul qilib, keyingi bosqichlarga tayyorgarlik ko'radi. Shunday qilib, murabbiy va sportchi o'rtasidagi hamkorlik faol muloqot, o'zaro hurmat va birgalikdagi maqsadlarga erishishga yo'naltirilgan. Bu jarayon har ikki tomonning sa'y-harakatlari bilan samarali natijalarga olib keladi va sportchi tayyorgarligini yuqori darajada ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi samarali hamkorlik qanday bosqichlardan iborat?
2. Maqsadlarni belgilash bosqichida murabbiyning asosiy vazifasi nima?
3. Boshlang'ich diagnostika qanday test va metodlar yordamida amalga oshiriladi?
4. Individual mashg'ulot rejasi qanday omillarga asoslanadi?
5. Mashg'ulotlarni nazorat qilishda murabbiy qanday vazifalarni bajaradi?
6. Monitoring va tahlil bosqichida qanday ma'lumotlar yig'iladi va ular qanday tahlil qilinadi?
7. Takomillashtirish bosqichida murabbiy va sportchi o'rtasidagi muloqot qanday tashkil etiladi?
8. Psixologik qo'llab-quvvatlashning sportchining tayyorgarligiga qanday ta'siri bor?
9. Natijalarni baholash jarayonida qanday mezonlar asosida sportchining rivojlanishi aniqlanadi?
10. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi ishonch va muloqot sport natijalariga qanday ta'sir qiladi?

6.3. To'p: urib, 16 hisobga erkin mashqlarni bajarish. URM: devorda 360° ga burilib halda holatida muvozanat. Qadamlab sakrash, yurib oyoqlarni bir-biriga tekizib

To'p bilan ishlash-sport mashg'ulotlarida koordinatsiya, aniqlik va kuchni rivojlantirishning muhim qismi hisoblanadi. Ayniqsa, urib bajariladigan mashqlar sportchining qo'l-oyoq koordinatsiyasini yaxshilash, muvozanatni saqlash va kuchni oshirish uchun samarali usuldir. Mashg'ulotda "16 hisobga erkin mashqlar" usuli qo'llaniladi. Bu usul sportchiga to'pni turli burchaklarda, turli tezkorlikda urib boshqarishni o'rgatadi. Erkin mashqlar orqali sportchi to'p ustidan yuqori darajada nazoratni qo'lga kiritadi, shu bilan birga o'z reflekslarini va tezkorligini oshiradi. URM (uslubiy ravishda muvozanat mashqlari) doirasida devorga qarab 360 darajaga burilib, holatni saqlash mashqi alohida o'rin tutadi. Bu mashq sportchining markaziy muvozanatini mustahkamlashga xizmat qiladi. 360 darajali burilishlar nafaqat muvozanatni, balki harakatning yumshoqligi va koordinatsiyani yaxshilaydi, bu esa o'yindagi har qanday tezkor harakatlarda yordam beradi.

Shuningdek, qadamlab sakrash va oyoqlarni bir-biriga tekizib yurish mashqlari ham muhimdir. Ushbu mashqlar oyoq mushaklarining chidamliligini oshiradi, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiradi. Qadamlab sakrash sportchining tezkor harakat qobiliyatini, oyoq koordinatsiyasini mustahkamlaydi, oyoqlarni bir-biriga tekizib yurish esa muvozanat va aniqlikni yaxshilaydi. Mashg'ulot jarayonida har bir mashq 2-3 to'plamda 6-8 takror bajariladi, bu esa mushaklarning faoliyatini maksimal darajada yaxshilashga yordam beradi. Murabbiy mashqlar bajarilishining texnik jihatlarini kuzatib borib, zarur bo'lsa, tuzatishlar kiritadi. Umuman olganda, to'p bilan urib bajariladigan erkin mashqlar va muvozanat mashqlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligini, ayniqsa koordinatsiya va kuch ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi. Bu mashqlar sportchining umumiy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, o'yin jarayonida tez va aniqlik bilan harakat qilish imkonini yaratadi. To'p bilan erkin mashqlarni bajarishda asosiy e'tibor harakatlarning to'g'ri va samarali texnikasiga qaratiladi. Har bir harakat sportchining koordinatsiyasi, kuchi va muvozanatini yaxshilashga xizmat

qiladi. Birinchi navbatda, to'pni urish texnikasini o'rganish muhimdir. Urrib mashqlarni bajarishda sportchi oyoqlarini yengil kengaytirib, yelkalar kengligida joylashtiradi. Tana og'irligi teng taqsimlanadi. Qo'llar to'pni boshqarishda asosiy vosita hisoblanadi: to'pni ushlash, boshqarish va kerakli yo'nalishda urish uchun barmoqlar va qo'l muskullari faol ishtirok etadi. To'pni urish paytida tirsak biroz bukilgan bo'lishi, qo'l harakati aniq va tekis bo'lishi lozim.

"16 hisobga erkin mashqlar" usulida sportchi turli yo'nalishlarga va turli kuch bilan to'pni urib mashqlarni bajaradi. Bu mashqlar davomida to'pni yo'naltirishda aniqlik va tezkorlik ustuvor vazifani bajaradi. Har bir urishdan so'ng to'pni nazorat ostida ushlab turish yoki keyingi harakatga tayyorlanish muhim. Keyingi bosqichda devorga qarab 360 darajaga burilish texnikasi mashq qilinadi. Bunda sportchi oyoqlarini yengil kengaytirgan holda markaziy muvozanatni saqlab turadi. Burilish paytida bosh va ko'zlar harakat yo'nalishini kuzatib boradi, bu esa muvozanatni yanada mustahkamlaydi. Burilish harakatlari sekin va nazoratli bajarilishi, tana pozitsiyasi doimiy nazoratda bo'lishi lozim. Qadamlab sakrash mashqlarida esa oyoqlar ketma-ket va ritmik tarzda ko'tariladi, har bir sakrashning yakunida muvozanat saqlanadi. Oyoqlarni bir-biriga tekizib yurishda esa sportchi har bir qadamni aniq va nazorat bilan bajaradi, oyoq muskullarining faol ishlashi va muvozanatning yuqori darajada bo'lishi ta'minlanadi. Mashqlarni bajarishda nafas olish ritmi va mushaklarning bo'shashishi ham e'tiborga olinadi. Harakatlar ketma-ketligi qat'iy belgilangan: har bir mashq 6-8 takrorda 2-3 to'plamda bajariladi. Bu usul mushaklarning samarali ishlashini va charchashning oldini oladi. Murabbiy har bir harakatni sinchkovlik bilan kuzatib boradi, texnik xatolarni darhol tuzatadi va sportchining har bir harakatni mukammal bajarishini ta'minlaydi. To'g'ri texnika bilan bajarilgan mashqlar sportchining tezkorlik, kuch va muvozanat ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi.

Shunday qilib, to'p bilan urib erkin mashqlar texnikasini mukammal o'zlashtirish sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

Avvalo, to'pni urish uchun tayanch holati muhimdir. Oyoqlar yelkalar kengligida joylashadi, tizzalar biroz bukiladi va tana ozgina

oldinga egilgan bo'ladi. Bu holat sportchining muvozanatini saqlashga yordam beradi hamda zarbani samarali yetkazishga imkon yaratadi.

Keyingi bosqichda qo'l orqaga tortiladi, tirsak biroz bukiladi, shunda qo'l mushaklari va tirsak bo'g'imi zarbaga tayyorlanadi. Zarba berish bosqichida qo'l oldinga cho'zilib, barmoqlar yordamida to'p aniq va kuch bilan uriladi. Shu paytda zarbaning yo'nalishi va kuchi belgilanadi. Zarba tugagach, qo'l harakati yumshoq tarzda yakunlanadi, bu esa mushaklarning zo'riqishini kamaytirib, keyingi harakatga tayyorlaydi.

Devorga qarab 360 darajaga burilish texnikasi. Burilish mashqi uchun boshlang'ich holatda oyoqlar yelkalar kengligida, tana tik va muvozanat saqlangan bo'lishi zarur. Burilish harakati bosh va tanani sekin, nazorat ostida aylantirishdan iborat. Ko'zlar harakat yo'nalishini kuzatib, muvozanatni saqlashga yordam beradi. Burilish to'liq bajarilib, tana buzilmasdan asl pozitsiyaga qaytishi kerak. Qadamlab sakrash. Qadamlab sakrashlarda har bir sakrashda oyoqlar to'liq harakatlanadi va yerga yumshoq, tekis tushiriladi. Harakatlar ritmik va silliq bo'lib, bu mushaklarning uyg'unlashuvi va muvozanatni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Oyoqlarni bir-biriga tekizib yurish. Oyoqlar bir-biriga tekis holda silliq va ritmik tarzda harakat qiladi. Shu tarzda yurish tana holatini tik saqlashga yordam beradi, muvozanat va oyoq mushaklarining barqaror ishini ta'minlaydi. Mashqlar samaradorligini oshirish uchun qo'shimcha tavsiyalar. Mashqlarni boshlashdan oldin qizish bosqichiga e'tibor berish lozim. 7-10 daqiqa davomida yengil yugurish yoki suzish hamda cho'zilish mashqlari mushaklarni tayyorlaydi va jarohatlarning oldini oladi. Mashqlar davomida nafas olishga alohida e'tibor berish zarur. Nafas ritmik, chuqur va barqaror bo'lishi kerak. Masalan, to'pni urish oldidan chuqur nafas olib, zarba berish paytida nafas chiqarish tavsiya etiladi.

Har bir mashq 6-8 marta takrorlanib, 2-3 to'plamda bajarilishi maqsadga muvofiqdir. To'plamlar orasida 30-45 soniya dam olish mushaklarning tiklanishiga va charchashning kamayishiga yordam beradi. Murabbiyning mashqlarni nazorati juda muhimdir. Har bir harakat diqqat bilan kuzatilib, texnik xatolar darhol tuzatilishi kerak. Bu sportchining texnik ko'nikmalarini mukammallashtirishga xizmat qiladi. Musiqa ostida mashq qilish ritmni va harakatlarni uyg'unlashtiradi,

sportchining ruhiy holatini yaxshilaydi va mashq samaradorligini oshiradi. Muvozanat mashqlari bir oyoqda turish, tayanib turish, to'pni boshqarishning turli pozitsiyalarida ishlash-nafaqat jismoniy, balki koordinatsion ko'nikmalarni rivojlantiradi. Mashqlarni toza, tekis va xavfsiz joyda bajarish zarur. Harakatlarni haddan tashqari kuch bilan bajarishdan saqlanish lozim, chunki qattiq sirtlarda mashq qilish jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababdan yumshoq sport polidan foydalanish afzaldir. Har bir harakatni bosqichma-bosqich o'rganishga alohida e'tibor berish kerak. Masalan, to'pni urishda qo'l harakati, tirsak burchagi va tana holati aniq belgilanishi sportchining aniq va kuchli zarba berishiga yordam beradi. Mashqlar samaradorligini baholash uchun texnika, tezkorlik va to'pni nazorat qilish qobiliyatini muntazam ravishda kuzatib borish zarur. Ushbu ma'lumotlar murabbiylarga mashqlarni individual tarzda optimallashtirish imkonini beradi.

1. To'pni urish harakatining bosqichlari

Bosqich	Vizual ko'rsatma	Izoh
Tayanch holat	Oyoqlar yelkalar kengligida, tizzalar bukilgan, tana oldinga egilgan	Muvozanatni ta'minlaydi va kuchli zarba uchun tayyorlaydi.
Qo'lni orqaga tortish	Qo'l orqaga tortilgan, tirsak biroz bukilgan	Zarba uchun kuch yig'iladi, tirsak va qo'l mushaklari tayyor.
To'pni urish	Qo'l oldinga cho'zilgan, to'pga zarba berilmoqda	Zarba kuchi va yo'nalishi aniqlanadi.
Harakatni yakunlash	Qo'l yumshoq tarzda harakatni tugatmoqda	Mushaklarni bo'shatadi, keyingi harakatga tayyorlaydi.

2. Devorga qarab 360° burilish

Bosqich	Vizual ko'rsatma	Izoh
Boshlang'ich holat	Tana tik, oyoqlar yelkalar kengligida, muvozanat saqlangan	Tayyor holat, muvozanatni ta'minlaydi.
Burilish harakati	Bosh va tana sekin aylanishda, ko'zlar harakatni kuzatmoqda	Nazorat bilan burilish, muvozanat buzilmasligi uchun muhim.
Yakuniy holat	To'liq aylanish, tana buzilmagan holatda	Harakat tugaganidan keyin holat tiklanadi.

3. Qadamlab sakrash

Bosqich	Vizual ko'rsatma	Izoh
Sakrash boshi	Oyoqlar tayyor holatda, tizzalar biroz bukilgan	Tayyor holat, sakrashga tayyorlanish.
Sakrash va tushish	Oyoqlar havoda, keyin yerga yumshoq tushish	Harakat ritmik va silliq bo'lishi kerak, mushaklarni uyg'unlashtiradi.

4. Oyoqlarni bir-biriga tekizib yurish

Bosqich	Vizual ko'rsatma	Izoh
Boshlang'ich pozitsiya	Tana tik, oyoqlar bir-biriga tekislangan	Muvozanat saqlanadi.
Yurish harakati	Oyoqlar silliq va ritmik harakatda	Tana holatini tik saqlash va muvozanatni rivojlantirishga yordam beradi.

Qo'shimcha tavsiyalar grafikasi

Tavsiya	Vizual ko'rsatma	Izoh
Qizish	Sportchi yengil yugurmoqda yoki cho'zilmoqda	Mushaklarni tayyorlash va jarohatlardan himoya.
Nafas olishga e'tibor	Sportchi chuqur nafas olmoqda	Nafasni ritmik va barqaror saqlash jismoniy yuklamani boshqarishda muhim.
Murabbiy nazorati	Murabbiy sportchini kuzatyapti	Texnik xatolarni tuzatish va mashq samaradorligini oshirish.
Musiq ostida mashq	Sportchi motivatsion musiqa bilan harakat qilmoqda	Ritm va motivatsiyani oshiradi, harakatlarni uyg'unlashtiradi.

1. To'pni urish harakatining bosqichlari. Tayanch holat: Oyoqlar yelkalar kengligida joylashadi, tizzalar biroz bukilgan bo'ladi. Bu holat sportchining muvozanatini ta'minlaydi va zarbani kuch bilan yetkazishga imkon beradi. Tana biroz oldinga egilishi zarba kuchini oshiradi va muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Qo'lni orqaga tortish: Qo'l orqaga tortilib, tirsak biroz bukiladi. Bu holatda qo'l mushaklari kuchga tayyorlanadi. Zarba kuchi aynan shu bosqichda yig'iladi, shuningdek, tirsak bo'g'imi to'g'ri burchakda bo'lishi kerak.

To'pni urish: Qo'l oldinga cho'zilib, barmoqlar yordamida to'p aniq va kuch bilan uriladi. Zarba yo'nalishi va kuchi aynan shu paytda aniqlanadi. Zarba samaradorligi uchun qo'l va yelka birgalikda ishlaydi.

Harakatni yakunlash: Zarba berilgandan so'ng qo'l yumshoq tarzda harakatni tugatadi, mushaklarning zo'riqishini kamaytiradi va keyingi harakatga tayyorlaydi. Bu jarayon jarohatlardan himoya qiladi.

2. Devorga qarab 360° burilish-izohlar. Boshlang'ich holat: Oyoqlar yelkalar kengligida, tana tik va muvozanat saqlangan holatda bo'ladi. Bu holat burilish harakatini bajarish uchun asosiy tayyorgarlik hisoblanadi.

Burilish harakati: Bosh va tanani sekin, nazorat bilan aylantirish zarur. Ko'zlar harakat yo'nalishini kuzatadi, bu esa muvozanatni saqlashga yordam beradi va bosh aylanishining oldini oladi.

Yakuniy holat: To'liq burilish bajarilgach, tana muvozanati buzilmasdan asl holatga qaytadi. Harakat tugagach, sportchi barqaror holatda bo'lishi zarur.

3. Qadamlab sakrash izohlar. Sakrash boshi: Oyoqlar tayyor holatda, tizzalar biroz bukilgan bo'ladi. Bu holat mushaklarni kuchga tayyorlash va sakrashga tayyorlanish uchun muhim.

Sakrash va tushish: Oyoqlar havoda bo'lganda ritmik va silliq harakatlar amalga oshiriladi, sakrashdan so'ng esa oyoqlar yumshoq va tekis tushiriladi. Bu mushaklarning zo'riqishini kamaytiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

4. Oyoqlarni bir-biriga tekizib yurish-izohlar. Boshlang'ich pozitsiya: Tana tik turadi, oyoqlar bir-biriga tekislangan bo'ladi. Bu holat muvozanatni ta'minlaydi.

Yurish harakati: Oyoqlar ritmik va silliq harakatlanadi, tana holati tik saqlanadi. Ushbu harakat muvozanatni rivojlantirishga, oyoq muskullarining barqaror ishiga yordam beradi.

Qo'shimcha tavsiyalar-izohlar. Qizish: Har bir mashq oldidan 7-10 daqiqa yengil yugurish yoki cho'zilish mashqlari bajarilishi tavsiya etiladi. Bu mashqlar mushaklarni tayyorlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi va jarohatlardan himoya qiladi.

Nafas olishga e'tibor: Mashqlar davomida nafasni ritmik va chuqur olish jismoniy yuklamani samarali boshqarishga yordam beradi. Masalan, to'pni urishdan oldin chuqur nafas olib, zarba vaqtida nafas chiqarish tavsiya etiladi.

Murabbiy nazorati: Murabbiy har bir harakatni sinchkovlik bilan kuzatib boradi, texnik xatolarni tezda tuzatadi. Bu sportchining harakatlarini mukammallashtirishga yordam beradi.

Musiq ostida mashq qilish: Ritmik musiqa harakatlarni uyg'unlashtirishga yordam beradi, sportchining ruhiyatini ko'taradi va mashq samaradorligini oshiradi.

Muvozanat mashqlari: Bir oyoqda turish, turli tayanish pozitsiyalarida to'pni boshqarish kabi mashqlar muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiradi. Xavfsizlik choralari: Mashqlarni toza, xavfsiz joyda bajarish zarur. Harakatlarni haddan tashqari kuch bilan bajarishdan saqlanish lozim. Yumshoq sport polidan foydalanish tavsiya etiladi.

Nazorat savollari:

1. To'pni urish harakatining qanday bosqichlari mavjud? Har bir bosqichni qisqacha tushuntiring.

2. To'pni urishda tayanch holati nima uchun muhim hisoblanadi?

3. Qo'lni orqaga tortishda qanday mushaklar faol ishtirok etadi va bu bosqich nima uchun kerak?

4. Devorga qarab 360 darajaga burilish texnikasida bosh va ko'zlar qanday harakat qiladi?

5. 360° burilish harakatida muvozanatni qanday saqlash mumkin?

6. Qadamlab sakrashda oyoqlarni yerga tushirish qanday amalga oshiriladi va nima uchun bu muhim?

7. Oyoqlarni bir-biriga tekizib yurishda tana holatini qanday saqlash kerak?

8. Mashqlar davomida nafas olishni qanday boshqarish tavsiya etiladi?

9. Mashqlar oldidan qizish nima uchun zarur?

10. Murabbiy mashq texnikasini nazorat qilayotganda qanday jihatlarga e'tibor qaratishi kerak?

11. Mashqlar bajarishda xavfsizlik qoidalariga qanday rioya qilish zarur?

6.4. Yurish turlari: raqs qadamlari, turli raqs qadamlar, polka qadamlari, val's qadamlari, oddiy xarakatlar va h.k.
URM: buyum bilan Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Yurish inson harakatining eng asosiy va tabiiy shakli hisoblanadi. Ammo san'at va sport sohasida yurishning turli turlari, xususan raqs qadamlari o'ziga xos ahamiyatga ega. Raqs qadamlari turli janrlarda o'ziga xos uslub va texnikani talab qiladi. Masalan, polka qadamlari – bu tezkor va ritmik yurish shakli bo'lib, uning o'ziga xos tezligi va ritmi bor. Ushbu qadamlarda oyoq harakati aniq va muvozanatli bo'lishi shart, chunki raqs paytida muvozanatni saqlash va ritmga moslash juda muhimdir. Val's qadamlari esa yumshoq, suzuvchi harakatlar bilan ajralib turadi. Bu yurish turi ko'proq muloyimlik va o'ziga xos nafislikni talab qiladi. Val'sda oyoq va tana harakati sinxron bo'lib, sahnadagi harakatlar silliq va oqimli bo'lishi lozim. Oddiy xarakatlar va boshqa turli raqs qadamlari esa asosan raqs repertuarining turli qismida qo'llaniladi. Har bir qadamning o'ziga xos vazifasi bor – u o'yin, ekspressiya yoki musiqaga moslash uchun xizmat qiladi. Shu bois, raqs qadamlari mashqlarini bajarishda muvozanat, koordinatsiya va ritmni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.

URM (uslubiy rekvizit mashqlari) doirasida buyum bilan ishlash ham muhim o'rin tutadi. Buyumlar yordamida sportchi o'z koordinatsiyasini yaxshilaydi, qo'l va tananing harakatini muvofiqlashtiradi. Masalan, mayda ro'mol yoki lenta yordamida bajariladigan mashqlar raqs qadamlarining nafisligini oshirishga xizmat qiladi. Buyumlar bilan ishlash, shuningdek, vizual tasvirlarni boyitadi va sahnadagi harakatlarni yanada jozibador qiladi. Xoreografiya esa mumtoz raqs harakatlarining asosiy elementlaridan biri sifatida tanilgan. Tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari sportchi va raqqosalar uchun o'ta muhim hisoblanadi. Bu harakatlar tananing barqarorligini oshiradi, muvozanatni mustahkamlaydi va raqsdagi har bir qadaming aniqligi va go'zalligini ta'minlaydi. Tayanch holatidagi xoreografik mashqlar mushaklarning kuchini oshiradi, ayniqsa, oyoq, qorin va orqa sohalaridagi mushaklarni faol jalb qiladi.

Shuningdek, mumtoz raqs harakatlari psixologik tayyorgarlikni ham yaxshilaydi. Sportchi sahnadagi ishonchni oshiradi, o'zini yanada erkin

va erkin his qiladi, ijodiy ifoda qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa o'z navbatida sportda va san'atda muvaffaqiyatga erishish uchun muhim omildir. Umuman olganda, yurish turlari va xoreografiya mashqlari nafaqat jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, balki sportchi shaxsiyatini va sahnadagi ta'sirchanligini oshirishga xizmat qiladi. Ularni muntazam mashq qilish orqali muvozanat, koordinatsiya, chidamlilik va nafasat kabi ko'nikmalarni rivojlantirish mumkin. Yurish harakati inson hayotining eng tabiiy va asosiy harakatlaridan biridir, ammo raqs va sport sohasida u ko'proq murakkab va ifodali shaklga ega bo'ladi. Raqs qadamlari turli uslublarda va musiqiy ritmlarga mos ravishda bajariladi, har birining o'ziga xos texnikasi, ritmi va maqsadi mavjud.

Polka qadamlari – bu tezkor, aniq va ritmik yurish turi bo'lib, unda har bir qadam muvozanat bilan bajarilishi kerak. Polka qadamlari ko'plab Yevropa an'anaviy raqslarida uchraydi va ularning asosiy xususiyati tezkorlik va energiya hisoblanadi. Polka qadamlari bajarilayotganda oyoqlar tezkordir, lekin harakatlar silliq va barqaror bo'lishi zarur. Shu bois, sportchi oyoq va tananing mushak guruhlarini muvofiqlashtirib ishlatishni o'rganishi lozim. Val's qadamlari esa muloyim, suzuvchi va ravon harakatlarga asoslangan bo'lib, ko'proq nafislik va ifodani ta'kidlashga xizmat qiladi. Val'sda tana va oyoqlarning harakati o'zaro uyg'un bo'lib, raqqos sahnada silliq suzuvchi holatda harakat qiladi. Ushbu yurish turi ko'pincha raqs spektakllarida, balet va boshqa sahna san'atlarida qo'llaniladi.

Shuningdek, oddiy raqs qadamlari ham turli xil musiqiy uslublar va an'anaviy raqslarga moslashtirilgan holda bajariladi. Bu qadamlarda muhim jihat harakatlarning aniq va to'g'ri bajarilishi hamda ritmni his eta olishdir. Har bir qadaming ritmik uyg'unligi raqsning umumiy obrazini yaratishda katta ahamiyatga ega. URM: buyum bilan ishlash. URM – uslubiy rekvizit mashqlari doirasida buyumlar bilan ishlash raqsga yanada boy ifoda va joziba qo'shadi. Masalan, lenta, ro'mol, to'p, tasma va boshqalar yordamida bajariladigan harakatlar sportchining koordinatsiyasini, qo'l va ko'z muvozanatini rivojlantiradi. Buyumlar bilan ishlash harakatlarga murakkablik va ko'rgazmalilikni olib kiradi, shuningdek, sahnadagi tomoshabinlarni jalb qilishda muhim vosita hisoblanadi.

Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari. Mumtoz raqs xoreografiyasi sportchining tana muvozanatini, barqarorligini va kuchini oshirishga qaratilgan bo'lib, ayniqsa tayanchda bajari-

ladigan harakatlarga katta e'tibor qaratiladi. Tayanchda to'g'ri va barqaror holatda turish, oyoq, orqa va qorin mushaklarini mustahkamlash, harakatlarning aniq va silliq bajarilishini ta'minlaydi. Mumtoz xoreografiyada tananing markazi harakatlar uyg'unligini boshqaradi va raqsning nafis, uyg'un ko'rinishini yaratadi. Masalan, tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Stabil turish: oyoqlar yerga mustahkam yopishgan, tana tik holatda, bu muvozanatni saqlashga xizmat qiladi.

Muvozanat mashqlari: bir oyoqda turish, tanani oldinga, orqaga yoki yon tomonga egish bilan muvozanatni saqlash.

Tana aylantirishlar: yuqori tananing aylanishi va burilishlari, oyoqlar esa barqaror turadi.

Qo'l harakatlari: qo'llarning nazoratli va ifodali harakatlari raqsga ko'rkamlik va joziba qo'shadi.

Yurish turlarining jismoniy va psixologik ta'siri. Raqsda turli yurish turlarini bajarish sportchining nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarligini ham oshiradi. Masalan, polka va val's kabi raqs qadamlari sportchining muvozanat, chidamlilik, va tezkorlik ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, sahnada harakat qilish o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi, diqqatni jamlash va stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Bu esa umumiy sport faoliyatida va hayotda ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashqlarni bajarishda metodik tavsiyalar. Mashqlarni samarali bajarish uchun quyidagi tavsiyalar muhim:

Har bir mashq oldidan qizish bosqichi o'tkazilishi kerak, bu muskularni cho'zish, qonni aylantirish va jarohatlardan himoya qiladi.

Mashqlar ketma-ketligi va takrorlanishi sportchining darajasiga mos bo'lishi lozim: boshlovchilar uchun kamroq takror va past intensivlik, ilg'orlar uchun esa yuqori intensivlik va ko'proq takrorlar tavsiya etiladi. Harakatlarni bajarishda murabbiyning kuzatuv muhim, chunki u texnik xatolarni aniqlab, sportchiga to'g'ri yo'l ko'rsatadi.

Mashqlarni musiqa ostida bajarish koordinatsiya va ritmni oshirishga yordam beradi. Yurish turlari va tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari sportchi tayyorgarligida muhim o'rin tutadi. Ular nafaqat jismoniy imkoniyatlarni oshiradi, balki sahnadagi ifodani, psixologik barqarorlikni va umumiy raqs madaniyatini rivojlantiradi. Shuning uchun har bir sportchi bu mashqlarni muntazam va metodik tarzda bajarishi kerak.

6.5.Yurish turlari: raqs qadamlari, turli raqs qadamlar, polka qadamlari, val's qadamalari, oddiy xarakatlar va h.k. URM: buyum bilan. 2.Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.

Tayanch iboralar: *Yurish turlari, raqs qadamlari, polka qadamlari, val's qadamlari, oddiy xarakatlar, tayanch holat, muvozanat saqlash, mushaklar koordinatsiyasi, nafas boshqaruvi, ritmik harakatlar, tana holati, boshqarilgan burilishlar, sakrash texnikasi, qadamlar ketma-ketligi, musiqaga uyg'unlashish, mashqlar takrorlanishi, jismoniy chidamlilik, kuch va tezkorlik rivojlantirish, murabbiy nazorati, mashq xavfsizligi, mashg'ulot samaradorligi.*

Ushbu mashg'ulotning asosiy maqsadi sportchilarda turli yurish turlarini o'rgatish, muvozanat va koordinatsiyani oshirish hamda tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlarini mustahkamlashdir. Mashg'ulot umumiy 60 daqiqa davom etadi va uch asosiy bosqichdan iborat: qizish, asosiy qism va yakuniy qism. Mashg'ulotni qizish bosqichi tashkil etadi. Bu bosqichda sportchilar yengil yurish va qadamlar orqali tana haroratini oshiradilar hamda mushaklarni tayyorlaydilar. Avvalo oddiy yurish bajariladi, so'ngra polka qadamlari va val's qadamlari bilan yurish takrorlanadi. Bu yurish turlari harakatlarning asosiy poydevorini tashkil etib, sportchining muvozanatini yaxshilashga xizmat qiladi. Qizish davomida oyoq va qo'l mushaklarini cho'zish mashqlari ham bajariladi. Maxsus muvozanatni rivojlantirish mashqlari, masalan, bir oyoqda turish va tana aylantirish ham bu bosqichga kiritilgan.

Asosiy qism mashg'ulotning eng muhim qismidir va 40 daqiqa davom etadi. Bu bosqichda avvalo turli yurish turlari bo'yicha mashqlar bajariladi. Polka qadamlari bosqichma-bosqich o'rgatiladi, so'ngra ularning tezligi oshiriladi. Shuningdek, val's qadamlari bilan silliq va uyg'un harakatlar bajariladi, tana va qo'l harakatlarini birlashtirish mashqlari o'tkaziladi. Yurish turlarining o'rganilishi sportchining koordinatsiya qobiliyatini oshiradi hamda raqs texnikasini mukammallashtiradi. Keyingi bosqichda tayanchda bajariladigan mumtoz raqs

harakatlariga e'tibor qaratiladi. Bu yerda muvozanat mashqlari muhim ahamiyat kasb etadi. Bir oyoqda turish va tana aylantirish kabi harakatlar orqali sportchilar barqarorlikni oshiradilar. Qo'l va tana harakatlarini uyg'unlashtirish uchun maxsus mashqlar bajariladi. Ushbu mashqlarda qo'llarning muloyim va nazoratli harakatlari o'rgatiladi. So'ngra, tayanchda barqaror turib bajariladigan xoreografik ketma-ketliklar takrorlanadi va asta-sekin yaxshilanadi. Bu jarayon sportchining koordinatsiyasi, ritmni his etishi va raqs harakatlarini mukammallashtirishga xizmat qiladi. Mashg'ulotning yakuniy qismida sportchilar yengil yurish va chuqur nafas olish mashqlarini bajaradilar. Bu jismoniy faoliyatdan so'ng mushaklarni bo'shashtirish va tiklanishga yordam beradi. Shuningdek, tana va oyoq mushaklarini cho'zish mashqlari ham bajariladi. Yakuniy qismda murabbiylar sportchilarning mashg'ulotdagi holatini baholab, kamchiliklar va ijobiy tomonlarni muhokama qiladilar hamda savollarga javob beradilar.

Mashg'ulot davomida harakatlarning silliq va to'g'ri bajarilishiga alohida e'tibor qaratiladi. Har bir mashq 6-8 marta takrorlanadi, 2-3 to'plamda bajariladi. To'plamlar orasida 30-45 soniyalik qisqa dam olish vaqtlari beriladi, bu esa mushaklarning tiklanishiga yordam beradi va charchashni kamaytiradi. Murabbiy har bir sportchining texnikasini doimiy nazorat qilib, xatoliklarni darhol tuzatib boradi. Mashg'ulotda musiqa ishlatilishi tavsiya etiladi, chunki ritmik va motivatsion musiqalar harakatlarni uyg'unlashtiradi va sportchining ruhiyatini ko'taradi. Bundan tashqari, maxsus muvozanat mashqlari bilan shug'ullanish sportchining jismoniy va koordinatsion ko'nikmalarini yanada rivojlantiradi. Xavfsizlik choralariga ham katta e'tibor qaratiladi: mashqlar toza, tekis va xavfsiz joyda bajarilishi, harakatlarni haddan tashqari kuch bilan bajarishdan saqlanish zarur. Yumshoq sport polidan foydalanish tavsiya etiladi, chunki qattiq sirtlarda mashq qilish jarohatlarga olib kelishi mumkin. Ushbu mashg'ulot dasturi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, raqs texnikasini mukammallashtirish va umumiy muvozanat hamda koordinatsiyani oshirish uchun samarali vositadir. Har bir bosqich murabbiy tomonidan

aniq rejalashtirilgan va individual sportchilarning imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga moslashtirilgan holda olib boriladi.

Yurish turlari raqs va harakatlarning asosi bo'lib, ularning har biri o'ziga xos texnik talablar va harakat uslubiga ega. Oddiy yurishda tana tik holatda bo'lib, bosh ko'tarilgan holda oyoqlar bir-biriga teng qadamlar bilan yerga tekis va yumshoq tushiriladi. Qo'llar tabiiy va yengil harakatda bo'lib, elkadan aylanishi mushaklarning moslashuvini ta'minlaydi. Nafas ritmik va barqaror bo'lishi zarur. Polka qadamlari esa ikki qadam va kichik sakrashlardan tashkil topgan ritmik harakat bo'lib, qadamlar mayda va tezkor bajariladi. Bu yurishda tana markaziy muvozanatda bo'lishi, qo'llar erkin yoki yengil cho'zilgan holda harakatlanishi kerak. Val's qadamlari yumshoq, silliq va musiqaning ohangiga mos holda amalga oshiriladi. Qo'llarning uyg'un harakati, yelkalar ko'tarilgan va tana yengil oldinga egilgan bo'lishi, har bir qadamning musiqa bilan sinxronlashuvi muhim ahamiyatga ega. Oddiy xarakatlar esa tana holatini tabiiy va erkin saqlagan holda, oyoqlarni bir-biriga tekizib, ritmik tarzda bajarilishi lozim.

Tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari ayniqsa tana muvozanatini, kuch va koordinatsiyani talab qiladi. Bu harakatlarda orqa tekis, bosh to'g'ri, oyoqlar biroz tizzadan bukilgan holda muvozanat saqlanadi. Qo'llar yumshoq, ammo aniq va nazoratda bo'lib, musiqaning ritmi va uslubiga mos harakatlanadi. Barqaror turish uchun tana og'irligi teng taqsimlanishi, muvozanatni yo'qotmaslik uchun bosh va ko'zlarning harakat yo'nalishini kuzatishi muhim. Muvozanat mashqlari bir oyoqda turish, tayanib turish va turli pozitsiyalarda bajariladigan harakatlardan iborat bo'lib, ular mushaklar koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni bajarish jarayonida harakatlar bosqichma-bosqich o'rganilib, murabbiy tomonidan nazorat qilinadi. Har bir mashq 6-8 marta takrorlanib, 2-3 to'plamda bajarilishi tavsiya etiladi. To'plamlar orasida 30-45 soniya dam olish mushaklarning tiklanishini ta'minlaydi va charchashni kamaytiradi. Nafas olishga alohida e'tibor qaratilishi kerak; mashqlar davomida chuqur va ritmik nafas olish, ayniqsa kuch talab qiladigan harakatlarda nafasni to'g'ri boshqarish muhimdir. Mashqlarni xavfsiz va yumshoq yuzalarda bajarish, ortiqcha zo'riqishdan

saqlanish zarur. Shu bilan birga, musiqaning ritmik ohangida bajarilgan harakatlar sportchilarning koordinatsiyasi va motivatsiyasini oshiradi, mashg'ulot samaradorligini kuchaytiradi. Murabbiy nazorati ostida texnik xatolar darhol tuzatiladi va har bir sportchining ehtiyojiga qarab mashg'ulotlar individuallashtiriladi. Shuningdek, muvozanat mashqlari, to'p bilan bajariladigan harakatlar va turli raqs qadamlari o'rtasida uyg'unlik yaratiladi. Bu esa sportchilarning nafaqat jismoniy kuchini, balki psixologik barqarorligini ham rivojlantiradi, sahnada o'zini tutish qobiliyatini oshiradi. Yurish turlari va tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlarining texnikasi-bu murakkab va bir vaqtning o'zida aniq koordinatsiya va kuch talab qiladigan jarayon. Har bir harakatning to'g'ri bajarilishi sportchining jismoniy salomatligi va raqs mahoratini oshirishga xizmat qiladi.

Nazorat savollari:

1. Yurish turlari qaysilarni o'z ichiga oladi?
2. Polka va val's qadamlari qanday farq qiladi?
3. Tayanch holat nima uchun muhim hisoblanadi?
4. Muvozanatni qanday usullar bilan saqlash mumkin?
5. Sakrash texnikasining asosiy bosqichlari qanday?
6. To'p bilan ishlashda qanday xavfsizlik qoidalariga rioya qilish kerak?
7. Nafas boshqaruvi mashqlar samaradorligiga qanday ta'sir qiladi?
8. Mashg'ulotda musiqadan foydalanish qanday foyda beradi?
9. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi hamkorlik qanday amalga oshiriladi?
10. Mashqlarni qanday qilib individual tarzda rejalashtirish mumkin?
11. Mashq takrorlanishining jismoniy chidamlilikni oshirishdagi roli qanday?
12. Psixologik barqarorlikni rivojlantirish uchun qanday mashqlar qo'llaniladi?

6.6. Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasini o'rgatish. Raqs kombinatsiyasi: pol'ka qadam. Yurish: baland qadam, sakrab-sakrab yugurish. Burilishlar, sakrashlar.

Bugungi maruzamizda biz halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasini chuqur o'rganamiz va bu harakatni yanada samarali bajarish uchun zarur bo'lgan qo'shimcha harakatlar pol'ka raqsining qadamlarini, baland qadam bilan yurishni, sakrab-sakrab yugurishni, burilishlar va sakrashlarni ko'rib chiqamiz.

1. Halqani aylantirish texnikasi. Halqani aylantirish koordinatsiya, muvozanat va kuchni talab qiladigan murakkab harakatlardan biridir. Harakat muvaffaqiyatli bo'lishi uchun quyidagi bosqichlarga e'tibor qaratish zarur:

Tayanch holat: Sportchi oyoqlarini yelkalar kengligida joylashtiradi, tizzalar biroz egilgan, tana biroz oldinga egilgan holatda bo'ladi. Bu holat muvozanatni saqlash uchun muhimdir. Qo'llar halqani ushlab turadi, bilak va tirsak bo'g'imlari tayyor holatda bo'ladi.

Halqani aylantirish: Qo'l harakati muvofiqligi, bilakning erkin aylanishi, lekin boshqarilgan kuch bilan aylanishi kerak. Halqani aylantirishda qo'lning aylanish tezligi va yo'nalishini aniq boshqarish juda muhim.

Halqani uloqtirish: Yuqoriga uloqtirishda qo'l harakati to'liq ochilib, kuchni halqaga aniq yetkazish uchun tirsak va bilak birgalikda ishlaydi. To'g'ri zarba bilan halkaning ko'tarilishi va yuqoriga ravon ko'tarilishi ta'minlanadi.

2. Pol'ka qadamlarini bajarish

Pol'ka qadami – halqaro mumtoz raqslardan biri bo'lib, uning ritmi va qadamlari maxsus o'rgatiladi. Pol'ka qadami quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

Ritmik harakatlar: Pol'ka qadami yengil va tezkor bo'lib, oyoqning baland ko'tarilishi va tezkorlik bilan yerga tushirilishini talab qiladi.

Qadamlarning aniq va sinxron bajarilishi: Pol'ka raqsida qadamlar bir-biriga mos kelishi va o'zaro uyg'unlashuvi zarur. Oyoq va qo'l harakatlari mos ravishda uyg'unlashadi.

Muvozanatni saqlash: Pol'ka qadami bajarilayotganda tana doimiy ravishda muvozanatda bo'lishi shart, bu esa harakatlarning silliq va go'zal ko'rinishini ta'minlaydi.

3. Yurish va yugurish

Yurish va yugurish harakatlari, ayniqsa, baland qadam bilan yurish va sakrab-sakrab yugurish mashqlarida, sportchi chidamliligi, kuchi va koordinatsiyasi oshadi. Bu mashqlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Baland qadam bilan yurish: Bu usul oyoq mushaklarini kuchaytiradi va harakatni yanada samarali qiladi. Har bir qadam baland ko'tarilib, orqa oyoq erkin egilgan holda yerga yumshoq qo'yiladi.

Sakrab-sakrab yugurish: Ushbu mashq tezkorlikni oshirish va chaqqonlikni rivojlantirish uchun muhimdir. Bu usulda oyoqlar tez va koordinatsiyalangan tarzda harakat qiladi, sportchi kuch va muvozanatni mukammal uyg'unlashtiradi.

4. Burilishlar va sakrashlar

Burilishlar va sakrashlar texnikasi sportchi uchun murakkab, ammo juda muhim harakatlardir. Ularni bajarish quyidagicha bo'ladi:

Burilishlar: Tanani turli burchaklarda 90° , 180° , 360° kabi graduslarda burish. Burilishlar sekin va nazorat bilan bajarilishi, ko'zlar harakat yo'nalishini kuzatishi kerak. Bu muvozanatni saqlashda va koordinatsiyani rivojlantirishda yordam beradi.

Sakrashlar: Sakrashlar yuqori va pastki kuchni birlashtirgan harakatlardir. Sakrash paytida oyoqlar erkin va yumshoq yerga tushishi zarur. Sakrash texnikasi sportchining chidamliligi va kuchini oshiradi.

Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish, pol'ka qadamlarida yurish, sakrab-sakrab yugurish, burilishlar va sakrashlar bularning barchasi sportchining umumiy harakat koordinatsiyasini, chidamliligini, kuchini va ritmik sezgisini oshiradi. Shu bilan birga, ushbu mashqlar murabbiy nazorati ostida muntazam bajarilganda sportchining texnikasi yanada takomillashadi va harakatlar silliqlashadi.

Murabbiylar mashg'ulot jarayonida har bir bosqichni alohida e'tiborga olib, sportchilarni harakatlarning to'g'ri bajarilishi uchun muntazam ravishda nazorat qilishi va tuzatishlar kiritishi muhimdir.

Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasini o'rganish va pol'ka qadamlari, yurish va sakrab-sakrab yugurish, burilishlar hamda sakrashlarni mukammal bajarish uchun mashg'ulot dasturi tuzilgan. Ushbu mashg'ulot 60 daqiqa davom etadi va uch bosqichdan iborat: qizish, asosiy qism va yakuniy qism.

Birinchi bosqichda, ya'ni qizishda, sportchilar 5 daqiqa davomida yengil yugurish yoki sakrash mashqlari bajaradilar. Bu mashqlar yurak faoliyatini yaxshilaydi va mushaklarni ishga tayyorlaydi. Shuningdek, bo'yin, tirsak, bilak, yelka va oyoqlarning cho'zilishi va egilishi uchun 5 daqiqa ajratiladi. Oddiy muvozanat mashqlari, masalan, bir oyoqda turish va yengil burilishlar ham qizish qismiga kiritilgan.

Asosiy qismda mashg'ulotlar to'rtta bo'limga bo'linadi. Birinchi bo'limda sportchilar halqani aylantirish texnikasini o'rganadilar. Bu yerda tayanch holat shakllantiriladi va muvozanat saqlash mashqlari bajariladi. Halqani aylantirish harakatlari bosqichma-bosqich tushuntiriladi va yuqoriga uloqtirish texnikasi amalda ko'rsatilib, murabbiy tomonidan nazorat qilinadi.

Ikkinchi bo'limda pol'ka qadamlari o'rganiladi. Qadamlar alohida mashq qililib, ritmik ketma-ketlikda takrorlanadi. Qo'l va oyoqlar harakatlari uyg'unlashtiriladi, bu esa harakatlarning bir xilda va ritmda bajarilishini ta'minlaydi.

Uchinchi bo'limda yurish va yugurish texnikasi ustida ishlanadi. Sportchilar baland qadam bilan yurish mashqlarini bajarar, so'ngra sakrab-sakrab yugurish mashqlari yordamida tezkorlik va chidamlilikni oshiradilar.

To'rtinchi bo'limda esa turli graduslarda (90° , 180° , 360°) burilishlar va sakrashlar bajariladi. Bu harakatlar yumshoq, ritmik va muvozanatli bo'lishi kerak. Murabbiy harakatlarni kuzatib, texnik xatolarni tuzatadi.

Mashg'ulot yakunida sportchilar cho'zilish mashqlarini bajarib, mushaklarni bo'shatadilar va nafas olish mashqlari orqali dam oladilar. Shuningdek, mashg'ulot davomida olingan natijalar tahlil qililib, savol-javoblar o'tkaziladi.

Har bir mashq 6-8 marta takrorlanadi, to'plamlar orasida 30 soniyadan dam olish beriladi. Murabbiylar harakatlarning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishini nazorat qilib, xatolarni darhol tuzatadilar. Mashg'ulotlarni musiqiy ritm ostida bajarish harakatlarni uyg'unlashtirishga va sportchilarning motivatsiyasini oshirishga yordam beradi.

Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasini o'rganish, pol'ka qadamlari, yurish va sakrab-sakrab yugurish, burilishlar hamda sakrashlarni mukammal bajarish uchun 60 daqiqalik mashg'ulot dasturi ishlab chiqilgan. Mashg'ulot uch bosqichdan iborat: qizish, asosiy qism va yakuniy qism.

Qizish bosqichida 10 daqiqa davomida yengil yugurish, bo'g'imlar cho'zilishi va muvozanat mashqlari bajariladi. Bu mushaklarni ishga tayyorlash va jarohatlardan saqlanish uchun muhimdir.

Asosiy qismda:

- Halqani aylantirish texnikasi o'rgatiladi, shu jumladan muvozanatni saqlash mashqlari;

- Pol'ka qadamlari alohida mashq qilinadi, harakatlarning uyg'unligi va ritmi ustida ishlanadi;

- Yurish va sakrab-sakrab yugurish mashqlari orqali chidamlilik va tezkorlik oshiriladi;

- 90°, 180°, 360° burilishlar va turli sakrashlar bajariladi.

Har bir mashq 6–8 takroriy bajarilib, to'plamlar orasida 30 soniya dam olish ta'minlanadi. Murabbiy harakatlarning to'g'ri bajarilishini nazorat qiladi.

Yakuniy qismda cho'zilish va nafas olish mashqlari bajarilib, jismoniy holat yumshatiladi va tiklanish jarayoni boshlanadi.

Mashg'ulot davomida musiqiy ritm ishlatilishi sportchilarning harakat uyg'unligini oshiradi va ruhiyatini ko'taradi.

Mashg'ulot dasturi jadvali

Bosqich	Vahti (daqiqa)	Mashqlar tavsifi	Takrorlar	Dam olish	Muhim eslatmalar
Qizish	10	Yengil yugurish, bo'g'im cho'zish, muvozanat mashqlari	-	-	Mushaklarni tayyorlash, jarohatlardan saqlanish
Asosiy qism	45	1. Halqani aylantirish texnikasi	6–8	30 soniya har to'plamdan keyin	Muvozanat va texnikani nazorat qilish
		2. Pol'ka qadamlari, raqs ritmi	6–8	30 soniya	Harakatlarning uyg'unligi, ritmga e'tibor
		3. Yurish (baland qadam), sakrab-sakrab yugurish	6–8	30 soniya	Chidamlilik va tezkorlikni oshirish
		4. Burilishlar (90°, 180°, 360°), sakrashlar	6–8	30 soniya	Yumshoq va nazorat bilan bajarish
Yakuniy qism	5	Cho'zilish va nafas olish mashqlari	-	-	Mushaklarni bo'shatish, tiklanishni boshlash

Ushbu mashg'ulot dasturi halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasini o'rganish, pol'ka qadamlari, yurish va sakrab-sakrab yugurish, burilishlar va sakrashlarni mukammal bajarishga qaratilgan bo'lib, jami 60 daqiqa davom etadi. Mashg'ulot uch asosiy bosqichdan iborat: qizish, asosiy qism va yakuniy qism. Dastlab, qizish bosqichida sportchilar 10 daqiqa davomida yengil yugurish, bo'g'imlarni cho'zish va muvozanat mashqlarini bajaradilar. Bu bosqich mushaklarni mashg'ulotga tayyorlash va jarohatlardan himoya qilish uchun zarurdir. Asosiy qismda esa halqani aylantirish texnikasi o'rgatiladi. Bu yerda sportchilar muvozanatni saqlash va harakatlarni aniq bajarishga e'tibor qaratadilar. Keyingi bosqichda pol'ka qadamlari bilan bog'liq raqs kombinatsiyalari mashq qilinadi, bunda harakatlarning uyg'unligi va ritmga rioya qilish muhim hisoblanadi. Shuningdek, baland qadam bilan yurish va sakrab-sakrab yugurish mashqlari bajarilib, sportchilarning chidamliligi va tezkorligi rivojlantiriladi. Burilishlar-90°, 180°, 360° burchaklarda va turli xil sakrashlar texnikasi ham alohida o'rgatiladi. Har bir mashq 6–8 marta takrorlanadi va to'plamlar orasida 30 soniyalik dam olish ta'minlanadi. Murabbiy harakatlarning to'g'ri va xavfsiz bajarilishini nazorat qilib, kerak bo'lsa, tuzatishlar kiritadi. Mashg'ulot yakunida cho'zilish va nafas olish mashqlari bajariladi, bu esa mushaklarning bo'shashishi va organizmning tiklanishini ta'minlaydi. Shuningdek, mashg'ulot davomida musiqiy ritm qo'llanilib, sportchilarning harakatlari uyg'unlashadi va ularning ruhiy holati ko'tariladi.

Ushbu mashg'ulot dasturi sportchilarning texnik ko'nikmalarini mustahkamlash, chidamlilik, tezkorlik, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi hamda jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun samarali vositadir. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, ularning psixologik tayyorgarligi ham muvaffaqiyat kalitlaridan biridir. Ayniqsa, raqs, akrobatika va boshqa murakkab texnikani talab qiluvchi sport turlarida sportchining ruhiy holati, diqqat markazida bo'lishi, o'ziga bo'lgan ishonchi va stressni boshqarish ko'nikmalari natijalarga bevosita ta'sir qiladi. Psixologik tayyorgarlik sportchining faqat sport maydonida emas, balki kundalik hayotda ham o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Psixologik tayyorgarlik jarayoni quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

1. Motivatsiyani oshirish va rag'batlantirish. Har bir mashg'ulot va musobaqaga qatnashishda sportchini rag'batlantirish juda muhim. Murabbiylarning vazifasi sportchining ichki motivatsiyasini uyg'otish, ularni maqsad sari intilishga undashdir. Motivatsiya darajasini oshirish uchun kichik yutuqlarni qayd etish, ijobiy fikrlarni ta'kidlash va sportchining kuchli tomonlariga e'tibor qaratish tavsiya etiladi. Masalan, har bir muvaffaqiyatli bajarilgan mashq uchun ijobiy so'zlar aytilishi yoki kichik mukofotlar berilishi mumkin.

2. Diqqatni jamlash va fokuslash ko'nikmalarini rivojlantirish

Sportchining mashg'ulot paytida diqqatini to'g'ri yo'naltira olishi muhim ahamiyatga ega. Diqqatni jamlash mashqlari, masalan, nafas olishga e'tibor qaratish, vizualizatsiya (tasavvur qilish) va qisqa meditatsiya texnikalari yordamida amalga oshiriladi. Bu usullar sportchining mashq davomida xatolarini kamaytirish va harakatlarni aniq bajarishiga yordam beradi.

3. Stress va xavotirni boshqarish usullari. Musobaqalar oldidan sportchida ko'pincha stress, tashvish yoki qo'rquv paydo bo'ladi. Bunday holatlar sportchining natijalariga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Stressni kamaytirish uchun murabbiylar turli psixologik texnikalardan foydalanadilar. Masalan, musiqani tinglash, chuqur nafas olish mashqlari, ijobiy tasavvur qilish (masalan, o'yin jarayonini muvaffaqiyatli yakunlashni tasavvur qilish) va qisqa dam olish intervallari yordamida stressni boshqarish mumkin.

4. O'z-o'zini boshqarish va irodani mustahkamlash. Mashg'ulotlarda yuzaga keladigan charchoq, mushaklarning og'rig'i yoki muvaffaqiyatsizliklarga qarshi kurashishda sportchining o'zini boshqarish qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Murabbiylar sportchilarga o'ziga ishonch berish, maqsadlarni aniq belgilash va ularga erishish uchun qat'iyatli bo'lishni o'rgatadilar. Masalan, "Men buni uddalashim mumkin" kabi ijobiy o'z-o'zini tasdiqlash iboralarini qo'llash mashg'ulotlarda ruhiy holatni mustahkamlaydi.

5. Jamoaviy ruhiyat va ijtimoiy muhitning ahamiyati. Sportchi uchun jamoa muhiti ham katta ahamiyatga ega. Murabbiy va boshqa sportchilar bilan do'stona munosabatlar, yordam va qo'llab-quvvatlash sportchining psixologik holatini yaxshilaydi. Jamoa ichidagi ishonch va birdamlik ruhiy barqarorlikni ta'minlab, sportchining o'zini erkin va xavfsiz his qilishiga imkon beradi.

Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari. Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari quyidagi shakllarda o'tkaziladi:

Dars boshida qisqa meditatsiya va nafas olish mashqlari-bu sportchining diqqatini jamlash va mashg'ulotga tayyorlashga yordam beradi.

Musiqqa yordamida motivatsiyani oshirish-motivatsion va ritmik musiqqa sportchining ruhiyatini ko'tarib, harakatlarni uyg'unlashtiradi.

Motivatsion suhbatlar va ijobiy fikrlar-murabbiy har bir mashg'ulotda sportchilar bilan qisqa suhbatlar o'tkazib, ularni rag'batlantiradi.

Stressni kamaytirish mashqlari-mashg'ulot oldidan vizualizatsiya yoki nafas olish mashqlari yordamida sportchining xavotiri kamaytiriladi.

Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik-o'yin oldidan sportchini tinchlantirish va ijobiy tasavvur qilish mashqlari amalga oshiriladi.

Psixologik tayyorgarlik sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan birga olib borilishi lozim bo'lgan muhim jarayondir. Bu tayyorgarlik nafaqat sportchilarning ruhiy holatini mustahkamlab, ularni stress va tashvishlardan himoya qiladi, balki mashg'ulot va musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatishga imkon yaratadi. Shu bois, har bir murabbiy sportchining psixologik tayyorgarligiga ham katta e'tibor qaratishi zarur.

Nazorat savollari:

1. Psixologik tayyorgarlik sportchining muvaffaqiyatiga qanday ta'sir qiladi?

2. Sportchining motivatsiyasini qanday usullar bilan oshirish mumkin?

3. Diqqatni jamlash va fokuslash uchun qaysi mashqlar samarali hisoblanadi?

4. Musobaqa oldidagi stressni kamaytirish uchun qanday usullar mavjud?

5. O'z-o'zini boshqarish va irodani mustahkamlash nima uchun muhimdir?

6. Jamoaviy ruhiyat sportchi psixologiyasiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

7. Murabbiy psixologik tayyorgarlik jarayonida qanday rol o'ynaydi?

8. Nafas olish mashqlari sportchining ruhiy holatiga qanday yordam beradi?

9. Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini qanday shakllarda o'tkazish mumkin?

VII BOB. BADIY GIMNASTIKA MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISH.

7.1. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish, tashkiliy jarayonlar va o'tkazish tartiblari

Tayanch iboralar: *Tashkilotchilik faoliyati, musobaqa maqsadi va vazifalari, sportchilar ro'yxati, qatnashchilar soni, musobaqa turkumlari, baholash mezonlari, texnik reglamentlar, tayyorgarlik bosqichlari, tashkiliy qo'mita tuzish, moliyalashtirish masalalari, joy va vaqtni belgilash, texnik jihozlarni tayyorlash*

Badiiy gimnastika – sport va san'atni o'zida mujassam etgan noyob sport turi bo'lib, u sportchilarning jismoniy kuchi, texnik mahorati va ijodkorligini birlashtirishga qaratilgan. Ushbu sport turi nafaqat sportchilar uchun balki murabbiylar, hakamlar va tashkilotchilar uchun ham katta mas'uliyat talab qiladi. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish jarayoni sportning sifatini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Shu bois, musobaqalarni samarali tashkil etish, adolatli va shaffof o'tkazish uchun aniq tartib va tizimlar yaratilgan.

1. Musobaqalarni tashkil etishning ahamiyati

Musobaqalar sportchilarning o'zaro raqobati, tajriba almashinuvi va yangi texnikalarni sinovdan o'tkazish maydoni hisoblanadi. Badiiy gimnastikada musobaqalar sportchilar uchun o'z mahoratini namoyish etish va rivojlantirish imkoniyatidir. Shuningdek, musobaqalar sport turining rivojlanishi, jamoatchilik e'tiborini jalb qilish hamda yosh avlodni sportga jalb etishda katta rol o'ynaydi. Musobaqalarni to'g'ri tashkil etmaslik sportchilar uchun adolatsizlik, baholashdagi noaniqliklar, va hatto sport turining obro'siga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, musobaqa tashkilotchilari puxta rejalashtirish va tashkiliy ishlarni mukammal bajarishlari lozim.

2. Musobaqalarni tashkil etish bosqichlari

Musobaqani muvaffaqiyatli o'tkazish uchun bir nechta bosqichlar mavjud:

a) Rejalashtirish va tayyorgarlik Musobaqa tashkilotchilari avvalo tadbir maqsadini aniqlaydi: bu halqaro miqyosdagi musobaqa, mamlakat ichidagi respublika yoki viloyat darajasidagi bellashuv bo'lishi mumkin.

Keyin musobaqa sanasi va joyi belgilanadi. Badiiy gimnastika uchun joy tanlashda maydonning o'lchami, polning sifati, yoritilish va boshqa texnik sharoitlar muhim hisoblanadi.

Shuningdek, musobaqaning formatini belgilash zarur: individual, jamoaviy yoki ikkalasi ham. Bu bosqichda musobaqa uchun kerakli moliyaviy mablag'lar ham aniqlanadi va homiylar jalb qilinishi mumkin.

b) Ishtirokchilarni ro'yxatga olish va guruhlash Sportchilar yosh, tajriba va mahorat darajasiga qarab toifalarga ajratiladi. Ishtirokchilar oldindan ro'yxatga olinadi, bu jarayon odatda yozma ariza yoki onlayn shaklda amalga oshiriladi. Guruhlash musobaqaning adolatli va samarali o'tishini ta'minlash uchun zarurdir.

c) Hakamlar va mutaxassislarni tanlash Musobaqa adolatli o'tishi uchun malakali hakamlar jamoasi tashkil etiladi. Hakamlar halqaro yoki milliy sertifikatga ega bo'lishi kerak. Ularning vazifasi sportchilarning chiqishlarini baholash va natijalarni aniqlashdir. Hakamlar oldindan tayyorlanadi, baholash mezonlari va qoidalari bo'yicha seminar va treninglardan o'tadi.

d) Texnik jihozlarni tayyorlash Musobaqa joyida texnik jihozlar – ballar ko'rsatuvchi ekranlar, vaqt o'lchagichlar, audio tizimlar tayyorlanadi. Shuningdek, sportchilar va murabbiylar uchun maxsus maydonlar ajratiladi. Texnik ta'minot musobaqaning uzluksiz va sifatli o'tishini kafolatlaydi.

3. Musobaqalarni o'tkazish tartibi va qoidalari. Musobaqa davomida qatnashchilar belgilangan qoidalarga qat'iy amal qilishlari kerak. Har bir sportchi o'z dasturini tayyorlab, hakamlarga taqdim etadi. Badiiy gimnastikada baholash mezonlari aniq va standartlashtirilgan bo'lib, ular sportchilarning texnik mahorati, ijodkorligi va chiqish sifati asosida belgilanadi. Musobaqa boshlanganda, sportchilar ketma-ket chiqishadi va hakamlar ularning chiqishini kuzatib, harakatlar sifatini ballaydi. Ballar yig'ilib, umumiy natija chiqariladi. Natijalar musobaqaning so'ngida e'lon qilinadi va shaffoflikni ta'minlash maqsadida ko'pchilikka oshkor etiladi. Baholash jarayonida adolatsizlik yuzaga kelmasligi uchun apellyatsiya tartibi ham mavjud. Sportchilar yoki murabbiylar hakamlar qarorlariga shikoyat qilishi mumkin, bu esa tashkilotchilar tomonidan alohida ko'rib chiqiladi.

4. Musobaqalarni tashkil etishda muhim jihatlar. a) Xavfsizlik choralari Musobaqa davomida sportchilar va tomoshabinlarning xavfsizligi eng yuqori darajada ta'minlanishi zarur. Sport zali jihozlari, birinchi yordam ko'rsatish punktlari, tibbiyot xodimlari doimiy tayyor turishi kerak.

b) Moliyalashtirish va homiylik Musobaqani o'tkazish uchun mablag'lar muhim ahamiyatga ega. Davlat fondlari, homiylar yoki sport federatsiyalari orqali moliyaviy resurslar ajratiladi. Homiylik musobaqa sifatini oshirish, sovrinlar fonini kengaytirish imkonini beradi.

c) Axborot va kommunikatsiya Musobaqalar haqida oldindan keng axborot berish va targ'ibot qilish muhimdir. Ishtirokchilar, murabbiylar va tomoshabinlarga musobaqa tartibi, boshlanish vaqti va joyi haqida aniq ma'lumot berilishi kerak. Zamonaviy davrda bu maqsadda internet, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn translyatsiyalar keng qo'llaniladi.

d) Tashkiliy muvofiqlik Musobaqa muvaffaqiyati tashkilotchilar, murabbiylar, hakamlar va sportchilar o'rtasida samarali hamkorlik va aloqa mavjudligiga bog'liq. Har bir ishtirokchi o'z vazifasini puxta bajargan holda, umumiy ishni rivojlantiradi.

5. Musobaqalar natijalarini taqdim etish va taqdirlash. Musobaqa yakunida g'olib va sovrindorlar aniqlandi. Natijalar shaffof va barcha uchun ochiq e'lon qilinadi. Sportchilar medallar, diplomlar va boshqa esdalik sovg'alar bilan taqdirlanadi. Taqdirlash marosimi sportchilarni rag'batlantirish va ularning mehnatini qadrlash uchun juda muhim.

Musobaqalar davomida olingan tajriba va fikr-mulohazalar keyingi tadbirlarni yanada takomillashtirishga yordam beradi. Shu tariqa badiiy gimnastika musobaqalari doimiy ravishda sifat jihatidan rivojlanib boradi.

Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish murakkab va mas'uliyatli jarayon bo'lib, u sport turining rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Musobaqalar puxta rejalashtirilgan, aniq qoidalarga muvofiq, zamonaviy texnik vositalar yordamida va malakali mutaxassislar ishtirokida o'tkazilishi kerak. Bu sportchilarga o'z mahoratini namoyish etish va yangi cho'qqilarga erishish imkonini yaratadi. Shuningdek, musobaqalar sport jamoatchiligining qiziqishini oshirib, yoshlarni sportga jalb qilishda muhim rol o'ynaydi.

Badiiy gimnastika – bu sport va san'atni birlashtirgan noyob sport turi bo'lib, u sportchilarning harakatining nafisligi, jismoniy kuchi va ijodkorlik qobiliyatini namoyish etishga qaratilgan. Ushbu sport turida musobaqalar o'tkazish katta ahamiyatga ega, chunki ular sportchilarning mahoratini baholash va rivojlantirish uchun asosiy maydon hisoblanadi. Shuning uchun musobaqalarni to'g'ri tashkil etish, ularning samarali va adolatli o'tishini ta'minlash zarur. Musobaqalarni tashkil etishning ahamiyati. Musobaqalar – bu sportchilarning o'zaro bellashuvi, yangi texnikalarni sinab ko'rish va o'z mahoratini namoyish etishi uchun muhim vositadir. Shu bilan birga, musobaqalarni tashkil etish sport turining rivojlanishiga, sportchilar va murabbiylarning tajriba orttirishiga xizmat qiladi. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish jarayoni ko'p jihatdan murakkab va tizimli yondashuvni talab etadi.

Musobaqalarni tashkil etish bosqichlari. Musobaqalarni tashkil etish bir nechta asosiy bosqichlardan iborat:

1. Rejalashtirish. Musobaqaning sanasi, joyi va turi belgilanadi. Bu bosqichda tashkilotchilar qatnashchilar soni, musobaqa formatini hamda kerakli moliyaviy resurslarni aniqlashadi. Joy tanlashda musobaqa o'tkazilishi uchun mos sport inshooti, sport zali yoki arena bo'lishi kerak. Maydon o'lchami va jihozlar halqaro standartlarga mos kelishi talab etiladi.

2. Ishtirokchilarni ro'yxatga olish. Musobaqada qatnashmoqchi bo'lgan sportchilar va jamoalar oldindan ro'yxatga olinadi. Ishtirokchilar yosh toifalari, tajribasi va mahorat darajasiga ko'ra guruhlariga ajratiladi. Bu, o'z navbatida, musobaqalarni adolatli va teng raqobatli o'tkazishga yordam beradi.

3. Hakamlar va mutaxassislar tarkibini shakllantirish. Musobaqani baholash uchun malakali hakamlar jamoasi tashkil etiladi. Hakamlar musobaqaning qoidalari va baholash mezonlarini yaxshi bilishi zarur. Shu bilan birga, hakamlar orasida adolat va shaffoflikni ta'minlash muhimdir.

4. Texnik ta'minot. Musobaqa o'tkaziladigan joyda zarur texnik vositalar tayyorlanadi. Bu jumladan, ballar ko'rsatuvchi qurilmalar, vaqt o'lchagichlar, audio tizimlar va boshqa texnik jihozlar kiradi. Texnik ta'minot musobaqa sifatini oshiradi va jarayonning uzluksiz bo'lishini ta'minlaydi.

Musobaqalarni o'tkazish tartibi. Musobaqalar qat'iy belgilangan tartib va qoidalarga muvofiq o'tkaziladi. Har bir sportchi yoki jamoa o'z dasturini tayyorlab, hakamlarga taqdim etadi. Ularning chiqishlari texnik va estetik mezonlar asosida baholanadi. Har bir elementning to'g'riligiga, harakatlarning silliqiligi va ijodkorligiga e'tibor qaratiladi.

Baholash jarayoni shaffof va adolatli bo'lishi uchun hakamlarning ballari yig'ilib, umumiy natija chiqariladi. Natijalar musobaqa so'ngida e'lon qilinadi va g'oliblar taqdirlanadi. Taqdirlash marosimi musobaqaning eng quvonchli qismi bo'lib, sportchilarga rag'bat beradi. Badiiy gimnastika musobaqalarini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun bir qator tashkiliy jihatlar va muhim talablar e'tiborga olinishi zarur. Ulardan eng asosiysi-sportchilar va tomoshabinlarning xavfsizligini ta'minlashdir. Musobaqalar o'tkaziladigan sport zali xavfsiz bo'lishi, favqulodda vaziyatlarda tezkor tibbiy yordam ko'rsatish imkoniyati mavjudligi muhimdir. Shuningdek, xavfsizlik choralari doimiy nazorat ostida bo'lishi lozim.

Moliyalashtirish masalasi ham musobaqalar tashkil etishda katta o'rin tutadi. Zarur mablag'lar homiylar, davlat tashkilotlari, sport federatsiyalari yoki boshqa tashkilotlar orqali ta'minlanadi. Moliyaviy ta'minot musobaqaning sifatli o'tishini, texnik jihozlar, sovrinlar va tashkiliy xarajatlarni qoplashni kafolatlaydi. Musobaqalar haqida keng axborot berish va ishtirokchilar hamda tomoshabinlarni xabardor qilish ham muhimdir. Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali translyatsiyalarni tashkil etish, yangiliklarni tezkor tarqatish sport musobaqalarining ommabopligini oshiradi va ularni keng jamoatchilikka yetkazadi. Shuningdek, musobaqalarni tashkil etishda tashkilotchilar, murabbiylar, hakamlar va sportchilar o'rtasida samarali aloqa va hamkorlik o'rnatish talab etiladi. Bu muvofiqlik musobaqaning tartibli, adolatli va samarali o'tishini ta'minlaydi. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish katta mas'uliyat va puxta rejalashtirishni talab qiladi. Tashkilotchilar barcha bosqichlarni aniq rejalashtirib, zamonaviy texnik vositalardan foydalanib, yuqori sifatli musobaqani ta'minlashlari kerak. Shunday bo'lsa, musobaqalar adolatli va samarali o'tadi, sportchilar o'z imkoniyatlarini namoyish eta oladi va badiiy gimnastika sport turi yanada rivojlanadi.

Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish:

Sikllar, ko'rsatmalar va davrlar

T/r	Bosqich / Sikl nomi	Amalga oshiriladigan ishlar (Ko'rsatmalar)	Davr (muddat)
1	Tayyorlov bosqichi	- Musobaqaning turi va darajasini aniqlash - Mas'ul tashkilotchilarni tayinlash - Moliyaviy manbalarni aniqlash - Hujjatlarni tayyorlash (nizom, reglament va h.k.)	Musobaqadan 2-3 oy oldin
2	Joy tanlash va texnik tayyorgarlik	- Mos sport zali (arena) tanlash - Maydon va jihozlarning texnik holatini tekshirish - Yoritish, ovoz va xavfsizlik tizimlarini tayyorlash	Musobaqadan 1,5-2 oy oldin
3	Ishtirokchilarni ro'yxatga olish	- Sportchi va jamoalardan arizalarni qabul qilish - Ularni yosh va malaka toifalariga ajratish - Ishtirokchi soni asosida jadval tuzish	Musobaqadan 1-1,5 oy oldin
4	Hakamlar va texnik hay'at tayinlash	- Malakali hakamlar jamoasini shakllantirish - Texnik mutaxassislarni (sekretar, ball hisoblovchilar) tayinlash - Hakamlar uchun metodik seminar o'tkazish	Musobaqadan 1 oy oldin
5	Axborot va reklama ishlari	- Musobaqa haqida ommaviy axborot vositalarida e'lon berish - Bannerlar, posterlar tayyorlash - Tomoshabinlar va mehmonlar uchun ma'lumotlar tayyorlash	Musobaqadan 3-4 hafta oldin
6	Dasturlarni topshirish	- Sportchilar o'z chiqish dasturlarini topshiradi - Musiqi fayllari, rekvizitlar ro'yxati - Dastur baholash mezonlari bilan solishtiriladi	Musobaqadan 2-3 hafta oldin
7	Musobaqani o'tkazish	- Ishtirokchilarni ro'yxatdan o'tkazish (joyida) - Chiqish tartibini e'lon qilish - Hakamlar ishini nazorat qilish - Baholarni yig'ish va natijalarni chiqarish	Musobaqa kun(lar)i
8	Taqdirlash marosimi	- G'oliblarni aniqlash va sovrinlar topshirish - Sertifikat, medal, diplom, sovg'alarni	Musobaqa so'ngida (xuddi o'sha kun)

		tarqatish - Rasmiy yopilish marosimi	
9	Tahlil va hisobot davri	- Musobaqaning umumiy tahlilini o'tkazish - Kamchiliklar va yutuqlarni aniqlash - Rasmiy hisobot tuzish va tegishli tashkilotlarga taqdim etish	Musobaqadan keyingi 1-2 hafta

Badiiy gimnastika musobaqasini tashkil etish jarayoni bir nechta uzviy bosqich (yoki sikl)lardan iborat bo'lib, ularning har biri puxta tayyorgarlikni, aniq muddatni va o'ziga xos mas'uliyatni talab qiladi. Quyida ushbu bosqichlar tartib bilan, ularning mazmuni va ahamiyati izohlanadi.

1. Tayyorlov bosqichi. Bu musobaqani tashkil qilishdagi eng muhim va boshlang'ich bosqichdir. Unda musobaqaning turi, darajasi (halqaro, respublika, viloyat), o'tkazilish joyi va sanasi belgilanadi. Shuningdek, tashkiliy guruh tuziladi, nizom va reglamentlar tayyorlanadi, moliyalashtirish masalalari (davlat, homiylik yoki federatsiya mablag'lari) aniqlashtiriladi. Bu bosqich musobaqadan odatda 2-3 oy oldin boshlanadi. Shu bosqichda tayyorlangan hujjatlar va rejalashtirish hujjatlari keyingi barcha ishlarga asos bo'ladi.

2. Joy tanlash va texnik tayyorgarlik. Tanlangan sport zali yoki arena badiiy gimnastika uchun mos texnik sharoitlarga ega bo'lishi kerak. Jumladan, to'g'ri o'lchamdagi maydon, maxsus gilam, yoritish tizimi, audio va xavfsizlik vositalari bo'lishi zarur. Bundan tashqari, tomoshabinlar uchun qulayliklar, sportchilar uchun tayyorgarlik hududi ham muhim. Ushbu bosqich musobaqadan 1,5-2 oy oldin amalga oshiriladi.

3. Ishtirokchilarni ro'yxatga olish. Musobaqaga qatnashmoqchi bo'lgan jamoa va sportchilardan arizalar qabul qilinadi. Ular yosh guruhlari, sport darajasi yoki chiqish turiga qarab guruhlanadi. Bu bosqich sportchilarni to'g'ri taqsimlash va chiqishlar jadvalini tuzishda muhim rol o'ynaydi. Ro'yxatga olish ishlari musobaqadan 1-1,5 oy oldin amalga oshiriladi.

4. Hakamlar va texnik hay'atni shakllantirish. Musobaqaning adolatli va shaffof o'tishi, birinchi navbatda, hakamlar hay'atining tajribasi va

halolligiga bog'liq. Shuning uchun malakali, tajribali va sertifikatlangan hakamlar tanlanadi. Ular uchun maxsus brifing yoki nazariy seminarlar o'tkaziladi, baholash mezonlari eslatib o'tiladi. Shuningdek, texnik guruh (sekretar, ball hisoblovchilar, texnik operatorlar) ham tayyorlanadi. Bu ishlar musobaqadan 1 oy oldin amalga oshirilishi kerak.

5. Axborot va reklama ishlari. Musobaqa haqida jamoatchilikni xabardor qilish, ishtirokchilar va mehmonlarga zarur axborot yetkazish ham tashkilotchilar zimmasiga tushadi. Bu bosqichda ijtimoiy tarmoqlarda e'lonlar, rasmiy plakatlar, reklama bannerlari tayyorlanadi va joylashtiriladi. Ommaviy axborot vositalari bilan hamkorlik yo'lga qo'yiladi. Bu ishlar musobaqadan 3-4 hafta oldin boshlangan bo'lishi lozim.

6. Dasturlarni topshirish va baholashga tayyorgarlik. Sportchilar o'z chiqish dasturlarini (harakatlar ketma-ketligi, foydalaniladigan anjomlar - halqa, to'p, lenta va h.k., musiqa fayllari) taqdim etadi. Bu ma'lumotlar hakamlar hay'atiga oldindan beriladi, shunda chiqishlar oldindan ko'rib chiqiladi va baholash mezonlari bilan taqqoslanadi. Dasturlar musobaqadan 2-3 hafta oldin topshirilishi talab qilinadi.

7. Musobaqani o'tkazish jarayoni. Musobaqa kuni barcha tayyorgarlik ishlari yakuniga yetkaziladi. Sportchilar ro'yxatdan o'tadi, chiqishlar tartibi aniqlanadi, hakamlar ish joyini egallaydi. Har bir sportchi belgilangan ketma-ketlikda chiqish qiladi. Hakamlar chiqishlarni texnik va estetik mezonlar asosida baholaydi. Ballar texnik hay'at tomonidan yig'iladi va natijalar aniqlanadi. Bu bosqich - asosiy bosqich bo'lib, sportchilarning yillik mehnatini namoyish etuvchi maydon hisoblanadi.

8. Taqdirlash marosimi. Musobaqa yakunida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi. Ular diplom, medal, kubok va esdalik sovg'alari bilan taqdirlanadi. Shu bilan birga, hakamlar, murabbiylar va tashkilotchilar ham minnatdorchilik yorliqlari bilan rag'batlantiriladi. Bu bosqich sportchilarning ruhiyatiga ijobiy ta'sir qiladi va ularni kelgusida yanada faolroq bo'lishga undaydi. Taqdirlash odatda musobaqa yakunida, o'sha kunning o'zida o'tkaziladi.

9. Tahlil va hisobot davri. Musobaqa tugagach, tashkiliy jamoa yig'ilib, barcha bosqichlar bo'yicha yakuniy tahlil o'tkazadi. Kamchiliklar va yutuqlar aniqlanadi. Bu orqali kelgusidagi musobaqalar uchun muhim tajriba shakllanadi. Rasmiy hisobot yoziladi va tegishli tashkilotlarga taqdim etiladi. Bu ishlar musobaqadan 1-2 hafta o'tib amalga oshiriladi.

Nazorat savollari

1. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etishdagi asosiy bosqichlar (sikllar) nimalardan iborat?
2. Musobaqaning tayyorlov bosqichida qanday hujjatlar ishlab chiqiladi va ular nima uchun kerak?
3. Musobaqa o'tkaziladigan joy (arena yoki sport zali) qanday texnik talablarga javob berishi kerak?
4. Ishtirokchilarni ro'yxatga olish jarayoni qanday amalga oshiriladi va bu bosqichning ahamiyati nimada?
5. Hakamlar va texnik hay'atni shakllantirishda nimalarga e'tibor qaratiladi?
9. Baholash jarayonida hakamlar qanday mezonlar asosida ishlaydi?

7.2. O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olish va uning turlari

Tayanch iboralar: *Umumjismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, musobaqaviy tayyorgarlik, tiklanish jarayoni, trening samaradorligi, yuklamalama hajmi, yuklamalama intensivligi, musobaqaga tayyorgarlik, individual yondashuv, sport formasini saqlash, subyektiv baholash, ob'ektiv baholash, fiziologik testlar.*

Sportda yuqori natijalarga erishish uchun o'quv-trenirovka jarayonining samarali tashkil etilishi va uning doimiy nazorat qilinishi juda muhimdir. Har bir sportchi uchun individual tayyorgarlik rejasini tuzishda uning shaxsiy xususiyatlari, jismoniy holati, tayyorgarlik darajasi va maqsadlari hisobga olinadi. Shuningdek, trening jarayonida yuklamalalar, tiklanish va mashg'ulotlarning sifati hamda miqdori tizimli ravishda o'rganilishi zarur. Ushbu jarayonni samarali boshqarish

sportchining salomatligini saqlash, jarohatlardan himoya qilish va yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi.

O'quv-trenirovka jarayoni nima? O'quv-trenirovka jarayoni-bu sportchilarning ma'lum bir sport turida yuqori natijalarga erishishlari uchun mo'ljallangan jismoniy, texnik, taktika va psixologik tayyorgarlikning uzluksiz va tizimli jarayonidir. U mashqlar, o'yinlar, musobaqalar, dam olish va tiklanish kabi elementlarni o'z ichiga oladi.

Ushbu jarayon sportchining barcha tayyorgarlik jihatlarini, ya'ni kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, texnika va taktika bilimlarini birlashtirib rivojlantiradi. Shu bilan birga, ruhiy tayyorgarlik va motivatsiyani oshirish ham o'quv-trenirovka jarayonining muhim qismi hisoblanadi.

O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olishning mohiyati. O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olish-bu mashg'ulotlarning intensivligi, davomiyligi, yuklamalama darajasi va tiklanish jarayonlarini muntazam o'lchash va nazorat qilishdir. Buning asosiy maqsadi-trening yuklamalalarini optimal darajada ushlab turish va sportchining jismoniy hamda ruhiy holatini kuzatib borish.

Hisobga olishning asosiy vazifalari:

Yuklamalarni nazorat qilish: Trening jarayonida sportchining qaysi mashqlarda qanchalik kuch sarflayotganini aniqlash.

Tiklanishni baholash: Sportchining mashg'ulotlardan keyingi tiklanish darajasini aniqlash va tiklanishni tezlashtirish uchun zarur choralarni ko'rish.

Jarohatlar va charchoqlarni oldini olish: Haddan tashqari yuklamalanish natijasida yuzaga keladigan jarohatlar va charchoqlarni oldindan aniqlash va ularni bartaraf etish.

Natijalarni oshirish: Mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va sportchining tayyorgarlik darajasini yaxshilash.

Trening dasturini moslashtirish: Sportchining holatiga qarab mashqlar hajmini, intensivligini va tarkibini o'zgartirish.

Hisobga olish usullari:

Subyektiv baholash: Sportchi o'zini qanday his qilayotganini (charchoq, og'riq, ruhiy holat) baholaydi.

Ob'ektiv o'lchovlar: Yurak urishi, qon bosimi, nafas olish tezligi kabi fiziologik ko'rsatkichlar monitoringi.

Testlar va diagnostika: Fitnes testlari, kuch, chidamlilik va boshqa ko'rsatkichlarni o'lchash.

Zamonaviy texnologiyalar: Smart-soatlar, yurak urishi monitorlari, GPS va boshqa qurilmalar yordamida ma'lumot yig'ish.

O'quv-trenirovka jarayonining turlari

O'quv-trenirovka jarayoni ko'p jihatdan turli mezonlarga ko'ra tasniflanadi. Eng keng tarqalgan turlari quyidagilardir.

1. Yuklamalama turi bo'yicha

Jismoniy yuklamalama: Bu sportchining kuchi, chidamliligi, tezligi va egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar. Masalan, yugurish, og'irlik ko'tarmoq, kuch mashqlari.

Texnik yuklamalama: Sportchilarning texnik ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish. Bunda harakatlarning aniq va samarali bajarilishi o'rganiladi. Misol uchun, futbolchilar uchun to'pni aniq uzatish yoki basketbolchilar uchun to'pni to'g'ri ushlash.

Taktik yuklamalama: O'yin jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan bilish va o'z harakatlarini moslashtirishga o'rgatadi. Bu yuklamalama o'yin strategiyasi va rejalashtirishni o'z ichiga oladi.

Ruhiiy yuklamalama: Sportchining psixologik holatini yaxshilash, stressga chidamliligini oshirish, diqqatni jamlash va ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga qaratiladi.

2. Maqsadga ko'ra. Bazaviy tayyorgarlik: Bu bosqichda sportchining asosiy jismoniy ko'rsatkichlari (kuch, chidamlilik, egiluvchanlik) shakllantiriladi. Bazaviy tayyorgarlik odatda mavsumdan tashqari davrda o'tkaziladi.

Oldindan mavsum tayyorgarligi: Bu bosqichda texnika, taktika va umumiy sport tayyorgarligi rivojlantiriladi. Musobaqalar boshlanishidan oldin mashg'ulotlar intensivligi oshiriladi.

Mavsumdagi tayyorgarlik: Musobaqalar davomida sportchi o'zining maksimal natijasini ko'rsatishi uchun o'tkaziladi. Yuklamalamalar mo'tadil darajada bo'lib, tiklanishga ham e'tibor qaratiladi.

Tiklanish davri: Trening intensivligi kamaytiriladi, tana dam oladi va tiklanadi. Bu davrda engil mashqlar va dam olish mashqlari muhim ahamiyatga ega.

3. Bosqichlar bo'yicha. Uzoq muddatli tayyorgarlik: Sportchining bir necha yil davomida rivojlanishini ko'zda tutadi. Ushbu bosqichda maqsadlar va reja aniq belgilanadi.

Qisqa muddatli tayyorgarlik: Haftalik yoki oylik mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi, bu bosqichda aniq topshiriqlar beriladi.

Kunlik trening: Har bir mashg'ulotda bajarilishi kerak bo'lgan mashqlar va topshiriqlar.

O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olishning ahamiyati

O'quv-trenirovka jarayonini to'g'ri nazorat qilish sportchining:

Sport natijalarini oshirish,

Jarohatlardan saqlanish,

Mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini saqlab qolish,

Tiklanishni to'g'ri tashkil etish,

imkonini beradi. Ayniqsa yuqori sport darajasida bu nazorat juda muhim hisoblanadi.

O'quv-trenirovka jarayoni sportchilarning tayyorgarligini yaxshilash uchun asosiy vositadir. Trening yuklamalamalarini, dam olish va tiklanish jarayonlarini doimiy hisobga olish orqali murabbiylar va sportchilar yuqori natijalarga erisha oladi. Trening turlarini to'g'ri tanlash esa sportchining barcha tayyorgarlik jihatlarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Sport-bu yuksak intizom, bilim, mahorat va mashaqqatli mehnatni talab qiladigan sohadir. Har qanday sport turi uchun sportchining tayyorgarligi va jismoniy holati uning musobaqadagi natijasini belgilovchi asosiy omillardandir. Ana shu jihatdan olib qaralganda, o'quv-trenirovka jarayoni-bu sportchining salohiyatini rivojlantirish, u orqali maksimal natijaga erishish imkonini beruvchi muhim tizimli faoliyatdir. Ushbu jarayon doimiy ravishda nazorat ostida bo'lishi, hisobga olinishi, tahlil qilinishi va ilmiy asosda tashkil etilishi lozim. Ayniqsa, turli tayyorgarlik turlari, yuklamalama darajasi, tiklanish bosqichlari va ularning o'zaro bog'liqligi sport natijalariga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi.

O'quv-trenirovka jarayoni haqida tushuncha. O'quv-trenirovka jarayoni-bu sportchilarni jismoniy, texnik, taktik va ruhiy jihatdan musobaqalarga tayyorlashga qaratilgan rejalashtirilgan, tizimli va bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan faoliyatdir. Bu jarayon

sportchining individual xususiyatlari, yoshi, sport tajribasi, sog'lig'i va boshqa omillarga ko'ra shakllantiriladi.

Trening jarayoni orqali sportchi nafaqat o'zining jismoniy kuchini oshiradi, balki texnika va taktikani chuqur o'zlashtiradi, psixologik barqarorlikni shakllantiradi va musobaqa sharoitida harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olish. Trening samaradorligini ta'minlash uchun har bir mashg'ulot, uning davomiyligi, yuklamalama hajmi, bajarilgan mashqlar sifati va sportchining individual reaksiyasi hisobga olinadi. Hisobga olish, ayni paytda, sportchining holatini nazorat qilish, mashg'ulot rejalariga zarur o'zgartirishlar kiritish va sport formasini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Hisobga olishning asosiy vazifalari:

1. Mashg'ulotlar samaradorligini aniqlash;
2. Trening yuklamalalarini individual darajada nazorat qilish;
3. Jarohatlarning oldini olish;
4. Tiklanish davrini to'g'ri tashkil etish;
5. Sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish;
6. Musobaqaga tayyorgarlik darajasini aniqlash.

Hisobga olish usullari

O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olishda quyidagi usullardan foydalaniladi:

Vizual kuzatuv: murabbiy tomonidan mashqlar bajarilishi sifati va sportchining umumiy holati baholanadi.

Jurnal orqali hisobga olish: har bir mashg'ulotning davomiyligi, bajarilgan mashqlar, yurak urish soni, mashg'ulotdagi kayfiyat kiritiladi.

Ob'ektiv vositalar: yurak urish monitorlari, GPS qurilmalar, puls o'lchovchi qurilmalar.

Fiziologik testlar: kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik darajasini aniqlash.

Psixologik baholash: sportchining ruhiy holati, stressga chidamlilik darajasi o'lchanadi.

O'quv-trenirovka jarayonining turlari

O'quv-trenirovka jarayonini bir nechta asosiy mezonlar bo'yicha turlarga ajratish mumkin:

1. Yuklamalama turi bo'yicha

Jismoniy yuklamalama: mushak kuchi, chidamlilik, harakat faolligini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi.

Texnik yuklamalama: sport turiga xos harakatlar va texnik ko'nikmalarni mukammallashtirish.

Taktik yuklamalama: raqib harakatlarini oldindan sezish, o'yin strategiyasini tuzish, qaror qabul qilish qobiliyatlarini oshirish.

Psixologik yuklamalama: stressga bardoshlilik, musobaqaga tayyorgarlik, motivatsiyani oshirish.

Tayyorlov turlari.

Sportchining musobaqaga tayyorlanishi bir nechta tayyorgarlik turlari asosida olib boriladi. Har bir tayyorgarlik turi sportchining umumiy va maxsus sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

1. Jismoniy tayyorgarlik

Bu tayyorgarlik turi sportchining asosiy jismoniy sifatlarini-kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan. Jismoniy tayyorgarlik ikki turga bo'linadi:

Umumjismoniy tayyorgarlik (UJT): organizmning umumiy rivojlanishini ta'minlaydi. Bu sport turiga bog'liq bo'lmagan mashqlarni o'z ichiga oladi (masalan: yugurish, suzish, sakrash).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT): sport turiga xos mashqlar orqali bajariladi (masalan, bokschilar uchun zarba kuchini oshirish mashqlari).

2. Texnik tayyorgarlik. Sport turiga xos harakat usullarini o'rgatish va ularni takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlik. Masalan, futbolchilar uchun to'pni to'xtatish va uzatish texnikasi, gimnastlar uchun akrobatik harakatlar texnikasi.

3. Taktik tayyorgarlik. Bu tayyorgarlik sportchining musobaqa jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan sezish va unga mos harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shaxsiy va guruhli taktika, hujum va himoya strategiyasi shu yerda o'rgatiladi.

4. Psixologik tayyorgarlik. Musobaqa bosimi ostida to'g'ri harakat qilish, ruhiy bosimga bardosh berish, o'ziga ishonchni oshirish va motivatsiyani saqlab qolish uchun zarurdir. Bu tayyorgarlik turi sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

5. Nazariy tayyorgarlik. Sportga oid nazariy bilimlarni o'zlashtirishni nazarda tutadi: sport qoidalari, musobaqa tartibi, sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish, gigiyena va boshqalar.

6. Funktsional tayyorgarlik. Bu sportchining yurak-qon tomir, nafas olish, asab va boshqa hayotiy tizimlarining holatini yaxshilashga yo'naltirilgan tayyorgarlikdir. Asosan jismoniy mashqlar bilan birga olib boriladi.

O'quv-trenirovka jarayonining bosqichlari. Dastlabki tayyorgarlik bosqichi: asosiy tayyorgarlik sifatlarini shakllantirish (odatda yil boshida yoki mavsumdan oldin).

1. Maxsus tayyorgarlik bosqichi: texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirish.

2. Musobaqaviy bosqich: sportchining eng yuqori sport formasiga erishish bosqichi.

3. Tiklanish bosqichi: tana kuchlarini tiklash, ruhiy va jismoniy dam olishni ta'minlash.

7.3. Badiiy gimnastikaga yo'naltirish va saralash.

Tayanch iboralar: saralash, iqtidorli bolalarni tanlash, tana tuzilishi, egiluvchanlik, ritmik sezgi, harakat koordinatsiyasi, musiqaga moslashuv, texnik ko'nikmalar, psixologik barqarorlik, sahnada o'zini tutish, musobaqaga tayyorgarlik, dastlabki saralash, asosiy saralash, kuzatish, testlash, cho'zilish mashqlari, umumjismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik. Badiiy gimnastikada yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarni erta yoshdan boshlab tanlab olish va maxsus tayyorgarlikdan o'tkazish muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, yo'naltirish va saralash jarayoni badiiy gimnastikaning ajralmas bosqichi hisoblanadi.

Yo'naltirish-bu bolalarni badiiy gimnastikaga jalb qilish, ularni sportga qiziqtirish va dastlabki ko'nikmalarni shakllantirish jarayonidir. Bu bosqichda murabbiylar bolalarning tabiiy harakatlarini, jismoniy egiluvchanligini, ritm sezgisini va estetika bilan bog'liq qobiliyatlarini kuzatish orqali ularni sportga yo'naltiradi. Yo'naltirish ko'pincha 5-6 yoshdan boshlanadi, chunki bu davrda bola organizmi egiluvchan va harakatlarni tez o'zlashtiradi. Saralash esa-bu sport uchun eng mos va

iqtidorli bolalarni aniqlash va ularni tanlab olish jarayonidir. Badiiy gimnastika murakkab sport turi bo'lgani sababli, saralashda jismoniy, psixologik va estetik mezonlar inobatga olinadi. Masalan, tana tuzilishi-oriq gavda, uzun oyoq va qo'llar, egiluvchan bo'yin va orqa qismi, harakatlarning nafisligi, musiqaga ritmik harakat qilish qobiliyati kabi omillar muhim sanaladi. Shuningdek, sportchining mehnatsevarligi, mashg'ulotlarga qiziqishi, sahnada o'zini erkin tuta olishi va psixologik barqarorligi ham baholanadi. Saralash jarayoni ikki bosqichda amalga oshiriladi. Birinchi bosqichda (odatda 6-8 yosh oralig'ida) bolalarning umumiy jismoniy ko'rsatkichlari va tabiiy qobiliyatlari aniqlanadi. Ikkinchi bosqichda esa (8-10 yosh) texnik ko'nikmalari, mashqlardagi aniqlik, chidamlilik, koordinatsiya va musobaqaga tayyorlik darajasi baholanadi. Shu orqali murabbiylar kelgusida iqtidorli gimnastikachilarni aniqlab, ularni maxsus guruhlariga ajratadi. Saralashda ko'pincha quyidagi metodlardan foydalaniladi: bolalarni kuzatish, oddiy jismoniy testlar, cho'zilish, bukilish, sakrash kabi mashqlar, musiqa ostida erkin harakat qilish, shuningdek, psixologik suhbatlar. Saralash va yo'naltirish natijasida sport maktablari eng mos keluvchi iqtidorli bolalarni tanlab olib, ular bilan uzoq muddatli tayyorgarlik dasturini boshlaydi.

Badiiy gimnastikada tayyorgarlik juda muhim. Bu tayyorgarliklar bir necha yo'nalishdan iborat bo'ladi: umumjismoniy tayyorgarlik (kuch, chidamlilik, chaqqonlik), maxsus jismoniy tayyorgarlik (egiluvchanlik, sakrash texnikasi), texnik tayyorgarlik (asboblarni bilish), estetik va musiqiy harakatlar, shuningdek, psixologik tayyorgarlik (sahnada o'zini tuta bilish, stressga chidamli bo'lish). Shuningdek, nazariy bilimlar-sport etikasi, gigiyena va sog'lom turmush tarziga oid bilimlar ham o'rgatiladi. Badiiy gimnastikaga yo'naltirish va saralash sportchining kelajakdagi muvaffaqiyati uchun asos bo'lib xizmat qiladi. To'g'ri va ilmiy asoslangan yondashuv orqali iqtidorli bolalarni erta aniqlash, ularni sog'lom va mukammal sportchi sifatida shakllantirish imkonini beradi. Bu esa nafaqat sportning o'zini, balki jamiyatda sog'lom, estetik dunyoqarashga ega yosh avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Badiiy gimnastikaga yo'naltirish va saralash-bu sportga iqtidorli bolalarni tanlab olish va ularni tizimli mashg'ulotlarga jalb qilish jarayonidir. Badiiy gimnastika san'at va sportni birlashtirgan nafis va murakkab sport turi bo'lib, unda sportchining jismoniy, psixologik va

estetik tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega. Shu sababli sportchilarning tanlovi juda erta yoshda, odatda 5–6 yoshdan boshlanadi. Avvaliga bolalar sportga yo'naltiriladi, ya'ni ular qiziqish uyg'otiladi, harakatlar musiqaga uyg'un tarzda bajariladi, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi sifatlar kuzatiladi. Yo'naltirish bosqichi asosan tanishtiruv mashg'ulotlari orqali olib boriladi. Saralash esa keyingi bosqich bo'lib, sport uchun jismoniy va ruhiy jihatdan mos bolalarni tanlab olish jarayonidir. Saralash ikki bosqichda amalga oshiriladi: dastlabki saralash (6–8 yosh) va asosiy saralash (8–10 yosh). Dastlabki saralashda bolaning tana tuzilishi, egiluvchanligi, ritmik sezgisi, koordinatsiyasi va estetik harakatlari baholanadi. Asosiy saralashda esa texnik ko'nikmalar, mashqlarni aniqlik bilan bajarish, musobaqa muhitiga tayyorlik, psixologik barqarorlik va mashg'ulotlarga bo'lgan munosabat asosiy mezon hisoblanadi.

Saralash jarayonida kuzatish, mashqlar bajarilishi, musiqaga mos harakatlar, cho'zilish va egilish testlari, shuningdek, psixologik suhbatlar asosida baholash o'tkaziladi. Badiiy gimnastikada sportchining tana tuzilishi, uzun oyoqlar, oriq gavda, egiluvchan bel, chiroyli iborali harakatlar, ritmga egiluvchanlik kabi omillar muhim hisoblanadi. Shu bilan birga, bolaning mehnatsevarligi, intizomi, o'zini tutish madaniyati va psixologik holati ham e'tiborga olinadi.

Tayyorgarlik yo'nalishlari bir necha turga bo'linadi: umumjismoniy tayyorgarlik (kuch, chaqqonlik, chidamlilik), maxsus jismoniy tayyorgarlik (egiluvchanlik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarlik (elementlar va asboblardan ishlash), estetik tayyorgarlik (musiqaga mos va nafis harakatlar), psixologik tayyorgarlik (sahna oldida o'zini tutish, ruhiy barqarorlik) va nazariy tayyorgarlik (sport gigiyenasi, ovqatlanish, tartib-intizom). Shu yo'sinda olib borilgan yo'naltirish va saralash ishlari orqali iqtidorli bolalar aniqlanadi va ular bilan tizimli, uzoq muddatli tayyorgarlik ishlari olib boriladi. Badiiy gimnastikaga yo'naltirish va saralash sportchining kelajakdagi muvaffaqiyatiga asos yaratadi. To'g'ri tanlov, ilmiy asoslangan baholash va yoshga mos yondashuv orqali yuqori darajadagi sportchilarni tarbiyalash mumkin. Bu nafaqat sport yutuqlari uchun, balki bolalarda estetik dunyoqarash, sog'lom hayot tarzi va madaniyatli shaxs shakllanishi uchun ham muhim hisoblanadi.

Nazorat savollari

1. Badiiy gimnastikaga yo'naltirish nima va u qanday amalga oshiriladi?
2. Saralash jarayonining asosiy bosqichlari va ularning maqsadini tushuntiring.
3. Badiiy gimnastikada sportchining qaysi jismoniy va psixologik xususiyatlari inobatga olinadi?
4. Badiiy gimnastikada tayyorgarlikning asosiy turlarini sanab bering.
5. Yo'naltirish va saralash jarayonlarining sportchining kelajakdagi muvaffaqiyatiga ta'siri haqida fikr bildiring.

7.4. Sportda saralashning vazifalari, mazmuni va turlari.

Taynch iboralar: *Sportda saralash, iqtidorli yoshlarni tanlash, jismoniy salohiyat, psixologik barqarorlik, tana tuzilishi, sport turiga moslik, jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, koordinatsiya), harakat texnikasi, sog'liq holati, sport zaxirasi, sportga yo'naltirish, dastlabki saralash*

Sportda saralash — bu sportga iqtidorli va jismonan hamda ruhiy jihatdan mos yoshlarni tanlab olish jarayonidir. Saralashning asosiy maqsadi-sportchilarning salohiyatini aniqlash va ularni to'g'ri yo'naltirish orqali sportda yuqori natijalarga erishishdir. Sport tizimining samarali ishlashi uchun saralash juda muhim bosqich hisoblanadi.

Saralash jarayoni bir nechta vazifalarni bajaradi. Eng birinchisi-iqtidorli bolalarni aniqlashdir. Bu yoshda sportga qiziqish uyg'otish va ularning jismoniy imkoniyatlarini baholash orqali amalga oshiriladi. Ikkinchisi-tanlangan sport turiga mosligini aniqlash. Chunki har bir sport turi uchun o'ziga xos tana tuzilishi, jismoniy va psixologik xususiyatlar muhimdir. Uchinchidan, sportchilarning salohiyatini rivojlantirish va ularni professional tayyorgarlikka yo'naltirishdir. Shu bilan birga, sport zaxirasini shakllantirish va sportni ommalashtirish ham saralash vazifalariga kiradi.

Saralashning mazmuni keng qamrovli bo'lib, bir nechta bosqichlardan iborat. Avvalo, sportchining jismoniy holati, tana tuzilishi, mushak va suyak tizimining rivojlanishi baholanadi. Keyin, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va harakat koordinatsiyasi kabi jismoniy sifatlar o'rganiladi. Shuningdek, sportchining psixologik xususiyatlari-sabr-toqat, iroda, mas'uliyat va raqobatbardoshlik darajasi ham hisobga olinadi. Harakatlar texnikasini kuzatish va sog'liq holatini tekshirish ham muhim ahamiyatga ega. Sportda saralash yoshga qarab turli turlarga bo'linadi. Masalan, erta saralash odatda 5-8 yoshdagi bolalar uchun o'tkaziladi va ko'proq estetik sport turlariga yo'naltiriladi. O'rta yoshdagi saralashda esa texnik va tezkor sport turlari uchun iqtidor aniqlanadi. Kech saralash esa kuch va chidamlilik talab qiladigan sport turlari uchun mo'ljallangan.

Saralash usullari ham ikki turga ajratiladi: subyektiv va ob'ektiv. Subyektiv usulda murabbiy yoki mutaxassislarning kuzatuv asosida baholash amalga oshiriladi. Ob'ektiv usul esa testlar, normativlar va maxsus o'lchovlar yordamida o'tkaziladi. Bundan tashqari, saralash jarayoni dastlabki, maxsus va davriy bosqichlarga bo'linadi. Saralash jarayoni sog'lom, yosh bolalar bilan olib borilishi lozim va doimo ilmiy asosga ega bo'lishi shart. Shuningdek, bolaning sportga bo'lgan qiziqishi va ixtiyori hisobga olinishi kerak. Ota-onalar bilan hamkorlik qilish ham muhimdir. Shu yo'l bilan saralash natijalari asosida sportchilarni to'g'ri sport turiga yo'naltirish mumkin bo'ladi.

Sportda saralash sport sohasidagi muvaffaqiyatli faoliyatning asosi hisoblanadi. To'g'ri tashkil etilgan saralash tizimi yordamida iqtidorli yoshlarni aniqlash, ularni rivojlantirish va sportda yuqori natijalarga erishish mumkin. Bu esa nafaqat sportchilarning, balki umuman jamiyatning sog'lom va faol avlodga ega bo'lishiga xizmat qiladi. Sportda saralash - bu sportchilarning jismoniy, fiziologik va psixologik salohiyatini aniqlash, ularni mos sport yo'nalishlariga yo'naltirish va kelajakda yuqori natijalarga erishishga zamin yaratish jarayonidir. Ushbu jarayon sport tizimining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bir nechta vazifalarni bajaradi. Eng avvalo, sportga iqtidorli yoshlarni aniqlash, ularning salohiyatini baholash va shaxsiy xususiyatlariga mos sport turini tanlash zarur bo'ladi. Saralash orqali sportchilarning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi, ularning sog'lig'iga zarar yetkazmasdan,

bosqichma-bosqich rivojlanishi ta'minlanadi. Shuningdek, noto'g'ri sport turi tanlanishining oldi olinadi, bu esa ruhiy zo'riqish, motivatsiyaning pasayishi kabi salbiy holatlarning oldini olishga yordam beradi.

Saralash jarayonining mazmuni sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlari (balandlik, vazn, kuch, tezkorlik, chidamlilik), fiziologik holati (yurak urishi, nafas olish, tiklanish tezligi), psixologik xususiyatlari (motivatsiya, stressga chidamlilik) va texnik tayyorgarligini aniqlashni o'z ichiga oladi. Bu ko'rsatkichlar asosida sportchilar baholanadi va ular uchun eng samarali mashg'ulot yo'nalishlari belgilanadi. Sportda saralashning bir nechta turlari mavjud. Dastlabki yoki boshlang'ich saralash sportga endigina kirib kelgan bolalar va o'quvchilar orasida iqtidorli yoshlarni aniqlashga xizmat qiladi. Bu bosqichda asosan umumiy jismoniy rivojlanish va harakat faolligi baholanadi. Joriy yoki oraliq saralash esa mashg'ulotlar davomida sportchilarning rivojlanish darajasini kuzatib borish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash orqali mashg'ulot rejasiga o'zgartirishlar kiritishga imkon beradi. Yakuniy yoki musobaqa oldi saralash musobaqalarda ishtirok etish uchun eng tayyor sportchilarni tanlab olishga qaratiladi. Bu bosqichda texnika, taktika, jismoniy va ruhiy holat asosiy mezon bo'lib xizmat qiladi.

Umuman olganda, sportda saralash iqtidorli sportchilarni erta aniqlash, ularni to'g'ri yo'naltirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun asos yaratadi. Shu boisdan ham sport tizimida saralashning roli nihoyatda muhim hisoblanadi.

Nazorat savollari

1. Sportda saralashning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Sportda saralashning mazmuni qanday bosqichlardan tashkil topadi?
3. Sportda saralashning turlari qanday tasniflanadi?
4. Erta, o'rta va kech saralash qanday farq qiladi?
5. Subyektiv va ob'ektiv baholash usullarini ta'riflang va ularning farqlarini tushuntiring.
6. Sport saralash jarayonida qanday jismoniy va psixologik xususiyatlar hisobga olinadi?
7. Saralash jarayonida tana tuzilishini o'rganish nima uchun muhim?
8. Sportda saralashning ijtimoiy va pedagogik ahamiyati haqida fikr yuritng.

VIII BOB. "BADIY GIMNASTIKADA SPORTCHILAR TAYYORGARLIGI, MASHG'ULOT JARAYONI VA HARAKATLARNI O'RGATISH USULLARI"

8.1. Halqa: sakrash. Kombinatsiyalarni baholash va murakkablikni hisoblash. Xoreografik tayyorgarlik.

Shpagat sakrash. Arqon bilan sakrash: ikki marta aylanib sakrash. Dastur talablariga muvofiq buyum (2 xil) bilan kompozitsiyani tuzish va o'tkazish. Raqs mashqlari bilan o'yinlar. Xoreografik tayyorgarlik (joyida sakrash va oldinga siljish). Buyumsiz o'quv kombinatsiyalari.

Tayanch iboralar: *Badiiy gimnastika, sakrash harakatlari, halqa bilan sakrash, arqon bilan ikki marta aylanib sakrash, kombinatsiyalarni baholash, texnik murakkablik, artistik ifoda, buyum bilan ishlash, buyumli kompozitsiyalar, xoreografik tayyorgarlik, musiqa bilan uyg'unlashtirish, shpagat sakrash, raqs mashqlari va o'yin elementlari, joyida sakrash, oldinga siljib sakrash, buyumsiz kombinatsiyalar, figurali harakatlar, lentadan o'tish, tasma bilan harakatlar, aylanma harakatlar, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, koordinatsiya va muvozanat.*

Badiiy gimnastika murakkab texnik va estetik harakatlar uyg'unligidan iborat bo'lib, sportchining tanasi, harakatlari va buyum bilan ishlash mahoratini bir butun kompozitsiya shaklida namoyon etadi. Bunda sakrash elementlari, kombinatsiyalar murakkabligi, buyumlar bilan bajariladigan figurali harakatlar, xoreografik tayyorgarlik va o'yinli mashqlar asosiy o'quv yo'nalishlarini tashkil etadi. Halqa bilan sakrashlar. Halqa bilan bajariladigan mashqlar, ayniqsa sakrash elementlari, sportchining havodagi holatini nazorat qilish, koordinatsiyani saqlash va buyum bilan muvofiq ishlash qobiliyatini rivojlantiradi. Dastlab halqadan oddiy sakrab o'tish harakatlari, so'ngra harakat davomida halqani aylantirish, undan o'tish, sakrash chog'ida halqani yuqoriga uloqtirib uni havoda tutish kabi mashqlar o'rgatiladi. Har bir harakat musiqa bilan uyg'unlashtiriladi va bu orqali ritm sezuvchanligi ham rivojlanadi.



23-rasm. Halqa bilan mashqlar

Kombinatsiyalarni baholash va murakkablikni hisoblash. Musobaqa dasturidagi kombinatsiyalar texnik murakkablik, bajarilish sifati va artistik ifoda kabi mezonlar asosida baholanadi. Murakkablikni hisoblashda har bir texnik element masalan, sakrashlar, aylanishlar, balanslar maxsus ballar asosida aniqlanadi. Shuningdek, buyum bilan harakatlarning xilma-xilligi, harakatlar uzviyligi va buyumni boshqarish darajasi ham yakuniy bahoga ta'sir qiladi.

Xoreografik tayyorgarlik. Xoreografik tayyorgarlik – bu har bir gimnastika mashg'ulotining ajralmas qismi bo'lib, unda sportchilarning plastika, nafislik, musiqani his qilish va obraz yaratish qobiliyatlari shakllantiriladi. Mashg'ulotlar balet elementlariga asoslangan holda tashkil qilinadi: qo'l, tananing yuqori qismi va oyoqlarning musiqiy harakatlar bilan uyg'unligi mashq qilinadi. Shuningdek, turli yo'nalishlarda yurishlar, aylanishlar, egilishlar va sakrashlar xoreografik asosda takomillashtiriladi. Shpagat sakrashlar. Shpagat sakrashlar badiiy gimnastikadagi eng ta'sirchan harakatlardan biri bo'lib, sportchining elastikligi, kuchi va koordinatsiyasini sinovdan o'tkazadi. Ushbu mashq bosqichma-bosqich: avval yerda cho'zilishlar, keyin sakrashga tayyorgarlik, va oxirida havodagi to'liq shpagat holatida sakrashlar orqali o'rgatiladi. Harakat davomida qo'l holati, boshi va tananing muvozanati alohida nazorat qilinadi.

Arqon bilan ikki marta aylanib sakrash. Arqon bilan ikki marta aylanib sakrash – sportchidan yuqori darajadagi koordinatsiya, sakrash balandligi va vaqtni to'g'ri taqsimlay olishni talab etadi. Avval oddiy

sakrashlar, keyin arqonni bir marta aylantirib sakrashlar mashq qilinadi. So'ng bu harakat ikki aylanishli sakrashga olib kelinadi. Ushbu mashq nafaqat texnik, balki jismoniy tayyorgarlikni – ayniqsa yurak-qon tomir tizimini faollashtirishga ham xizmat qiladi. Buyum bilan kompozitsiyalar tuzish. Badiiy gimnastikadagi dasturiy chiqishlar ko'pincha ikki xil buyum (masalan, halqa va lenta, to'p va arqon) yordamida kompozitsiya tarzida tuziladi. Bunday dasturlar sportchidan har ikki buyumning texnikasini yaxshi egallashni va ularni o'zaro mantiqiy bog'lab chiqishni talab qiladi. Har bir buyum uchun alohida figurali harakatlar tanlanadi va ularning uzviyligi saqlanadi. Musiqa bilan harakatlarning uyg'unligi, sahnadagi harakat trayektoriyasi va artistik ifoda asosiy e'tiborga olinadi.

Raqs mashqlari va o'yin elementlari. Yosh gimnastlar bilan mashg'ulotlarda raqs mashqlarini o'yin uslublari bilan uyg'unlashtirish darsni qiziqarli va samarali qiladi. Bunday yondashuv bolalarni charchatmaydi, balki ularni faol harakatga undaydi. Masalan, musiqiy harakatlarni takrorlash, topishmoqli harakatlar, guruhli raqsli topshiriqlar orqali koordinatsiya, e'tibor va jamoaviylik tuyg'usi shakllantiriladi.

Joyida va harakatda sakrash mashqlari. Sakrashlar harakatda (oldinga siljib) va joyida bajarilishi mumkin. Har ikkala usulda ham sportchining turtki kuchi, havodagi holatni saqlab qolishi, tanani boshqarishi mashq qilinadi. Musiqa ritmiga mos sakrashlar estetik ko'rinishga ega bo'lishi zarur. Ayniqsa, musobaqa chiqishlarida joyida sakrashlar orqali muhim dramatik ta'sir yaratiladi. Buyumsiz kombinatsiyalar. Buyumsiz mashqlar – bu sportchining texnik salohiyatini, harakatlarni boshqarish qobiliyatini va koordinatsiyasini rivojlantiruvchi asosiy mashg'ulot turidir. Bunda har xil yo'nalishlarda harakatlanish, yurish usullari, sakrashlar, aylanishlar, egilishlar va boshqa badiiy elementlar qo'llaniladi. Buyumsiz mashqlar dastlabki tayyorgarlik bosqichida, shuningdek, murakkab kombinatsiyalarga o'tishdan oldin o'rgatiladi.

Mashg'ulotning asosiy mazmuni, maqsadi va asosiy mashqlar

№	Mavzu	Mashg'ulot mazmuni	Maqsadi	Asosiy mashqlar va usullar
1	Halqa: sakrash	Halqa bilan turli xil sakrash texnikalarini o'rgatish	Sakrash texnikasini rivojlantirish, halqani boshqarish ko'nikmasini shakllantirish	Halqa bilan joyida va harakatda sakrash, halqadan o'tish
2	Kombinatsiyalarni baholash va murakkablik hisoblash	Texnik elementlarni baholash mezonlari va murakkablikni ballash tartibi	Texnik murakkablikni aniqlash va sportchilarni adolatli baholash	Elementlarni ko'rib chiqish, baholash mezonlari tahlili
3	Xoreografik tayyorgarlik	Musiqa va harakatlarni uyg'unlashtirish, plastika mashqlari	Artistik ifodani va harakat uyg'unligini oshirish	Raqs mashqlari, harakatlarni musiqaga moslashtirish
4	Shpagat sakrash	Shpagat pozitsiyasida sakrash texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish	Elastiklik va kuchni rivojlantirish, sakrash texnikasini takomillashtirish	Cho'zilish mashqlari, shpagat holatida sakrash mashqlari
5	Arqon bilan sakrash: ikki marta aylanib sakrash	Arqon yordamida ikki marta aylanib sakrash texnikasini o'rgatish	Koordinatsiyani oshirish, yuqori darajada sakrash va arqon boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish	Arqon bilan oddiy va ikki marta aylanishli sakrash mashqlari
6	Buyum bilan kompozitsiyani tuzish va o'tkazish	Ikkita buyumdan iborat kompozitsiya yaratish va bajarish	Buyumlar bilan ishlash mahoratini oshirish, kompozitsiya tuzishni o'rgatish	Halqa va lenta, arqon va to'p bilan kompozitsiya mashqlari
7	Raqs mashqlari va o'yinlar	Raqs va o'yin shaklida mashqlar tashkil etish	Yosh gimnastlarning qiziqishini oshirish, koordinatsiya va ritmni rivojlantirish	Guruhli raqs mashqlari, o'yin elementlari
8	Xoreografik tayyorgarlik (joyida sakrash va oldinga siljish)	Joyida sakrash va siljish harakatlarini musiq bilan uyg'unlashtirish	Harakatlarni musiqaga moslab bajarishni o'rgatish, artistik ko'nikmalarni shakllantirish	Joyida sakrash, oldinga siljish mashqlari
9	Buyumsiz o'quv kombinatsiyalari	Buyumsiz murakkab kombinatsiyalarni o'rgatish va takomillashtirish	Texnik asoslarni mustahkamlash, koordinatsiya va muvozanatni oshirish	Sakrashlar, aylanishlar, egilishlar va yurish mashqlari

Ushbu metodik dastur badiiy gimnastika mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va sportchilarni yuqori natijalarga yetaklash uchun mo'ljallangan. Dastur sportchining texnik, artistik va jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan. Halqa bilan sakrash mashqlari halqani boshqarish va turli xil sakrash texnikalarini mukammal egallashga yordam beradi. Kombinatsiyalarni baholash va murakkablikni hisoblash bo'limi esa musobaqalarda adolatli baholashni ta'minlash uchun zarur bo'lgan mezonlarni o'z ichiga oladi. Bu mezonlar yordamida harakatlarning murakkabligi va texnik bajarilishi aniqlanadi.

Xoreografik tayyorgarlik sportchilarning harakatlarini musiqa bilan uyg'unlashtirish, ularni yanada artistik va estetik qilishga xizmat qiladi. Shpagat sakrash esa elastiklik va kuchni oshirishga qaratilgan murakkab texnik elementlardan biridir. Arqon bilan ikki marta aylanib sakrash sportchining koordinatsiyasi, tezligi va texnik tayyorgarligini rivojlantiradi. Buyum bilan kompozitsiyalarni tuzish va o'tkazish bo'limida esa sportchi ikki xil buyum yordamida murakkab va uyg'un harakatlarni amalga oshirish ko'nikmasini egallaydi. Raqs mashqlari va o'yinlar yosh gimnastlarning qiziqishini oshirish, ularning ritm va koordinatsiyasini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Joyida sakrash va oldinga siljish orqali esa harakatlarni musiqaga moslashtirish va artistik ifodani kuchaytirish amalga oshiriladi. Buyumsiz o'quv kombinatsiyalari esa sportchilarning texnik tayyorgarligini mustahkamlash, ularning jismoniy va koordinatsion imkoniyatlarini rivojlantirish uchun muhim bosqich hisoblanadi. Umuman olganda, ushbu metodik dastur badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini tizimli ravishda tashkil etishga, sportchilarning texnik va artistik mahoratini rivojlantirishga, shuningdek, ularni musobaqalarga puxta tayyorlashga yo'naltirilgan. Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish usullari. Buyumlar bilan ishlash badiiy gimnastikada asosiy texnik bloklardan biri hisoblanadi. Har bir buyum o'ziga xos texnika va estetikani talab qiladi. Masalan: Badiiy gimnastikada har bir buyum-halqa, to'p, arqon, lenta (tasma)-bilan ishlash o'ziga xos texnika va usullarni talab qiladi. Buyumlar bilan bajariladigan harakatlar sportchining harakat estetikasini oshirish, koordinatsiya va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Halqa bilan dumaloq harakatlar,

aylanishlar va sakrab o'tishlar sportchining egiluvchanligi va koordinatsiyasini yaxshilaydi. Bu harakatlar ketma-ket va bosqichma-bosqich o'rgatiladi, avval oddiy shaklda, keyin esa murakkablashtirilgan ko'rinishda bajariladi. To'p bilan ulotqirish, tutib olish va yerda harakatlantirish harakatlari sportchining qo'l va ko'z koordinatsiyasini, aniq va tez javob berish qobiliyatini rivojlantiradi. To'p bilan ishlashda ham harakatlar ketma-ketlikda, oddiydan murakkabga o'tish prinsipi asosida o'rgatiladi. Arqon bilan aylanma harakatlar va sakrashlar gimnastikaning muhim elementlaridan biri bo'lib, u sportchining chidamliligi va muvozanatini oshiradi. Arqon bilan kombinatsiyalangan harakatlar yuqori darajadagi texnika va aniqlik talab qiladi. Lenta (tasma) bilan yoysimon va spiral shakllar, aylanishlar esa harakatlarning nafisligi va ritmga mosligini ko'rsatadi. Lenta bilan mashqlar sportchining ritmni ushlab turish va buyum bilan sinxron ishlash qobiliyatini oshiradi. Lentani yuqori va past trayektoriyalarda aylantirish, havoda turli tasvirli harakatlar bajarish mashg'ulotlarning asosiy qismidir.

Badiiy gimnastikada harakatlarni o'rganishda asosiy prinsip-har bir harakatni ketma-ket o'rgatishdir. Avval oddiy shaklda harakatlar bajariladi, keyinchalik murakkab ko'rinishga o'tish ta'minlanadi. Bu yondashuv sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishga yordam beradi. Aylanma harakatlar-tanani aylantirish, burilishlar, joyida burama harakatlar-sportchining mushak kuchi, muvozanatni saqlash, koordinatsiya va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu harakatlar har qanday buyum bilan kombinatsiyalab bajarilishi mumkin, bu esa mashg'ulotlarning xilma-xilligini ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada halqa bilan sakrashning asosiy texnik xususiyatlari qanday?
2. Arqon bilan ikki marta aylanib sakrashni bajarishda nimalarga e'tibor berish kerak?
3. Kombinatsiyalarni baholashda qaysi mezonlar asosiy hisoblanadi?
4. Xoreografik tayyorgarlikning badiiy gimnastika mashg'ulotlaridagi roli nimadan iborat?
5. Shpagat sakrash qanday texnik bosqichlarda o'rgatiladi?

8.2. Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish usullari.

Tasma: (lentadan o'tish). Aylanma usul yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Tayanch iboralar: *Buyum bilan ishlash texnikasi, figurali harakatlar, bosqichma-bosqich o'rgatish, ko'rgazmali namuna, takrorlash va takomillashtirish, individual yondashuv, ijtimoiy o'yinlar, vizualizatsiya usuli, lentadan o'tish texnikasi, lentani boshqarish, lentani aylantirish va yoyish*

Reja:

1. Buyum bilan ishlash metodikasi
2. Figurali harakatlar va ularni o'rgatish usullari
3. Tasma bilan ishlash texnikasi
4. Aylanma usulda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish

Badiiy gimnastika va ritmik sport turlarida buyumlar-halqa, lenta, arqon va boshqa elementlar sportchining harakatlarini yanada nozik, murakkab va artistik qilishda muhim ahamiyatga ega. Buyum bilan ishlash texnikani mukammallashtirish, harakatlarning ritmik va figurali jihatlarini rivojlantirishda zarur hisoblanadi. Shu sababdan, buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish usullari sportchilarni yuqori darajadagi tayyorgarlikka yetkazishda muhim vosita hisoblanadi. Buyum bilan harakatlarni o'rgatishda eng samarali yondashuvlar qatoriga bosqichma-bosqich o'rgatish, ko'rgazmali namoyish, takrorlash va individual yondashuv kiradi. Sportchi dastlab buyumni boshqarish, unga e'tibor berishni o'rganadi, so'ngra asta-sekin harakatlarni murakkablashtirib, buyumni harakatlar bilan uyg'unlashtiradi. Bu jarayonda murabbiy ko'rsatmalari, ijtimoiy o'yinlar va vizualizatsiya metodlari sportchining o'rganishini osonlashtiradi. Shu bilan birga, buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatishda sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish va unga mos metodlarni qo'llash juda muhimdir.

Badiiy gimnastikaning eng nozik buyumlaridan biri-lenta (tasma). Lentadan o'tish usuli sportchining nafaqat texnik qobiliyatini, balki muvozanat, koordinatsiya va jismoniy sifatlarni ham rivojlantiradi. Lentani ushlab turish, aylantirish, yoyish va o'rash kabi harakatlar

sportchining qo'l mushaklarini mustahkamlaydi, harakatlarning aniqligi va nazokatini oshiradi. Lentadan o'tishda sportchi o'z tanasining harakatlarini lentaning harakati bilan mukammal uyg'unlashtirishi, harakatlarni musiqaga moslab bajarishi lozim. Lentadan o'tish mashqlari nafaqat texnikani, balki artistik ifodani ham kuchaytiradi. Aylanma usul esa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda keng qo'llaniladigan samarali metod hisoblanadi. Bu usulda mashqlar aylana shaklida, ketma-ket va tizimli tarzda tashkil etiladi, bu esa sportchining chidamliligi, kuchi, tezligi, egiluvchanligi va koordinatsiyasini kompleks ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Aylanma usul sportchilarni jismoniy tayyorgarlikdan charchatmasdan, har bir mashqga diqqatni saqlab qolishga yordam beradi. Bu usul orqali sportchilar o'zining barcha asosiy jismoniy sifatlarini teng rivojlantirishlari mumkin.



24-rasm. Tasma bilan mashqlar

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida aylanma usul yordamida kuch mashqlari, tezkorlik va chidamlilikni oshirishga qaratilgan sakrashlar va yugurishlar, shuningdek, cho'zilish va egilish kabi egiluvchanlik mashqlari ham samarali tarzda bajariladi. Shu bilan birga, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish uchun maxsus muvozanat mashqlari ham aylanma usulda amalga oshiriladi. Umuman olganda, buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish, lentadan o'tish texnikasi va aylanma usul yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish badiiy gimnastika mashg'u-

lotlarining asosiy tamoyillaridan biridir. Ushbu metodlar sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini samarali ravishda oshirishga xizmat qiladi va ularni musobaqalarga puxta tayyorlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida buyumlar bilan bajariladigan figurali harakatlar bolalar va o'quvchilarning harakat koordinatsiyasi, epchillik, muvozanat va fazoviy orientatsiyasini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Ushbu jarayonda tasma (lenta), arqon, halqa, to'p kabi sport anjomlari qo'llaniladi. Ayniqsa, tasma bilan bajariladigan mashqlar – ya'ni tasmadan o'tish, sakrab o'tish, egilib yoki emaklab o'tish, tasmadan yurib o'tish – figurali harakatlarni o'rgatishda samarali usullardan biri hisoblanadi. Bu turdagi mashqlar orqali o'quvchilarda nafaqat harakat aniqligi, balki epchillik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi muhim jismoniy sifatlar shakllanadi. Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatishda harakatlar tartibini bosqichma-bosqich tushuntirish, amaliy ko'rsatmalar berish va mustahkamlash ishlari muhim o'rin tutadi.

Bundan tashqari, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda aylanma usul (yoki stansiyalar usuli) keng qo'llaniladi. Bu usulda mashg'ulot maydonida bir nechta stansiyalar tashkil etiladi va har bir stansiyada alohida jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashq bajariladi. Masalan, birinchi stansiyada tasmadan sakrab o'tish orqali epchillik, ikkinchisida og'irlik bilan ishlash orqali kuch, uchinchisida qisqa masofaga yugurish orqali tezkorlik, to'rtinchisida cho'zilish mashqlari orqali egiluvchanlik rivojlantiriladi. Ishtirokchilar har bir stansiyada belgilangan mashqni bajarib, keyingi stansiyaga o'tib boradilar. Bu metod nafaqat mashg'ulotni dinamik va qiziqarli qiladi, balki bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Shuningdek, aylanma usul bolalarda vaqtni to'g'ri taqsimlash, o'z-o'zini baholash va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Umuman olganda, buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish va aylanma usuldan foydalanish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshiradi, bolalarning harakat madaniyati va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi.

Nazorat savollari:

1. Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatishning asosiy usullari nimalardan iborat?
2. Buyumlar bilan ishlashda bosqichma-bosqich o'rgatish usulining ahamiyati qanday?
3. Ko'rgazmali namuna usuli qanday amalga oshiriladi?
4. Lentadan o'tish texnikasining asosiy bosqichlari qanday?
5. Tasma yordamida harakatlarni bajarishda e'tibor qaratilishi kerak bo'lgan asosiy jihatlar nimalar?

8.3. Badiiy gimnastika bo'yicha sport mashg'ulotlarini davriylashtirish. O'quv davrlarining turli bosqichlarida haftalik sikllarda o'quv yuklamalarining mazmunini rejalashtirish.

Tayanch iboralar: *mashg'ulotlarning samaradorligi, musobaqa oldi tayyorgarlik, kombinatsiyalar, bosqichma-bosqich yondashuv, sport formasini tiklash, yuklamalarning progressivligi, moslashtirilgan dastur.*

Badiiy gimnastika sport turi o'zining murakkabligi, yuqori darajadagi artistik va texnik talablar bilan ajralib turadi. Ushbu sportda sportchilar nafaqat kuch va chidamlilikka, balki estetik va xoreografik ko'nikmalarga ham ega bo'lishlari zarur. Shu sababli, mashg'ulot jarayoni puxta rejalashtirilishi, sportchining jismoniy va ruhiy holatini hisobga olgan holda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish muhim ahamiyatga ega. Ana shunday yondashuv-davriylashtirish, ya'ni mashg'ulot yuklamalarini ma'lum davrlarga bo'lib, har bir bosqichning o'ziga xos vazifalarini belgilash orqali amalga oshiriladi.

Davriylashtirish tushunchasi va ahamiyati. Davriylashtirish-bu sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda yuklamalarni tizimli tarzda o'zgartirib borish jarayoni bo'lib, u sportchining jismoniy va ruhiy holatini maksimal darajada saqlab qolgan holda, tayyorgarlik darajasini bosqichma-bosqich oshirishga qaratilgan. Badiiy gimnastika sportida davriylashtirishning o'rni ayniqsa katta, chunki yuqori texnika va artistik ko'nikmalarni egallash bilan birga, charchoq va jarohatlardan himoyalash lozim. Badiiy gimnastikada mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun davriylashtirish-yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish jarayonlarini koordinatsiya-muhim tamoyillardan

biridir. Davriylashtirishning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat: Yuklamalarning progressivligi: Mashg'ulotdagi jismoniy va texnik yuklamalar vaqt o'tishi bilan asta-sekin oshiriladi. Bu sportchining organizmi moslashishini ta'minlab, ortiqcha zo'riqlashlardan saqlaydi.

Yuklama va tiklanish muvozanati: Yuklamalarni oshirish bilan birga, sportchining kuchini tiklash uchun yetarli dam olish va tiklanish davrlari rejalashtiriladi. Bu muvozanat sportchining doimiy rivojlanishi va jarohatlardan himoya qilish uchun zarurdir.

Bosqichli o'quv jarayoni: Mashg'ulotlar tayyorlov, asosiy va yakuniy bosqichlarga bo'linadi. Har bosqichda yuklamalar, mashqlar turi va maqsadlar aniq belgilangan bo'ladi.

Individual yondashuv: Har bir sportchining yoshiga, malakasiga, sog'lig'iga va imkoniyatlariga mos tarzda mashg'ulotlar tuziladi. Bu yondashuv har bir sportchining maksimal salohiyatini ochishga xizmat qiladi. O'quv bosqichlari va haftalik sikllar. Badiiy gimnastika sportchilari mashg'ulot jarayonida uch asosiy bosqichda ishlaydilar: tayyorlov, asosiy va yakuniy bosqichlar. Har bir bosqichda haftalik sikllar o'quv yuklamalarini boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

Tayyorlov bosqichida sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi oshiriladi va asosiy texnik harakatlar shakllantiriladi. Ushbu bosqichda haftalik mashg'ulotlarning hajmi o'rta, intensivligi esa o'rtacha bo'ladi. Mashqlar kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, xoreografik tayyorgarlikka ham alohida e'tibor beriladi. Asosiy bosqich. Bu bosqichda yuklamalar maksimal darajaga yetkaziladi. Haftalik sikl ichida sportchilar kuch, tezkorlik, chidamlilik mashqlari bilan birga murakkab texnik va artistik kombinatsiyalarni egallashadi. Mashg'ulotlarning intensivligi yuqori bo'lib, tiklanish kunlari haftalik siklda aniq belgilangan.

Yakuniy bosqich. Musobaqalarga tayyorgarlik boshlangan davr. Yuklamalar kamaytiriladi, tiklanish va ruhiy tayyorgarlikka ko'proq e'tibor qaratiladi. Haftalik siklda yengil texnik mashqlar, psixologik tayyorgarlik va tiklanish mashqlari kiritiladi.

Haftalik sikllarda o'quv yuklamalarining mazmuni

Haftalik sikl mashg'ulotlarning bir haftalik davrini tashkil etadi. Uning tuzilishi mashg'ulotlar samaradorligini belgilaydi.

Mashg'ulot turlari va ularning haftalik sikldagi o'rne:

Kuch mashqlari: Mushak kuchini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar. Haftada 2-3 marta kiritiladi.

Tezkorlik va chidamlilik mashqlari: Tezkorlik va chidamlilikni oshirishga mo'ljallangan mashqlar. Haftalik siklda o'rta darajada taqsimlanadi.

Texnik mashqlar: Harakatlarning texnik jihatlarini takomillashtirish uchun ishlatiladi. Haftada kamida 3-4 marta mashg'ulot o'tkaziladi.

Xoreografik va artistik mashqlar: Raqs va harakat uyg'unligini oshirish uchun mo'ljallangan. Haftalik siklda muntazam bajariladi.

Tiklanish va ruhiy tayyorgarlik: Mashg'ulotlar orasida dam olish, massaj, nafas olish mashqlari kiritiladi.

18-jadval

Haftalik mashg'ulotlar namunasi

Kun	Mashg'ulot turi	Yuklama darajasi	Maqsad
Dushanba	Kuch va texnik mashqlar	O'rta	Mushak kuchini rivojlantirish
Seshanba	Xoreografik va artistik mashqlar	Past	Harakat uyg'unligini oshirish
Chorshanba	Tezkorlik va chidamlilik	Yuqori	Tezkorlik va chidamlilikni oshirish
Payshanba	Texnik mashqlar	O'rta	Texnikani takomillashtirish
Juma	Yengil mashqlar va tiklanish	Past	Charchoqni kamaytirish
Shanba	Kombinatsiyalar takrorlash	O'rta	Kombinatsiyalarni mukammallashtirish
Yakshanba	Dam olish	Minimal	Tiklanish

O'quv yuklamalarini individual moslashtirish. Har bir sportchi uchun yuklamalar individual tarzda moslashtirilishi lozim. Yosh, tajriba, sog'liq va sportchining psixologik holati hisobga olinadi. Masalan, yosh sportchilar uchun mashg'ulotlar hajmi va intensivligi pastroq bo'lishi kerak, kattaroq va yuqori malakali sportchilarda esa yuklamalar ortiriladi.

O'quv mashg'ulotlarini davriylashtirishda qo'llaniladigan metodlar. Sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholashda turli metod va vositalar qo'llaniladi. Bunga jismoniy ko'rsatkichlarni o'lchash, texnik harakatlar monitoringi, psixologik holatni tekshirish kiradi. Zamonaviy davriylashtirish jarayonida avtomatlashtirilgan boshqaruv tizimlari ham qo'llanilishi mumkin. Badiiy gimnastika sportchilari uchun

mashg'ulotlarni davriylashtirish ular natijalarini oshirishda hal qiluvchi omildir. O'quv yuklamalarini haftalik sikllarda mazmunli va bosqichma-bosqich rejalashtirish, shuningdek, individual yondashuv samarali tayyorgarlikni ta'minlaydi va sportchining sog'ligini saqlashga yordam beradi. Shu bois, mashg'ulotlarni puxta rejalashtirish va muntazam nazorat qilish lozim.

Davriylashtirish sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda yuklamalarni vaqti-vaqti bilan oshirish va kamaytirish tamoyiliga asoslanadi. Bu jarayon musobaqa mavsumi oldidan sportchining maksimal tayyorgarlikka erishishini ta'minlaydi. Quyidagi asosiy tamoyillar mavjud:

Mashg'ulot jarayonida yuklamalarning progressivligi-yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish sportchining organizmi moslashuvi va kuchayishiga olib keladi. Bu tamoyil ortiqcha zo'riqishlardan himoya qiladi va jismoniy tayyorgarlikni samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, yuklama va tiklanish muvozanati ham muhimdir. Sportchi charchoqni to'liq tiklab olishi uchun yuklamalarni kamaytirish, dam olish va tiklanish davrlari rejalashtiriladi. Bu muvozanat mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi va jarohatlardan saqlaydi. Mashg'ulotlar maqsad va vazifalariga qarab bosqichli o'quv jarayoniga bo'linadi. Odatda, tayyorlov, asosiy va yakuniy bosqichlar ajratiladi. Har bir bosqichda yuklamalarning hajmi, intensivligi va mashqlar turi farqlanadi. Shuningdek, har bir sportchining imkoniyatlari va sog'liq holati hisobga olinadi-bu individualizatsiya tamoyili bo'lib, sportchining maksimal salohiyatini ochishga yordam beradi.

Mashg'ulotlarning bosqichlari va sikllari.

Badiiy gimnastika sportchilarining tayyorgarligi quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

Badiiy gimnastikada mashg'ulot jarayoni uch asosiy bosqichga bo'linadi: tayyorlov, asosiy va yakuniy bosqichlar. Har bir bosqich sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligini bosqichma-bosqich oshirishga qaratilgan bo'lib, haftalik, oylik va yillik sikllar orqali boshqariladi. Tayyorlov bosqichida sportchi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, shu bilan birga texnik va artistik tayyorgarlik bosqichi boshlanadi. Ushbu davrda mashg'ulotlarning intensivligi o'rta darajada

bo'lib, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi ko'nikmalar shakllantiriladi.

Asosiy bosqichda mashg'ulotlarning intensivligi oshadi, murakkab kombinatsiyalar va texnik elementlar o'rganiladi. Sportchi musobaqalarga tayyorgarlik ko'radi, texnika va ijro mahoratini yanada takomillashtiradi. Yakuniy bosqich musobaqaga yaqinlashganda yuklamalarning o'zgarishini, tiklanish davrlarini va maksimal tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Bu bosqichda sportchining kuchi va imkoniyatlari maksimal darajada oshiriladi hamda ortiqcha charchoq va jarohatlardan saqlanishga e'tibor qaratiladi.

Har bir bosqichning samarali boshqarilishi sportchining rivojlani-shida va yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyatga ega.

2.3 O'quv yuklamalari va ularni rejalashtirish mezonlari. O'quv yuklamalari sportchining tana va ruhiy holatini hisobga olgan holda belgilanadi. Yuklamaning asosiy ko'rsatkichlari:

Jismoniy yuklama: Mashqlar intensivligi, og'irligi, davomiyligi va soni.

Psixologik yuklama: Stress darajasi, diqqat talab qilinishi.

Texnik yuklama: Murakkablik darajasi, yangi kombinatsiyalarni o'rganish.

Yuklamalarni rejalashtirishda sportchilarning yoshiga, malakasiga va sog'liq holatiga e'tibor qaratiladi.

3. O'quv davrlarining turli bosqichlarida haftalik sikllarda o'quv yuklamalarining mazmunini rejalashtirish

3.1 Tayyorlov bosqichi (bazaviy o'quv davri)

Bu bosqichda asosiy maqsad sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, texnik ko'nikmalarni mustahkamlashdir. Haftalik sikl tarkibida:

Jismoniy mashqlar: Kuch, chidamlilik, egiluvchanlik mashqlari.

Texnik mashqlar: Asosiy harakatlar va kombinatsiyalarni o'rganish.

Xoreografik tayyorgarlik: Harakatlarning artistik tomoni rivojlan-tiriladi.

Tiklanish va massaj: Charchoqni kamaytirish uchun muhim.

Mashg'ulotlar hajmi o'rtacha, intensivligi esa pastdan o'rta darajagacha bo'ladi.

3.2 Asosiy bosqich. Ushbu davrda sportchi yuklamalarni oshiradi, murakkab kombinatsiyalarni o'rganadi. Haftalik sikl quyidagicha tashkil etiladi:

Kuch va tezkorlik mashqlari: Tezkorlikni oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar.

Murakkab texnik kombinatsiyalar: To'liq dastur bo'yicha mashg'ulotlar.

Raqs va artistik elementlar: Harakatlarning uyg'unligi, musiqa moslashuvi.

Tiklanish davrlari: Haftalik siklda tiklanish kunlari kiritiladi.

3.3 Yakuniy bosqich. Musobaqalar oldidan yuklamalar kamaytiriladi, tiklanish jarayoni kuchaytiriladi. Haftalik siklda:

Yengil texnik mashqlar

Ruhiy tayyorgarlik va konsentratsiya

Massaj va tiklanish usullari

Strategik mashg'ulotlar: Musobaqaga tayyorlanish.

4. Badiiy gimnastika sportchilarining o'quv yuklamalarini moslashtirish va individual yondashuv

4.1 Yosh va malakaga qarab yuklamalarni belgilash

Har bir yosh guruhidagi sportchilar uchun yuklamalar farq qiladi. Yosh bolalar uchun yuklamalar yumshoq, qisqa davom etadigan mashqlardan iborat bo'lsa, kattalar va yuqori malakali sportchilar uchun murakkab va intensiv mashqlar mo'ljallangan.

4.2 Jismoniy va psixologik holatni hisobga olish

Sportchining sog'ligi, ruhiy holati, charchoq darajasi doimiy nazorat qilinib boriladi. Zarurat bo'lsa, yuklamalar kamaytiriladi yoki tiklanish muddatlari uzaytiriladi.

4.3 Yaroqlilik va tiklanish davrlari

Tiklanish davri-bu jismoniy va ruhiy kuchlarni tiklash uchun zarur bo'lgan vaqt. Mashg'ulot rejalarda tiklanish kunlari va yengil mashqlar kiritiladi.

19-jadval

Amaliy tavsiyalar va davriylashtirish bo'yicha namunaviy rejalar

Haftalik mashg'ulotlar namunasi

Kun	Mashg'ulot turi	Yuklama darajasi	Izoh
Dushanba	Kuch mashqlari, texnika	O'rta	Asosiy harakatlar va kombinatsiyalar

Seshanba	Xoreografiya, artistik elementlar	O'rta-past	Musiqa moslashuv va koordinatsiya
Chorshanba	Tezkorlik va chidamlilik mashqlari	Yuqori	Sakrashlar, yugurish, tezkorlik mashqlari
Payshanba	Texnik mashqlar, buyum bilan ish	O'rta	Buyum bilan kombinatsiyalar
Juma	Yengil tiklanish, massaj	Past	Tiklanish va ruh

Har bir sportchi uchun yuklamalar individual tarzda moslashtirilishi lozim. Yosh, tajriba, sog'liq va sportchining psixologik holati hisobga olinadi. Masalan, yosh sportchilar uchun mashg'ulotlar hajmi va intensivligi pastroq bo'lishi kerak, kattaroq va yuqori malakali sportchilarda esa yuklamalar ortiriladi.

O'quv mashg'ulotlarini davriylashtirishda qo'llaniladigan metodlar

Sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholashda turli metod va vositalar qo'llaniladi. Bunga jismoniy ko'rsatkichlarni o'lchash, texnik harakatlar monitoringi, psixologik holatni tekshirish kiradi. Zamonaviy davriylashtirish jarayonida avtomatlashtirilgan boshqaruv tizimlari ham qo'llanilishi mumkin.

Badiiy gimnastika sportchilari uchun mashg'ulotlarni davriylashtirish ular natijalarini oshirishda hal qiluvchi omildir. O'quv yuklamalarini haftalik sikllarda mazmunli va bosqichma-bosqich rejalashtirish, shuningdek, individual yondashuv samarali tayyorgarlikni ta'minlaydi va sportchining sog'ligini saqlashga yordam beradi. Shu bois, mashg'ulotlarni puxta rejalashtirish va muntazam nazorat qilish lozim.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada mashg'ulotlarni davriylashtirishning asosiy tamoyillari nimalardan iborat?

2. O'quv yuklamalarini haftalik sikllarda rejalashtirish jarayonida qanday mashg'ulot turlari va ularning vazifalari hisobga olinadi?

3. Sportchilarning yosh va malaka darajasiga qarab o'quv yuklamalarini qanday moslashtirish kerak?

4. Mashg'ulotlarning tayyorlov, asosiy va yakuniy bosqichlarida o'quv yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari qanday farq qiladi?

8.4. Yillik o'quv siklida o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni tashkil etish. Birinchi va ikkinchi o'quv yilidagi sportchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish. To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari. Gimnastikachilar bilan mashg'ulot jarayonini tashkil etish xususiyatlari.

Tayanch iboralar: *o'quv mashg'ulot jarayoni, rejalashtirish, tashkil etish, tayyorlov bosqichi, musobaqaga tayyorgarlik bosqichi, tiklanish bosqichi, birinchi o'quv yili, ikkinchi o'quv yili, yoshga xos xususiyatlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, motivatsiya, qiziqish, to'p bilan maxsus tayyorgarlik,*

Yillik o'quv sikli sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini bosqichma-bosqich oshirishga qaratilgan rejalashtirilgan jarayon hisoblanadi. U o'quv mashg'ulotlarini maqsadga muvofiq, tizimli ravishda tashkil etishni ta'minlaydi. Yillik sikl odatda tayyorlov, musobaqaga tayyorgarlik va tiklanish bosqichlaridan iborat bo'lib, har bir bosqichda mashg'ulotlarning intensivligi va turi o'zgarib boradi. Bir va ikkinchi o'quv yilidagi sportchilar bilan ishlashda yoshga xos xususiyatlar hisobga olinadi. Yosh sportchilar uchun mashg'ulotlar o'yin shaklida, texnikani sekin-asta o'rgatish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Bu bosqichda sportchilarning qiziqishini uyg'otish va doimiy faoliyatga jalb qilish muhim. Tennis sportida maxsus tayyorgarlik mashqlari, ayniqsa to'p bilan bajariladigan mashqlar, sportchining refleksini, koordinatsiyasini va to'pni nazorat qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu mashqlar tezkorlik va aniq harakatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Gimnastikachilar bilan mashg'ulot jarayonini tashkil etishda esa xavfsizlik, bosqichma-bosqich yondashuv va individual imkoniyatlarga e'tibor qaratiladi. Mashg'ulotlar egiluvchanlik, kuch, muvozanat va texnikani rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, har bir gimnastikachining rivojlanishiga moslashtiriladi. Shunday qilib, yillik o'quv siklida mashg'ulotlarni rejalashtirish va sportchilar bilan samarali ishlash ularning natijadorligini oshirish va sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim omildir.

Badiiy gimnastika bu nafislik, musiqiylik va yuqori texnik tayyorgarlikni o'zida mujassam etgan sport turi bo'lib, sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash uchun puxta mashg'ulot tizimini talab qiladi. Bu tizimning yuragi yillik o'quv siklidir. Yillik mashg'ulot siklini rejalashtirish va unga rioya qilish sportchilarning muvaffaqiyatli tayyorgarligi, sog'ligi va barqaror rivojlanishining kafolati hisoblanadi. Ayniqsa, 1-2-o'quv yili sportchilari bilan ishlashda yondashuv juda ehtiyotkorlik va pedagogik noziklikni talab etadi. Bunday sportchilarga jismoniy tayyorgarlikni berish bilan birga, ularning badiiy tasavvuri, sahna madaniyati, fe'l-atvori va shaxsiy qiziqishlari bilan uyg'un ishlash zarur.

Yillik o'quv siklining asosiy bosqichlari. Yillik mashg'ulot rejasi to'rt asosiy bosqichdan iborat:

1. Tayyorlov bosqichi (3-4 oy). Bu bosqichda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi mustahkamlanadi. Ular cho'zilish, egilish, sakrash, nafas olish texnikasi kabi asosiy elementlarni o'zlashtiradilar. Harakatlar yengil, ammo takroriy bo'ladi. Dastlabki bosqichda bolalarning sportga qiziqishini uyg'otish asosiy maqsad hisoblanadi.

2. Asosiy bosqich (5-6 oy). Ushbu bosqichda sportchilarga texnik harakatlar va buyum bilan ishlash elementlari (halqa, lenta, to'p, arqon) o'rgatiladi. Raqs harakatlari, musiqiy ritmni his qilish, kombinatsiyalarni tuzish va estetik ifoda rivojlantiriladi. Sportchining psixologik barqarorligi va sahnadagi o'zini tutish ko'nikmalari shakllantiriladi.

3. Musobaqa davri (2-3 oy). Sportchilarning tayyorlangan dasturlarini baholash, ko'rgazmali chiqishlar tashkil etish, murabbiylar tomonidan xatoliklarni aniqlab, ularni tuzatish ishlari olib boriladi. Musobaqa sharoitida o'zini tutish, hayajonni boshqarish, intizom, e'tibor, irodani namoyon etish bu bosqichning pedagogik vazifalari sirasiga kiradi.

4. Tiklanish bosqichi (1-2 oy). Yuqori yuklamalardan so'ng sportchilarni emotsional va jismoniy tiklash muhim. Bu bosqichda suzish, yurish, yengil yugurish, raqs va o'yinlar orqali holat barqarorlashtiriladi. Murabbiy sportchilarning ruhiy holatini nazorat qilib, yangi o'quv yili uchun dastlabki tayyorgarlikni boshlaydi.

Boshlang'ich bosqichdagi sportchilar bilan ishlash. Birinchi va ikkinchi o'quv yilida bo'lgan sportchilar bilan ishlashda mashg'ulotlar

ko'proq o'yin asosida olib boriladi. Ushbu yoshdagi sportchilar bilan ishlashda pedagog o'z rolini faqat o'qituvchi sifatida emas, balki tarbiyachi, psixolog, motivator sifatida ham namoyon etishi kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida boshlang'ich yoshdagi bolalar uchun yillik o'quv siklini samarali rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda asosiy yo'nalishlar sifatida buyumsiz mashqlar, buyum bilan mashqlar, xoreografik tayyorgarlik va o'yinlar alohida o'rin tutadi.

Buyumsiz mashqlar-yurish, sakrash, egilish kabi oddiy harakatlarni o'z ichiga oladi, ular ko'pincha musiqa bilan uyg'unlashtiriladi va bolalarning harakatga egiluvchanligini oshiradi. Buyum bilan mashqlar esa halqa va to'p kabi vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Bu mashqlarda oddiy aylantirish, ushlash va yerga urib ushlash kabi harakatlar amalga oshiriladi, bu esa bolalarning qo'l va ko'z koordinatsiyasini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xoreografik tayyorgarlik esa asosiy qadamlardan boshlab, musiqa bilan sinxron yurish, qo'l harakatlari va boshlang'ich raqs elementlarini o'rgatishni nazarda tutadi. Bular bolaning ritm sezgisini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, maktabgacha va boshlang'ich yoshdagi bolalar uchun maxsus moslashtirilgan koordinatsion o'yinlar, sport estafetalar va musiqali harakatli o'yinlar mashg'ulot jarayoniga kiritiladi, bu bolalarning qiziqishini oshirib, jismoniy faolligini ta'minlaydi. Maxsus e'tibor to'p bilan mashg'ulotlarga qaratiladi. To'p kichik va yengil bo'lib, ayniqsa boshlang'ich sportchilar uchun juda mos keladi. U ko'z va qo'l koordinatsiyasini rivojlantiradi, reaksiya tezligini oshiradi hamda e'tibor va muvofiqlikni mustahkamlaydi. To'p bilan bajariladigan mashqlar orasida to'pni chap va o'ng qo'l bilan navbat bilan otib ushlash, to'pni yerga sakratib ushlash, yurish paytida to'pni boshqarish, juftlikda to'pni otib olish va harakat davomida to'pni egilgan holda ushlash kabi mashqlar bor. Bu mashqlar o'yin shaklida tashkil etilib, bolalarda ijobiy hissiyotlar uyg'otadi va mashg'ulotlarni yanada samarali qiladi.

Shu tariqa, yillik o'quv siklida bolalar uchun jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini mazkur asosiy yo'nalishlar asosida rejalashtirish va tashkil etish ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

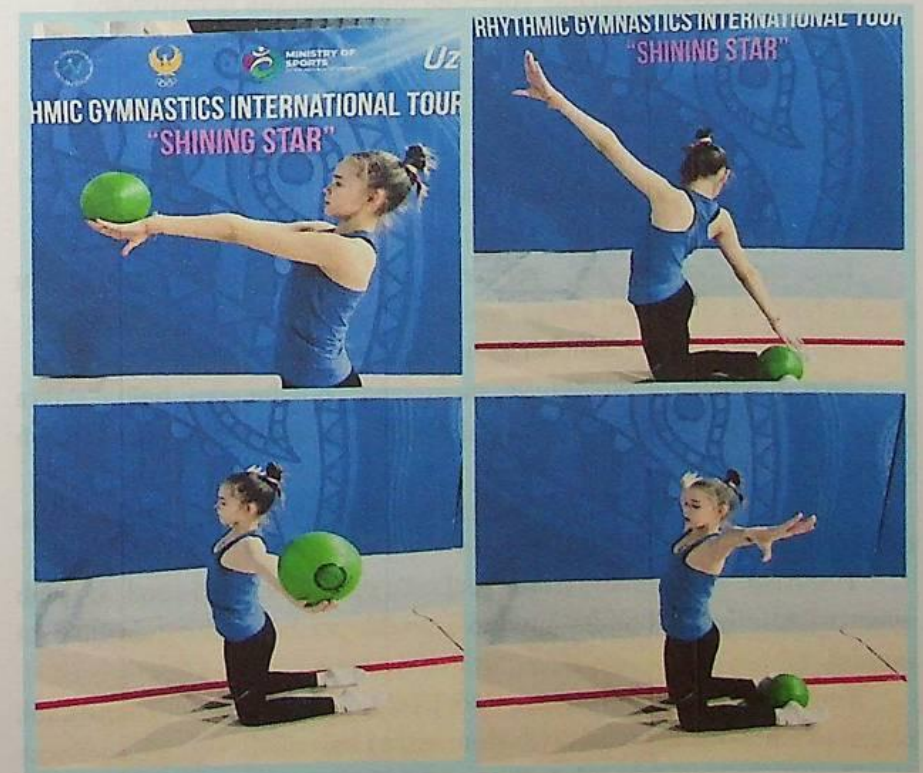
Mashg'ulot jarayonining metodik xususiyatlari

1. Harakatga musiqiy yondashuv. Mashg'ulotlar musiqa yordamida olib borilganda, sportchilar musiqaga qarab harakat qilish, ritmni his qilish, artistik ifodani rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

2. Estetik ifoda va mimika. Sportchilar harakat paytida mimika, holat, tana go'zalligi orqali o'z hissiyotini ifodalashga o'rganadi. Bu san'at bilan sportning uyg'unlashgan jihati hisoblanadi.

3. Raqs va xoreografiya. Har bir mashg'ulot darsida qisqa raqs elementlari, sahna madaniyatiga doir topshiriqlar, holatni ushlab turish, sahnada o'zini tutish o'rgatiladi.

4. Nazorat va baholash. Yil davomida sportchilarning yutuqlari doimiy monitoring qilib boriladi. O'quv kundaligi yuritiladi, bosqich yakunida baholash mashg'ulotlari orqali natijalar aniqlanadi.



25-rasm. To'p bilan mashqlar

Badiiy gimnastika-bu sport san'ati bo'lib, unda musiqiy ritmga mos holda bajariladigan harakatlar orqali sportchining texnikasi, ijodiy ifodasi va estetik qobiliyati namoyon bo'ladi. Ushbu sport turi mashqlarni beshta asosiy predmet bilan bajarishni o'z ichiga oladi: lenta, halqa, to'p, tayoqcha va obru. Bugungi ma'ruzada to'p bilan mashqlar haqida so'z yuritamiz.

2. To'p bilan mashqlarning umumiy tavsifi

To'p-badiiy gimnastikada ishlatiladigan eng asosiy predmetlardan biridir. U sportchidan yuqori darajadagi koordinatsiya, egiluvchanlik, silliq harakatlar va musiqaga uyg'un ijro talab etadi. To'p bilan bajariladigan mashqlar ko'p hollarda egiluvchanlik va yumshoqlikni ta'minlovchi harakatlar bilan uyg'unlashadi.

To'pning texnik tavsifi:

Materiali: elastik kauchuk yoki kauchuksimon sun'iy material;

Og'irligi: kamida 400 gramm;

Diametri: 18-20 sm;

Rang: ochiq va jozibador bo'lishi lozim (shaxsiy didga bog'liq).

3. To'p bilan bajariladigan asosiy texnik elementlar

To'p bilan mashqlar quyidagi asosiy harakatlarni o'z ichiga oladi:

Siljitish (yuqoridan pastga, yonlama):

To'p tana bo'ylab yoki yer yuzasida silliq harakatlantiriladi. Bu mashq harakat silliqligini ko'rsatadi.

Oshirish va tutish (tashlash va ushlab):

To'p havoga tashlanadi va muvozanat buzilmagan holda qayta ushlanadi. Bu mashq fazoda yo'nalishni aniqlash, reaksiyani kuchaytirish uchun xizmat qiladi.

Tiqillatish (urish): To'p polga yoki tananing turli qismlariga (oyoq, qo'l, yelka) urib qaytariladi.

Yuqoriga aylantirish (roll-over): To'p kaftda yoki qo'l bo'ylab aylantiriladi. Bunda harakatlar muvozanatda va nazorat ostida bo'lishi muhim.

Yerda aylantirish (roll on floor): To'p pol yuzasida aylantiriladi, ularni to'xtatish yoki yo'naltirish elementlari bajariladi.

Tanani aylantirish bilan birga ishlash: Sportchi to'pni bosh yoki boshqa tana qismida muvozanatda ushlab turgan holatda burilish yoki aylanish harakatlarini bajaradi.

4. Mashqlarning baholash mezonlari

To'p bilan mashqlar FIG (Halqaro gimnastika federatsiyasi) tomonidan belgilanadigan quyidagi mezonlar asosida baholanadi:

Texnik bajarilish sifati: to'p bilan harakatlar aniq, uzluksiz, silliq va muvofiqlashtirilgan bo'lishi kerak.

Ijodiylik: harakatlar o'ziga xos, yangicha va musiqaga mos bo'lishi.

Komplekslik: mashqlarda turli darajadagi murakkab elementlar va ularning kombinatsiyalari mavjudligi.

Xatoliklar yo'qligi: to'pni tushirib yuborish, muvozanatni yo'qotish, harakatlarning keskinligi jarima ballariga olib keladi.

5. Sportchining jismoniy tayyorgarligi

To'p bilan ishlash sportchidan quyidagi jismoniy sifatlarni talab qiladi:

Egiluvchanlik va plastiklik;

Koordinatsiya va muvozanat;

Kuchsizlik emas, balki mushaklar nazorati (muscle control);

Tezkorlik va reaksiya;

Estetik harakatlar ifodasi.

6. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan metodik yondashuvlar

Dastlabki bosqichda elementlarni alohida mashq qilish;

Harakatlarni sekin tempda, keyin esa musiqali ritmda bajarish;

Harakatlar o'rtasida silliq o'tishlarni mashq qilish;

Tashlash va tutish texnikasini xavfsiz sharoitda ishlab chiqish;

Ko'z bilan to'pni kuzatish, diqqatni jamlash ustida ishlash;

Videoanalizlar orqali xatoliklarni aniqlab, to'g'rilash.

7. Amaliy ahamiyati

To'p bilan bajariladigan mashqlar sportchining umumiy rivojlanishiga, ayniqsa koordinatsiya, ritm, aniqlik, nafas va musiqiylikni shakllantirishda katta rol o'ynaydi. Shu bilan birga, bu mashqlar orqali sportchining ijodkorlik salohiyati va o'ziga xos ifoda uslubi shakllanadi. Yillik o'quv sikl asosida rejalashtirilgan badiiy gimnastika mashg'ulotlari-bu sportchining sog'lom, barqaror va bosqichma-bosqich rivojlanishini ta'minlaydigan muhim pedagogik jarayondir. Boshlang'ich bosqichdagi sportchilar bilan olib boriladigan o'yinli, musiqali, estetik va texnik mashg'ulotlar ularning iqtidorini yuzaga chiqarish, sportga mehr uyg'otish va kelgusidagi yutuqlarga zamin yaratishda beqiyos

ahamiyatga ega. To'p kabi oddiy, lekin samarali vositalar yordamida harakatlar aniqligi, koordinatsiya va psixomotor rivoj kuchaytiriladi. Bularning barchasi badiiy gimnastika bo'yicha ilg'or tayyorgarlik tizimini shakllantiradi.

Nazorat savollari:

1. Yillik o'quv siklining asosiy bosqichlari qanday va har bir bosqichda qanday mashg'ulotlar amalga oshiriladi?
2. Birinchi va ikkinchi o'quv yilidagi sportchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishda qanday yoshga xos xususiyatlar hisobga olinadi?
3. To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlarining maqsadi va ularning asosiy turlari nimalardan iborat?
4. Tennis sportida sportchining refleks va koordinatsiyasini oshirish uchun qanday mashqlar tavsiya etiladi?
5. Gimnastikachilar bilan mashg'ulot jarayonini tashkil etishda qanday xavfsizlik choralari ko'rilishi kerak?
6. Gimnastikada individual yondashuv nima uchun muhim va u qanday amalga oshiriladi?

IX BOB. GIMNASTIKADA O'QUV-MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH VA BAYRAMLARGA TAYYORLASH

9.1. Koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish bo'yicha nazorat testlarini o'tkazish. Raqs elementlari. Cho'qmor: tana bo'ylab aylanish. O'quv-mashq guruhi gimnastikachilari uchun akrobatika mashg'ulotlari majmualari. To'pi bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari.

Tayanch iboralar: *Koordinatsiya qobiliyati, koordinatsion harakatchanlik, nazorat testlari, raqs elementlari, cho'qmor mashqlari, tana bo'ylab aylantirish, akrobatika mashqlari, gimnastika, to'p bilan mashqlar, muvozanat, tezkorlik, harakat aniqligi, ritmga moslik, fazoviy tasavvur, texnik tayyorgarlik, artistik ifoda, umumjismoniy tayyorgarlik.*

Koordinatsion harakatlar sport faoliyatining ajralmas qismi bo'lib, harakatlar aniqligi, tezligi, ritmga mosligi va muvozanatni saqlash ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Bunday harakatlarni rivojlantirish va nazorat qilish maqsadida maxsus testlar va mashqlar tizimi qo'llaniladi. Nazorat testlari orqali sportchilarning harakatni boshqarish, fazoviy tasavvur va reaksiya tezligi baholanadi. Masalan, bir oyoqda ko'zlarni yumgan holda turish muvozanatni, signalga javoban harakatni boshlash yoki to'xtatish esa reaksiya tezligini aniqlashga xizmat qiladi. Shuningdek, to'pni yerga urib yurish yoki musiqa ritmiga mos ravishda raqs elementlarini bajarish orqali ham koordinatsion qobiliyatlar baholanadi. Raqs elementlari koordinatsiya va artistik ifoda vositasi sifatida keng qo'llaniladi. Polka, val's, mumtoz raqs qadamlari, shuningdek, musiqa bilan uyg'unlashtirilgan harakatlar koordinatsion qobiliyatni kuchaytiradi. Bu mashqlar orqali harakatlar sinxronligi, fazodagi yo'nalishlar bilan ishlash va ritmga moslik rivojlanadi.

Shuningdek, cho'qmor bilan bajariladigan mashqlar ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, cho'qmorni tana bo'ylab aylantirish (bel, yelka va boshqa qismlar atrofida) koordinatsion muvofiqlikni va mushaklar faoliyatini yaxshilaydi. Bunday mashqlar yengil og'irlikdagi cho'qmorlar bilan, ritm va nazoratni saqlagan holda bajariladi.

O'quv-mashq guruhi gimnastikachilari uchun akrobatik mashqlar majmuasi ham katta ahamiyat kasb etadi. Oldinga va orqaga dumalash, sakrashlar, ko'prik, qo'l ustida yurish kabi mashqlar harakat aniqligi va tana muvozanatini rivojlantiradi. Bu mashqlar bosqichma-bosqich o'rgatiladi va xavfsizlik texnikasi doimo nazorat qilinadi.

Bundan tashqari, to'p bilan bajariladigan maxsus tayyorgarlik mashqlari orqali koordinatsiya yanada mustahkamlanadi. To'pni yerga urib ushlash, yuqoriga uloqtirib tutib olish, tana atrofida aylantirish, yurish vaqtida to'pni boshqarish kabi mashqlar sportchining harakatni nazorat qilish, tezkorlik, aniqlik va fazoda yo'nalishni saqlash qobiliyatlarini shakllantiradi. Shunday qilib, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish mashg'ulotning turli yo'nalishlari orqali tizimli ravishda olib boriladi va bu jarayon sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi, texnik yondashuvi va harakat madaniyatining oshishiga xizmat qiladi.

Sportchilarning koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanligi ularning sportdagi muvaffaqiyati uchun juda muhim omillardan biridir. Bu qobiliyatlar murakkab harakatlarni aniq va samarali bajarishga, tez va o'z vaqtida javob qaytarishga imkon beradi. Shu sababli, ularni rivojlantirish va muntazam nazorat qilish jismoniy tayyorgarlikning ajralmas qismidir. Koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish bo'yicha nazorat testlari Koordinatsiya va koordinatsiyani baholash uchun maxsus nazorat testlari qo'llaniladi. Bu testlar sportchining harakatlarni aniq va sinxron bajarish qobiliyatini, tezkorlik va aniqlikni o'lchashga xizmat qiladi. Masalan, to'pni ushlash va tashlash, murakkab kombinatsiyalarni bajarish, sinxron yurish yoki sakrash kabi testlar mavjud. Test natijalari asosida murabbiylar mashg'ulot jarayonini moslashtirib, sportchining zaif tomonlarini kuchaytirishga yo'naltirilgan ish olib boradilar. Raqs elementlari Raqs elementlari sportchilarning koordinatsiyasi, muvozanati va ritm sezgisini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Raqs mashqlari nafaqat tana harakatlarini uyg'unlashtirishga, balki sportchilarning ijodiy fikrlash qobiliyatini oshirishga ham yordam beradi. Mashg'ulotlarda asosiy qadamlardan boshlab, musiqaga sinxron yurish, qo'l harakatlari va boshlang'ich raqs elementlari o'rgatiladi. Bu jarayon yosh sportchilarda motivatsiya va o'ziga ishonchni oshiradi.

Cho'qmor: tana bo'ylab aylanish. Cho'qmor bilan bajariladigan tana bo'ylab aylanish harakatlari sportchilarning kuchi, muvozanati va elastikligini oshirishga qaratilgan. Ushbu mashqlar mushaklarning sinxron ishlashini ta'minlaydi va markaziy mushaklar guruhini mustahkamlaydi. Cho'qmor aylanishlari gimnastikachilar uchun muhim texnik elementlardan biri hisoblanadi va ular xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda bosqichma-bosqich o'rgatiladi.

Akrobatika mashg'ulotlari majmualari gimnastikachilarning kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va texnik ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Majmualar piruetlar, tumbling elementlari, cho'qmor aylanishlari kabi murakkab harakatlarni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, mushaklarni mustahkamlash uchun maxsus kuch mashqlari ham qo'shiladi. Mashg'ulotlar xavfsizlik tamoyillariga qat'iy amal qilingan holda, individual ehtiyojlar va sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtiriladi.

To'pi bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari. To'p sportchilarning ko'z va qo'l koordinatsiyasini rivojlantirish uchun juda samarali vositadir. Maxsus mashqlarda to'pni har ikki qo'l bilan ushlash, sakratish, harakat davomida boshqarish, juftlikda to'pni otib olish kabi ko'nikmalar o'rgatiladi. Mashqlar o'yin shaklida tashkil etilib, sportchilarni rag'batlantiradi va ularning koordinatsiya qobiliyatlarini oshiradi. To'p bilan bajariladigan mashqlar ayniqsa boshlang'ich yoshdagi sportchilar uchun qiziqarli va foydali hisoblanadi. Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish, raqs elementlari, cho'qmor aylanishlari, akrobatika majmualari va to'p bilan mashqlar birgalikda sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, ushbu mashqlarni tizimli ravishda rejalashtirish va o'tkazish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omildir.

Sportchilarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularning koordinatsiya qobiliyati va koordinatsion harakatchanligiga bog'liq. Bu ko'nikmalar sportchining murakkab texnik harakatlarni aniq, tez va xavfsiz bajarishini ta'minlaydi. Shu bois, koordinatsiya va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish uchun maxsus nazorat testlari o'tkaziladi.

Koordinatsiya va koordinatsiya bo'yicha nazorat testlari. Nazorat testlari sportchining harakatlarni bajarishdagi aniqligi, muvofiqligi va tezligini baholashga yordam beradi. Testlar orasida ko'z va qo'l

koordinatsiyasini sinash uchun to'p bilan ushlab va tashlash, tezkorlik va muvozanatni aniqlash uchun turli sakrash va yurish mashqlari mavjud. Bu testlar natijalari asosida murabbiylar mashg'ulot rejalarini tuzadi, zaif tomonlarni aniqlaydi va ularni mustahkamlashga yo'naltirilgan mashg'ulotlar olib boradi.

Raqs elementlarining roli. Raqs elementlari sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirishda muhim vositadir. Raqs mashqlari yordamida tana harakatlari sinxronlashadi, ritm va muvozanat yaxshilanadi, ijodiy fikrlash va o'zini ifoda etish qobiliyati rivojlanadi. Yosh sportchilar uchun raqs elementlari o'quv jarayonini qiziqarli va samarali qiladi.

Cho'qmor bilan tana bo'ylab aylanish. Cho'qmor ustida tana bo'ylab aylanish mashqlari mushaklarning kuchi va elastikligini oshirish, tana muvozanatini mustahkamlash, shuningdek markaziy mushak tizimini rivojlantirish uchun muhimdir. Bu harakatlar mushaklarning sinxron ishlashini ta'minlaydi va murakkab akrobatik harakatlarni bajarishga tayyorlaydi. Mashqlar xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda, bosqichma-bosqich o'rgatiladi.

Gimnastikachilar uchun akrobatika mashg'ulotlari majmualari. Akrobatika mashg'ulotlari majmualari kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va texnikani rivojlantirishga qaratilgan murakkab mashqlar to'plamidan iborat. Ushbu majmualar tumbling, piruetlar, cho'qmor aylanishlari va kuch mashqlarini o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlar individual ehtiyojlar va xavfsizlik talablariga muvofiq rejalashtiriladi.

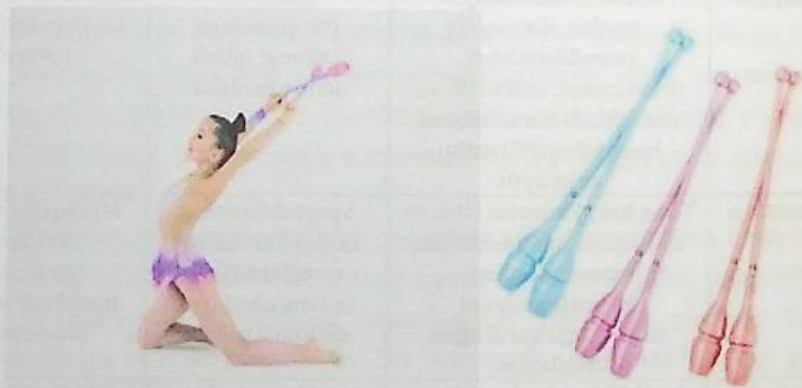
To'pi bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari. To'p sportchilarning ko'z va qo'l koordinatsiyasini, reaksiyalar tezligini, diqqatni jamlash va harakatlarning muvofiqligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashqlar o'yin shaklida tashkil etilib, sportchilarda qiziqish va rag'batni oshiradi. To'p bilan bajariladigan mashqlar ayniqsa boshlang'ich yoshdagi sportchilar uchun samarali hisoblanadi. Ushbu barcha yo'nalishlar sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan bo'lib, ularni tizimli va rejalashtirilgan tarzda o'quv-mashg'ulot jarayoniga kiritish sportdagi muvaffaqiyatlarni ta'minlaydi. Nazorat testlari yordamida sportchining holati baholanadi va mashg'ulotlar samaradorligi oshiriladi.

Koordinatsiya va koordinatsion harakatchanlik nazorat testlari

Mavzu	Mazmuni	Ahmiyati	Mashqlar / Testlar
Koordinatsiya va koordinatsion harakatchanlik nazorat testlari	Sportchining harakatlarni sinxronlashtirish, aniqlik va tezkorlikni baholash uchun o'tkaziladigan testlar. Ko'z-qo'l koordinatsiyasi, muvozanat, tezkorlik va murakkab harakatlarni bajarish qobiliyatini aniqlaydi.	Mashg'ulot jarayonini individualizatsiya qilish va rivojlanishni nazorat qilish uchun muhim.	To'p bilan ushlab, sakrash testlari, muvozanatni baholash, murakkab kombinatsiyalarni bajarish.
Raqs elementlari	Tana harakatlarini ritm va musiqaga moslashtirish, muvozanat va koordinatsiyani oshirishga qaratilgan mashqlar.	Sportchilarning ijodiy fikrlashini rivojlantirish, mashg'ulotlarni qiziqarli qilish.	Musiqaga sinxron yurish, qo'l harakatlari, boshlang'ich raqs elementlari.
Cho'qmor: tana bo'ylab aylanish	Mushaklar kuchi, elastiklik va muvozanatni oshirish uchun cho'qmor ustida bajariladigan aylanish harakatlari.	Markaziy mushaklarni mustahkamlash va akrobatik texnikani rivojlantirish.	Cho'qmor aylanishlari, muvozanat mashqlari, koordinatsiyani oshiruvchi mashqlar.
Akrobatika mashg'ulotlari majmualari	Kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va texnikani rivojlantirishga qaratilgan murakkab mashqlar to'plami. Tumbling, piruetlar, cho'qmor aylanishlari.	Sportchining umumiy tayyorgarligini oshirish, jarohatlardan himoya qilish.	Tumbling, piruet, kuch mashqlari, egiluvchanlik mashqlari.
To'pi bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari	Ko'z va qo'l koordinatsiyasi, reaksiyalar tezligi va diqqatni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. O'yin shaklida tashkil etiladi.	Yosh sportchilarni qiziqitirish, koordinatsiyani samarali rivojlantirish.	To'pni ushlab, sakratish, harakatda boshqarish, juftlikda to'pni otib olish.

Koordinatsiya va koordinatsion harakatchanlik nazorat testlari sportchilarning harakatlarni sinxronlashtirish va muvofiqligini baholash uchun o'tkaziladi. Ushbu testlar sportchining koordinatsion qobiliyatlarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning natijalari

mashg'ulotlarni samarali rejalashtirishda qo'llaniladi. Raqs elementlari esa sportchilarning ritm his qilish va tana harakatlarini uyg'unlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Raqs mashqlari harakatlarning egiluvchanligi va muvozanatni oshirish bilan birga, o'quv jarayonini yanada qiziqarli va samarali qiladi.



26-rasm. Cho'qmor bilan mashqlar.

Cho'qmor ustida tana bo'ylab aylanish mashqlari mushaklarning kuchi va elastikligini oshirishga qaratilgan bo'lib, ular sportchilarning markaziy mushak tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Bu harakatlar akrobatik elementlarni bajarishga tayyorgarlikni kuchaytiradi. Akrobatika mashg'ulotlari majmualari esa kuch, chidamlilik va texnikani rivojlantirishga qaratilgan murakkab va tizimli mashqlarni o'z ichiga oladi. Ushbu majmualar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish va akrobatik ko'nikmalarini mustahkamlash uchun mo'ljallangan. Badiiy gimnastika – sport san'ati va jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirgan sport turi bo'lib, unda sportchilar musiqiy ritm asosida harakatlar bajaradilar. Bu sport turida harakatlar estetik go'zallik, texnik murakkablik va individual ifoda bilan ajralib turadi. Badiiy gimnastikada sportchilar besh asosiy predmet bilan mashqlar bajaradilar: halqa, lenta, to'p, cho'qmor (tayoqcha) va obruch.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida to'p va cho'qmor bilan bajariladigan mashqlar muhim o'rin tutadi. Ular harakatlarning silliq, egiluvchan va muvofiqlashtirilgan bajarilishini ta'minlab, koordinatsiya, muvozanat va musiqiylikni rivojlantiradi.

To'p — elastik, yengil va silliq yuzaga ega predmet bo'lib, uni boshqarish harakatlarning aniqligi va muvozanatini talab qiladi. To'p bilan mashqlarda siljitish (rolling), ya'ni to'pni tana bo'ylab yoki yerda silliq harakatlantirish, tashlash va ushlash (to'pni havoga otib muvozanatni saqlagan holda qayta ushlash), tiqillatish (to'pni yerga yoki tananing ma'lum qismlariga urib qaytarish), aylantirish (to'pni kaftda yoki qo'l atrofida aylantirish) hamda muvozanatda ushlash (to'pni bosh, yelka yoki oyoqda ushlab turish) kabi asosiy texnik ko'rinishlar mavjud.

Mashqlar pedagogik jihatdan bosqichma-bosqich o'rgatilishi, sekin tempdan boshlab asta-sekin tezlashtirilishi, musiqa bilan uyg'unlashtirilishi va harakatlar orasida silliq o'tishlarni mashq qilish orqali diqqat va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi zarur.

Cho'qmor bilan bajariladigan mashqlar esa koordinatsion harakatchanlikni oshirishda, mushaklar muvofiqligini shakllantirishda va raqs harakatlari bilan uyg'unlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Cho'qmorni tana bo'ylab aylantirish, havoga otib ushlash, qo'llar bilan navbat bilan ishlash hamda raqs harakatlariga qo'shish orqali nafaqat texnik aniqlik, balki artistik ifoda ham rivojlantiriladi.

Pedagogik nuqtai nazardan, cho'qmor mashqlarini o'rgatishda harakatlarni aniq va tushunarli ko'rsatish, o'quvchilarning yosh va tayyorgarlik darajasiga moslashish hamda xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish muhimdir.

Shu tariqa, to'p va cho'qmor bilan mashqlar texnik, pedagogik va amaliy jihatlarining uyg'unligi orqali sportchining jismoniy va artistik qobiliyatlarini mukammal rivojlantirishga xizmat qiladi.

Cho'qmor (tayoqcha) bilan mashqlar

Cho'qmor (tayoqcha) – juft holdagi predmet bo'lib, yuqori darajadagi koordinatsiya, sinxronlik va nazoratni talab qiladi. Har bir tayoqchani mustaqil boshqarish orqali murakkab kombinatsiyalar yaratiladi.

Asosiy texnik elementlar:

Aylantirish (mills): tayoqchani turli yo'nalishlarda aylantirish;

Urinish: tayoqchalarni bir-biriga yoki polga urish orqali ritmik effekt yaratish;

Tashlash va ushlash: tayoqchalarni havoga otib, muvozanatni saqlagan holda ushlash;

Asimmetrik harakatlar: har ikki tayoqchani mustaqil boshqarish;

Kesishuvchi harakatlar: tayoqchalar bir-birini kesib o'tgan holatda harakatlanadi;

Tana bilan uyg'un harakatlar: oyoq, qo'l, tana harakatlari bilan birga bajariladigan kombinatsiyalar.

Metodik yondashuvlar:

Bir qo'l bilan ishlashni mukammallashtirish, so'ng ikkala qo'lni sinxronlashtirish;

Elementar harakatlardan murakkab kombinatsiyalarga o'tish;

Tashlash va tutishni xavfsiz muhitda mashq qilish;

Vizual kuzatuv va avtomatlashtirilgan harakatlar ustida ishlash;

Harakatlarni musiqaga sinxronlashtirish.

Baholash mezonlari

Halqaro Gimnastika Federatsiyasi (FIG) qoidalariga ko'ra, to'p va cho'qmor bilan mashqlar quyidagi mezonlar asosida baholanadi:

Ijro sifati: texnik aniqlik, xatolarning yo'qligi;

Ijodiylik: o'ziga xos kombinatsiyalar va yangi yondashuvlar;

Ritm va musiqiylik: harakatlarning musiqa bilan uyg'unligi;

Murakkablik darajasi: bajarilayotgan elementlarning texnik va jismoniy murakkabligi;

Muvozanat va koordinatsiya: harakatlar orasidagi silliqlik va uyg'unlik.

Jismoniy va ruhiy talablar

To'p va cho'qmor bilan ishlash quyidagi sifatlarni shakllantiradi:

Egiluvchanlik va plastiklik;

Tezkorlik va reaksiya;

Koordinatsiya va muvozanat;

Barmoqlar va bilaklarning kuchi va nazorati;

Ijodkorlik va musiqiy sezgi;

Diqqatni jamlash va psixologik barqarorlik.

To'p va cho'qmor bilan mashqlar sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantiradi. Ayniqsa, ularning koordinatsiyasi, qo'l-oyoq muvofiqligi, motorika va artistik ifodasi kuchayadi. Shuningdek, ushbu mashqlar orqali sportchi o'zining estetik didini, sahnadagi ishonchini va ijodiy yondashuvini rivojlantiradi.

To'p va cho'qmor bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastikaning eng nafis, texnik jihatdan murakkab va tomoshabop yo'nalishlaridan hisoblanadi. Bu mashqlar nafaqat sportchining jismoniy salohi-

yatini, balki musiqiylik, harakat nazorati, badiiy ifoda va o'ziga xos uslubini shakllantiradi. Trenerlar uchun esa ushbu mashqlarni to'g'ri rejalashtirish, bosqichma-bosqich o'rgatish va har bir sportchiga individual yondashuvni qo'llash muhim ahamiyatga ega.

To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari esa ko'z va qo'l koordinatsiyasini rivojlantirishga, reaksiyalar tezligini oshirishga va diqqatni jamlashga yo'naltirilgan. Bu mashqlar, ayniqsa, boshlang'ich yoshdagi sportchilar uchun juda samarali bo'lib, ularni mashg'ulotlarga qiziqtiradi va harakatlarni koordinatsiyani yaxshilaydi.

Nazorat savollari:

1. Koordinatsiya va koordinatsion harakatchanlik nima uchun sportchilarda muhim hisoblanadi?

2. Koordinatsiya qobiliyatlarini baholash uchun qanday nazorat testlari o'tkaziladi?

3. Raqs elementlari sportchilarning tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

4. Cho'qmor ustida tana bo'ylab aylanish mashqlari qanday jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantiradi?

5. Akrobatika mashg'ulotlari majmualarining asosiy vazifalari nimalardan iborat?

6. To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari qanday ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi?

9.2. Yillik o'quv siklida o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni tashkil etish. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari.

Tayanch iboralar: *Musobaqa sharoitlariga moslashish, mashg'ulotlarning intensivligi, jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirish, texnika va taktika mashqlari, sportchilarning individual ehtiyojlari.*

Gimnastika sportining muvaffaqiyatli rivojlanishi va yuqori natijalarga erishishi uchun yillik o'quv siklini to'g'ri rejalashtirish hamda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Yillik o'quv sikli sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligini bosqichma-bosqich oshirishga yo'naltirilgan bo'lib, bu jarayonni

aniq va tartibli tashkil etish sportchilarning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Yillik o'quv sikli odatda tayyorgarlik, musobaqaga tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish davrlariga bo'linadi. Tayyorgarlik davrida sportchilarning asosiy jismoniy ko'rsatkichlari-kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik rivojlantiriladi. Bu davrda umumiy tayyorgarlik mashqlari orqali asosiy texnika elementlari o'rgatiladi va yaxshilanadi. Musobaqaga tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarning asosiy qismi maxsus texnik va taktika mashqlariga qaratiladi, shuningdek, sportchilar psixologik jihatdan ham musobaqaga tayyorlanadi. Bu bosqichda mashg'ulotlar intensivligi yuqori bo'ladi, murabbiylar individual yondashuvga alohida e'tibor qaratadi.

Musobaqa davrida mashg'ulotlarning hajmi kamaytiriladi, lekin ularning sifati va fokusligi oshiriladi. Sportchilar energiyasini tejashlari va o'zlarining eng yuqori imkoniyatlarini safarbar qilishlari uchun tiklanish va ruhiy barqarorlikka urg'u beriladi. Tiklanish davrida esa sportchilarning jismoniy va ruhiy holati tiklanadi, engil mashqlar, cho'zish, massaj va dam olish tartiblariga e'tibor qaratiladi. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda, avvalo, sportchilarni ortiqcha charchatmaslik, ularning individual ehtiyojlarini hisobga olish muhimdir. Mashg'ulotlar sportchining o'ziga xos texnik va taktika jihatlariga, shuningdek, musobaqa talablariga moslashtiriladi. Psixologik tayyorgarlik stressni boshqarish, konsentratsiya va o'z-o'zini rag'batlantirish mashg'ulotlari alohida o'rin tutadi. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda trener va sportchi o'rtasida uzviy hamkorlik, muntazam nazorat va baholash tizimi bo'lishi zarur. Bu jarayon natijasida sportchining holati, kuchli va zaif tomonlari aniqlanib, mashg'ulot rejasi kerakli tarzda o'zgartiriladi.

Yillik o'quv siklini to'g'ri rejalashtirish va musobaqa davrida mashg'ulotlarni oqilona tashkil etish gimnastlarning sportdagi muvaffaqiyati va sog'lom rivojlanishi uchun asosiy shart hisoblanadi. Sportchilarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularning imkoniyatlarini maksimal darajada safarbar etish va tiklanishga e'tibor berish esa muvaffaqiyat kalitidir. Gimnastika sportining muvaffaqiyatli rivojlanishi va yuqori natijalarga erishishi uchun yillik o'quv siklini to'g'ri rejalashtirish hamda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Yillik o'quv sikli sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligini bosqichma-bosqich oshirishga yo'naltirilgan

bo'lib, bu jarayonni aniq va tartibli tashkil etish sportchilarning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Yillik o'quv sikli odatda tayyorgarlik, musobaqaga tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish davrlariga bo'linadi. Tayyorgarlik davrida sportchilarning asosiy jismoniy ko'rsatkichlari-kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik rivojlantiriladi. Bu davrda umumiy tayyorgarlik mashqlari orqali asosiy texnika elementlari o'rgatiladi va yaxshilanadi. Musobaqaga tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarning asosiy qismi maxsus texnik va taktika mashqlariga qaratiladi, shuningdek, sportchilar psixologik jihatdan ham musobaqaga tayyorlanadi. Bu bosqichda mashg'ulotlar intensivligi yuqori bo'ladi, murabbiylar individual yondashuvga alohida e'tibor qaratadi. Musobaqa davrida mashg'ulotlarning hajmi kamaytiriladi, lekin ularning sifati va fokusligi oshiriladi. Sportchilar energiyasini tejashlari va o'zlarining eng yuqori imkoniyatlarini safarbar qilishlari uchun tiklanish va ruhiy barqarorlikka urg'u beriladi. Tiklanish davrida esa sportchilarning jismoniy va ruhiy holati tiklanadi, engil mashqlar, cho'zish, massaj va dam olish tartiblariga e'tibor qaratiladi.

Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda, avvalo, sportchilarni ortiqcha charchatmaslik, ularning individual ehtiyojlarini hisobga olish muhimdir. Mashg'ulotlar sportchining o'ziga xos texnik va taktika jihatlariga, shuningdek, musobaqa talablariga moslashtiriladi. Psixologik tayyorgarlik stressni boshqarish, konsentratsiya va o'z-o'zini rag'batlantirish mashg'ulotlari alohida o'rin tutadi. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda trener va sportchi o'rtasida uzviy hamkorlik, muntazam nazorat va baholash tizimi bo'lishi zarur. Bu jarayon natijasida sportchining holati, kuchli va zaif tomonlari aniqlanib, mashg'ulot rejasi kerakli tarzda o'zgartiriladi. Yillik o'quv siklini to'g'ri rejalashtirish va musobaqa davrida mashg'ulotlarni oqilona tashkil etish gimnastlarning sportdagi muvaffaqiyati va sog'lom rivojlanishi uchun asosiy shart hisoblanadi. Sportchilarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularning imkoniyatlarini maksimal darajada safarbar etish va tiklanishga e'tibor berish esa muvaffaqiyat kalitidir. Yillik o'quv siklini rejalashtirishda individual yondashuvning o'rni juda katta. Har bir gimnastning jismoniy imkoniyatlari, texnik ko'nikmalari, ruhiy holati har xil bo'lishi mumkin. Shuning uchun ham mashg'ulotlarni individual dasturlar asosida tashkil etish zarur. Bu esa sportchining kuchli tomonlarini yanada rivojlantirish va zaif tomonlarini mustahkamlashga

imkon beradi. Murabbiylar yillik sikl davomida sportchilarning o'sish dinamikasini muntazam kuzatib borishlari kerak. Shu bilan birga, ular trening jarayonida sportchilarning sog'ligi, jismoniy holati, ortiqcha charchoqlarni aniqlash va vaqtda tiklanish choralari ko'rish bo'yicha doimiy nazoratni amalga oshiradilar. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda, yuklamalamaning aniq va o'lchangan bo'lishi muhimdir. Mashg'ulotlar faqatgina texnikani takomillashtirish bilan cheklanmay, ruhiy tayyorgarlik, musobaqa sharoitlariga moslashish, motivatsiya va konsentratsiyani oshirishga ham qaratilishi zarur. Bu davrda murabbiylar sportchilar bilan alohida suhbatlar o'tkazib, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashlari kerak.

Yillik siklda tiklanish davri ham alohida e'tiborga loyiq. Mushaklarning to'liq tiklanishi, stressni kamaytirish va sportchining umumiy holatini yaxshilash uchun sog'lom uyqu, to'g'ri ovqatlanish va psixologik dam olish shart. Ushbu davrda mushaklarni cho'zish, yengil aerobik mashqlar, massaj va fizioterapiya kabi tiklovchi usullar qo'llaniladi. Shuningdek, yillik o'quv siklida musobaqa va tayyorgarlik davrlarini balanslashtirish uchun murabbiylar o'quv jarayonida innovatsion metodlarni joriy qilishlari mumkin. Masalan, vizualizatsiya texnikalari, zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchilarning harakatlarini tahlil qilish, onlayn nazorat tizimlari va boshqalar. Natijada, yillik o'quv siklini mukammal tashkil etish, musobaqa davrida samarali mashg'ulotlarni o'tkazish va sportchilarni individual yondashuv asosida qo'llab-quvvatlash yuqori natijalarga erishishning asosiy omillaridan biridir.

Nazorat savollari

1. Yillik o'quv siklini rejalashtirishda qanday asosiy bosqichlar mavjud va ularning har biri nima uchun muhim?
2. Gimnastikachilar uchun tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
3. Musobaqaga tayyorgarlik davrida o'quv mashg'ulotlari qanday o'zgaradi va bu davrda qanday mashqlar ko'proq qo'llaniladi?
4. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda qaysi asosiy xususiyatlarga e'tibor berish kerak?
5. Tiklanish davrining o'quv jarayonidagi o'rni va uning sportchining jismoniy holatiga ta'siri qanday?

10.3.O'tish tayyorgarlik davrida gimnastikachilarni o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari vazifasi, yo'naltirilganligi, o'ziga xosliklar.

Tayanch iboralar: *Yengil va o'rta yuklamalamalar, tiklanish mashqlari, cho'zish va massaj, yengil aerobika, naqshli mashqlar, mushak kuchini saqlash, tiklanish usullari, nazorat va monitoring.*

O'tish tayyorgarlik davri gimnastikachilar uchun yillik o'quv siklining muhim bosqichlaridan biridir. Ushbu davrda mashg'ulotlarni tashkil etish o'ziga xosliklarga ega bo'lib, uning asosiy vazifasi sportchilarning jismoniy va ruhiy holatini tiklash, oldingi bosqichlarda olingan ko'nikma va bilimlarni mustahkamlashdan iborat. O'tish davrida yuklamalamalar kamaytiriladi, ammo mushaklarning kuchi va elastikligi saqlanib qolishi uchun yengil va o'rta intensivlikdagi mashqlar bajariladi. Texnik elementlar qisqa takrorlanib, yangi tayyorgarlik bosqichiga tayyorlov ishlari boshlanadi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratilib, sportchilarning motivatsiyasi va stress darajasi nazorat qilinadi. Mashg'ulotlar individual yondashuv asosida tashkil etilib, sportchining tiklanish darajasi va jismoniy holati doimiy kuzatuvda bo'ladi. O'tish tayyorgarlik davrida turli xil cho'zish, massaj, yengil aerobik mashqlar kabi tiklanishga yordam beruvchi usullar qo'llaniladi. Umuman olganda, ushbu davr sportchilarning sog'ligini saqlab qolish va kelgusi tayyorgarlik bosqichlariga samarali o'tishni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Murabbiylar bu bosqichda mashg'ulotlarni oqilona rejalashtirib, sportchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olishlari lozim.

O'tish tayyorgarlik davri gimnastikachilar uchun yillik o'quv siklining muhim va zaruriy bosqichlaridan biridir. Bu davrda o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish o'ziga xosliklarga ega bo'lib, sportchilarni oldingi tayyorgarlik bosqichidan chiqarib, yangi jismoniy va psixologik holatga moslashtirish vazifasini bajaradi. Ushbu davrning asosiy maqsadi-sportchilarning mushaklari va umumiy jismoniy holatini tiklash, ortiqcha charchoq va zo'riqlashlarni kamaytirish, shuningdek, o'quv jarayonida egallangan texnik ko'nikmalarni mustahkamlashdir. O'tish davrida mashg'ulotlarning yuklamalamasi sezilarli darajada

kamaytiriladi, biroq bu sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yo'qotmaslik uchun yetarli darajada faoliyatni saqlash zaruriyatidan kelib chiqadi. Mashg'ulotlarda yengil va o'rta intensivlikdagi mashqlar qo'llaniladi, ular asosan mushaklarning elastikligini saqlash, qon aylanishini yaxshilash, harakatlarning koordinatsiyasi va muvofiqligini mustahkamlashga qaratilgan bo'ladi. Bunday mashg'ulotlar sportchilarni charchatmasdan ularning tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Texnik tayyorgarlik davomida murabbiylar ilgari o'rgatilgan elementlarni qisqa va samarali shaklda takrorlashga e'tibor qaratadilar. Bu sportchilarning texnik ko'nikmalarini barqarorlashtirish, ularning aniqligi va sifatini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, o'tish davrida yangi texnik elementlarga tayyorgarlik bosqichlari ham boshlangan bo'lishi mumkin, biroq ularning murakkabligi sezilarli darajada kamaytirilgan bo'ladi. Psixologik tayyorgarlik o'tish davrida alohida ahamiyatga ega. Sportchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, motivatsiyani qayta tiklash, musobaqalardagi stress va bosimdan xalos bo'lishlari uchun maxsus mashg'ulotlar va treninglar o'tkaziladi. Bu esa sportchilarning keyingi tayyorgarlik va musobaqa bosqichlariga tayyor bo'lishini ta'minlaydi.

O'tish davrida murabbiylar individual yondashuvni qo'llashlari juda muhimdir. Har bir sportchining tiklanish sur'ati va holati har xil bo'lishi mumkin, shuning uchun mashg'ulotlarni rejalashtirishda bu omillar inobatga olinadi. Shu tariqa, mashg'ulotlar yuklamalari va ularning turi sportchining ehtiyojlariga moslashtiriladi. Mashg'ulotlarning mazmuniga turli cho'zish mashqlari, yengil aerobik harakatlar, massaj va boshqa tiklanish usullari kiritiladi. Bu usullar mushaklarning qon aylanishini yaxshilaydi, charchoqni kamaytiradi va jarohatlar oldini oladi. Bundan tashqari, o'tish davrida nafas olish texnikalariga ham e'tibor qaratiladi, bu esa sportchilarning umumiy holatini va chidamliligini yaxshilashga yordam beradi. Sportchilarni yuksak natijalarga erishtirishda tayyorgarlik davrlarining har bir bosqichi muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, o'tish davri (yoki tiklanish bosqichi) sportchilarning salomatligini tiklash, psixologik holatini barqarorlashtirish, funksional holatni me'yorga keltirish hamda keyingi mashg'ulotlar uchun zamin yaratishda alohida o'rin tutadi. Bu davr badiiy gimnastika kabi yuqori yuklama talab qiladigan sport turlarida yanada dolzarb hisoblanadi.

O'tish tayyorgarlik davrining maqsadi va vazifalari

Asosiy maqsad:

Musobaqa yoki yuqori yuklamali davrdan so'ng sportchi organizmini tiklash, jismoniy va ruhiy holatini me'yorga keltirish, kelgusi tayyorgarlik davriga sog'lom va motivatsiyalangan holda kirish uchun zamin yaratish.

Asosiy vazifalar:

Mushak, asab va yurak-qon tomir tizimlarini tiklash;

Ortiqcha yuklama, charchoq va jarohatlar oqibatlarini bartaraf etish;

Raqobat ruhidan chiqish, psixologik dam olishni ta'minlash;

Faol dam olish orqali umumiy jismoniy faollikni saqlash;

Tezkorlikni, egiluvchanlikni va koordinatsiyani yo'qotmaslik;

Yengil va ijodiy mashg'ulotlar orqali gimnastikaga qiziqishni saqlab qolish.

O'quv-mashg'ulot jarayonining mazmuni

O'tish davrida o'quv mashg'ulotlari intensivlik darajasi past bo'lgan, ammo harakatlilikni saqlab turuvchi mashqlar asosida tuziladi. Quyidagi yo'nalishlar muhim hisoblanadi:

1. Faol dam olish

Suvda suzish, yurish, velosiped haydash, yengil yugurish;

Tabiat qo'ynida mashg'ulotlar, sayrlar;

Dam olishni faol sport o'yinlari bilan uyg'unlashtirish (badminton, stol tennisi, voleybol va h.k.).

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Yengil chidamlilik mashqlari;

E'tibor, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar;

Tortishish, egilish, burilish kabi yengil statik mashqlar.

3. Egiluvchanlik va plastiklikni saqlash

Mashqlar kompleksiga yengil cho'zilish va bo'shashtiruvchi harakatlar kiritiladi;

Statik va dinamik cho'zilish mashqlarini qisqa davomiylikda bajarish.

4. Texnik elementlarning soddalashtirilgan takrori

Asosiy harakatlar yengil versiyalarda qaytariladi;

Tayoqcha, to'p yoki lenta bilan qisqa kombinatsiyalarni ijro etish.

5. Psixologik tiklanish

Relaksatsiya (bo'shashtirish) texnikalari;
Vizualizatsiya va musiqali yengil mashqlar;
Sportchi bilan individual suhbatlar, motivatsiyani oshirish usullari.
O'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish xususiyatlari
Mashg'ulotlar soni: haftasiga 3–4 marta;
Davomiyligi: 45–60 daqiqa (uzoq emas, lekin sifatli);
Yuklama: maksimal darajada emas, balki o'rtacha yoki past;
Shakli: guruhli, ammo sportchining individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda;

Muhit: ochiq havoda yoki musiqali yengil muhitda tashkil etiladi.

Pedagogik yondashuvlar

Sportchining holatini muntazam kuzatish (yurak urish tezligi, kayfiyat, charchoq darajasi);

Qattiq intizom emas, erkin, qulay va do'stona muhit yaratish;

Har bir sportchiga individual yondashuv: kimdir tez tiklanadi, kimdir sekinroq;

Trener – motivator va yordamchi rolda bo'lishi zarur;

Mashg'ulotlarda musobaqaviy ruh emas, zavq olish va sog'lomlik ustuvor bo'lishi kerak.

O'tish tayyorgarlik davri – bu sportchining sog'lig'i, psixik holati va keyingi natijalarining barqaror rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim bosqichdir. Badiiy gimnastikada bu davrni samarali tashkil etish orqali sportchi ortiqcha charchoq va ruhiy bosimdan holi bo'ladi, o'z salohiyatini tiklaydi hamda keyingi intensiv bosqichlarga tayyorlanadi. Trener bu davrda yuklama emas, balki sportchining holatini to'g'ri boshqarishni o'rganishi lozim. Shunday qilib, o'tish tayyorgarlik davri sportchilarni sog'lom va tayyor holda kelgusi tayyorgarlik bosqichlariga olib boradigan juda muhim jarayon hisoblanadi. Bu davrda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash, shuningdek, sportchilarning jismoniy va ruhiy holatini muntazam nazorat qilish murabbiylarning asosiy vazifalaridan biridir. To'g'ri tashkil etilgan o'tish tayyorgarlik davri gimnastikachilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshiradi va ularni musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga tayyorlaydi.

Nazorat savollari:

1. O'tish tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. O'tish davrida mashg'ulot yuklamalari qanday bo'lishi kerak va nega?
3. Gimnastikachilarni o'tish tayyorgarlik davrida qanday mashqlar orqali tiklash mumkin?
4. O'tish davrida individual yondashuvning ahamiyati nimada?
5. O'tish tayyorgarlik davrida psixologik tayyorgarlik qanday tashkil etiladi?
6. Murabbiylar o'tish davrida sportchilarning holatini qanday nazorat qilishlari lozim?

9.4. Musiqa tanlash. Badiiy bezak hamda eskizlari.

Tayyorlov davri va repetitsiyalarni o'tkazish jarayoni.
Gimnastika bayrami uchun senariy rejasini tuzish.

Tayanch iboralar: *Musiqa tanlovi, harakatlarga mos ritm, estetik uyg'unlik, badiiy bezaklar, sahnani bezash, eskizlar chizish, kostyum va rang tanlovi, tayyorlov mashg'ulotlari, texnik harakatlar, repetitsiyalar o'tkazish, guruhli chiqishlar, senariy tuzish, chiqishlar ketma-ketligi, tadbirning ochilishi, yakuniy chiqish.*

Gimnastika bayrami va o'quv-mashg'ulot jarayonlarida musiqa tanlash juda muhim ahamiyatga ega. Musiqa sportchilarning kayfiyatini ko'taradi, harakatlarga ritm beradi va o'quv mashg'ulotlarining samaradorligini oshiradi. Musiqa tanlashda uning templi, ohangi va kayfiyati gimnastik harakatlar bilan mos bo'lishi kerak. Misol uchun, ritmik gimnastikada musiqa aniq ritm va tempga ega bo'lib, raqs harakatlari va texnik elementlarni uyg'unlashtiradi. Musiqa bolalarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga mos bo'lishi zarur, chunki ularning diqqatini jamlash va ruhiy holatini koordinatsiyada katta rol o'ynaydi.

Badiiy bezak hamda eskizlari. Gimnastika bayramining badiiy ko'rinishi uning bezagi va sahna dizayni bilan bog'liq. Badiiy bezakning asosiy vazifasi bayramning umumiy mavzusini ifodalash, sportchilar uchun qulay va jozibali muhit yaratishdir. Eskizlar-bu bayram sahnasining chizmalari yoki loyihalari bo'lib, ular dekoratsiyalar

joylashuvi, ranglar uyg'unligi va sahnadagi harakatlarning oqimini rejalashtirishda yordam beradi. Bezashda milliy motivlar, rang-barang matolar, maxsus yoritish va boshqa dekorativ elementlar qo'llanilishi mumkin. Sahna dizayni va badiiy bezak sportchilarning ijodiy ishlariga ilhom beradi va tomoshabinlarning diqqatini tortadi. Tayyorlov davri va repetitsiyalarni o'tkazish jarayoni. Gimnastika bayramiga tayyorgarlik bir necha bosqichda amalga oshiriladi. Tayyorlov davrida sportchilar texnik ko'nikmalarini rivojlantiradi, harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirish ustida ishlaydi. Repetitsiyalar esa barcha elementlarni tartib bilan birlashtirish, sahnadagi harakatlarni sinash va xatoliklarni tuzatish uchun o'tkaziladi. Repetitsiyalar davomida murabbiylar sportchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatib, ularga taklif va tavsiyalar beradi. Repetitsiyalarni samarali tashkil etish uchun aniq rejalar tuzish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va sportchilarning jismoniy holatini hisobga olish muhimdir.

Gimnastika bayrami uchun senariy rejasini tuzish. Gimnastika bayramining muvaffaqiyati uning senariysi-bayramning harakatlar ketma-ketligi va mazmuniy tarkibida yotadi. Senariy rejasida ochilish marosimi, turli guruhlarining chiqishlari, musiqiy va badiiy raqslar, maxsus raqamlar va yakuniy chiqishlar aniq belgilangan bo'lishi kerak. Senariyni tuzishda bayramning umumiy mavzusi, sportchilarning yosh toifasi, sahna imkoniyatlari va tomoshabinlarning qiziqishlari hisobga olinadi. Shuningdek, vaqtni samarali taqsimlash va texnik imkoniyatlarni to'liq ishlatish muhim. Senariyda murabbiylar, sportchilar va texnik xodimlarning ro'li aniq ko'rsatiladi. Gimnastika bayramini muvaffaqiyatli tashkil etishda musiqa tanlash, badiiy bezak, tayyorlov davri, repetitsiyalar va senariy rejasini tuzish muhim ahamiyatga ega. Musiqa tanlash jarayoni sportchilarning harakatlari bilan uyg'un bo'lishi va ularning kayfiyatini ko'tarishi kerak. Musiqa ritm va tempi harakatlarning aniqligi va uyg'unligini ta'minlaydi, shu bilan birga yoshga mosligi ham hisobga olinadi. Badiiy bezak va eskizlari bayramning umumiy ko'rinishini yaratishda asosiy rol o'ynaydi. Sahna dekoratsiyasi, ranglar va maxsus yoritish elementlari gimnastlarning ijodiy ko'rsatmalarini ta'kidlaydi va tomoshabinlar e'tiborini jalb qiladi. Eskizlar yordamida bezak elementlari joylashuvi va sahnadagi harakatlar oqimi oldindan rejalashtiriladi.

Tayyorlov davrida sportchilar texnik ko'nikmalarni takomillash-tiradi va harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirish ustida ishlaydi. Repetitsiyalar jarayonida barcha chiqishlar sinchiklab tekshiriladi, xatoliklar bartaraf etiladi va sahna tartibi aniqlanadi. Repetitsiyalar murabbiylar nazorati ostida o'tkazilib, sportchilarning jismoniy holati va tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi. Gimnastika bayrami uchun senariy rejasini tuzishda bayramning asosiy mavzusi, sportchilarning yosh toifasi va sahna imkoniyatlari hisobga olinadi. Senariyda ochilish marosimi, guruh chiqishlari, maxsus raqamlar va yakuniy qism aniq belgilangan bo'lishi lozim. Har bir ishtirokchining roli va vaqt taqsimoti aniq rejalashtiriladi, bu esa bayramning tartibli va samarali o'tishini ta'minlaydi. Shunday qilib, musiqa tanlash, badiiy bezak, tayyorlov va repetitsiyalar hamda senariy rejasini tuzish gimnastika bayramining muvaffaqiyatli o'tishi uchun zarur shartlardir. Ushbu elementlar sportchilarning ijodiy imkoniyatlarini to'liq ochishga, tomoshabinlarda iliq taassurot qoldirishga va bayramni esda qolarli qilishga xizmat qiladi.

Gimnastika bayramini muvaffaqiyatli tashkil etishda musiqa tanlash, badiiy bezak, tayyorlov davri, repetitsiyalar va senariy rejasini tuzish muhim ahamiyatga ega. Musiqa tanlash jarayoni sportchilarning harakatlari bilan uyg'un bo'lishi va ularning kayfiyatini ko'tarishi kerak. Musiqa ritm va tempi harakatlarning aniqligi va uyg'unligini ta'minlaydi, shu bilan birga yoshga mosligi ham hisobga olinadi. Badiiy bezak va eskizlari bayramning umumiy ko'rinishini yaratishda asosiy rol o'ynaydi. Sahna dekoratsiyasi, ranglar va maxsus yoritish elementlari gimnastlarning ijodiy ko'rsatmalarini ta'kidlaydi va tomoshabinlar e'tiborini jalb qiladi. Eskizlar yordamida bezak elementlari joylashuvi va sahnadagi harakatlar oqimi oldindan rejalashtiriladi.

Tayyorlov davrida sportchilar texnik ko'nikmalarni takomil-lashtiradi va harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirish ustida ishlaydi. Repetitsiyalar jarayonida barcha chiqishlar sinchiklab tekshiriladi, xatoliklar bartaraf etiladi va sahna tartibi aniqlanadi. Repetitsiyalar murabbiylar nazorati ostida o'tkazilib, sportchilarning jismoniy holati va tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi. Gimnastika bayrami uchun senariy rejasini tuzishda bayramning asosiy mavzusi, sportchilarning yosh toifasi va sahna imkoniyatlari hisobga olinadi. Senariyda ochilish marosimi, guruh chiqishlari, maxsus raqamlar va yakuniy qism aniq

belgilangan bo'lishi lozim. Har bir ishtirokchining roli va vaqt taqsimoti aniq rejalashtiriladi, bu esa bayramning tartibli va samarali o'tishini ta'minlaydi. Shunday qilib, musiqa tanlash, badiiy bezak, tayyorlov va repetitsiyalar hamda senariy rejasini tuzish gimnastika bayramining muvaffaqiyatli o'tishi uchun zarur shartlardir. Ushbu elementlar sportchilarning ijodiy imkoniyatlarini to'liq ochishga, tomoshabinlarda iliq taassurot qoldirishga va bayramni esda qolarli qilishga xizmat qiladi. Gimnastika bayramini samarali va ko'tarinki ruhda o'tkazish uchun tayyorgarlik ishlarini puxta rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Bayram tadbiri nafaqat sportiy chiqishlardan iborat, balki badiiy-estetik jihatdan boyitilgan, bolalar va tomoshabinlar uchun esda qolarli bo'lishi lozim. Shu sababli tayyorlov jarayoni bir nechta asosiy bosqichlardan iborat bo'ladi. Avvalo, har bir gimnastika chiqishi uchun mos musiqalar tanlanadi. Musiqa chiqish harakatlari bilan uyg'un bo'lishi, harakatlarga ritm va kayfiyat baxsh etishi kerak. Guruhlar yoki individual chiqishlarga qarab, milliy kuylar, zamonaviy musiqalar yoki klassik asarlardan foydalaniladi. Musiqa gimnastik harakatlarning jozibasini ochib beruvchi asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Keyingi bosqich – bu sahna va atrof-muhitni badiiy bezash, shuningdek, chiqishlar uchun eskizlar tayyorlashdir. Sahna bayramona ko'rinishga keltiriladi, rang-barang bayroqlar, sharlar, tematik dekoratsiyalar bilan bezatiladi. Har bir guruh uchun alohida kostyumlar, uslubga mos rekvizitlar va rang tanlovi belgilanadi. Eskizlar asosida harakatlar, joylashuv va umumiy sahna ko'rinishi ishlab chiqiladi. Shundan so'ng, tayyorlov davri boshlanadi. Bu bosqichda gimnastika guruhlar o'z chiqishlarini mashq qiladilar, harakatlar ketma-ketligi, har bir ishtirokchining roli aniqlashtiriladi. Murabbiylar rahbarligida to'g'ri texnika, musiqaga harakatlarni moslashtirish, jamoaviy muvofiqlik ustida ishlanadi. Tayyorlov jarayonining muhim qismi bu – repetitsiyalardir. Avvaliga kichik guruhlar bilan alohida mashg'ulotlar o'tkaziladi, so'ngra umumiy repetitsiyalar orqali sahnaga kirish va chiqish, ketma-ketlik, chiqishlar orasidagi muvofiqlik mukammallashtiriladi. Yakuniy repetitsiyalar to'liq sahna ko'rinishini yaratishga xizmat qiladi.

Tadbirni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun senariy rejasi tuziladi. Unda tadbirning bosqichma-bosqich ketma-ketligi, boshlanishi, asosiy chiqishlar, yakuniy qismlar, sovg'alar topshirilishi, hamda rasmiy nutqlar

belgilab chiqiladi. Har bir bosqichda kim ishtirok etishi, qaysi musiqa yangrashi, qanday chiqishlar bo'lishi aniq ko'rsatiladi. Umuman olganda, gimnastika bayrami uchun tayyorgarlik jarayoni jamoaviy mehnat, ijodkorlik, intizom va estetik didni o'z ichiga oladi. To'g'ri tashkil etilgan holatda bu tadbir bolalar uchun ham, tomoshabinlar uchun ham unutilmas voqea bo'lishi mumkin. Gimnastika bayramini samarali va ko'tarinki ruhda o'tkazish uchun tayyorgarlik ishlarini puxta rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Bayram tadbiri nafaqat sportiy chiqishlardan iborat, balki badiiy-estetik jihatdan boyitilgan, bolalar va tomoshabinlar uchun esda qolarli bo'lishi lozim. Shu sababli tayyorlov jarayoni bir nechta asosiy bosqichlardan iborat bo'ladi.

Avvalo, har bir gimnastika chiqishi uchun mos musiqalar tanlanadi. Musiqa chiqish harakatlari bilan uyg'un bo'lishi, harakatlarga ritm va kayfiyat baxsh etishi kerak. Guruhlar yoki individual chiqishlarga qarab, milliy kuylar, zamonaviy musiqalar yoki klassik asarlardan foydalaniladi. Musiqa gimnastik harakatlarning jozibasini ochib beruvchi asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Keyingi bosqich – bu sahna va atrof-muhitni badiiy bezash, shuningdek, chiqishlar uchun eskizlar tayyorlashdir. Sahna bayramona ko'rinishga keltiriladi, rang-barang bayroqlar, sharlar, tematik dekoratsiyalar bilan bezatiladi. Har bir guruh uchun alohida kostyumlar, uslubga mos rekvizitlar va rang tanlovi belgilanadi. Eskizlar asosida harakatlar, joylashuv va umumiy sahna ko'rinishi ishlab chiqiladi.

Shundan so'ng, tayyorlov davri boshlanadi. Bu bosqichda gimnastika guruhlar o'z chiqishlarini mashq qiladilar, harakatlar ketma-ketligi, har bir ishtirokchining roli aniqlashtiriladi. Murabbiylar rahbarligida to'g'ri texnika, musiqaga arakatlarni moslashtirish, jamoaviy muvofiqlik ustida ishlanadi. Tayyorlov jarayonining muhim qismi bu – repetitsiyalardir. Avvaliga kichik guruhlar bilan alohida mashg'ulotlar o'tkaziladi, so'ngra umumiy repetitsiyalar orqali sahnaga kirish va chiqish, ketma-ketlik, chiqishlar orasidagi muvofiqlik mukammallashtiriladi. Yakuniy repetitsiyalar to'liq sahna ko'rinishini yaratishga xizmat qiladi. Tadbirni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun senariy rejasi tuziladi. Unda tadbirning bosqichma-bosqich ketma-ketligi, boshlanishi, asosiy chiqishlar, yakuniy qismlar, sovg'alar topshirilishi, hamda rasmiy nutqlar belgilab chiqiladi. Har bir bosqichda kim ishtirok etishi, qaysi musiqa

yangrashi, qanday chiqishlar bo'lishi aniq ko'rsatiladi. Umuman olganda, gimnastika bayrami uchun tayyorgarlik jarayoni jamoaviy mehnat, ijodkorlik, intizom va estetik didni o'z ichiga oladi. To'g'ri tashkil etilgan holatda bu tadbir bolalar uchun ham, tomoshabinlar uchun ham unutilmas voqea bo'lishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Gimnastika bayrami uchun musiqa tanlashda qanday mezonlar hisobga olinadi?
2. Musiqa va gimnastika harakatlari o'rtasidagi uyg'unlik qanday ta'minlanadi?
3. Badiiy bezak va sahna eskizlari qanday rol o'ynaydi?
4. Gimnastika bayramining badiiy ko'rinishini yaratishda qanday elementlar muhim hisoblanadi?
5. Tayyorlov davrida repetitsiyalarni qanday tashkil etish kerak?

X. BOB. "SPORT GIMNASTIKASIDA TAYYORGARLIK IBOSQICHLARI, MASHQLARNI O'RGATISH VA BAHOLASH METODIKASI"

10.1. Tayyorgarlik davri. Mashqlarni o'rganish metodikasi: umumlashtiruvchi va umumiy mashqlarni o'tkazish. Gimnastika bayrami senariysi rejasini tuzish.

Tayanch iboralar: *Tayyorgarlik, metodika, umumiy, umumlashtiruvchi, mashqlar, koordinatsiya, arqon, halqa, egiluvchanlik, guruhli, frontal, bayram, senariy, Olimpiya, FIG*

Gimnastika sporti bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar yoki sportchilar uchun tayyorgarlik davri juda muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda sportchilar jismoniy mashqlarni o'zlashtirishga kirishadilar, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi oshiriladi va texnik harakatlarning boshlang'ich shakllari o'rgatiladi. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi-sportchining sog'lom, chaqqon, epcil, kuchli va egiluvchan bo'lishini ta'minlashdir. Bu bosqichda mashg'ulotlar turli metodlar asosida tashkil qilinadi, mashqlar soddadan murakkabga qarab bosqichma-bosqich o'rgatiladi. Mashqlarni o'rganish jarayoni ikki asosiy turga ajratiladi: umumiy mashqlar va umumlashtiruvchi mashqlar. Umumiy mashqlar-bu sportchining umumiy jismoniy holatini yaxshilashga xizmat qiluvchi mashqlardir. Ular yordamida chidamlilik, kuch, muvozanat, koordinatsiya, tezkorlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar rivojlantiriladi. Bu mashqlarga badantarbiya harakatlari, yugurish, sakrash, cho'zilish, to'g'ri holatda turish, burilishlar kiradi. Umumiy mashqlar sportchining tayanch-harakat tizimini mustahkamlaydi va murakkab harakatlarga zamin yaratadi.

Umumlashtiruvchi mashqlar esa ilgari o'rganilgan harakatlarni birlashtirish va mustahkamlashga xizmat qiladi. Ular orqali sportchilar o'rganilgan elementlarni ketma-ketlikda bajarishga, ularni bir butun ko'rinishda bajarishga o'rganadilar. Bu mashqlar harakatlar o'rtasidagi bog'liqlikni kuchaytiradi, mashqlarni avtomatik ravishda bajarishga yordam beradi va muskul xotirasini shakllantiradi. Misol uchun, halqa bilan aylantirish mashqi oldin alohida o'rgatilgan bo'lsa, umumlashtiruvchi mashqlarda u arqon bilan sakrash yoki boshqa harakatlar bilan

birlashtirilib bajariladi. Mashqlarni o'tkazish usullari ham o'ziga xos bo'lib, ular sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va guruh shakliga qarab tanlanadi. Guruhli-frontal usulda barcha o'quvchilar bir vaqtning o'zida bir xil mashqni bajaradilar. Bu usul sinf intizomini oshiradi va mashq samaradorligini ta'minlaydi. Uzlaksiz usulda mashqlar ketma-ketlikda, to'xtovsiz bajariladi va bu sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda juda foydalidir. O'yin usuli esa ayniqsa boshlang'ich bosqichda ishlatiladi. Bu usul orqali bolalarda sportga bo'lgan qiziqish uyg'onadi, mashg'ulotlar qiziqarli va faol o'tadi. Mashg'ulotlarda gimnastik buyumlar bilan bajariladigan mashqlar alohida ahamiyatga ega. Arqon bilan mashqlar sportchining koordinatsiyasi va chaqqonligini oshiradi. Sakrashlar, aylantirish, cho'zilish mashqlari arqon bilan bajarilganda ularning samaradorligi ortadi. Halqa bilan bajariladigan mashqlar esa muvozanat, harakatni boshqarish va egiluvchanlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Halqani aylantirish, dumalatish, ichidan sakrash yoki uni havoda tutib olish kabi mashqlar o'quvchilar tomonidan qiziqish bilan bajariladi.

Tayyorgarlik davrida sportchilarning motivatsiyasini oshirish va jamoaviylik tuyg'usini shakllantirish uchun gimnastika bayramlari tashkil etiladi. Bunday bayramlar ko'proq ko'rgazmali chiqishlar, musobaqalar, jismoniy faoliyat ko'rinishida o'tkaziladi. Gimnastika bayrami uchun oldindan senariy tuziladi. Bu senariyda bayramning ochilish marosimi, guruhlar chiqishi, asboblar bilan ko'rgazmalar, o'yinlar va yakuniy chiqishlar belgilab qo'yiladi. Senariyda har bir chiqish tartibi, davomiyligi va ishtirokchilarning roli aniq ko'rsatiladi. Masalan, bayram boshida kirish so'zi aytiladi, so'ngra guruhlar tartib bilan o'z chiqishlarini bajaradi, halqa, arqon, to'p kabi buyumlar bilan bajariladigan harakatlar namoyish qilinadi. Bayram oxirida esa barcha ishtirokchilar birgalikda yakuniy chiqish bajaradilar va faol qatnashganlarga diplomlar, sovg'alar beriladi.

Tayyorgarlik davri sportchilar uchun asosiy tayanch davr hisoblanadi. Bu davrda mashqlarni to'g'ri metodika asosida o'rgatish, ularni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, umumiy va umumlash-tiruvchi mashqlar orqali jismoniy rivojlanishga erishish mumkin. Gimnastika bayramlari esa bu jarayonni yanada qiziqarli va maqsadli qiladi. Bu esa bolalarda sportga bo'lgan qiziqishni oshirib, ularni sog'lom

turmush tarziga yo'naltiradi. Tayyorgarlik davri faqatgina sport harakatlarini o'rgatish bilan cheklanmaydi, balki sportchilarda muhim pedagogik va psixologik ko'nikmalarni shakllantirishda ham katta rol o'ynaydi. Bu davrda mashg'ulotlar yordamida o'quvchilar o'z-o'zini nazorat qilish, intizom, qat'iyatlilik, jamoa bilan ishlash kabi hayotiy ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Shu bois bu bosqichda murabbiylarning metodik yondashuvi, har bir bolaga individual yondashuvi va ularni rag'batlantirish uslublari muhim ahamiyat kasb etadi.

Mashqlarni o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy tamoyillarga amal qilinadi:

Bosqichlilik – har bir harakat oddiydan murakkabga qarab o'rgatiladi;

Izchillik – mashqlar muntazam takrorlanadi, mustahkamlanadi;

Ko'rgazmalilik – murabbiy mashqni avval o'zi ko'rsatadi yoki video/rasm orqali tushuntiradi;

Faollik – bolalar mashqlarda faol qatnashadi, o'zlari fikr bildiradilar;

Shaxsga yo'naltirilganlik – har bir o'quvchining individual imkoniyati e'tiborga olinadi.

Bundan tashqari, tayyorgarlik davrida murakkab texnik harakatlarni o'rgatishga shoshilmaslik lozim. Avval umumiy jismoniy bazani yaratish, harakat madaniyatini shakllantirish, tana holatini to'g'ri ushlash, muvozanatni saqlash va koordinatsiyani rivojlantirish muhimdir. Shundagina keyinchalik murakkab gimnastik elementlar (sakrashlar, aylanishlar, muvozanatli pozitsiyalar) muvaffaqiyatli o'zlashtiriladi.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar (masalan, halqa, arqon, to'p, lenta) nafaqat jismoniy rivojlanish, balki badiiy did, musiqaga mos harakat qilish, sahna madaniyatini rivojlantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa halqa bilan bajariladigan dumalatish mashqlari sportchilarning aniqlik, sinxronlik va texnik bajaruv darajasini oshiradi. Bu mashqlar FIG – Halqaro Gimnastika Federatsiyasining talablariga ham mos keladi.

Gimnastika bayramlarini o'tkazish esa o'quvchilarga o'z mahoratini namoyish etish, jamoa oldida chiqish qilish, sport orqali estetik zavq olish imkonini yaratadi. Bu tadbirlar sport va san'atning uyg'unlashuvi, sog'lom hayot tarzining targ'ibotchisi sifatida xizmat qiladi. Bayram davomida bolalar o'zlarini sportchi sifatida his qiladilar, sahnaga chiqishga tayyorlanadilar, bir-birlarini qo'llab-quvvatlaydilar va

g'ururlanish hissini boshdan kechiradilar. Bunday bayramlar nafaqat sportchilar uchun, balki ota-onalar, murabbiylar va maktab jamoasi uchun ham muhim ijtimoiy voqea bo'lib, sog'lom turmush tarzini ommalashtirishga xizmat qiladi. Shu sababli, gimnastika bayramining senariysi puxta ishlab chiqilishi, texnik va estetik jihatdan muvofiqlashtirilgan bo'lishi zarur.

Gimnastika sport turi sifatida Olimpiya o'yinlarining eng muhim va ko'plab tomoshabinlarni jalb qiladigan yo'nalishlaridan biridir. Shuning uchun gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishda Olimpiya qadriyatlari va qoidalariga asoslanish dolzarb hisoblanadi. Sportchilarning tayyorgarlik davrida o'rganayotgan texnikasi, intizomi va jismoniy tayyorgarligi nafaqat musobaqaviy natijalarni, balki ularning shaxsiy fazilatlarini ham shakllantiradi. Olimpiya harakatining asosiy tamoyillari sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki axloqiy va madaniy qadriyatlarini shakllantirishga qaratilgan. Ushbu tamoyillar quyidagilardan iborat: Mukammallikka intilish (Excellence) – har bir sportchi o'zining eng yaxshi natijasini ko'rsatishga intilishi kerak.

Do'stlik (Friendship) – sport musobaqalari orqali millatlararo do'stlik va hamkorlikni rivojlantirish.

Halollik va adolat (Respect & Fair Play) – raqibga, qoidalarga va murabbiyga hurmat bilan yondashish.

Bu tamoyillar sportchilarning tayyorgarlik davridayoq singdirilishi lozim, chunki bu davrda shakllangan odatlar ularning keyingi hayoti va musobaqaviy madaniyatining asosini tashkil qiladi.

Olimpiya qadriyatlarini tayyorgarlik jarayonida tadbiq etish

Mashg'ulotlarda halollik: Har bir mashqni vijdonan va to'liq bajarish, harakatlarni yashirish yoki qochishga yo'l qo'ymaslik.

Jamoaviylik va hamkorlik: Gimnastika bayramlari orqali o'quvchilar bir-birini qo'llab-quvvatlashni, navbatni kutishni va sahnada o'zini to'g'ri tutishni o'rganadilar.

Muxlislik madaniyati: Gimnastika bayramlarida boshqa guruhlar chiqishini hurmat bilan tomosha qilish, raqibni olqishlash-bu ham Olimpiya ruhining ajralmas qismidir.

Adolatli raqobat: Musobaqalarda natijalardan qat'i nazar, qatnashishning o'zi katta yutuq ekanini tushuntirish.

Shuningdek, FIG (Halqaro Gimnastika Federatsiyasi) tomonidan belgilangan barcha qoidalar va baholash mezonlari Olimpiya sport

standartlariga to'liq mos keladi. Gimnastika mashg'ulotlarini FIG reglamenti asosida olib borish nafaqat texnik tayyorgarlikni, balki sportchini halqaro darajaga tayyorlashni anglatadi.

Gimnastika bayrami senariysi ham Olimpiya ruhiga mos tarzda tuzilishi mumkin. Masalan, ochilish marosimida Olimpiya bayrog'i, do'stlik va tinchlik haqida qisqacha bayonot, ishtirokchi guruhlarining tantanali yurishi, barcha bolalar tomonidan Olimpiya shiori – "*Citius, Altius, Fortius*" (Tezroq, Balandroq, Kuchliroq) haqida tushunchalar berilishi bayramga ma'naviy yuksaklik beradi. Shuningdek, bayramda: Tashabbuskorlik (initiativa), Irodaviy sifatlar (sabr, bardoshlilik), O'z ustida ishlashga intilish (intizom va mehnatsevarlik) kabi sifatlar rag'batlantiriladi, bu esa bevosita Olimpiya harakatining maqsadlariga mos keladi.

Sportning har qanday shakli, jumladan gimnastika, faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki shaxsiy kamolot vositasidir. Tayyorgarlik davrida sportchilarga Olimpiya qadriyatlarini singdirish-ularni nafaqat yaxshi sportchi, balki yetuk inson sifatida tarbiyalash deganidir. Gimnastika bayramlari esa bu qadriyatlarni amalda namoyish etish imkonini beradi.

Shunday qilib, mashqlarni o'rgatish metodikasi, umumlashtiruvchi va umumiy mashqlarni tashkil etish, gimnastika bayrami senariysini tuzish ishlari Olimpiya ruhiga asoslangan holda olib borilsa, bu nafaqat samaradorlikni, balki sportchilarning ma'naviy-axloqiy jihatdan o'sishini ham ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. Tayyorgarlik davri nima va uning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Umumiy mashqlar va umumlashtiruvchi mashqlar o'rtasidagi farqni tushuntiring.
3. Mashqlarni o'rgatishning asosiy metodlarini sanab bering.
4. Guruhli-frontal usul nima va u qachon qo'llaniladi?
5. Uzluksiz usulning afzalliklari nimalardan iborat?
6. Buyumlar bilan bajariladigan gimnastika mashqlariga misollar keltiring.
7. Halqa bilan mashqlarning jismoniy rivojlanishga ta'siri qanday?

10.2. FIG dasturiga muvofiq gimnastik kombinatsiyaning murakkablik darajasini hisoblash va (razryadlar bo'yicha) baholarni qo'yish, yuqori sport tayyorgarligi bosqichidagi sportchilar uchun.

Tayanch iboralar: FIG, gimnastika, kombinatsiya, murakkablik, baholash, elementlar, qiyinchilik, ijro, artistik, razryad, sportchi, yuqori, baholar, hakim, tayyorgarlik

Gimnastika sportida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning murakkab kombinatsiyalarni bajarishi talab etiladi. Bu murakkablik darajasini aniqlash va baholash uchun Halqaro Gimnastika Federatsiyasi (FIG) tomonidan ishlab chiqilgan maxsus baholash tizimi qo'llaniladi. FIG dasturi har bir elementning qiyinchilik darajasini aniqlaydi va sportchilarning umumiy kombinatsiyasidagi murakkablikni hisoblab beradi. Murakkablik darajasi elementlarning qiyinchiligi, ularning kombinatsiyasi va bajarilish uslubiga qarab belgilanadi. Har bir element A dan I gacha bo'lgan harflar bilan belgilanadi, bu harflar esa elementning qiyinchilik ballarini ifodalaydi. Shunday qilib, murakkablik darajasi hisob-kitobi orqali sportchi qanchalik murakkab harakatlar bajarayotganini aniqlash mumkin. Razryadlar bo'yicha baholash tizimi esa sportchining malakasini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Masalan, boshlang'ich razryaddagi sportchilar uchun oddiyroq kombinatsiyalar talab qilinsa, yuqori razryadlar va sport ustaligi uchun murakkabroq va yuqori texnik talablar qo'yiladi. Har bir razryad uchun murakkablik darajasi va ijro sifati alohida mezonlarga asoslanib baholanadi.

Yuqori sport tayyorgarligi bosqichida esa FIG qoidalarida yanada qat'iy qo'llaniladi. Sportchilar o'z kombinatsiyalarining har bir elementini aniq bajarishi va umumiy murakkablik darajasini oshirishga intilishi kerak. Baholashda murakkablik, ijro sifati va artistik ko'rsatkichlar hisobga olinadi. Bu esa sportchilarning halqaro musobaqalarda raqobatbardosh bo'lishini ta'minlaydi. Umuman olganda, FIG dasturi gimnastika mashg'ulotlari va musobaqalarida murakkablik va ijro bahosini aniqlashda asosiy vosita hisoblanadi. Bu tizim sportchilarning malakasini oshirish, ularni yuqori darajaga tayyorlash va sportni rivojlantirishga xizmat qiladi.

FIG dasturiga muvofiq gimnastik kombinatsiyaning murakkablik darajasini hisoblash va razryadlar bo'yicha baholash

Bo'lim	Tavsif	Qo'shimcha ma'lumot
FIG (Halqaro federatsiya)	Gimnastika bo'yicha halqaro tashkilot, baholash qoidalarini belgilaydi	Har 4 yilda baholash kodi yangilanadi
Murakkablik darajasi (D ball)	Har bir elementning qiyinchiligi harflar (A-I) bilan belgilanadi; har bir harf ball qiymatiga ega	A=0.1 ball dan I=0.9 ball gacha
Ijro sifati (E ball)	Harakatlarning texnik va artistik bajarilish sifatini baholaydi	Maksimal 10 ball, xatoliklarga chegirma
Artistik baholash (A ball)	Harakatlarning badiiyligi, musiqaga mosligi, erkinligi	Asosan badiiy gimnastikada qo'llaniladi
Razryadlar bo'yicha baholash	Sportchilar malakasi va murakkablik darajasi bilan bog'liq	III, II, I razryad, KMS, sport ustasi
III razryad	Oddiy elementlar, murakkablik 2.0–3.0 ball	Asosiy e'tibor ijroga
II razryad	O'rta murakkablik elementlari, 3.5–4.5 ball	Murakkablik va ijro muvozanati
I razryad	Murakkab elementlar, 5.0–6.0 ball	Kamida 1 ta D darajali element
Sport ustaligiga nomzod (KMS)	Yuqori murakkablik, 6.5–7.5 ball	To'liq kombinatsiya va kam xatoliklar
Sport ustasi / halqaro toifa	Eng yuqori murakkablik, 8.0+ ball	Murakkab elementlar va mukammal ijro talab qilinadi
Hakamlar hay'ati	Baholashni uch panel: D (murakkablik), E (ijro), A (artistik) amalga oshiradi	Musobaqalarda qat'iy nazorat va chegirmalar
Baholash mezonlari	Harakatlarning qiymatini aniqlash uchun standartlar	Harakatlarning texnik va artistik jihatlarini hisobga olinadi
Murakkablikni hisoblash usuli	Har bir elementning ballarini yig'ish orqali amalga oshiriladi	Kombinatsiyalar va murakkab elementlar qo'shiladi
Yuqori sport tayyorgarligi	Sportchilarni halqaro standartlarga tayyorlash uchun murakkablik va ijro yuqori darajada bo'lishi kerak	Musobaqalarda raqobatbardoshlikni ta'minlaydi

1. FIG (Halqaro federatsiya): Bu bo'lim Halqaro Gimnastika Federatsiyasining vazifalarini ifodalaydi. FIG gimnastika sportining barcha rasmiy qoidalarini ishlab chiqadi va har to'rt yilda baholash

kodini yangilaydi. Bu yangilanishlar sportchilarning texnik va artistik talablariga mos kelishini ta'minlaydi.

2. Murakkablik darajasi (D ball): Murakkablik darajasi gimnastik kombinatsiyadagi har bir elementning qiyinchilik darajasiga qarab belgilanadi. Elementlar A dan I gacha bo'lgan harflar bilan tasniflanadi, har bir harf o'zining ball qiymatiga ega. Bu ballar yig'indisi umumiy murakkablik ballini tashkil qiladi.

3. Ijro sifati (E ball): Ijro bahosi sportchining harakatlarni bajarish sifatini o'lchaydi. Maksimal baho 10 ball bo'lib, bajarilishdagi texnik va artistik xatolar uchun ballar chegirma sifatida kamaytiriladi.

4. Artistik baholash (A ball): Asosan badiiy gimnastikada qo'llaniladigan bu baho harakatlarning badiiyligi, musiqaga mosligi va erkinligini baholaydi. Bu ko'rsatkich ham maksimal 10 ballga teng bo'lishi mumkin.

5. Razryadlar bo'yicha baholash: Sportchilarning malakasi va murakkablik darajasi asosida tasniflanadi. Har bir razryad uchun bajarilishi kerak bo'lgan murakkablik va ijro talablari farq qiladi. Bu tizim sportchilarning o'sishini bosqichma-bosqich ta'minlaydi.

6-10. Razryadlar va ularning murakkablik darajasi: III, II, I razryadlar va yuqori malakali sportchilar uchun talab qilinadigan murakkablik ballari ko'rsatilgan. Yuqori razryadlar uchun murakkabroq elementlar va mukammal ijro talab etiladi.

11. Hakamlar hay'ati: Baholash jarayoni uchta panel tomonidan amalga oshiriladi: murakkablik, ijro sifati va artistik baho. Bu hakamlar musobaqa qoidalarining to'liq bajarilishini ta'minlaydi.

12. Baholash mezonlari: Harakatlarni baholash uchun aniq standartlar qo'llaniladi. Bu mezonlar sportchilarning har bir harakatining qiymatini aniqlashda asos bo'ladi.

13. Murakkablikni hisoblash usuli: Murakkablik har bir elementning ballarini yig'ish orqali hisoblanadi. Kombinatsiyadagi barcha elementlar umumiy murakkablikka ta'sir ko'rsatadi.

14. Yuqori sport tayyorgarligi: Bu bosqichda sportchilar yuqori standartlarga javob berishlari kerak. Murakkablik va ijro yuqori darajada bo'lishi, shuningdek, halqaro musobaqalarda raqobatbardosh bo'lish muhim.

Hakamlar ekspert xulosasi va baholash mezonlari

Hakamlar hay'ati tarkibi:

D Panel (Difficulty Panel) – Murakkablik hakamlari

Kombinatsiyadagi har bir elementning murakkabligini aniqlaydi.

Ulashgan elementlar, bog'lovchi harakatlar va sakrash/aylanish kabi yuqori darajali elementlar hisoblanadi.

Sportchining maksimal qiyinchilik ballari (D ball) belgilanadi.

E Panel (Execution Panel) – Ijro hakamlari

Texnik xatoliklar (qadamlar, muvozanatsizlik, to'liq bajarilmagan harakatlar) bo'yicha chegirmalarni belgilaydi.

Artistik xatolar (harakat ritmiga mos emasligi, uzilishlar, sahnadagi noaniqlik) aniqlanadi.

Har bir hakam 10 balldan baholaydi, xatolar uchun chegirmalar qilinadi.

A Panel (Artistry Panel) – (Badiiy gimnastikada)

Musiqaga moslik, harakatlar xilma-xilligi, ifoda, emotsional yondashuvni baholaydi.

Artistik ifoda 10 balldan baholanadi.

Qoidabuzarlik hakami (General Judge)

Tashqi ko'rinish, kiyimga rioya, sahnani tark etish, vaqtdan chiqib ketish kabilarni nazorat qiladi.

Qoidabuzarlik uchun umumiy ballga chegirma kiritadi (0.1 – 0.5 ballgacha).

22-jadval

Baholash mezonlari (FIG reglamenti asosida)

Kriteriy	Maksimal ball	Izoh
D – Murakkablik	Cheklanmagan	Elementlar harflar bilan belgilanadi (A – I), kombinatsiyaga ko'ra ball yig'iladi
E – Ijro sifati	10 ball	Harakatlarning texnik tozaligi, muvozanat, nuqsonsiz ijro
A – Artistik baho	10 ball	Badiiylilik, musiqaga moslik, ifoda (faqat badiiy gimnastikada)
Qoidabuzarlik chegirmasi	-0.1 ~ -0.5 ball	Vaqtdan chiqish, kiyim talabi, noto'g'ri chiqishlar

Ekspert xulosasi namunasi (qisqa shaklda):

Ekspert xulosasi: Sportchining chiqishi texnik va badiiy jihatdan yuqori darajada bo'lib, kombinatsiyada D, E va F darajali elementlar muvaffaqiyatli bajarilgan. Ijro davomida kichik texnik xatoliklar

(muvozanat yo'qotilishi, qadam qo'yish) qayd etildi. Artistik ifoda kuchli, musiqa moslik yuqori darajada. Murakkablik darajasi sport ustaligiga mos. Baholash mezonlariga asosan sportchiga 1-darajali razryadga mos ball qo'yildi.

23-jadval

Baholash misoli (ballar ko'rinishida)

Panel	Ballar	Izoh
D Panel	6.2	2 ta D, 1 ta E, 3 ta C element
E Panel	8.4	Texnik xatolar uchun 1.6 ball chegirma
A Panel	9.0	Musika va harakat uyg'unligi yaxshi
Chegirma	-0.2	Sahnada kechikish
Yakuniy ball	23.4	$D + E + A - \text{chegirma} (6.2 + 8.4 + 9.0 - 0.2) = 23.4$

Hakamlar ekspert xulosasi sportchining texnik, badiiy va murakkablik jihatdan qanchalik tayyor ekanini baholaydi. Ushbu tizim orqali sportchilar razryadlar bo'yicha baholanadi va halqaro musobaqalarga yo'naltiriladi. Baholash mezonlari sportchining har bir harakatiga aniq va shaffof yondashishni ta'minlaydi.

1. D – Murakkablik ballari (Difficulty)

Cheklanmagan-bu panelda maksimal ball belgilangan emas, chunki sportchi qancha murakkab elementni to'g'ri bajarsa, shuncha yuqori ball olish imkoniga ega bo'ladi.

Harakatlar FIG kodida A (0.1 ball) dan I (0.9 ball) gacha baholanadi.

Sportchining kombinatsiyasi eng ko'pi bilan 8 ta eng yuqori balli elementdan tuzilgan bo'lishi mumkin.

Qiyinchilik – sportchining mahorati va fizik tayyorgarligini bevosita aks ettiradi.

2. E – Ijro sifati (Execution)

Maksimal 10 ball – bu har bir sportchi ijro paneli hakamlari oldida 10 ball bilan chiqadi.

Har qanday texnik xatoliklar uchun ball kamaytiriladi:

Kichik xatolik (0.1–0.3)

O'rtacha xatolik (0.5)

Katta xatolik (0.8 yoki to'liq element yo'qotilishi)

Texnik tozalik, harakatlarning muvozanatli, barqaror va silliq bajarilishi bu ballni saqlab qolishga yordam beradi.

3. A – Artistik baholash (Artistry)

Bu mezon asosan badiiy gimnastika uchun qo'llaniladi.

Sportchining chiqishi musiqa bilan uyg'unlikda bo'lishi, harakatlar xilma-xil va ifodali bo'lishi lozim.

Artistik yondashuv – sahnadagi ishonchlik, emotsional ifoda, musiqiy ritmga moslik, estetik uyg'unlikni o'z ichiga oladi.

Har bir yo'l qo'yilgan artistik xato uchun 0.1–0.5 ballgacha chegirma qilinadi.

4. Qoidabuzarlik chegirmasi

Bu panelda hakamlar tashqi va intizomiy qoidalarni buzishlar uchun ball kamaytiradi.

Misollar:

Maydonni belgilangan vaqtdan kech tark etish

Sport formasi talabga javob bermasligi

Kombinatsiya davomida ruxsat etilmagan elementlardan foydalanish

Har bir bunday holat uchun 0.1 dan 0.5 ballgacha chegirma belgilanadi.

Bu ko'proq tartib-intizom va tashkiliy mas'uliyatni rag'batlantirish uchun kiritilgan.

Bu baholash mezonlari gimnastika sportini texnik, jismoniy va badiiy jihatdan keng yoritadi. Sportchining umumiy balli-yuqori darajadagi tayyorgarlik, to'g'ri texnika va sahnadagi artistik ijroning natijasi sifatida shakllanadi. Baholash mezonlarining aniq va qat'iy bo'lishi sportchilarning har tomonlama o'sishiga xizmat qiladi.

Nazorat savollari

1. FIG tashkiloti nima va uning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. FIG baholash tizimining asosiy komponentlarini sanab bering.
3. Murakkablik darajasi (D ball) qanday belgilanadi? Harflar va ularning ball qiymatlarini yozing.
4. Ijro sifati (E ball) nimalarga bog'liq va qanday chegirmalar qo'llaniladi?
5. Artistik baho (A ball) nima va qaysi yo'nalishdagi gimnastikada qo'llaniladi?
6. Razryadlar bo'yicha gimnastik kombinatsiyalarning murakkablik talablari qanday farqlanadi?

10.3. FIG (Halqaro gimnastika federatsiyasi) dasturiga muvofiq, oliy sport mahoratiga ega sportchilar uchun gimnastik kombinatsiyani (razryad bo'yicha) baholash va qiyinchiliklarni hisoblash. Halqa: dumalatish.

FIG (Halqaro gimnastika federatsiyasi) dasturiga muvofiq, oliy sport mahoratiga ega sportchilar uchun gimnastik kombinatsiyani (razryad bo'yicha) baholash va qiyinchiliklarni hisoblash. Halqa: dumalatish elementi misolida.

1. Kirish

Zamonaviy gimnastika sporti – bu faqat harakatlar majmuasi emas, balki texnika, san'at, muvozanat va mukammallik uyg'unligidir. Halqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan ishlab chiqilgan baholash tizimi sportchilarning harakatlarini adolatli, aniq va standart asosida baholashni ta'minlaydi. Oliy sport mahorati darajasidagi sportchilar uchun ushbu tizim yanada qat'iy bo'lib, murakkablik, ijro sifati va artistik ko'rsatkichlar mukammal bo'lishi talab etiladi.

2. FIG baholash tizimining asosiy komponentlari

FIG reglamenti bo'yicha gimnastik kombinatsiyalar quyidagi asosiy mezonlar asosida baholanadi:

24-jadval

Gimnastik kombinatsiyalar bo'yicha asosiy mezonlar

Baholash turi	Maksimal ball	Tavsif
D (Difficulty) – Qiyinchilik	Cheklanmagan	Har bir elementning texnik murakkabligi asosida baholanadi
E (Execution) – Ijro sifati	10 ball	Texnik tozalik, muvozanat, aniqlik
A (Artistry) – Artistik ijro	10 ball	Harakatlarning badiiyligi, musiqaga mosligi, ifodaviyligi

Qoidabuzarliklar uchun -0.1 dan -0.5 gacha ball chegirma beriladi.

3. Murakkablik darajasini hisoblash (D ball)

Sportchining har bir element bo'yicha bajargan harakati FIG kodiga muvofiq baholanadi. Harakatlar quyidagi ball qiymatlariga ega:

25-jadval

Element darajasi	Belgilanish	Ball qiymati
Oddiy	A	0.1 ball
Murakkab	B, C	0.2 – 0.3 ball
Yuqori murakkab	D, E, F, G	0.4 – 0.7 ball
Juda yuqori murakkab	H, I	0.8 – 0.9 ball

Kombinatsiyadagi eng yuqori 8 ta element hisobga olinadi, va ular orasidagi bog'lanishlar (koordinatsiyalashgan harakatlar) qo'shimcha ball beradi.

4. Halqa bilan bajariladigan "dumalatish" elementi haqida

Dumalatish (yerdan halqani dumalatish)-badiiy gimnastikada tez-tez qo'llaniladigan va murakkablik darajasiga ko'ra o'ziga xos qiymatga ega element hisoblanadi.

Dumalatish elementi quyidagicha baholanadi:

Tavsifi: Halqa sportchi tomonidan yerga tushiriladi va tekis yo'nalishda dumalatiladi. Bu harakat vaqtida sportchi boshqa harakatni ham bajarishi (masalan, aylanish yoki sakrash) mumkin.

Texnik talablar:

Dumalatish to'g'ri yo'nalishda bo'lishi kerak.

Halqa egilib yoki chalg'ib ketmasligi lozim.

Dumalatish bilan birga bajariladigan harakatlar muvofiqlikda bo'lishi zarur.

Ball qiymati (masalan):

Oddiy dumalatish: B darajasi – 0.2 ball

Dumalatish + aylanish: C yoki D darajasi – 0.3–0.4 ball

Dumalatish + sakrash + aylanish: E daraja – 0.5 ball yoki undan yuqori

26-jadval

Razryadlar bo'yicha talablar

Razryad	Tavsiya etilgan murakkablik ballari (D)
I sport razryadi	5.0 – 6.0 ball
Sport ustaligiga nomzod (KMS)	6.5 – 7.5 ball
Sport ustasi / halqaro daraja	8.0+ ball

Oliy sport mahoratiga ega sportchilar-bu toifadagi gimnastlar eng murakkab texnik va artistik elementlarni maksimal aniqlikda bajarishi kerak. Ularning kombinatsiyalarida dumalatish elementi singari harakatlar ijodiy tarzda qo'llaniladi va ko'pincha boshqa harakatlar bilan birlashtiriladi (masalan: dumalatish + pastga egilish + sakrash).

27-jadval

Baholash misoli (halqa bilan kombinatsiya)

Element	Daraja	Ball
Dumalatish (oddiy)	B	0.2
Dumalatish + sakrash	D	0.4
Aylanish bilan dumalatish	C	0.3
Halqani tutib olish (sakt)	E	0.5
Jami D ball (4 element)	-	1.4 ball

Bu elementlar umumiy kombinatsiyadagi boshqa elementlar bilan birgalikda 8 ta to'liq harakatni tashkil qiladi va yakuniy D ball 6.8 bo'lishi mumkin (yuqori sport ustasi darajasiga mos).

7. Xulosa

FIG baholash tizimi-sportchilarning harakatlarini murakkablik, ijro va artistik jihatdan adolatli baholash uchun mo'ljallangan aniq va puxta tizimdir. Halqa bilan bajariladigan "dumalatish" elementi, nafaqat texnik mahorat, balki sportchining koordinatsiyasi va ijodiy yondashuvini ham namoyon etadi. Oliy sport mahoratiga ega sportchilar ushbu elementni murakkab kombinatsiyalarda mahorat bilan qo'llab, musobaqalarda yuqori natijaga erishadilar.

Agar sizga ushbu maruza Word hujjati, taqdimot slaydi, yoki nazorat savollari bilan to'ldirilgan variant kerak bo'lsa-ayting, alohida tayyorlab beraman.

1. FIG qoidalarida asosida baholashda muhim jihatlar

FIG Kodeks har 4 yilda yangilanadi (masalan, 2022-2024 yillarga mo'ljallangan versiya).

Harakatlar to'liq bajarilishi, texnik xatolarsiz ijro etilishi talab qilinadi.

Qiyinchiliklar ketma-ketligi muhim: bir-biriga ulanadigan yuqori darajadagi harakatlar ko'proq ball beradi.

Baholashda harakat sifati, harakatlar o'rtasidagi uzluksizlik, ijodkorlik va musiqaga moslik alohida e'tiborga olinadi.

2. Dumalatish elementi bo'yicha texnik tafsilotlar

Halqa bilan dumalatish elementi:

Harakatning yo'nalishi: to'g'ri chiziqli bo'lishi, halqa gorizontal tarzda harakatlanishi lozim.

Masofa: FIG qoidalariga ko'ra halqa kamida 1.5 metrdan ko'proq dumalashi kerak.

To'xtash yoki halqa aylanishining buzilishi texnik xato hisoblanadi va E balldan chegirma qilinadi.

Dumalatishni quyidagilar bilan kombinatsiyalash mumkin:

Pastga egilish

360° aylanish

Sakrash

Poyabzalsiz oyoq bilan ushlash yoki boshqa tana a'zolari bilan interaktiv harakat

28-jadval

Sport razryadlariga mos talablar

Razryad	Minimal D ball	Texnik xatolikka yo'l qo'yilishi mumkin
I razryad	5.0	Kichik xatolar (0.1-0.3)
KMS (Sport ustaligiga nomzod)	6.5	O'rtacha xatolar (0.3-0.5)
Sport ustasi / Halqaro	8.0+	Juda kam xato (0.1 gacha)

4. Treningda e'tibor beriladigan jihatlar

Repetitsiya (ko'p martalik takrorlash) - harakatlarni avtomatlashtiradi.

Video tahlil - harakatlar to'g'riligini nazorat qilishda foydali.

Elementni bo'laklarga ajratib o'rganish - murakkab harakatlar (masalan, dumalatish + sakrash) bosqichma-bosqich o'rganiladi.

Balans va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar - ayniqsa halqa bilan ishlaganda juda muhim.

5. Baholashdagi keng tarqalgan xatolar

Halqa dumalatish yo'nalishining og'ishi yoki egilishi.

Harakat bilan dumalatish sinxron bajarilmasligi.

Halqani to'xtatib qo'yish (qayta boshlash)-element bekor qilinadi.

Tana harakatlarining noaniqligi yoki bo'shashgan holatda bajarilishi.

6. Maslahat: kombinatsiya yaratishda nimalarga e'tibor berish kerak?

Elementlar bir-biriga bog'lanib o'tishi kerak (uzilishsiz).

Dumalatish elementi iloji boricha boshqa murakkab harakatlar bilan kombinatsiyalansin.

Kombinatsiyada tana harakatlari, oyoq harakatlari va predmet bilan harakatlar uyg'unlashsin.

Musiqqa ritmiga mos harakatlar tanlansin-bu artistik ballga ijobiy ta'sir qiladi.

7. Amaliy topshiriq taklifi (trener yoki o'quvchilar uchun):

Vazifa: Halqa bilan 5 ta har xil darajadagi elementni tanlang (shu jumladan dumalatish ham bo'lsin). Ularni murakkablik ballari asosida tartiblang va yakuniy D ballni hisoblang. Har bir elementni qanday texnik talablarga javob berishini yozib chiqing.

Gimnastika sporti bugungi kunda texnik jihatdan yuqori darajada rivojlanib, halqaro me'yor va standartlarga asoslangan baholash tizimi orqali sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini bermoqda. Xususan, FIG – Halqaro Gimnastika Federatsiyasi tomonidan belgilangan baholash mezonlari professional gimnastlar uchun asosiy yo'riqnoma hisoblanadi.

Oliy sport mahoratiga ega sportchilar uchun har bir gimnastik kombinatsiya aniq strukturaga ega bo'lishi, maksimal murakkablik, texnik tozalik va artistik ifoda bilan bajarilishi kerak. Baholashda asosiy e'tibor uchta mezonga qaratiladi:

D – Murakkablik (Difficulty): Bu mezon sportchining bajarayotgan harakatlarining texnik darajasini ifodalaydi. Har bir element (masalan, halqani dumalatish) FIG kodida A dan I gacha baholanadi. Oliy malakali gimnastlar kombinatsiyasida eng kamida 8 ta yuqori darajali element bo'lishi talab etiladi. Izoh: Harakatlar bir-biri bilan uyg'unlashgan bo'lishi, o'rtasida pauza yoki uzilishlar bo'lmasligi zarur. Bog'lanishli harakatlar qo'shimcha ball beradi.

E – Ijro sifati (Execution): Bu ball 10 ballik tizim asosida belgilanadi va bajarilishdagi texnik xatolar uchun kamaytiriladi. Masalan, halqa yerda dumalayotganda harakat yo'nalishining egilishi, sakrashdagi muvozanatsizlik, harakatlar sinxronligi buzilishi – bularning barchasi E ballidan chegirma qilinadi. Trening jarayonida texnik xatolarni video tahlil orqali ko'rib chiqish sportchining sifatli ijrosini shakllantiradi.

A – Artistik ifoda (Artistry): Harakatlar musiqaga mos bo'lishi, tana harakati va predmet harakati uyg'unlashgan bo'lishi lozim. Ayniqsa, halqa bilan ishlaganda, harakatlar yumshoq, chiroyli, emotsional ifodali bajarilishi talab etiladi.

Artistik ball sportchining sahnadagi umumiy taassurotini belgilaydi va g'alaba uchun muhim omillardan biridir.

Halqa bilan "dumalatish" elementi gimnastik kombinatsiyalarning ajralmas qismidir. Bu harakat yer sathida halqani muvozanatli tarzda dumalatishni va ayni vaqtda tana harakatini bajarishni o'z ichiga oladi. Oliy darajadagi sportchi bunday elementni yuqori texnika va kreativ yondashuv bilan bajaradi:

dumalatish + 360° aylanish

dumalatish + sakrash + orqaga egilish

dumalatish + harakat yo'nalishini o'zgartirish

Bunday kombinatsiyalar D ballni oshiradi va hakamlar hay'atiga kuchli ta'sir o'tkazadi. Biroq, agar halqa noto'g'ri yo'nalishda dumalasa yoki sportchi uni nazorat qilolmasa, D ball bekor qilinadi va E ballidan chegirma olinadi.

Razryadlar bo'yicha baholashda kombinatsiyalarning umumiy murakkablik darajasi aniq belgilanadi. Masalan:

I razryad uchun: 5.0–6.0 D ball

KMS uchun: 6.5–7.5 D ball

Sport ustasi va halqaro toifadagi sportchi: 8.0+ D ball

Izoh: Bu raqamlar sportchining gimnastika mashqlarini qanday darajada bajarishini ko'rsatadi va musobaqalarda ishtirok etish uchun minimal talablar hisoblanadi.

Hakamlar ekspert xulosasi esa gimnastik kombinatsiyaning umumiy sifati, murakkabligi, ijrosidagi aniqlik va artistik darajaga asoslangan bahoni ifodalaydi. Bu xulosa asosida sportchining razryadi tasdiqlanadi yoki yuqori bosqichga tavsiya qilinadi.

Oliy sport mahoratiga ega gimnastlar uchun kombinatsiyalarning har bir harakati baholash mezonlariga muvofiq mukammallik bilan bajarilishi lozim. Halqa bilan dumalatish esa, to'g'ri texnika va kreativlik orqali umumiy bahoga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Sportchining texnik, jismoniy va badiiy tayyorgarligi ularni halqaro maydonda ham raqobatbardosh qiladi.

Nazorat savollari

1. FIG tashkilotining asosiy vazifasi nima? U qanday sport turlarini nazorat qiladi?
2. Gimnastik kombinatsiyalar baholanishida qaysi uch asosiy mezonlar qo'llaniladi?
3. "D" ball (murakkablik balli) qanday belgilanadi va qanday harakatlar hisobga olinadi?
4. "Dumalatish" elementi qanday predmet bilan bajariladi va u qanday texnik talabga ega?
5. Ijro sifati (E ball) qanday hollarda kamaytiriladi? Misollar keltiring.
6. Artistik ifoda (A ball) nima uchun muhim va u qanday baholanadi?
7. Oliy sport mahoratiga ega sportchilar uchun kombinatsiyadagi maksimal D ball necha bo'lishi mumkin?
8. "Dumalatish" elementi qanday harakatlar bilan kombinatsiyalansa, D ball oshadi?
9. Baholashda qaysi harakatlar qoidabuzarlik deb hisoblanadi va qanday ball chegirmalari mavjud?
10. Sport ustaligiga nomzod (KMS) darajasidagi sportchi kombinatsiyada kamida nechta murakkab element bajarishi kerak?

10.4. O'quvchilar va yosh sportchilar uchun buyumli gimnastika mashqlari va kompozitsiyalar

Tayanch iboralar: *Jismoniy sifatlarning kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiya kabi inson harakat faoliyatini belgilovchi asosiy ko'rsatkichlardir. Ushbu sifatlarning sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ularning samarali rivojlantirish uchun mashqlarni to'g'ri tanlash va ularni turli metodik usullar orqali o'tkazish zarur. Mashqlarni tanlashda sportchining yoshi, tayyorlik darajasi, rivojlantirilishi mo'ljallangan jismoniy sifat va mashqning maqsadi hisobga olinadi. Yosh sportchilar uchun soddaroq va xavfsiz mashqlar tanlanadi, katta yoshdagi yoki yuqori tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar uchun esa murakkabroq va intensiv mashqlar zarur bo'ladi.*

Reja:

1. Buyumlar bilan mashqlarni tanlashda metodik tahlil
2. Jismoniy sifatlarning rivojlantirishdagi mashg'ulot samaradorligini baholash
3. O'yin usulining pedagogik afzalliklari

Mashqlarni o'tkazishda uch asosiy usul qo'llaniladi: guruhli frontal, uzluksiz va o'yin usullari. Guruhli frontal usulda barcha sportchilar bir vaqtning o'zida bir xil mashqni bajaradi, bu umumiy tayyorgarlik uchun qulaydir. Uzluksiz usulda esa mashqlar ketma-ket, tanaffussiz bajarilib, chidamlilik va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga xizmat qiladi. O'yin usuli esa mashg'ulotlarni qiziqarli qiladi, ayniqsa bolalar va yoshlar orasida ko'proq qo'llaniladi, bu esa harakat koordinatsiyasi va tezkorlikni rivojlantiradi. Buyumlar bilan mashqlar ham jismoniy sifatlarning rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, arqon bilan bajariladigan mashqlar kuch va tezkorlikni oshirishga yordam beradi, arqonni sakrab o'tish yoki aylantirish kabi harakatlar bajariladi. Halqa bilan mashqlar esa muvozanat, egiluvchanlik va koordinatsiyani yaxshilashga yo'naltirilgan bo'lib, halqani dumalatish, ichidan sakrash kabi harakatlarni o'z ichiga oladi.

Shunday qilib, jismoniy sifatlarning rivojlantirish uchun mashqlarni maqsadga muvofiq tanlash va ularni turli usullarda o'tkazish sportchilarning tayyorlashda samarali natijalarga erishishga imkon beradi. Buyumlar bilan mashqlar esa tayyorgarlik jarayonini boyitib, murakkab texnikalarni o'zlashtirishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarning rivojlantirish jarayonida mashqlarni tanlash nafaqat sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish, balki zamonaviy pedagogik va metodik tamoyillarga asoslanishi kerak. Har bir mashq sportchining jismoniy imkoniyatlarini bosqichma-bosqich oshirishga xizmat qilishi, jarohatlarning oldini olishga yordam berishi muhimdir.

Mashqlarni o'tkazishda o'yin usuli nafaqat harakatlarni o'rganishda balki sportchilarning psixologik holatini yaxshilashda ham samaralidir. O'yin shaklidagi mashqlar sportchilarda jamoaviy ruhni shakllantiradi, raqobatga tayyorlaydi va ularni faol ishtirokga undaydi. Shuningdek, bu usul bolalar va yoshlarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ularning sportga bo'lgan motivatsiyasini mustahkamlaydi. Buyumlar

bilan bajariladigan mashqlar jismoniy sifatlarning barcha yo'nalishlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirish imkonini beradi. Masalan, arqon bilan sakrash mashqlari kuch, chidamlilik va tezkorlikni oshirsa, halqa bilan ishlash esa ayniqsa koordinatsiya, muvozanat va egiluvchanlikni yaxshilaydi. Buyumlar bilan ishlash sportchilarning diqqatini jamlash va harakatlarni koordinatsiya ko'nikmalarini rivojlantirishga ham yordam beradi.

Mashqlarni tanlashda har doim sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i va mashg'ulotlarning umumiy rejasi hisobga olinishi lozim. Shuningdek, har bir mashqni bajarishda to'g'ri texnika va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish juda muhimdir. Bu sportchining sog'lig'ini saqlab qolish va samarali rivojlanishiga xizmat qiladi. Oxir-oqibat, metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarni har tomonlama rivojlantiradi va ularning professional tayyorgarligini yuqori darajaga ko'taradi. Jismoniy sifatlari-kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiya kabi inson harakat faoliyatining asosiy ko'rsatkichlari hisoblanadi. Ularni samarali rivojlantirish sportda muvaffaqiyatga erishishning muhim omilidir. Shu sababli, mashqlarni tanlashda sportchining yoshi, tayyorlik darajasi, mashqning maqsadi va jismoniy sifati yo'nalishi hisobga olinadi.

Mashqlarni o'tkazish usullari ham juda muhimdir. Guruhli frontal usulda barcha ishtirokchilar bir vaqtning o'zida bir xil mashqni bajaradi, bu usul jamoaviy ruhni shakllantiradi va umumiy tayyorgarlik uchun qulaydir. Uzlaksiz usulda mashqlar tanaffussiz, ketma-ket bajarilib, chidamlilikni oshirishga xizmat qiladi. O'yin usuli esa mashg'ulotlarni qiziqarli va faol qiladi, ayniqsa yosh sportchilar uchun bu usul ko'proq motivatsiya beradi va harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi. Buyumlar bilan mashqlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega. Masalan, arqon bilan mashqlar kuch, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi; arqonni sakrab o'tish yoki aylantirish mashqlari bular jumlasidandir. Halqa bilan mashqlar esa muvozanat, egiluvchanlik va koordinatsiyani yaxshilashga qaratilgan bo'lib, halqani dumalatish yoki ichidan sakrash kabi harakatlarni o'z ichiga oladi. Shunday qilib, mashqlarni maqsadga muvofiq tanlash va ularni turli metodik usullarda o'tkazish sportchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga yordam beradi. Buyumlar bilan mashqlar esa tayyorgarlik jarayonini yanada boyitadi, murakkab texnikalarni o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Zamonaviy badiiy gimnastikada sportchining texnik mahorati, ijodiy yondashuvi va harakatlarning murakkabligi asosiy baholovchi mezonlar hisoblanadi. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar-halqa, arqon, tasma, to'p va tayoqchalar bilan harakatlar-FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) tomonidan belgilangan aniq talablar asosida tuziladi va bajariladi. Sportchining chiqishi turli elementlar kombinatsiyasi, texnik aniqlik va artistik ifoda orqali baholanadi.

1. FIG qoidalariga asosida kompozitsiya tuzish

Badiiy gimnastikadagi har bir chiqish FIG qoidalariga qat'iy muvofiq bo'lishi kerak. Kompozitsiyada quyidagilar inobatga olinadi:

Buyum bilan harakatlar (Apparatus handling): sportchi harakat davomida buyumni tashlamasligi, u bilan faol ishlashi lozim. Harakatlar xilma-xil va uzluksiz bo'lishi kerak.

Harakatlar o'tishi (Transitions): harakatlar orasidagi o'tishlar silliq, uzviy va mos bo'lishi zarur.

Artistik ifoda: musiqa bilan uyg'unlikda ijro, mimika, tana harakati va sahnadagi erkinlik.

Har bir kompozitsiya quyidagi qismlardan iborat bo'lishi mumkin:

Boshlanish harakati (kirish),

Asosiy texnik elementlar (sakrash, aylanish, egiluvchanlik),

Buyum bilan maxsus harakatlar (uloqtirish, ushlash, dumalatish),

Yakuniy poza (chiroyli yakun).

2. Murakkablik darajasini hisoblash

Murakkablik darajasi FIG qoidalariga binoan D (Difficulty) balli orqali aniqlanadi. U quyidagi asosiy qismlarga bo'linadi:

29-jadval

Murakkablik darajasi FIG qoidalariga binoan D (Difficulty) balli

Element	Tavsif	Maks. ball
BD – Body Difficulties	Tanadagi murakkab harakatlar: sakrash, aylanish, egilishlar	4.00
AD – Apparatus Difficulties	Buyum bilan murakkab harakatlar	3.00
R – Risks	Buyumni uloqtirish va ushlashdagi xavfli texnikalar	1.00
DA – Dance Steps Combination	Ritmik harakatlar, raqs qadamlari bilan uyg'unlik	1.00
ED – Exchange & Collaboration (jamoaviy chiqishda)	Buyumlar almashinuvi yoki hamkorlikdagi harakatlar	2.00

Jami maksimal D ball: 10.00 (yakka chiqishlarda) **E** (Execution) va **A** (Artistry) ballari esa chiqish sifatini aks ettiradi.

3. Buyumlar bilan mashqlar: Uloqtirish, dumalatish, ushlarish

Arqon:

- Arqonni havoga uloqtirib, tana aylanishi bilan tutish;
- Pastdan yuqoriga aylantirib uloqtirish va ushlarish;
- Ikki oyoq orasidan uloqtirib, orqaga tutish.

Halqa:

- Halqani yer bo'ylab dumalatish va yugurib ushlarish;
- Havoga uloqtirib, orqaga sakrab ushlarish;
- Halqa bilan harakat chog'ida aylanish bajarish.

Tasma:

- Tasmali chizmalar (spiral, to'liq), turli yo'nalishlarda chizish;
- Tasmali harakatlar bilan artistik elementlarni uyg'unlashtirish;
- Tasma bilan uloqtirish va sakrashda ushlarish.

30-jadval

Baholash mezonlari (FIG tizimiga ko'ra)

Baholashda hakamlar har uch sohada ish olib boradilar:

Hakam guruhi	Baholovchi jihat	Maks. ball
D-hakamlar	Murakkablik darajasi (D)	10.00
E-hakamlar	Texnik ijro sifati (Execution)	10.00
A-hakamlar	Artistik ifoda, musiqa bilan uyg'unlik (Artistry)	10.00

Yakuniy baho: $D + E + A$ – jarimalar = chiqishning umumiy balli

Buyumlar bilan mashqlar kompozitsiyasini FIG qoidalariga muvofiq tuzish va bajarish-bu yuqori darajadagi texnik va estetik tayyorgarlikni talab qiluvchi jarayondir. Har bir harakat, buyum bilan ishlash uslubi, harakatlarning uzluksizligi va artistik ifoda umumiy natijani belgilaydi. Sportchi va murabbiy FIG talablariga asoslangan holda ishlasa, yuqori natijalarga erishish imkoniyati ortadi.

Agar kerak bo'lsa, ushbu maruza matni asosida prezentatsiya, test savollari, yoki mashq rejalari ham tuzib berishim mumkin. Yordam kerak bo'lsa, bemalol so'rashingiz mumkin. Buyumlar bilan mashqlar-badiiy gimnastikaning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, sportchilarning texnikasi, muvozanati, koordinatsiyasi va artistik ifodasini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Ushbu mashqlar halqa, arqon,

tasma, to'p yoki tayoqcha bilan bajariladi va ularni bajarishda har bir harakat Halqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan belgilangan aniq qoidalarga mos kelishi kerak.



27-rasm. Bolalar gimnastikasi.

Kompozitsiyalar tuzishda sportchi buyum bilan faol ishlashi, uni havoga uloqtirib, ushlashi, yerda dumalatishi, tana harakatlari bilan uyg'unlashtirishi zarur. Harakatlar bir-biriga silliq o'tishi, musiqa bilan mos kelishi va ifodali bajarilishi kerak.

Murakkablik darajasi FIG tizimiga ko'ra hisoblanadi. Bu ballar quyidagilardan iborat: tanadagi harakatlar (sakrash, aylanish), buyum bilan harakatlar (uloqtirish, ushlarish), xavfli elementlar (risks), raqs qadamlari va buyumlar almashinuvi. Har bir bo'lim maksimal ball bilan baholanadi. Baholashda murakkablik (D), texnik ijro (E), va artistik ifoda (A) ballari hisobga olinadi. Buyumlar bilan mashqlarda texnik jihatdan to'g'ri bajarish bilan birga, estetik ifoda ham katta ahamiyatga ega. Sportchi sahnada o'zini erkin tutishi, harakatlar orqali musiqa mazmunini ochib berishi lozim. Ushbu ko'nikmalarni muntazam mashg'ulotlar orqali shakllantirish va FIG qoidalariga mos holda bajarish orqali yuqori sport natijalariga erishish mumkin. Badiiy gimnastika sportining asosiy yo'nalishlaridan biri bu-buyumlar bilan mashqlardir.

A collection of colorful, handcrafted objects arranged on a white plate with a black border. The objects include a blue sphere, a yellow sphere, a green sphere, a yellow spiral, and a red ribbon. The objects are arranged in a circular pattern on the plate.

294

295

3. Buyum bilan ishlashdagi asosiy texnik elementlarga misollar keltiring.

4. Baholashda qaysi uch asosiy komponent hisobga olinadi?

5. Murakkablik (D) ballining sportchi chiqishidagi roli nima?

6. Buyumlar bilan mashqlar bajarilishida artistik ifoda qanday ahamiyatga ega?

7. FIG qoidalariga muvofiq xavfli (risk) elementlar nima?

8. Mashqlar kompozitsiyasida harakatlar va musiqaaning uyg'unligi qanday baholanadi?

10.5. Saf mashqlari: harakat usuli bilan URM. Arqon bilan sakrash mashqlari. Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (sakrash qobiliyati). Yakuniy nazoratga tayyorgarlik ko'rish va o'tilgan mavzular bo'yicha talabalar bilimini aniqlash.

Tayanch iboralar: *Saf mashqlari, muvofiqlik, intizom, jismoniy tayyorgarlik, harakat usuli, URM, arqon, sakrash, texnika, muvozanat, koordinatsiya, yosh gimnastikachilar, maxsus mashqlar, xavfsizlik, yakuniy nazorat*

Saf mashqlari sportchilarning harakat muvofiqligini oshirish, jamoaviy intizomni shakllantirish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash uchun o'tkaziladi. Ushbu mashqlar harakatlarni birgalikda va tartibli bajarishga asoslangan bo'lib, harakat usuli bilan umumiy rozilik mashqlarini (URM) o'z ichiga oladi. Arqon bilan sakrash mashqlari esa sportchilarning sakrash texnikasini rivojlantirishga qaratilgan. Bu mashqlar orqali sakrash qobiliyati, muvozanat va koordinatsiya yaxshilanadi. Arqon yordamida sakrash yosh gimnastikachilar uchun ayniqsa foydali bo'lib, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi doirasida sakrash qobiliyatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Bu uchun oyoq mushaklarini mustahkamlovchi, tezkorlik va muvozanatni oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Shu bilan birga, to'g'ri texnika va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish muhimdir. O'tilgan mavzular bo'yicha yakuniy nazorat esa talabalar bilim va ko'nikmalarini aniqlash, ularni

mustahkamlash hamda kelgusidagi mashg'ulotlarga tayyorlash uchun muhim bosqich hisoblanadi.

Saf mashqlari, arqon bilan sakrash mashqlari va yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi badiiy gimnastika mashg'ulotlarida muhim o'rin egallaydi. Bu mashqlar sportchilarning asosiy jismoniy sifatlarini-muvozanat, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi.

Saf mashqlari sportchilarni intizomli, tartibli harakat qilishga, jamoa ichida harakatlarni bir xil va muvofiqlikda bajarishga o'rgatadi. Ular yordamida sportchi yurish, burilish, safga turish, holatni saqlash va o'zini nazorat qilish kabi ko'nikmalarni egallaydi. Arqon bilan sakrash mashqlari esa ayniqsa sakrash qobiliyatini shakllantirishda samaralidir. Bunday mashqlar nafaqat jismoniy kuchni oshiradi, balki oyoq mushaklarini chiniqtiradi, harakat tezligini, muvozanatni va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Arqon bilan sakrash mashg'ulotlari muntazam ravishda o'tkazilsa, sportchining umumiy holati va chidamliligi sezilarli darajada yaxshilanadi. Yosh gimnastikachilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari-bu yoshga mos, bosqichmabosqich murakkablashtiriladigan, sakrash, egilish, aylanish kabi harakatlar orqali sportchining salohiyatini oshiruvchi mashqlardir. Ular sportchining individual imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda tuziladi va moslashtiriladi. To'g'ri qo'nish, tana holatini nazorat qilish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish bu bosqichda juda muhimdir. Mashg'ulotlar natijasini baholash va yakuniy nazorat ham o'quv jarayonining ajralmas qismidir. Bu orqali o'rgatilgan mashqlar samaradorligi, sportchilarning o'zlashtirgan bilim va ko'nikmalari aniqlanadi. Nazorat mashg'ulotlari test, og'zaki savollar, amaliy ko'rgazmalar va jamoaviy chiqishlar orqali o'tkaziladi. Baholashda FIG (Halqaro Gimnastika Federatsiyasi) mezonlariga asoslaniladi, ya'ni texnika, aniqlik, uyg'unlik, artistik ifoda va buyum bilan ishlash hisobga olinadi. Saf mashqlari, arqon bilan sakrash va sakrash qobiliyatini rivojlantirish mashqlari yosh gimnastikachilarning sportga ilk tayyorgarligida asosiy rol o'ynaydi. Bu mashqlar to'g'ri metodikada olib borilsa, nafaqat sport natijalarini oshiradi, balki bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantiradi, o'ziga ishonch va jamoa ichida ishlash ko'nikmasini ham rivojlantiradi.

Bugungi dars mavzusi-saf mashqlari, arqon bilan sakrash mashqlari va yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi. Bu mavzular badiiy gimnastika o'quv jarayonining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Darsning asosiy maqsadi – talabalarni saf mashqlari va arqon bilan sakrash texnikasi bilan tanishtirish, ularni amaliy mashqlar orqali bajarishni o'rgatish, shuningdek, yosh gimnastikachilar uchun mo'ljallangan maxsus jismoniy tayyorgarlik usullarini tushuntirishdan iborat. Saf mashqlari-bu sportchilarning harakat madaniyati, intizomi, tanani to'g'ri ushlab yurish ko'nikmalarini shakllantiradigan metodik mashqlardir. Ular yurish, burilish, safga turish, jamoa bilan bir xil harakat qilishni o'rgatadi va sportchilarning muvofiqligini oshiradi.



29-rasm. Arqon bilan mashqlar.

Arqon bilan sakrash mashqlari esa chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya va sakrash qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu mashqlar yosh gimnastikachilarning oyoq mushaklarini kuchaytiradi, yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilaydi va jismoniy bardoshlilikni oshiradi. Turli xil sakrash usullari – oddiy sakrash, bir oyoqda, orqaga, aylanish bilan sakrash – orqali mashg'ulotlar rang-barang va samarali bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari esa yosh sportchilarning yosh xususiyatlariga mos ravishda tanlanadi. Bunday mashqlar orasida to'siqlardan sakrash, tezkorlikni oshiruvchi yugurishlar, to'g'ri qo'nishni

o'rgatish va raqs elementlari bilan uyg'un mashqlar kiradi. Bu orqali sportchi harakatlar texnikasini, muvozanatini va ishonchini oshiradi.

Mashg'ulot yakunida nazorat savollari, amaliy baholash, hamda uyga topshiriq yordamida mavzu mustahkamlanadi. O'quvchilarning faol ishtiroki, mustaqil fikrlashi va harakatni tahlil qilish qobiliyati rivojlantiriladi. Bu mashg'ulotlar orqali talabalar nafaqat gimnastika mashqlarini bajarishni, balki pedagogik yondashuv, mashg'ulotni rejalashtirish va baholash usullarini ham o'zlashtiradilar.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari o'z ichiga turli xil jismoniy tayyorgarlik mashqlarini, xususan, saf mashqlari, arqon bilan sakrash va maxsus jismoniy tayyorgarlik usullarini oladi. Ushbu mashg'ulotlar o'quvchilar va yosh sportchilarda harakat madaniyati, intizom, koordinatsiya, sakrash qobiliyati va jamoada ishlash kabi asosiy sportiy ko'nikmalarni shakllantiradi.

Dars yakunida mavzuni qanday darajada o'zlashtirilganini aniqlash uchun nazorat savollari va test topshiriqlari qo'llaniladi. Bu savollar orqali talabalar:

- saf mashqlarining ahamiyati,
- arqon bilan sakrashning texnikasi va foydasi,
- URM (umumiy rozilik mashqlari) mohiyati,
- yosh gimnastikachilar uchun mos mashqlarni tanlash va baholash,
- FIG (Halqaro Gimnastika Federatsiyasi) baholash mezonlari bo'yicha bilimlarini ko'rsatadilar.

Baholash mezonlari sport mashqlarining texnik aniqligi, artistik ifoda, uyg'unlik, va murakkablik darajasi asosida belgilanadi. Aynan shu mezonlar orqali har bir sportchining chiqishi yoki amaliy bajarilgan mashqlari ob'yektiv tarzda baholanadi. To'g'ri qo'nish, balandlik, aylanish, harakatlar orasidagi uzviylik va buyumlar bilan ishlash texnikasi – bularning barchasi figurali baholashda muhim omillardan sanaladi.

Shuningdek, dars jarayonida o'qituvchi tomonidan frontal, guruhli va yakka tartibdagi metodlar orqali faoliyat olib boriladi. Talabalar o'zaro taqqoslash, kuzatish, fikr almashish orqali bilim va ko'nikmalarini mustahkamlab boradilar.

Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastikada jismoniy mashqlarni o'rgatish, to'g'ri metodika asosida o'tkazish va yakunida samarali

baholash tizimini joriy etish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Bu jarayonda nazorat savollarining aniq va maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi o'quvchilarning bilim darajasini chuqur baholashda muhim rol o'ynaydi.

Nazorat savollari

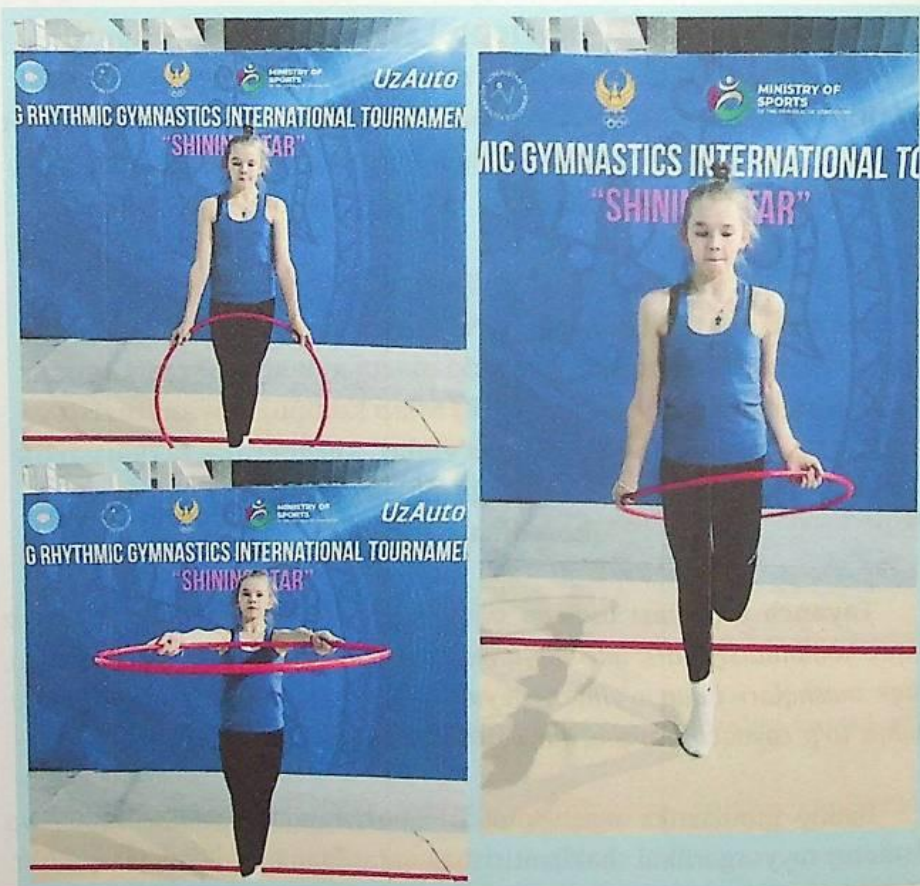
1. Saf mashqlari nima va ularning asosiy vazifasi nimadan iborat?
2. URM (Umumiy rozilik mashqlari) qanday shaklda bajariladi va uning maqsadi nima?
3. Arqon bilan sakrash mashqlari qanday jismoniy sifatlarni rivojlantiradi?
4. Sakrash mashqlari bajarilishida xavfsizlik qoidalari qanday?
5. Yosh gimnastikachilar uchun mo'ljallangan maxsus tayyorgarlik mashqlariga misollar keltiring.
6. To'g'ri qo'nish texnikasi qanday bajariladi?
7. Saf mashqlari vaqtida o'qituvchi qanday metodlardan foydalanadi?
8. Arqon bilan sakrash mashqlari nechta asosiy usulda bajariladi? Ularni nomlab bering.
9. Yosh sportchilarning sakrash qobiliyatini qanday baholash mumkin?
10. Nazorat va baholashning qanday turlari mavjud? Dars davomida qaysi biri qo'llaniladi?

XI.KOMBINATSIYALARNI BAHOLASH VA MURAKKABLIKNI HISOBLASH. XOREOGRAFIK TAYYORGARLIK. SHPAGAT SAKRASH. ARQON BILAN SAKRASH: IKKI MARTA AYLANIB SAKRASH. DASTUR TALABLARIGA MUVOFIQ BUYUM (2 XIL) BILAN KOMPOZITSIYANI TUZISH VA O'TKAZISH. RAQS MASHQLARI BILAN O'YINLAR

11.1. Halqa: sakrash. Kombinatsiyalarni baholash va murakkablikni hisoblash. Xoreografik tayyorgarlik. Shpagat sakrash. Arqon bilan sakrash: ikki marta aylanib sakrash. Dastur talablariga muvofiq buyum (2 xil) bilan kompozitsiyani tuzish va o'tkazish. Raqs mashqlari bilan o'yinlar. Xoreografik tayyorgarlik (joyida sakrash va oldinga siljish). Buyumsiz o'quv kombinatsiyalari.

Tayanch iboralar: *Oldinga siljib bajariladigan mashqlar, buyumsiz o'quv kombinatsiyalari, musiqa mos harakat, texnik ijro, artistik ifoda, raqs mashqlari bilan o'yinlar, buyum bilan kompozitsiya tuzish, lenta, halqa, to'p, tayog'cha, arqon, harakatning silliqligi.*

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari sportchilarda texnik, badiiy va jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishga qaratilgan murakkab jarayondir. Mashqlarning asosiy yo'nalishlaridan biri bu-sakrashlar, kompozitsiyalar, buyumlar bilan ishlash, xoreografik tayyorgarlik va ijodiy ifoda elementlaridir. Ular sportchining musobaqa chiqishining asosiy qismini tashkil etadi va yuqori ball olishga xizmat qiladi. Sakrashlar badiiy gimnastikada dinamika, chidamlilik va havoda muvozanatni ifodalaydi. Ayniqsa, halqa bilan bajariladigan sakrashlar sportchining asbobni havoda boshqarish ko'nikmasini va harakatlarining nafisligini namoyon qiladi. Halqa bilan sakrashlarda asbobning havodagi holati, gimnastikachining tanasining holati va harakatning ifodaviyligi asosiy mezonlar hisoblanadi. Har bir sakrash – bu texnika, koordinatsiya va artistik ifodaning uyg'unlashgan ko'rinishidir. Ayniqsa, shpagat sakrash (to'liq ochilgan oyoqlar bilan havoda bajariladigan sakrash) eng ko'p uchraydigan va yuqori murakkablikka ega elementlardan biridir. Bu sakrash sportchining egiluvchanlik darajasi, kuchi va muvozanatini sinovdan o'tkazadi.



30-rasm. Halqa bilan mashqlar

Kombinatsiyalar – bu turli elementlarning birgalikda, uzluksiz bajarilishi bo'lib, u sportchining texnik salohiyati va ijodiy yondashuvini ko'rsatadi. Kombinatsiyalarni baholashda har bir elementning to'g'ri bajarilishi, ularning bir-biriga mantiqiy bog'langanligi va harakatning musiqaga mosligi muhim ahamiyat kasb etadi. Baholashda xatolar, elementlar orasidagi bo'shliq, asbob bilan muvofiq harakat qilmaslik salbiy ball bilan baholanadi. Murakkablikni hisoblashda mashqdagi elementlar soni, ularning darajasi, sakrash balandligi, aylanish soni, asbobning boshqarilishi va umumiy dinamika inobatga olinadi. Har bir kombinatsiya FIG qoidalariga muvofiq tuziladi va unga mos ball beriladi.

Badiiy gimnastikada to'p, cho'qmor va halqa bilan mashqlar

Badiiy gimnastika-bu jismoniy tayyorgarlik, musiqiy ritm, harakat go'zalligi va artistik ifodaning uyg'unlashgan sport turidir. Unda sportchilar harakatlarni turli predmetlar-to'p, cho'qmor, halqa, lenta va obru bilan bajaradilar. Har bir predmetning texnik imkoniyatlari, boshqarish uslublari va estetik ifoda shakllari turlicha bo'lib, ularni puxta egallash sportchining mahoratini belgilaydi.

Ushbu bo'limda badiiy gimnastikada keng qo'llaniladigan to'p, cho'qmor va halqa bilan mashqlarning texnik, metodik va pedagogik xususiyatlari yoritib beriladi.

1. To'p bilan mashqlar

To'p-badiiy gimnastikada eng ko'p ishlatiladigan predmetlardan biri bo'lib, u bilan bajariladigan harakatlar silliqlik, egiluvchanlik, koordinatsiya va musiqiylikni talab qiladi. To'p harakati sportchining harakatlari bilan uyg'un bo'lishi, har bir element nafis va aniq bajarilishi lozim.

Asosiy texnik elementlar:

Siljitish: tana bo'ylab yoki yerda to'pni silliq yumalatish;

Tashlash va ushlash: turli balandlik va burilish bilan to'pni havoga otish va ushlash;

Tiqillatish: to'pni yerga yoki tananing ayrim qismlariga urib qaytarish;

Aylantirish: to'pni kaftda yoki qo'l atrofida aylantirish;

Muvozanatli ushlash: to'pni boshda, elka yoki oyog'da ushlab turish.

O'quv-metodik yondashuv:

Bosqichma-bosqich o'rgatish (oddiydan murakkabga);

Ritmga mos sinxron mashqlar;

Harakatlar orasidagi silliq o'tishlarni shakllantirish;

Biomekanik jihatlarga e'tibor berish (xarakat tezligi, holat balansi).

2. Cho'qmor bilan mashqlar

Cho'qmor (tayoqcha)-juft predmet sifatida yuqori koordinatsiya, aniqlik va ikki qo'lning mustaqil ishlashini talab qiladi. U bilan bajariladigan mashqlar murakkabligi, dinamizmi va texnik boyligi bilan ajralib turadi.

Asosiy texnik elementlar:

Aylantirish (mills): tayoqchani turli yo'nalishlarda aylantirish;

Urinish: tayoqchalarni bir-biriga yoki yerga urish;

Tashlash va tutish: havoga otib sinxron yoki asimmetrik usulda ushlash;

Asimmetrik harakatlar: har ikki qo'l bilan turli harakatlar bajarish;

Kesishuvchi harakatlar: tayoqchalar bir-birini kesib o'tgan harakatlarda;

Burilish va sakrash bilan kombinatsiyalar.

O'quv-metodik yondashuv:

Avval bitta qo'l bilan ishlashni, so'ngra ikkala qo'lni uyg'unlashtirish;

Tezkorlik va aniqlikni shakllantiruvchi mashqlar;

Vizual kuzatish va reflekslarni rivojlantirish;

Musika va ritm bilan muvofiqlikni mashq qilish.

3. Halqa bilan mashqlar

Halqa-badiiy gimnastikada qadimiy va ko'p qirrali predmetlardan biri bo'lib, u bilan bajariladigan mashqlar harakat silliqdigi, uzluksizlik va musiqiylikni o'zida mujassam etadi. Halqa harakati gimnastikachining artistik ifodasi va texnik darajasini yorqin namoyon qiladi.

Asosiy texnik elementlar:

Aylantirish: halqani tana atrofida, qo'l yoki oyoqda aylantirish;

Siljitish (rolling): yer bo'ylab yoki tanada yumalatish;

Tashlash va tutish: halqani havoga turli burilish bilan otish va qayta ushlash;

Sakrashlar: halqa ichidan yoki ustidan sakrash;

O'rab olish: tanani halqa bilan ifodali tarzda o'rab olish.

O'quv-metodik yondashuv:

Harakatlar kombinatsiyasini yaratish;

Silliq o'tish va ritmik uyg'unlikni ta'minlash;

Vizual kuzatish va aniqlikni mashq qilish;

Texnik xatolarni tahlil qilish va tuzatish.

4. Umumiy pedagogik yondashuvlar

Barcha predmetlar bilan mashqlarda quyidagi metodik tamoyillar amal qiladi:

Mashqlarni bosqichma-bosqich o'rgatish (soddadan murakkabga);

Harakatlarni musiqiy ritmga sinxronlashtirish;

Har bir sportchining individual salohiyatini hisobga olish;

Mashg'ulotlarda ijodkorlik, badiiy ifoda va texnik tozalikni uyg'unlashtirish;

Koordinatsiya, diqqat, muvozanat va ijro davomiyligini mustahkamlash.

5. Sportchilar uchun jismoniy va ruhiy talablar

To'p, cho'qmor va halqa bilan mashqlar:

Bilak va barmoqlarning kuchi va harakat doirasini oshiradi;

Vizual va kinestetik muvofiqlikni rivojlantiradi;

Egiluvchanlik, muvozanat va harakat nazoratini shakllantiradi;

Sportchining psixologik barqarorligini va sahnadagi ishonchini kuchaytiradi;

Artistiklik va musiqiy ifoda bilan uyg'unlashgan murakkab texnikalarni bajarishga yo'naltiradi.

Badiiy gimnastikada to'p, cho'qmor va halqa bilan mashqlar sportchining texnik mahorati, jismoniy tayyorgarligi va badiiy ifodasini shakllantiruvchi muhim omillardandir. Har bir predmet o'ziga xos yondashuv, boshqaruv texnikasi va musiqiy uyg'unlikni talab qiladi. Trenerlar mashqlarni rejalashtirishda harakatlar uzluksizligi, xatolarining oldini olish, sportchining individualligini yoritishga alohida e'tibor qaratishlari zarur. Ushbu mashqlar orqali gimnastikachining ko'nikmalari yanada mustahkamlanadi va u sahnada yuqori darajadagi chiqishlarga tayyorlanadi.

Arqon bilan bajariladigan ikki marta aylanib sakrash-bu yuqori murakkablikka ega bo'lgan harakat hisoblanadi. Bu harakatda sportchi arqonni ikki marta havoda aylantirib, shu bilan birga sakrashni to'g'ri va silliq tarzda bajara olishi lozim. Ushbu element bajarilayotganda tana holati, qo'l va oyoq harakatlarining aniqligi va arqonning sinxron aylanishi alohida baholanadi. Bu mashq kuch, chidamlilik, muvozanat va yuqori koordinatsiyani talab qiladi. Badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlik-sportchining badiiy ifodasi, tana harakatlarining silliqdigi, musiqaga moslashuvi va umumiy estetikani rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu tayyorgarlik o'z ichiga klassik raqs mashqlari, pozitsiyalar, aylanishlar, harakatlar orasidagi o'tishlar, qo'l va tana plastikasi, yurish va yugurish usullarini oladi. Xoreografik tayyorgarlik ikki shaklda olib boriladi: joyida (stasionar) mashqlar va harakatlanishdagi (oldinga siljib bajariladigan) mashqlar. Joyida bajariladigan mashqlar-tana muvozanatini mustahkamlashga, bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishga xizmat qiladi, oldinga siljib bajariladigan mashqlar esa musobaqadagi chiqishlarga tayyorgarlik sifatida, harakatlar oqimini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Raqs mashqlari bilan o'yinlar-ayniqsa boshlang'ich bosqichdagi gimnastikachilar uchun muhim bo'lib, bu orqali bolalarda harakatga qiziqish, ritmni his qilish, guruhda ishlash, musiqiy eshituv va koordinatsiya shakllanadi. Raqs elementlariga boy o'yin shaklidagi mashg'ulotlar bolalarda psixologik yengillik, ijobiy kayfiyat, sahna madaniyati va estetik idrokni kuchaytiradi. Buyum bilan kombinatsiya tuzish-musobaqa dasturining muhim talabi hisoblanadi. Sportchidan ijodiy yondashuv, texnik ko'nikmalar va badiiy uyg'unlik talab qilinadi. Dasturga muvofiq gimnastikachi kamida ikki turdagi buyum (masalan: lenta + halqa yoki arqon + to'p) bilan kompozitsiya tuzadi. Har bir buyum o'zining xususiyatlariga ega bo'lib, ular bilan bajariladigan harakatlar turlicha texnikani talab qiladi. Kompozitsiyada buyumlar almashinuvi, havoga uloqtirish, aylantirish, qo'l bilan ushlab yurish, yerda harakatlantirish kabi elementlar uyg'unlashgan bo'lishi kerak.

Buyumsiz bajariladigan o'quv kombinatsiyalari esa sportchilarning asosiy jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu mashqlar asbobga chalg'imasdan faqat harakat silliqdagi, sakrash, aylanish, yurish va boshqa bazaviy harakatlar ustida ishlashga imkon beradi. Ular musobaqa mashqlari uchun tayanch poydevor vazifasini bajaradi. Badiiy gimnastikadagi sakrash elementlari, kombinatsiyalar va buyumlar bilan ishlash har bir sportchining texnik va badiiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Xoreografik tayyorgarlik esa bu harakatlarni san'at darajasiga olib chiqishda asosiy omil hisoblanadi. Bularning barchasi uyg'un holda olib borilgandagina gimnastikachining chiqishi mukammal va yuqori baholanishi mumkin.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari sportchilarda texnik, badiiy va jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishga qaratilgan murakkab jarayondir. Mashqlarning asosiy yo'nalishlaridan biri bu-sakrashlar, kompozitsiyalar, buyumlar bilan ishlash, xoreografik tayyorgarlik va ijodiy ifoda elementlaridir. Ular sportchining musobaqa chiqishining asosiy qismini tashkil etadi va yuqori ball olishga xizmat qiladi. Sakrashlar badiiy gimnastikada dinamika, chidamlilik va havoda muvozanatni ifodalaydi. Ayniqsa, halqa bilan bajariladigan sakrashlar sportchining asbobni havoda boshqarish ko'nikmasini va harakatlarining nafisligini namoyon qiladi. Halqa bilan sakrashlarda asbobning havodagi holati, gimnastikachining tanasining holati va harakatning ifodaviyligi asosiy mezonlar hisoblanadi. Har bir sakrash – bu texnika, koordinatsiya va artistik

ifodaning uyg'unlashgan ko'rinishidir. Ayniqsa, shpagat sakrash (to'liq ochilgan oyoqlar bilan havoda bajariladigan sakrash) eng ko'p uchraydigan va yuqori murakkablikka ega elementlardan biridir. Bu sakrash sportchining egiluvchanlik darajasi, kuchi va muvozanatini sinovdan o'tkazadi.

Kombinatsiyalar – bu turli elementlarning birgalikda, uzluksiz bajarilishi bo'lib, u sportchining texnik salohiyati va ijodiy yondashuvini ko'rsatadi. Kombinatsiyalarni baholashda har bir elementning to'g'ri bajarilishi, ularning bir-biriga mantiqiy bog'langanligi va harakatning musiqaga mosligi muhim ahamiyat kasb etadi. Baholashda xatolar, elementlar orasidagi bo'shliq, asbob bilan muvofiq harakat qilmaslik salbiy ball bilan baholanadi. Murakkablikni hisoblashda mashqdagi elementlar soni, ularning darajasi, sakrash balandligi, aylanish soni, asbobning boshqarilishi va umumiy dinamika inobatga olinadi. Har bir kombinatsiya FIG qoidalariga muvofiq tuziladi va unga mos ball beriladi. Arqon bilan bajariladigan ikki marta aylanib sakrash-bu yuqori murakkablikka ega bo'lgan harakat hisoblanadi. Bu harakatda sportchi arqonni ikki marta havoda aylantirib, shu bilan birga sakrashni to'g'ri va silliq tarzda bajara olishi lozim. Ushbu element bajarilayotganda tana holati, qo'l va oyoq harakatlarining aniqligi va arqonning sinxron aylanishi alohida baholanadi. Bu mashq kuch, chidamlilik, muvozanat va yuqori koordinatsiyani talab qiladi.

Badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlik-sportchining badiiy ifodasi, tana harakatlarining silliqdagi, musiqaga moslashuvi va umumiy estetikani rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu tayyorgarlik o'z ichiga klassik raqs mashqlari, pozitsiyalar, aylanishlar, harakatlar orasidagi o'tishlar, qo'l va tana plastikasi, yurish va yugurish usullarini oladi. Xoreografik tayyorgarlik ikki shaklda olib boriladi: joyida (stasionar) mashqlar va harakatlanishdagi (oldinga siljib bajariladigan) mashqlar. Joyida bajariladigan mashqlar-tana muvozanatini mustahkamlashga, bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishga xizmat qiladi, oldinga siljib bajariladigan mashqlar esa musobaqadagi chiqishlarga tayyorgarlik sifatida, harakatlar oqimini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Raqs mashqlari bilan o'yinlar-ayniqsa boshlang'ich bosqichdagi gimnastikachilar uchun muhim bo'lib, bu orqali bolalarda harakatga qiziqish, ritmni his qilish, guruhda ishlash, musiqiy eshituv va koordinatsiya shakllanadi. Raqs elementlariga boy o'yin shaklidagi

mashg'ulotlar bolalarda psixologik yengillik, ijobiy kayfiyat, sahna madaniyati va estetik idrokni kuchaytiradi. Buyum bilan kombinatsiya tuzish-musobaqa dasturining muhim talabi hisoblanadi. Sportchidan ijodiy yondashuv, texnik ko'nikmalar va badiiy uyg'unlik talab qilinadi. Dasturga muvofiq gimnastikachi kamida ikki turdagi buyum (masalan: lenta + halqa yoki arqon + to'p) bilan kompozitsiya tuzadi. Har bir buyum o'zining xususiyatlariga ega bo'lib, ular bilan bajariladigan harakatlar turlicha texnikani talab qiladi. Kompozitsiyada buyumlar almashinuvi, havoga uloqtirish, aylantirish, qo'l bilan ushlab yurish, yerda harakatlantirish kabi elementlar uyg'unlashgan bo'lishi kerak.

Buyumsiz bajariladigan o'quv kombinatsiyalari esa sportchilarning asosiy jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu mashqlar asbobga chalg'imasdan faqat harakat silliqiligi, sakrash, aylanish, yurish va boshqa bazaviy harakatlar ustida ishlashga imkon beradi. Ular musobaqa mashqlari uchun tayanch poydevor vazifasini bajaradi. Badiiy gimnastikadagi sakrash elementlari, kombinatsiyalar va buyumlar bilan ishlash har bir sportchining texnik va badiiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Xoreografik tayyorgarlik esa bu harakatlarni san'at darajasiga olib chiqishda asosiy omil hisoblanadi. Bularning barchasi uyg'un holda olib borilgandagina gimnastikachining chiqishi mukammal va yuqori baholanishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada halqa bilan bajariladigan sakrashlarning o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?
2. Shpagat sakrash qanday bajariladi va baholashda nimalarga e'tibor beriladi?
3. Arqon bilan ikki marta aylanib sakrashda qanday texnik ko'nikmalar zarur?
4. Kombinatsiyalarni baholashda asosiy mezonlar nimalardan iborat?
5. Kombinatsiya murakkabligi qanday hisoblanadi?
6. Xoreografik tayyorgarlikning maqsadi nima va u qanday mashqlarni o'z ichiga oladi?
7. Joyida bajariladigan va oldinga siljib bajariladigan xoreografik mashqlar o'rtasidagi farq nimada?
8. Buyum bilan kompozitsiya tuzishda nimalarga e'tibor qaratiladi?

11.2. Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish usullari.

Tasma: (lentadan sakrash). Aylanma usul yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Tayanch iboralar: *Past va yuqori trayektoriyalarda harakatlarni bajarish, buyum bilan sinxron harakat qilish ko'nikmasi, harakatlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, aylanma harakatlar yordamida chidamlilik va kuchni oshirish.*

Badiiy gimnastikada buyum bilan bajariladigan figurali harakatlar sportchining texnik, estetik va jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'rsatib beruvchi asosiy mashq turlaridan biridir. Bu harakatlar sportchilardan harakat aniqligi, buyumni boshqarish, koordinatsiya va badiiy ifodani talab qiladi. Ayniqsa, musobaqa dasturlarida buyum bilan figurali harakatlar-chiqishning eng yorqin va baholashda hal qiluvchi jihatlari hisoblanadi. Shuning uchun ushbu elementlarni to'g'ri va tizimli o'rgatish murabbiy ishining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, bu borada samarali o'rgatish usullaridan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatishda ko'rsatma, tushuntirish, bo'lib o'rgatish, takrorlash va avtomatlashtirish kabi klassik pedagogik usullar qo'llaniladi. Ko'rsatma usulida murabbiy mashqni o'zi yoki namunali sportchi orqali namoyish qiladi, tushuntirish orqali esa harakatlarning texnik va badiiy mazmuni izohlanadi. Bo'lib o'rgatish usulida murakkab harakatlar kichik qismlarga ajratilib, ketma-ketlikda o'zlashtiriladi. Takrorlash usuli esa sportchiga harakatni avtomatik holatga keltirish, mushak xotirasini shakllantirish imkonini beradi. Bu usullar uyg'un qo'llanilganda sportchi harakatlarni nafaqat bajaradi, balki ijodiy yondashadi va ularni musiqaga moslashtira oladi. Tasma (yoki lenta) bilan ishlash badiiy gimnastikaning eng murakkab, ammo estetik jihatdan eng boy yo'nalishlaridan biridir. Lenta bilan bajariladigan mashqlar sportchidan nafislik, aniqlik, muvozanat, harakat silliqiligi va tasmani havoda boshqarish qobiliyatini talab qiladi. Tasmaning harakatini sportchining tanasi va qo'llari orqali boshqarish, uni ritmga mos aylantirish yoki har xil geometrik shakllarda harakatlantirish orqali mashqlar bajariladi. Bu jarayonda "lentadan o'tish" mashqlari alohida o'rin tutadi. Bunday mashqlarda sportchi

lentaning harakati ichida sakrab o'tadi, aylana ichidan o'tadi yoki tasma bilan hosil qilingan shakllar orqali erkin harakat qiladi. Bu mashqlar koordinatsiyani rivojlantirish, sportchining reaksiyasini kuchaytirish va harakatlarga nafislik kiritish imkonini beradi.



31-rasm. Tasma bilan mashqlar: (lentadan sakrash)

Buyum bilan harakatlarni mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish va darslarni jonlantirish uchun aylanma usul juda samarali sanaladi. Aylanma usulda mashg'ulot bir nechta stansiyalarga bo'linadi va har bir stansiyada alohida mashq bajariladi. Masalan, birinchi stansiyada tasma bilan "iloncha" harakati, ikkinchisida halqa orqali sakrash, uchinchisida arqon bilan ikki marta aylanib sakrash, to'rtinchisida shpagat mashqlari, beshinchisida yengil atletik yugurish yoki aylanish mashqlari bajarilishi mumkin. Bu usul sportchilarning diqqatini jamlash, vaqtni tejash, bir vaqtda ko'plab jismoniy sifatlarni rivojlantirish va darsga qiziqishni oshirish imkonini beradi. Aylanma mashg'ulotlar yordamida sportchilarda chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya, kuch, egiluvchanlik va reaksiya tezligi kabi asosiy jismoniy sifatlarni kompleks tarzda shakllanadi. Ayniqsa, buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni aylanma tarzda tashkil qilish

sportchilarni harakatni boshqarishga, vaqtni his qilishga, buyumga moslashishga o'rgatadi. Aylanma usul bolalarda faollikni oshirib, darsning samaradorligini orttiradi va har bir sportchiga individual yondashish imkonini beradi.

Badiiy gimnastikada buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish puxta metodik yondashuvni talab etadi. Tasma bilan bajariladigan mashqlar orqali sportchining estetik ko'nikmalari shakllanadi, aylanma usul esa bu jarayonni jonli va samarali qiladi. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchining texnik, badiiy va jismoniy jihatdan barkamol shakllanishini ta'minlaydi. Badiiy gimnastikada musobaqaga tayyorgarlik sportchining texnik, jismoniy, badiiy va psixologik jihatdan musobaqaga tayyor bo'lishini ta'minlovchi murakkab va rejalashtirilgan jarayon hisoblanadi. Ushbu tayyorgarlik uzoq muddatli rejalashtirish asosida olib boriladi va bir necha asosiy bosqichlarni o'z ichiga oladi. Birinchi navbatda, umumijismoniy tayyorgarlik jarayonida sportchining asosiy jismoniy sifatlari – kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat va tezkorlik rivojlantiriladi. Bu bosqichda yugurish, cho'zilish, sakrash, kuch mashqlari va koordinatsion mashqlar bajariladi.

Keyingi bosqich – maxsus tayyorgarlik bo'lib, bunda sportchining badiiy gimnastikaga xos harakatlari, buyum bilan ishlash texnikasi, chiqishdagi elementlarning uzluksiz va aniq bajarilishi ustida ishlanadi. Sportchi buyum bilan (halqa, lenta, to'p, tayoqcha, arqon) har xil kombinatsiyalarni bajarishni chuqur o'zlashtiradi. Mashg'ulotlarda har bir element texnik jihatdan takomillashtiriladi, badiiy ifoda kuchaytiriladi. Musobaqa oldidan sportchiga individual yoki jamoaviy chiqish dasturi tuziladi. Bu dastur halqaro yoki milliy reglament talablariga javob berishi kerak. Unda harakatlar musiqaga uyg'un bo'lishi, estetik ko'rinish saqlanishi, harakatlar orasidagi o'tishlar silliq va badiiy ifodali bo'lishi lozim. Dastur tuzishda har bir harakatning texnik murakkabligi, sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, buyumlar bilan ishlash ko'nikmalari inobatga olinadi.

Xoreografik va raqs tayyorgarligi musobaqa tayyorgarligining muhim qismi hisoblanadi. Bu bosqichda sportchi klassik raqs elementlari, sahna madaniyati, yuz ifodasi, tana nazorati va harakat nafisligiga alohida e'tibor qaratadi. Musiqalar ritmiga mos harakat qilish, his-tuyg'ularni harakat orqali ifodalash badiiy gimnastikadagi

chiqishning mazmuni va bahosiga ta'sir qiladi. Shuningdek, sportchining psixologik tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega. Musobaqa vaqtida sahnada o'zini tutish, asabiylikni yengish, diqqatni jamlash, o'ziga bo'lgan ishonch kabi jihatlar muvaffaqiyat kalitidir. Shu sababli murabbiy sportchi bilan psixologik mashqlar, vizualizatsiya, nafasni boshqarish texnikalari va motivatsion suhbatlar orqali ishlaydi. Sportchining chiqishga tayyorligi nafaqat texnik, balki ruhiy tayyorgarlik bilan ham bog'liq.

Musobaqa oldidan chiqishlar nazorat qilinadi, sportchi tomonidan xatolar aniqlanadi va bartaraf etiladi. Kontrol mashg'ulotlar o'tkazilib, real musobaqa sharoiti yaratiladi. Sportchi sahnaga chiqish libosida, musiqaga mos ravishda, to'liq chiqishni namoyish etadi. Bu sinovlar sportchining chiqishga nisbatan ishonchini oshiradi, aniqlik va badiiylik darajasini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, musobaqaga tayyorgarlikda sportchining ishlatiladigan buyumlari – halqa, lenta, arqon, to'p, tayoqcha va musobaqa liboslari oldindan tekshirilib, barcha reglament talablariga mosligi ta'minlanadi. Buyumlarning holati, og'irligi, uzunligi, elastikligi tekshiriladi. Libos esa sportchining harakatiga xalaqit bermaydigan, badiiy chiqishni ta'minlovchi ko'rinishda tanlanadi.

Agar musobaqa boshqa shaharda o'tkazilsa, sportchilar musobaqa o'tkaziladigan joyga oldindan tashrif buyurib, yangi joyga moslashadi. Bu yerda qisqa muddatli moslashuv mashg'ulotlari o'tkazilib, sportchi zal, pol qattiqligi, yoritish va boshqa omillarga ko'nikadi. Bu esa chiqish paytida xatoliklarni kamaytirishga yordam beradi. Badiiy gimnastikada musobaqaga tayyorgarlik-bu puxta rejalashtirilgan, bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan, texnik, jismoniy, badiiy va ruhiy tomonlarni qamrab olgan murakkab jarayondir. Har bir bosqich o'z vaqtida va samarali bajarilsa, sportchi musobaqada yuqori natijalarga erisha oladi. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi hamkorlik, mehnat, intizom va motivatsiya bu jarayonning muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy omillardir.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada musobaqaga tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
2. Umumjismaniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi nima?

3. Maxsus tayyorgarlikda asosan qanday elementlar mashq qilinadi?
4. Buyum bilan ishlash texnikasini mashq qilishda nimalarga e'tibor beriladi?
5. Musobaqa dasturi tuzishda qanday talablar hisobga olinadi?
6. Xoreografik tayyorgarlik musobaqa tayyorgarligida qanday rol o'ynaydi?
7. Musiq va harakatlar uyg'unligi qanday baholanadi?
8. Psixologik tayyorgarlik usullariga misollar keltiring.

11.3. Badiiy gimnastika bo'yicha sport mashg'ulotlarini davriylashtirish. O'quv davrlarining turli bosqichlarida haftalik sikllarda o'quv yuklamalarining mazmunini rejalashtirish.

Tayanch iboralar: Yillik o'quv sikli, tayyorgarlik bosqichi, musobaqa bosqichi, tiklanish davri, oraliq nazorat, umumjismaniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, xoreografik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, metodik yondashuv, bosqichma-bosqichlik tamoyili, o'yin usulida o'rgatish, harakat koordinatsiyasi.

Badiiy gimnastikada yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish-bu sportchilarni bosqichma-bosqich jismoniy, texnik va badiiy jihatdan tayyorlab borishga yo'naltirilgan tizimli pedagogik faoliyatdir. Rejalashtirish o'quv yilining boshlanishidan avval bajariladi va u yillik sikl asosida tuziladi. Yillik rejalashtirishda umumjismaniy va maxsus tayyorgarlik, texnika, kombinatsiyalar, chiqish dasturlari, musobaqa tayyorgarligi va tiklanish davrlariga e'tibor qaratiladi. Reja quyidagi bosqichlardan iborat bo'ladi: tayyorgarlik davri, asosiy musobaqa davri, tiklanish davri va oraliq nazorat davrlari.

Tayyorgarlik davri sportchilarning umumiy jismoniy sifatlarini shakllantirishga qaratiladi: chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik. Shuningdek, bu davrda sportchilarga buyumlar bilan ishlashning boshlang'ich ko'nikmalari, asosiy texnik elementlar va oddiy kombinatsiyalar o'rgatiladi. Asosiy musobaqa davrida sportchilar o'z chiqish dasturlari ustida ishlaydi, texnik murakkablikni oshiradi, musobaqaga yaqin sharoitda chiqishlar bajariladi. Tiklanish davrida esa yuklamalar kamaytiriladi, umumiy tiklanishga yo'naltirilgan yengil

mashqlar, raqs elementlari, cho'zilish va nafas olish mashqlari bajariladi. Birinchi va ikkinchi o'quv yili sportchilari bilan olib boriladigan mashg'ulotlar asosan pedagogik tamoyillarga asoslanadi: bosqichma-bosqichlik, yengildan murakkabga, harakatlarni takrorlash orqali o'rganish, o'yin asosida o'rgatish, estetik va badiiy ifodaning rivoji, musiqiy ritmga moslashish. Birinchi o'quv yilida sportchilarga buyumlarni (arqon, halqa, to'p, lenta, tayoqcha) ushlash, uloqtirish, tutish, yerda harakatlantirish kabi oddiy elementlar o'rgatiladi. Shuningdek, ular oson koordinatsion harakatlar, muvozanat mashqlari va tanani to'g'ri ushlashni o'zlashtiradi. Harakatlar qisqa kombinatsiyalarda, o'yin uslubida bajariladi.

Ikkinchi o'quv yilida o'quvchilar oldingi yilda egallangan ko'nikmalar asosida yanada murakkab harakatlar, sakrashlar, aylanishlar va buyum bilan muvofiqlashtirilgan kombinatsiyalarni o'rganadi. Harakatlar davomiyligi va murakkabligi oshiriladi. Chiqishlarda musiqiy ifoda, ritmni saqlash, emotsional chiqishlarga e'tibor kuchaytiriladi. To'p bilan bajariladigan maxsus tayyorgarlik mashqlari badiiy gimnastika uchun juda foydali bo'lib, sportchilarda e'tibor, koordinatsiya, tezkorlik va aniqlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. To'p kichik hajmda va engil bo'lgani uchun u bilan bajariladigan mashqlar sportchining reaksiyasini kuchaytiradi, harakatga tez moslashish, buyumni boshqarish qobiliyatini oshiradi. Mashqlar orasida to'pni erga urib ushlash, havoga uloqtirib turli yo'nalishda ushlash, to'pni yerda aylantirish yoki to'p bilan harakatda muvozanat saqlash kabi topshiriqlar bo'ladi. Bu mashqlar sportchining buyum bilan ishlash qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi.

Gimnastikachilar bilan mashg'ulot jarayonini tashkil etishda sportchilarning yoshiga, jismoniy imkoniyatlariga va tayyorgarlik darajasiga qarab individual yondashuv muhimdir. Har bir mashg'ulot maqsadga yo'naltirilgan, aniq reja asosida olib borilishi lozim. Darslar 3 qismdan iborat bo'ladi: kirish qismi (qizdirish, umumiy mashqlar), asosiy qism (texnik va maxsus mashqlar, kombinatsiyalar, chiqishlar) va yakuniy qism (cho'zilish, tiklanish, nafasni barqarorlashtirish). Mashg'ulotlar davomida musiqiy ritmga moslashish, badiiy ifoda, yuz ifodasi va tana harakatlarini uyg'unlashtirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Shuningdek, mashg'ulotlarni qiziqarli va samarali tashkil etish uchun o'yin usullaridan, raqs elementlaridan, musiqiy mashqlardan

foydalaniladi. Har bir sportchi o'z harakatini his qilishi, chiqishga ijodiy yondashishi, o'zini erkin ifodalashi uchun qulay sharoit yaratish kerak. Murabbiy sportchilarga doimiy kuzatuv, tahlil va individual tuzatishlar orqali yordam beradi. Yillik o'quv siklida mashg'ulotlarni rejalashtirish va gimnastikachilar bilan samarali ish olib borish – bu puxta metodik tayyorgarlik, bosqichma-bosqich o'rgatish va har bir sportchining rivojlanishiga individual yondashuv asosida tashkil etilishi lozim bo'lgan jarayondir. Bunday tizimli yondashuv sportchilarda nafaqat yuqori texnik ko'rsatkichlarni, balki badiiy ifoda va musobaqa tayyorgarligini ham shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Badiiy gimnastika – bu nafaqat jismoniy kuch va egiluvchanlikni, balki artistlik, harakat estetikasi va musiqaga uyg'unlikni talab qiladigan sport turidir. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish uchun puxta rejalashtirilgan mashg'ulot tizimi zarur. Ayniqsa, sportchining yillik tayyorgarlik siklini rejalashtirish jarayoni – bu butun sport faoliyatining asosi hisoblanadi. Yillik o'quv sikli turli bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda belgilangan maqsadlar, mashg'ulot hajmi va yuklamalarning doimiy oshirib borilishi kuzatiladi. Bu bosqichlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: tayyorgarlik davri, musobaqa davri, tiklanish davri, va oraliq nazorat bosqichlari. Har bir bosqichda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari turlicha qo'llaniladi. Jumladan, tayyorgarlik davrida sportchining umumijismoniy holatini yaxshilash, texnik asoslarni o'rgatish, buyum bilan ishlashga kirishish kabi maqsadlar asos qilib olinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida – ayniqsa 1- va 2-o'quv yili sportchilari bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda – o'quvchilarning yosh xususiyatlari, psixologik holati, harakatlar koordinatsiyasi va motivatsiyasi inobatga olinadi. Bu bosqichda mashg'ulotlar asosan o'yin elementlari bilan uyg'unlashtiriladi. Sportchilar musiqiy ritmga harakat qilish, tana muvozanatini saqlash, buyumni tutish va harakatlantirish kabi oddiy elementlarni o'zlashtiradilar. Bunday mashg'ulotlarda turli vositalardan foydalanish – ayniqsa to'p yordamida maxsus mashqlar bajarish – sportchilarda buyum bilan ishlash koordinatsiyasini kuchaytiradi. To'p yordamida bajariladigan mashqlar sportchilarning diqqatini jamlash, reaksiya tezligini oshirish, hamda harakatlarni nazorat qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Masalan, to'pni havoga otib ushlash, polga urib bir qo'lda ushlash, yoki harakatda yurib turli yo'nalishga otish

kabi mashqlar kichik yoshdagi sportchilar uchun juda foydalidir. Gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun murabbiy tomonidan metodik yondashuvlar, pedagogik nazorat, bosqichma-bosqichlik, va individual yondashuv prinsiplariga rioya qilinadi. Har bir mashg'ulot kirish, asosiy va yakuniy qismlardan iborat bo'lib, har bir qismda belgilangan vazifalar bajariladi. Kirish qismida tanani tayyorlashga, asosiy qismda texnik va badiiy elementlarga, yakuniy qismda esa tiklanish va cho'zilish mashqlariga e'tibor qaratiladi.

Shu bilan birga, musobaqaga tayyorlov mashg'ulotlarida musiqa asoslangan chiqishlar, sahnadagi yurish va yuz ifodasi, xoreografik ko'nikmalar, va badiiy ifoda alohida mashq qilinadi. Bolalarning sahnadagi o'zini tutishi, ruhiy tayyorgarligi ham rejaning muhim qismidir. Har bir sportchi o'z imkoniyatiga mos dasturni bajara olishi uchun unga individual mashqlar majmuasi tuziladi. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini yillik sikl asosida rejalashtirish va boshlang'ich bosqichdagi sportchilar bilan samarali metodik ish olib borish, kelgusida sportchining texnik, jismoniy va badiiy rivojlanishiga mustahkam asos yaratadi. Bu jarayonni rejalashtirishda yoshga mos yuklamalarni, vosita va usullarni tanlash, individual yondashuv, motivatsiya, va doimiy nazorat muhim o'rin tutadi.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada musobaqa davrida mashg'ulotlar qanday o'zgaradi?
2. Boshlang'ich bosqichdagi sportchilar uchun musiqa mos harakatlar qanday o'rgatiladi?
3. Xoreografik tayyorgarlik mashg'ulotlarining asosiy maqsadi nima?
4. Badiiy gimnastikada psixologik tayyorgarlik qanday ahamiyatga ega?
5. Yillik mashg'ulot rejasini tuzishda murabbiy nimalarga e'tibor berishi lozim?
6. Buyumlar (arqon, halqa, to'p va b.) bilan mashqlarni boshlang'ich sportchilarga qanday ketma-ketlikda o'rgatish tavsiya etiladi?
7. Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida qanday metodik yondashuvlar qo'llaniladi?
8. Harakat koordinatsiyasi va muvozanatni rivojlantirish uchun qanday mashqlar taklif qilinadi?

11.4. Koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish bo'yicha nazorat testlarini o'tkazish. Raqs elementlari. Cho'qmor: tana bo'ylab aylanish. O'quv-mashq guruhi gimnastikachilari uchun akrobatika mashg'ulotlari majmualari. To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari.

Tayanch iboralar: *Koordinatsion harakatchanlik, nazorat testlari, raqs elementlari, cho'qmor: tana bo'ylab aylanish, akrobatika mashg'ulotlari majmualari, to'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari, to'pni havoga otib ushlash, to'pni devorga otish va tutish, harakatlar ketma-ketligi, musiqa ritmi bilan uyg'unlashtirish, tana boshqaruvi, muvozanatni saqlash.*

Badiiy gimnastika sportchilari uchun koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlik juda muhim hisoblanadi. Bu qobiliyatlar murakkab harakatlarni aniq, samarali va ritmik tarzda bajarishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulotlarda koordinatsiyani rivojlantirish uchun turli nazorat testlari qo'llaniladi. Masalan, tanani boshqarish, muvozanatni saqlash, reaksiya tezligini o'lchash kabi testlar sportchilarning koordinatsion imkoniyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Raqs elementlari va ularning ahamiyati. Badiiy gimnastika dasturida raqs elementlari sportchining harakatlariga badiiylik va uyg'unlik beradi. Raqs mashqlari yordamida sportchi musiqa ritmi va tempiga mos harakatlarni o'rganadi, shu bilan birga ifoda, elastiklik va harakatning estetik ko'rinishini oshiradi. Mashg'ulotlar davomida oddiy yurish, qo'l va oyoq harakatlarini uyg'unlashtirish, burilishlar va sakrashlar amalga oshiriladi. Bu elementlar sportchilarning sahnadagi chiqishlarini yanada jonli va chiroyli qiladi.

Cho'qmor bilan tana bo'ylab aylanish mashqlari. Cho'qmor bilan ishlash badiiy gimnastikada murakkab texnikani egallash uchun muhimdir. Ayniqsa, tana bo'ylab cho'qmor aylantirish harakatlari sportchining koordinatsiyasini, aniqligini va kuchini oshiradi. Mashg'ulotlarda cho'qmorni bir qo'l yoki ikki qo'l bilan aylantirish, havoga otib ushlash, turli yo'nalishlarda aylanish kabi elementlar o'rgatiladi. Bu mashqlar sportchilarning buyum bilan ishlash ko'nikmalarini mustahkamlashga

xizmat qiladi. Akrobatika mashqlari majmualari. Akrobatika badiiy gimnastikaning ajralmas qismi bo'lib, u sportchilarning jasoratini, tanani boshqarish qobiliyatini va kuchini oshirishga yordam beradi. Boshlang'ich o'quv guruhlar uchun mo'ljallangan akrobatika mashqlari orasida oldinga va orqaga yumalash, qo'llab sakrash, "ko'prik" egilishlari va muvozanat mashqlari mavjud. Ushbu majmualar yordamida sportchilar harakatlarning aniqligi va xavfsizligini ta'minlaydilar.

To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari. To'p sportchilarning qo'l-ko'z muvofiqligini, diqqatini va reaksiya tezligini oshirish uchun samarali vositadir. Maxsus mashqlarda to'pni ushlash, havoga otib tutish, harakatda to'pni nazorat qilish kabi elementlar bajariladi. Bu mashqlar sportchilarning buyum bilan ishlashdagi aniqligi va tezligini yaxshilaydi, shuningdek, musobaqa paytida yuzaga keladigan stress va chalg'ituvchilarga qarshi tayyorgarlik ko'rsatadi. Koordinatsiya va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish, raqs va akrobatika elementlarini mukammal o'zlashtirish hamda to'p va cho'qmor bilan ishlash badiiy gimnastika sportchisining yuqori natijalarga erishishi uchun zaruriy shartlardir. Shu orqali sportchi harakatlarning go'zalligini va texnik mukammalligini birlashtira oladi.

Badiiy gimnastikada koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish uchun turli xil mashqlar qo'llaniladi. Sportchilar chiziqli bo'ylab muvozanatni saqlash, harakatlarning aniqligi va uyg'unligini oshirish uchun yurish, sakrash va burilish kabi oddiy harakatlardan boshlaydilar. To'p bilan bajariladigan mashqlar esa qo'l-ko'z muvofiqligini mustahkamlashga xizmat qiladi; sportchilar to'pni havoga otib ushlash, devorga otib qaytgan to'pni tutish va harakatda to'pni nazorat qilish bo'yicha turli topshiriqlarni bajaradilar.

Raqs elementlari sportchining chiqishiga badiiylik va ifoda baxsh etadi. Mashg'ulotlarda qo'l va oyoq harakatlarini musiqa ritmiga moslashtirish, burilishlar va yengil sakrashlar amalga oshiriladi. Bu esa sportchining sahnadagi harakatlarini yanada estetik va uyg'un qiladi. Cho'qmor bilan ishlash esa sportchilarning aniqligi va kuchini oshirishga qaratilgan. Cho'qmorni tana bo'ylab aylantirish, havoga otib ushlash kabi murakkab texnikalar o'rganiladi. Akrobatika mashqlari esa sportchining jasoratini, tanani boshqarish qobiliyatini va kuchini rivojlantirishga xizmat qiladi; ular orasida oldinga va orqaga yumalash, qo'llab sakrash

va "ko'prik" egilishi mashqlari mavjud. Umuman olganda, mazkur mashqlar to'plami sportchilarning jismoniy tayyorgarligini, harakatlarning aniqligi va badiiy ifodasini oshirishga yordam beradi hamda ularni musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga tayyorlaydi.

Badiiy gimnastikada yillik o'quv siklini to'g'ri rejalashtirish sportchilarning tayyorgarlik darajasini bosqichma-bosqich oshirish, ularning jismoniy, texnik va psixologik imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirish uchun juda muhimdir. Yillik o'quv jarayoni uch asosiy bosqichdan tashkil topadi: tayyorgarlik, musobaqaga tayyorgarlik va tiklanish davri. Tayyorgarlik bosqichida sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va asosiy texnik ko'nikmalari shakllantiriladi. Ushbu bosqichda asosiy e'tibor kuch, chidamlilik, koordinatsiya va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratiladi. Mashg'ulotlar tizimli va bosqichma-bosqich bo'lib, yuklamalamalar asta-sekin oshiriladi. Sportchilarga murakkab harakatlarning texnik asoslari o'rgatiladi, raqs va akrobatika elementlari takomillashtiriladi. Musobaqaga tayyorgarlik bosqichi sportchilarning texnik mahoratini oshirish va murakkab kombinatsiyalarni mukammal bajarishga qaratilgan. Bu davrda yuklamalamalar maksimal darajada oshiriladi, ammo mashg'ulotlar samaradorligi ustuvor bo'ladi. Sportchilarning tanasini tayyorlash bilan bir qatorda, ularning ruhiy holati va motivatsiyasi ustida ham ish olib boriladi. Musobaqalar oldidan psixologik tayyorgarlik mashqlari, diqqatni jamlash va stressni boshqarish bo'yicha treninglar amalga oshiriladi. Bu esa sportchilarning musobaqa jarayonida o'zini eng yaxshi tomondan ko'rsatishiga yordam beradi.

Tiklanish bosqichi musobaqadan so'ng tana va ruhiy holatni tiklashga yo'naltirilgan. Bu davrda mashg'ulotlar yengillashtiriladi, sportchilarga ko'proq dam olish va tiklanish uchun vaqt beriladi. Sog'liqni saqlash, ovqatlanish va uyqu rejimiga alohida e'tibor qaratiladi. Tiklanish bosqichi sifatli bajarilmasa, keyingi o'quv siklida sportchilar samarali ishlay olmaydi va jarohat olish xavfi oshadi.

Musobaqa davrida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu davrda mashg'ulotlar qisqa, lekin yuqori samarali bo'lishi kerak. Yuklamalamalar kamaytiriladi, yangi murakkab elementlar o'rganishdan ko'ra, mavjud texnikani takrorlash va mukammallashtirish ustuvor hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik

markaziy o'rin tutadi, chunki sportchi musobaqa bosimi ostida yuqori natijalarga erishishi lozim. Trenerlar sportchilarning ruhiy holatini muntazam nazorat qilib, ularga motivatsiya berish va stressni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, musobaqa davrida ovqatlanish, dam olish va sog'liqni saqlash qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur.

Yillik o'quv siklini samarali rejalashtirish va musobaqa davrida mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish sportchilarning o'z qobiliyatlarini to'liq namoyon etishlari va yuqori natijalarga erishishlari uchun muhim shartdir. Buning uchun trenerlar sportchilarning individual xususiyatlarini, jismoniy imkoniyatlarini va psixologik holatini hisobga olgan holda rejalarni ishlab chiqishlari zarur. Shuningdek, yillik sikl davomida sportchilarning holati muntazam nazorat qilinib, kerak bo'lganda o'quv yuklamalamarida o'zgarishlar kiritilishi lozim. Badiiy gimnastikada yillik o'quv siklini rejalashtirish jarayoni sportchilarning yuqori darajada tayyorligini ta'minlash uchun asosiy vazifalardan biridir. Bu sikl jarayonida mashg'ulotlar maqsadli va tizimli ravishda tashkil etiladi, bu esa sportchilarning jismoniy kuchi, texnik ko'nikmalari, psixologik holati va estetik ifodasini bosqichma-bosqich rivojlantirishga yordam beradi.

Yillik siklning birinchi bosqichi-tayyorgarlik davri hisoblanadi. Ushbu davrda sportchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari va asosiy texnik elementlar o'rganiladi. Mashg'ulotlar davomida kuch-quvvat, chidamlilik, koordinatsiya va tezkorlik kabi jismoniy sifatlar rivojlantiriladi. Shu bilan birga, sportchilarga badiiy gimnastikaga xos bo'lgan harakatlar zanjiri va raqs elementlari bosqichma-bosqich o'rgatiladi.

Ikkinchi bosqich-musobaqaga tayyorgarlik davri bo'lib, bunda mashg'ulotlarning intensivligi oshiriladi. Murabbiylar sportchilarning texnik mahoratini mukammallashtirishga e'tibor qaratadi, murakkab akrobatik va badiiy harakatlarni takrorlash va mukammallashtirish ishlari olib boriladi. Ushbu bosqichda sportchining psixologik tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, musobaqa sharoitida stressga bardosh berish, diqqatni jamlash va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari shakllantiriladi. Musobaqaga yaqin davrda mashg'ulotlar hajmi kamaytiriladi, lekin sifat va fokus oshiriladi, shunda sportchi o'z maksimal imkoniyatlarini namoyon eta oladi.

Uchinchi bosqich-tiklanish davri hisoblanadi. Musobaqadan so'ng sportchilar organizmini tiklash uchun yengil mashg'ulotlar, dam olish va sog'lom turmush tarziga oid tavsiyalar amalga oshiriladi. Tiklanish davrining sifatli o'tishi sportchining keyingi o'quv sikliga tayyorlanishida juda muhim rol o'ynaydi. Musobaqa davrida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishda ba'zi xususiyatlarga e'tibor qaratish kerak.

Yuklamalamar kamaytirilgan bo'lsa-da, mashg'ulotlar yuqori intensivlikda va qisqa davom etadi, bu sportchining optimal holatda bo'lishini ta'minlaydi. Trenerlar sportchilarning ruhiy holatini diqqat bilan kuzatib boradi, ularni motivatsiya qiladi, stressni kamaytirish uchun zarur psixologik mashqlar o'tkazadi. Shuningdek, ovqatlanish, uyqu va umumiy sog'liq holatiga qat'iy rioya qilish sportchilarning samarali ishtirokini ta'minlaydi.

Yillik o'quv sikli va musobaqa davridagi mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish badiiy gimnastika sportchilari muvaffaqiyatining kalitidir. Bu jarayon sportchi individual ehtiyojlari, yoshiga va tayyorgarlik darajasiga moslashtirilgan holda amalga oshirilishi lozim. Shunday qilib, sportchilar o'z salohiyatlarini to'liq ro'yobga chiqarib, musobaqalarda yuqori natijalarga erishadilar.

Nazorat savollari:

1. O'tish tayyorgarlik davri nima va u yillik o'quv siklida qaysi bosqichlar o'rtasida joylashadi?
2. O'tish tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
3. Bu davrda mashg'ulot yuklamalamlari qanday boshqariladi?
4. Texnik tayyorgarlik jarayonida nimalarga e'tibor qaratiladi?
5. Psixologik tayyorgarlikning o'tish davridagi o'rni va ahamiyati qanday?
6. Mashg'ulotlar intensivligi va davomiyligi bo'yicha o'tish davri qanday xususiyatlarga ega?
7. Bu davrda sportchilarning individual xususiyatlari qanday hisobga olinadi?
8. Tiklanish va dam olish jarayonlari nima uchun muhim hisoblanadi?
9. O'tish tayyorgarlik davrida sportchilarga qanday mashqlar tavsiya etiladi?
10. Bu bosqichda trener va sportchi o'rtasidagi hamkorlik qanday bo'lishi kerak?

11.5. Yillik o'quv siklida o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni tashkil etish. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari.

Taynach iboralar: *Gimnastika bayramlari, ko'rgazmali chiqishlar, ommaviy tadbirlar, badiiy gimnastika, badiiy bezak, eskizlar.*

Gimnastika bayramlari, ko'rgazmali chiqishlar va ommaviy tadbirlar sportchilarning nafaqat jismoniy salohiyatini, balki sahnadagi badiiy qobiliyatlarini namoyon etishiga xizmat qiladi. Bunday tadbirlarni tashkil qilish uchun oldindan puxta tayyorgarlik, musiqani tanlash, dekoratsiya yaratish, kiyim eskizlarini ishlab chiqish va senariy asosida repetitsiyalarni o'tkazish zarur.

Musiqabadiiy gimnastika chiqishining yuragi hisoblanadi. Har bir harakat, element va kombinatsiya musiqaritmiga uyg'un bo'lishi kerak. Musiqagimnastikachining yoshiga, chiqish mazmuniga va harakatlarshususiyatiga mos tanlanadi. Lirik, klassik yoki zamonaviy musiqasararlari harakatlarning ifodali chiqishiga xizmat qiladi. Musiqatog'ri tanlansa, gimnastik harakatlar yanada go'zal, hissiyotlarga boy va badiiy bo'ladi. Badiiy bezak va eskizlar gimnastika bayramining umumiy ko'rinishi va taassurotiga katta ta'sir qiladi. Zalda bezaklar bayram mavzusiga mos holda tanlanadi, sportchilarning kiyimlari esa musiqaga, harakatlarsarakteriga va umumiy go'yaga mos bo'lishi lozim. Kostyumlar qulay, harakatni cheklamaydigan, lekin estetik jozibali bo'lishi kerak. Har bir chiqish uchun alohida rang, uslub yoki badiiy aksent tanlanishi mumkin. Eskizlar avvaldan ishlab chiqiladi va murabbiylar tomonidan tasdiqlanadi.

Tayyorgarlik davri-bayramga tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichi bo'lib, u chiqishlar mazmunini belgilash, ishtirokchilarni tayyorlash, musiqani va harakatlar ketma-ketligini moslashtirishdan iborat. Ushbu davrda sportchilar harakatlar ketma-ketligini o'zlashtiradi, texnik va badiiy ifodani mukammallashtirishga intiladi. Trenerlar chiqishlar davomiyligi, musiqaviy ritmga moslik va sahnadagi umumiy harakat sinxronligiga e'tibor qaratadi. Repetitsiyalar tayyorgarlikning eng muhim bosqichidir. Avval yakka, keyin esa guruhli mashg'ulotlar o'tkaziladi. Keyinchalik esa sahna yoki zal sharoitida to'liq chiqishlar

sinab ko'riladi. Harakatlar sinxronligi, musiqa bilan uyg'unligi, chiqish-kirish tartibi, tartib-intizom va vaqtga rioya qilish repetitsiyalar davomida shakllantiriladi. Generatsion (umumiy) repetitsiyada har bir ishtirokchi sahna libosida, yoritish va musiqa ostida chiqish qiladi. Gimnastika bayramini samarali o'tkazish uchun senariy tuzish zarur. Senariy-bu butun tadbirning asosiy rejasidir. Unda bayram mavzusi, ochilish marosimi, chiqishlar tartibi, musiqalar, ishtirokchilar ro'yxati, yakuniy sahna va mukofotlash tartibi aniq belgilanadi. Senariy bayram go'yasini to'liq ochib beradi va barcha qatnashuvchilarga yo'naltiruvchi hujjat sifatida xizmat qiladi. Gimnastika bayramlari va chiqishlarini tashkil etish murakkab, lekin juda ijodiy jarayon bo'lib, bunda musiqadan tortib sahna bezagigacha, repetitsiyadan to senariy tuzishgacha bo'lgan barcha bosqichlar o'zaro uyg'unlashgan holda amalga oshirilishi zarur. Bu esa nafaqat sportchilarning chiqishini muvaffaqiyatli qiladi, balki tomoshabinda unutilmas taassurot qoldiradi. Bayram tadbirlarini tashkil etishda ishtirokchilar o'rtasida jamoaviylik hissini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bu nafaqat sahnadagi harakatlarda, balki repetitsiyalar va tayyorgarlik jarayonida ham ko'rinadi. Har bir gimnastikachi o'z rolini, joylashuvini, harakat vaqtini va sahnadagi harakat tartibini aniq bilishi kerak. Guruhli chiqishlarda esa sinxronlik, koordinatsiya va umumiy ritmda harakat qilish mahoratini oshirish asosiy vazifalardan biridir.

Shuningdek, tayyorgarlik jarayonida texnika va badiiy ifoda o'rtasida muvozanat saqlanishi kerak. Faqatgina texnik jihatdan mukammal bo'lgan harakatlar emas, balki har bir elementning hissiyot bilan ifoda etilishi, tomoshabinda estetik zavq uyg'otishi zarur. Bu esa gimnastikachining musiqani his qilishi, harakatlar orqali mazmunni ifodalashi bilan bog'liq.

Gimnastika bayramlarida ko'pincha tematik chiqishlar amalga oshiriladi. Masalan:

Tinchlik va do'stlikka bag'ishlangan chiqishlar;

Ona Vatanga, tabiatga yoki oilaga bag'ishlangan badiiy raqamlar;

Milliy bayramlarga moslashtirilgan musiqali gimnastika kompozitsiyalari.

Bunday chiqishlarda musiqa, liboslar, atributlar va bezaklar tanlovi mavzu bilan uyg'unlashtiriladi. Misol uchun, milliy kuy ostida

bajarayotgan chiqishlar uchun an'anaviy uslubdagi liboslar va ranglar tanlanadi. Gimnastika bayramining tashkilotchilari-murabbiylar, meto-distlar va sahna rejissyorlari senariy asosida har bir detaldan xabardor bo'lishlari, barcha ishtirokchilarni koordinatsiyalari lozim. Shu bilan birga, chiqishlar davomida foydalanuvchi buyumlar (halqa, lenta, cho'qmor va h.k.) bilan ishlash xavfsiz va aniq bajarilishi uchun alohida mashg'ulotlar o'tkaziladi. Gimnastika bayramining yakuniy chiqishida barcha ishtirokchilar birgalikda sahnaga chiqib, jamoaviy yakuniy raqs yoki gimnastik harakatlar bajarishadi. Bu nafaqat estetik jihatdan chiroyli ko'rinadi, balki ishtirokchilarda bir jamoa bo'lib ishlash hissin mustahkamlaydi.

Bayramdan so'ng tahlil va baholash ishlari amalga oshiriladi. Trenerlar va tashkilotchilar chiqishlar, ishtirokchilarning faol ishtiroki, musiqaga moslik, texnika va badiiylik darajasini tahlil qilishadi. Bu keyingi tadbirlar uchun muhim tajriba bo'lib xizmat qiladi. Gimnastika bayrami-bu nafaqat sportchilarning texnik mahorati sinovdan o'tadigan tadbir, balki ularning san'atga bo'lgan qiziqishi, ijodkorligi va sahnadagi ifoda kuchi namoyon bo'ladigan bayramdir. Musiq tanlash, sahna dekoratsiyasi, kiyimlar, tayyorgarlik va senariy – bularning barchasi murakkab, ammo ijodiy jarayonlardir. Har bir detal badiiy gimnastikachilarning chiqishini yanada jozibador, mazmunli va esda qolarli qilishga xizmat qiladi. Badiiy gimnastika-bu san'at va sportning uyg'unlashuvi bo'lib, harakatlar, musiqa, ritm va ifodaning mukammal birikmasini ifodalaydi. Har yili o'tkaziladigan gimnastika bayramlari, ko'rgazmali chiqishlar, ommaviy tadbirlar va estetik namoyishlar orqali gimnastikachilar nafaqat o'zining texnik darajasini, balki sahnadagi badiiy ifodaviyligini ham namoyon etadilar. Bunday tadbirlar puxta tayyorgarlik, musiqiy va sahna rejasi, repetitsiya bosqichlari hamda umumiy senariy asosida tashkil etiladi. Avvalo, gimnastika chiqishlari uchun musiqa tanlash jarayoni to'g'ri olib borilishi zarur. Musiq sportchining yoshi, harakatlar turi, chiqishning mazmuni va bayramning umumiy g'oyasiga mos bo'lishi kerak. Masalan, kichik yoshdagi sportchilar uchun quvnoq, bolalarga mo'ljallangan musiqalar, katta yoshdagilar uchun esa klassik yoki zamonaviy emotsional musiqalar tanlanadi. Musiq tempi harakatlarga mos kelishi, ularni ritmik jihatdan to'g'ri bajartirishi lozim. Shuningdek, musiqa qisqarmasligi, uzilmasligi va chiqish davomiyligiga to'g'ri kelishi muhim.

Badiiy bezak va eskizlar gimnastika bayramining vizual ko'rinishiga bevosita ta'sir qiladi. Zalda yaratilgan bayramona muhit, sahna bezaklari, ranglar uyg'unligi va liboslar sportchilarning chiqishiga qo'shimcha estetik ifoda beradi. Har bir chiqish mavzusiga mos rangda kostyum tanlanadi. Harakatlarni qulay bajarish imkonini beruvchi materiallardan tayyorlangan liboslar estetik jihatdan jozibador bo'lishi kerak. Eskizlar dizayner yoki trener tomonidan avvaldan ishlab chiqiladi va chiqishdagi harakatlar, musiqa, buyumlar bilan uyg'un holda moslashtiriladi. Tayyorlov davri-gimnastika bayramining muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlaydigan eng muhim bosqichdir. Bu bosqichda trenerlar musiqaga mos harakatlar ketma-ketligini ishlab chiqadi, har bir sportchi o'z rolini o'zlashtiradi, chiqishdagi harakatlarning texnik jihatlari mustahkamlanadi. Dastlab individual, so'ng guruh bo'lib mashq qilinadi. Repetitsiyalar davomida sportchilar sinxron harakat qilish, musiqaga mos harakatlanish, sahnaga chiqish va chiqib ketish tartibiga amal qilishni o'rganadilar.

Repetitsiyalarni o'tkazish bosqichi tayyorlov jarayonining pishiq bosqichidir. Harakatlar yakka tartibda mukammallashganidan so'ng guruh repetitsiyalari boshlanadi. Avval sportchilar zalda, so'ng esa to'liq sahna sharoitida mashq qiladilar. Libos, yoritish, musiqa va atributlar bilan bajariladigan generatsion repetitsiya esa bayram oldidan amalga oshiriladi. Bu orqali har bir sportchi to'liq chiqish tajribasini oladi. Gimnastika bayramining yuragi-bu ssenariy hisoblanadi. Senariy-butun tadbirni badiiy, sahnaviy va tashkiliy jihatdan muvofiqlashtiruvchi asosiy hujjatdir. Unga ko'ra chiqishlarning ketma-ketligi, musiqalar, ishtirokchilar ro'yxati, har bir raqamning davomiyligi va harakatlarning mazmuni belgilanadi. Senariyda kirish so'zi, tantanali ochilish marosimi, asosiy va tematik chiqishlar, yakuniy chiqish va mukofotlash tartibi batafsil ko'rsatiladi. Bayram mavzusi, estetik g'oyasi va sahna effektlari senariyga muvofiq rejalashtiriladi.

Yakunda aytish mumkinki, badiiy gimnastika bayramini tashkil etish murakkab, ammo ijodiy va ilhomlantiruvchi jarayon bo'lib, u sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini, ijodkorlik va emotsional ifoda qobiliyatlarini to'liq ochib berishga xizmat qiladi. Musiq, libos, dekoratsiya, harakatlar va umumiy g'oya uyg'unligi orqali sportchilar san'atga xos tarzda o'z chiqishlarini namoyon etadilar. Bu esa ularning sahna madaniyatini, estetik didini va sportga bo'lgan muhabbatini

kuchaytiradi. Gimnastika chiqishlari uchun musiqa tanlash jarayoni to'g'ri olib borilishi zarur. Musiqa sportchining yoshi, harakatlar turi, chiqishning mazmuni va bayramning umumiy g'oyasiga mos bo'lishi kerak. Masalan, kichik yoshdagi sportchilar uchun quvnoq, bolalarga mo'ljallangan musiqalar, katta yoshdagilar uchun esa klassik yoki zamonaviy emotsional musiqalar tanlanadi. Musiqa tempi harakatlarga mos kelishi, ularni ritmik jihatdan to'g'ri bajartirishi lozim. Shuningdek, musiqa qisqarmasligi, uzilmasligi va chiqish davomiyligiga to'g'ri kelishi muhim.

Badiiy bezak va eskizlar gimnastika bayramining vizual ko'rinishiga bevosita ta'sir qiladi. Zalda yaratilgan bayramona muhit, sahna bezaklari, ranglar uyg'unligi va liboslar sportchilarning chiqishiga qo'shimcha estetik ifoda beradi. Har bir chiqish mavzusiga mos rangda kostyum tanlanadi. Harakatlarni qulay bajarish imkonini beruvchi materiallardan tayyorlangan liboslar estetik jihatdan jozibador bo'lishi kerak. Eskizlar dizayner yoki trener tomonidan avvaldan ishlab chiqiladi va chiqishdagi harakatlar, musiqa, buyumlar bilan uyg'un holda moslashtiriladi. Tayyorlov davri-gimnastika bayramining muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlaydigan eng muhim bosqichdir. Bu bosqichda trenerlar musiqaga mos harakatlar ketma-ketligini ishlab chiqadi, har bir sportchi o'z rolini o'zlashtiradi, chiqishdagi harakatlarning texnik jihatlari mustahkamlanadi. Dastlab individual, so'ng guruh bo'lib mashq qilinadi. Repetitsiyalar davomida sportchilar sinxron harakat qilish, musiqaga mos harakatlanish, sahnaga chiqish va chiqib ketish tartibiga amal qilishni o'rganadilar.

Repetitsiyalarni o'tkazish bosqichi tayyorlov jarayonining pishiq bosqichidir. Harakatlar yakka tartibda mukammallashtirishdan so'ng guruh repetitsiyalari boshlanadi. Avval sportchilar zalda, so'ng esa to'liq sahna sharoitida mashq qiladilar. Libos, yoritish, musiqa va atributlar bilan bajariladigan generatsion repetitsiya esa bayram oldidan amalga oshiriladi. Bu orqali har bir sportchi to'liq chiqish tajribasini oladi. Gimnastika bayramining yuragi-bu ssenariy hisoblanadi. Ssenariy-butun tadbirni badiiy, sahnaviy va tashkiliy jihatdan muvofiqlashtiruvchi asosiy hujjatdir. Unga ko'ra chiqishlarning ketma-ketligi, musiqalar, ishtirokchilar ro'yxati, har bir raqamning davomiyligi va harakatlarning mazmuni belgilanadi. Ssenariyda kirish so'zi, tantanali ochilish marosimi, asosiy va tematik chiqishlar, yakuniy chiqish va mukofotlash tartibi

batafsil ko'rsatiladi. Bayram mavzusi, estetik g'oyasi va sahna effektlari ssenariyga muvofiq rejalashtiriladi.

Yakunda aytish mumkinki, badiiy gimnastika bayramini tashkil etish murakkab, ammo ijodiy va ilhomlantiruvchi jarayon bo'lib, u sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini, ijodkorlik va emotsional ifoda qobiliyatlarini to'liq ochib berishga xizmat qiladi. Musiqa, libos, dekoratsiya, harakatlar va umumiy g'oya uyg'unligi orqali sportchilar san'atga xos tarzda o'z chiqishlarini namoyon etadilar. Bu esa ularning sahna madaniyatini, estetik didini va sportga bo'lgan muhabbatini kuchaytiradi. Musiqa tanlash mezonlari, harakat va ritm uyg'unligi, yoshga mos musiqa, chiqish mavzusiga mos kompozitsiya, badiiy bezak elementlari, sahna dekoratsiyasi, gimnastik kostyumlar, buyumlar bilan chiqish, eskiz tayyorlash, tayyorlov davri, individual repetitsiyalar, guruh chiqishlari, generatsion repetitsiya, chiqish tartibi, sahnaga kirish va chiqish, ssenariy tuzish, tantanali ochilish, asosiy chiqishlar, yakuniy raqs, mukofotlash marosimi, estetik ifoda, sahna madaniyati, emotsional harakatlar, sinxron harakatlar.

Nazorat savollari:

1. Gimnastika chiqishlari uchun musiqani tanlashda qanday mezonlarga e'tibor berish kerak?
2. Musiqa va harakatlar uyg'unligini ta'minlash nima uchun muhim hisoblanadi?
3. Badiiy bezak va eskizlarning gimnastika bayramidagi roli qanday?
4. Gimnastika chiqishlari uchun qanday turdagi kostyumlar tanlanadi?
5. Tayyorlov davrida o'tkaziladigan repetitsiyalarning asosiy bosqichlari qanday?
6. Generatsion repetitsiyaning maqsadi va ahamiyati nimada?
7. Gimnastika bayrami uchun ssenariy tuzishda qaysi asosiy elementlarga e'tibor qaratiladi?
8. Bayramni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun ssenariy qanday yordam beradi?
9. Chiqishlarning sinxronligini ta'minlash uchun qanday mashqlar qo'llaniladi?

VII BOB. JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH UCHUN MASHQLARNI TANLASH METODIKASI.

12.1. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni tanlash metodikasi. Mashqlarni o'tkazish usullari: guruhli frontal, uzluksiz, o'yin. Buyumlar bilan mashqlar: arqon, halqa.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy vazifalaridan biri bu o'quvchilarda jismoniy sifatlarni – kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlikni – shakllantirish va rivojlantirishdan iborat. Har bir sifatni samarali rivojlantirish uchun mashqlar ehtiyotkorlik bilan tanlanadi va tegishli metodik usullar asosida qo'llaniladi.

Mashqlarni tanlashda quyidagi omillar hisobga olinadi: o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i, mashg'ulot o'tkaziladigan joy va mashqning maqsadi. Tanlangan mashqlar maqsadga muvofiq, bosqichma-bosqich murakkablashtirilgan va xavfsizlik talablariga javob beradigan bo'lishi lozim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida mashqlarni samarali tashkil qilish uchun turli metodik yondashuvlar qo'llaniladi. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan usul tanlanayotganda guruhning umumiy tayyorgarligi, dars maqsadi va mavjud sharoitlar hisobga olinadi.

Frontal usulda barcha ishtirokchilar bir vaqtda, bir xil mashqni bajaradilar. Bu yondashuv tartib-intizomni ta'minlab, murabbiy yoki o'qituvchiga mashg'ulotni to'liq nazorat qilish imkonini beradi. Guruhli usul mashg'ulotni kichik guruhlarda olib borishga asoslanadi. Har bir guruh alohida topshiriq ustida ishlaydi yoki navbat bilan turli stansiyalarni bajaradi. Ushbu usul o'quvchilarga individual yondashuvni ta'minlaydi va ularning o'z imkoniyatlari darajasida rivojlanishiga ko'maklashadi.

Uzluksiz usulda mashqlar qisqa yoki umuman tanaffussiz bajariladi. Bu metod ko'proq chidamlilikni shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlashda samarali hisoblanadi. O'yinga asoslangan usulda esa mashg'ulotlar harakatli o'yinlar orqali olib boriladi. Bu turdagi yondashuv o'quvchilarda katta qiziqish uyg'otadi, ularni faol ishtirok etishga undaydi hamda ijobiy hissiy muhit yaratadi.

Shuningdek, jismoniy mashg'ulotlarda turli sport anjomlaridan foydalanish dars samaradorligini oshiradi. Jumladan, arqon bilan bajariladigan mashqlar yurak faoliyatini kuchaytiradi, muvozanatni va harakatlarni koordinatsiyani rivojlantiradi. Sakrash, arqonni aylantirish va turli xil kombinatsiyalardagi harakatlar mashg'ulotni jonlantiradi. Halqa bilan mashqlar esa tananing egiluvchanligini oshirish, bel va qorin mushaklarini mustahkamlash, shuningdek epchillik va tezkorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Halqani aylantirish, uloqtirish yoki ichida bajariladigan harakatlar bolalarning harakat koordinatsiyasini takomillashtiradi va darsni qiziqarli tarzda o'tkazish imkonini beradi. Xulosa qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida mashqlarni to'g'ri tanlash va ularni mos metodik usullar orqali o'tkazish yuqori samaradorlikka olib keladi. O'yinlar, guruhli va frontal usullar, shuningdek arqon va halqa kabi buyumlar bilan ishlash darslarni yanada qiziqarli va foydali qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari shaxsning sog'lom, baquvvat, epchil va bardoshli bo'lishiga xizmat qiladi. Bu jarayonda asosiy e'tibor harakat faolligini oshirish, hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni – kuch, chidamlilik, tezkorlik, epchillik va egiluvchanlikni – maqsadli ravishda rivojlantirishga qaratiladi. Bu sifatlarni shakllantirish uchun mashqlarni to'g'ri tanlash va ularni metodik asosda tashkil qilish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi, avvalo, to'g'ri tanlangan mashqlar, ularning o'tkazilish usullari va mashg'ulotlarning ilmiy-metodik asosda tashkil etilishiga bog'liq. Har bir mashg'ulot o'quvchilarning harakat faolligini oshirish, sog'lom hayot tarziga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish, shuningdek, muayyan jismoniy sifatlarni – kuch, chidamlilik, tezkorlik, epchillik va egiluvchanlikni – rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish – bu reja asosida olib boriladigan, metodik jihatdan asoslangan uzluksiz jarayondir. Mashqlarni yoshga mos holda to'g'ri tanlash, ularni samarali usullar bilan o'tkazish va buyumlardan oqilona foydalanish orqali o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy salohiyatini oshirish, harakat faolligini kengaytirish va ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga erishiladi. Frontal, guruhli, uzluksiz va o'yinga asoslangan mashg'ulot usullari o'z o'rnida to'g'ri tanlansa, o'quvchilar darsda faol qatnashadi, natijalar esa yanada

samarali bo'ladi. Mashqlarni tanlashda bir nechta metodik tamoyillarga amal qilish muhim hisoblanadi. Avvalo, yosh va fiziologik xususiyatlarni hisobga olish zarur bo'lib, mashqlar o'quvchilarning yosh bosqichiga, rivojlanish darajasiga mos bo'lishi va sog'liqqa zarar yetkazmasligi kerak. Shuningdek, har bir ishtirokchining jismoniy tayyorgarlik darajasi baholanadi va unga mos yuklamalar belgilanadi. Bu esa ortiqcha zo'riqlashlarning oldini oladi va mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Tanlanadigan mashqlar albatta mashg'ulot maqsadiga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Har bir mashq aniq bir jismoniy sifatni – kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik yoki egiluvchanlikni rivojlantirishga xizmat qilishi kerak. Shu bilan birga, bosqichma-bosqichlik tamoyiliga amal qilinib, mashqlar oddiydan murakkabga, engil yuklamalardan og'ir yuklamalarga o'tib boradi.

Yana bir muhim tamoyil – harakat turlarining uyg'unligidir. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar o'zaro bir-birini to'ldirishi, organizmning barcha jismoniy jihatdan to'liq rivojlanishini ta'minlashi kerak. Masalan, chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq masofaga yugurish, kuchni oshirish uchun og'irlik bilan ishlash yoki tana vazniga asoslangan mashqlar, tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofalardagi sprintlar, epchillik uchun esa to'sqinliklar bilan harakatlar, egiluvchanlik uchun cho'zilish mashqlari qo'llaniladi. Shu tarzda mashqlarni to'g'ri tanlash orqali mashg'ulot jarayoni nafaqat samarali, balki xavfsiz va maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi.

Mashg'ulotlarda mashqlarni qanday tartibda va qanday uslubda o'tkazilishi ularning samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli mashqlarni tashkil etishda turli usullardan foydalanish muhim hisoblanadi. Ulardan eng ko'p qo'llaniladiganlari quyidagilardir:

Frontal usul – bu usulda barcha ishtirokchilar bir xil mashqni bir vaqtda bajaradilar. Ushbu yondashuv tartib va intizomni saqlashda, ayniqsa yangi mashqlarni o'rgatishda yoki mashg'ulotning qizdirish bosqichida juda samarali hisoblanadi. Guruhli usul – bunda o'quvchilar kichik guruhlariga bo'linadi va har bir guruh alohida topshiriqni navbatma-navbat bajaradi. Bu usul o'quvchilarga individual yondashuvni ta'minlaydi, har birining o'ziga xos ehtiyojlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish imkonini beradi.

Uzluksiz usul – mashqlar tanaffussiz yoki juda qisqa tanaffuslar bilan amalga oshiriladi. Bu usul asosan chidamlilikni rivojlantirishda qo'llaniladi, xususan yugurish, aylana mashqlar va boshqa shunga o'xshash jismoniy yuklamalarda foydalidir. O'yinga asoslangan usul – mashqlar harakatli o'yinlar shaklida tashkil etiladi. Bu yondashuv o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydi, ularni mashg'ulotlarga jalb qiladi va ijobiy emotsional muhit yaratadi. Ayniqsa kichik yoshdagi bolalar uchun juda samarali hisoblanadi.

Buyumlar bilan mashqlar (arqon va halqa) – sport anjomlaridan foydalanish nafaqat darsni jonlantiradi, balki jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga yordam beradi. Masalan:

Arqon bilan mashqlar: arqon bilan sakrash yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, chidamlilikni oshirishda katta foyda beradi. Ikki oyoqda yoki bir oyoqda sakrash orqali epchillik, muvozanat va koordinatsiya rivojlanadi. Halqa bilan mashqlar: halqa bilan aylantirish, turli holatlarda harakat qilish orqali bel va qorin mushaklari, shuningdek umumiy harakat faolligi kuchayadi.

Arqonni turli usullar bilan aylantirish esa harakat muvofiqligini va koordinatsiyani kuchaytiradi.

Halqa bilan mashqlar:

Bel atrofida halqani aylantirish bel va qorin mushaklarini faollashtirib, egiluvchanlikni oshiradi.

Halqa bilan yurish, uloqtirish, tutib olish kabi mashqlar tezkorlik, koordinatsiya va reaksiyani rivojlantiradi.

Halqa ichida harakatlar bajarish muvozanat va tanani boshqarish qobiliyatini kuchaytiradi.

Bu mashqlar o'zining qulayligi, qiziqarli tusda o'tkazilishi hamda xavfsizligi bilan ajralib turadi. Ayniqsa kichik yoshdagi o'quvchilar uchun ular juda foydalidir.

Mashg'ulotning metodik tashkiloti

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari quyidagi tuzilma asosida tashkil etiladi:

Kirish (tayyorlov) qismi – organizmni ish faoliyatiga tayyorlash uchun umumiy qizdirish mashqlari bajariladi. Bu bosqich yurak urishini, mushaklar haroratini oshiradi.

Asosiy qism – bu bosqichda darsning asosiy vazifasiga muvofiq tanlangan mashqlar bajariladi. Jismoniy sifatlar shu bosqichda maqsadli rivojlantiriladi.

Yakuniy qism – tinchlantiruvchi, nafasni me'yorga keltiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar bajariladi. Bu organizmni tiklash va mashg'ulotni to'g'ri yakunlash uchun zarur.

Xavfsizlik choralari

Har qanday jismoniy mashg'ulot davomida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish lozim:

- Mashqlar to'g'ri texnika asosida bajarilishi kerak.
- Buyumlar bilan ishlaganda oraliq masofa saqlanishi zarur.
- Mashg'ulotlar davomida ortiqcha zo'riqishdan saqlanish lozim.
- To'g'ri nafas olish, mashg'ulotni qizdirish orqali boshlash va bo'shashtirish orqali yakunlash talab etiladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ularni bosqichma-bosqich shakllantirish va o'quvchilarga mos yuklamalarni belgilash – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy yo'nalishidir. To'g'ri tanlangan mashqlar, ularni o'z vaqtida va mos usullarda o'tkazish, sport anjomlaridan oqilona foydalanish, xavfsizlikka amal qilish – bularning barchasi darsning samaradorligini oshiradi. Jismoniy tarbiya nafaqat sog'liq, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladigan muhim vositadir.

31-jadval

Mashqlarni tanlash metodikasi

Tamoyil nomi	Tavsifi
Yosh va fiziologik xususiyatlar	O'quvchilarning yoshiga mos, sog'lig'iga zarar yetkazmaydigan mashqlar tanlash
Jismoniy tayyorgarlik darajasi	Har bir o'quvchining jismoniy holatiga qarab yuklamalarni belgilash
Mashg'ulot maqsadiga muvofiqlik	Har bir mashq aniq bir jismoniy sifatni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak
Bosqichma-bosqichlik	Mashqlar oddiydan murakkabga, engildan og'ir yuklamalarga o'tadi
Harakatlar uyg'unligi	Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar kombinatsiyasi

Maqsadi: Bu jadval mashg'ulotda qanday mashqlarni tanlash kerakligini aniqlashda yordam beradi. Unda tanlashda e'tibor berilishi lozim bo'lgan asosiy metodik tamoyillar keltirilgan.

Amaliy ahamiyati: Dars rejasini tuzishda, o'quvchilarning yosh, tayyorgarlik va sog'lig'ini hisobga olib, mos yuklamalarni va mashq turlarini belgilashda ishlatiladi.

32-jadval

Mashqlarni o'tkazish usullari

Usul nomi	Tavsifi	Afzalliklari
Frontal usul	Barcha o'quvchilar bir vaqtda bir xil mashqni bajaradi	Intizomli, oson nazorat qilinadi
Guruhli usul	O'quvchilar kichik guruhlarga bo'linadi, har biri alohida topshiriq bajaradi	Individual yondashuv, faollik oshadi
Uzluksiz usul	Mashqlar tanaffuslarsiz yoki qisqa dam olish bilan amalga oshiriladi	Chidamlilikni rivojlantiradi
O'yinga asoslangan usul	Mashqlar harakatli o'yinlar orqali olib boriladi	Qiziqarli, hissiy faollik, jamoaviylik rivojlanadi

Maqsadi: Turli mashqlarni qanday metod asosida o'tkazish mumkinligini ko'rsatadi.

Amaliy ahamiyati: Mashg'ulotni tashkil qilish uslubini tanlashda qo'llaniladi. Masalan, intizomni ta'minlash uchun frontal usul, jismoniy yuklamalarni oshirish uchun uzluksiz usul tanlanadi. Har bir usul o'z maqsadiga ega bo'lib, ularni to'g'ri tanlash mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

33-jadval:

Buyumlar bilan mashqlar (arqon, halqa)

Buyum turi	Mashq turi	Rivojlanadigan jismoniy sifat
Arqon	Arqon bilan sakrash	Chidamlilik, yurak-qon tomir tizimi
Arqon	Ikki oyoqda/bir oyoqda sakrash	Muvozanat, epchillik
Arqon	Arqonni aylantirish	Koordinatsiya, qo'l-tana harakatlari uyg'unligi
Halqa	Belda halqani aylantirish	Egiluvchanlik, bel va qorin mushaklarini mustahkamlash
Halqa	Yurish, uloqtirish, tutib olish	Koordinatsiya, tezkorlik, reaksiya
Halqa	Halqa ichida harakatlar	Muvozanat, epchillik

Maqsadi: Sport buyumlari yordamida jismoniy sifatlarni qanday rivojlantirish mumkinligini ko'rsatish.

Amaliy ahamiyati: Darsda arqon va halqadan foydalangan holda samarali va qiziqarli mashqlarni rejalashtirish mumkin. Bu mashqlar o'quvchilarning diqqatini jalb qiladi, koordinatsiya va epchillik kabi muhim sifatlarni oshiradi.

34-jadval.

Mashg'ulotning metodik tarkibi

Bo'lim	Mazmuni
Kirish qismi	Qizdirish mashqlari: tana haroratini oshirish, mushaklarni ishga tayyorlash
Asosiy qism	Maqsadli mashqlar: kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va h.k.
Yakuniy qism	Tiklovchi mashqlar: nafasni normallashtirish, bo'shashtirish harakatlari

Maqsadi: Jismoniy tarbiya mashg'ulotining tuzilmasini tushuntiradi.

Amaliy ahamiyati: Darsning har bir bosqichi qanday maqsadga xizmat qilishini aniqlab beradi. Bu tartibni buzmaslik, mashg'ulotni to'g'ri boshlash va sog'lom tarzda tugatish muhimdir. Ayniqsa yosh bolalarda bu bosqichma-bosqichlik sog'lig'i uchun zarur.

35-jadval.

Mashg'ulot davomida xavfsizlik qoidalari

Qoidalar	Tavsifi
Mashq texnikasiga rioya qilish	Harakatlar to'g'ri bajarilishi lozim
Buyumlar bilan masofa saqlash	Jarohatlanishning oldini olish uchun oraliq saqlanadi
To'g'ri nafas olish	Yuklamalama paytida tananing zo'riqishini muvozanatlash
Zo'riqishdan saqlanish	Me'yordan ortiq yuklamalama berilmasligi kerak
Mashg'ulotni to'g'ri boshlash va tugatish	Qizdirish va bo'shashtirish qismlarini to'liq o'tkazish zarur

Maqsadi: Mashg'ulot davomida sog'liq va xavfsizlikni ta'minlashga qaratilgan muhim qoidalarni ko'rsatadi.

Amaliy ahamiyati: Har qanday jismoniy mashg'ulotda o'quvchilarning xavfsizligini ta'minlash ustuvor vazifadir. Bu jadval o'qituvchi yoki murabbiyga xavfsizlikni qanday ta'minlash, qanday holatlardan saqlanish kerakligini eslatadi.

Gimnastika bayramlari-bu jismoniy tarbiya va san'atning uyg'unlashgan ko'rinishi bo'lib, turli jismoniy mashqlar, raqs va musiqiy chiqishlarni o'z ichiga olgan ommaviy tadbirlardir. Ular ko'pincha maktablar, sport muassasalari yoki ijtimoiy tashkilotlarda yil davomida yoki maxsus sanalarda o'tkaziladi. Gimnastika bayramlari yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularni harakatga jalb qilish, shuningdek, san'at va madaniyatga bo'lgan qiziqishni kuchaytirish maqsadida tashkil etiladi.

Bayramda ishtirokchilar turli xil chiqishlar, guruhli va individual mashqlar namoyish etadilar. Bu chiqishlar nafaqat jismoniy ko'nikmalarni rivojlantiradi, balki jamoaviylik, intizom, san'atga hurmat kabi fazilatlarni shakllantiradi.

Gimnastika bayramlarini o'tkazish

Gimnastika bayramlarini o'tkazish bir necha bosqichlardan iborat:

Rejalashtirish: Tadbir mavzusi belgilanadi, ishtirokchilar va ularning rollari aniqlanadi, chiqishlar uchun mashqlar va musiqa tanlanadi.

Tayyorgarlik: Mashg'ulotlarda sport anjomlari bilan ishlash, xoreografiya elementlarini o'rganish, chiqishlarni sinxronlashtirish amalga oshiriladi. Shu bilan birga, ishtirokchilar uchun bayramona kiyimlar tayyorlanadi.

Bayramni o'tkazish: Tadbir kirish qismi (tantanali marosim), asosiy chiqishlar (gimnastik mashqlar, raqslar) va yakuniy sahna (barcha ishtirokchilar birgalikda chiqish) bosqichlarida davom etadi.

Tahlil va baholash: Chiqarilgan natijalar ko'rib chiqiladi, faol ishtirokchilar rag'batlantiriladi va kelgusidagi tadbirlar uchun tavsiyalar beriladi.

Xoreografiya: o'zbek xalq raqslari elementlari

Gimnastika chiqishlariga o'zbek xalq raqslari elementlarini qo'shish harakatlarga milliy rang va estetik go'zallik beradi. O'zbek raqslari tabiiy va nafis harakatlar, ritmik qadamlar, qo'l va boshning nozik ifodalaridan iborat bo'lib, ularni gimnastik mashqlarga uyg'unlashtirish orqali sahnadagi chiqishlar yanada jonli va qiziqarli bo'ladi.

Asosiy xoreografik elementlarga qo'l o'yinlari, yengil va ritmik qadamlar, bosh va yelka harakatlari kiradi. Bu elementlar nafaqat jismoniy fazilatlarni rivojlantiradi, balki o'quvchilarni milliy madaniyatga hurmat ruhida tarbiyalaydi.

Tasma bilan mashqlar: uloqtirish

Tasma badiiy gimnastikada keng qo'llaniladigan anjom bo'lib, harakatlarga nafislik va ritm kiritadi. Tasmali mashqlarda uloqtirish harakati muhim o'rin tutadi.

Uloqtirish elementlari tasmani havoga turli yo'nalishlarda uloqtirish va qayta tutib olishdan iborat bo'lib, ular koordinatsiya, diqqat va harakat aniqligini oshiradi. Masalan, tasmani old tomonga, orqa tomonga yoki aylanma yo'nalishda uloqtirish mumkin. Shuningdek, guruhda tasmani bir-biriga uloqtirish kabi murakkab kombinatsiyalar ham qo'llaniladi.

Gimnastika bayramlari yoshlarni jismonan va ma'naviy jihatdan rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ularda o'zbek xalq raqslari elementlari va tasma bilan bajariladigan mashqlar orqali harakatlar nafisligi, ritm va milliylik namoyon etiladi. To'g'ri tashkil etilgan gimnastika bayramlari nafaqat sportni, balki madaniyat va san'atni ham targ'ib qiladi, yosh avlodda jamoaviylik, intizom va ijodiy yondashuvni shakllantiradi.

13.2. Gimnastika bayramlari va chiqishlari. Gimnastika bayramlarini o'tkazish Xoreografiya: o'zbek xalq raqslari elementlari. Tasma: uloqtirish.

Gimnastika bayramlari – bu sport, raqs, musiqa va estetikani birlashtirgan, tomoshabinlarga manzur bo'ladigan ommaviy chiqishlardir. Bunday bayramlar o'quv yurtlari, sport maktablari va madaniyat markazlarida o'tkazilib, ishtirokchilarning harakatlari oldindan puxta tayyorlangan sahna kompozitsiyasi asosida bajariladi.

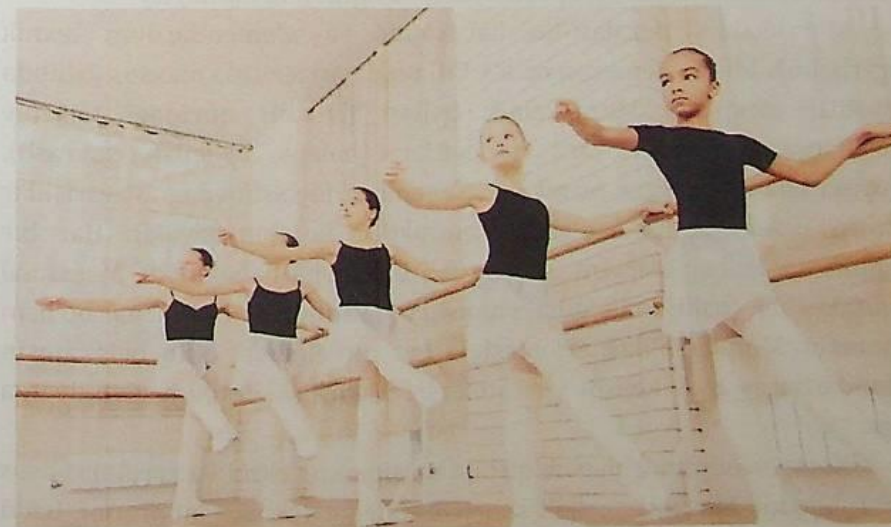
Bayramlar gimnastika harakatlari, xoreografiya, musiqa va sport anjomlari (masalan: tasma, halqa, to'p) bilan boyitiladi. Ayniqsa, o'zbek xalq raqslari elementlarining gimnastikaga qo'shilishi bunday chiqishlarni yanada rang-barang va milliy ruhda bo'lishiga xizmat qiladi. O'zbek raqslarida qo'l harakatlari, qadam bosish uslublari va yuz ifodalari juda muhim. Bular gimnastika harakatlari bilan uyg'unlashganda, o'zgacha go'zallik va ma'noga ega bo'ladi.

Gimnastika bayramlari quyidagi bosqichlarda tashkil etiladi:

- Tadbir mavzusi aniqlanadi;

- Guruhlar shakllantiriladi;
- Harakatlar tartibi va raqs elementlari tanlanadi;
- Musiqa va sahna ko'rinishi tanlanadi;
- Mashg'ulotlar va chiqishlar tayyorlanadi.

Bayram tadbirlarida ishlatiladigan sport anjomlari orasida tasma alohida o'rin tutadi. Tasma bilan bajariladigan mashqlar nafislik va koordinatsiyani namoyon etadi. Tasma bilan uloqtirish mashqi sportchining aniqligi, harakat koordinatsiyasi va san'atga bo'lgan yondashuvini ko'rsatadi. Uloqtirish-bu tasmani yuqoriga otish va uni yana ushlab olishdan iborat bo'lib, harakatlarning ritm va go'zalligini oshiradi. Gimnastika bayramlari jismoniy va estetik tarbiyaning uyg'unligini ifodalovchi, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi, yosh avlodni sportga jalb etuvchi samarali vositadir. O'zbek xalq raqslari elementlari va tasma bilan chiqishlar bunday tadbirlarni yanada milliy, chiroyli va mazmunli qiladi.



32-rasm. Xoreografiya harakatlari.

Badiiy gimnastika-bu sport va san'at uyg'unlashgan yo'nalish bo'lib, unda sportchilar harakatlar orqali musiqiy, estetik va texnik ifodani namoyon etadilar. Ayniqsa, buyumlar bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastikaning asosiy qismini tashkil qiladi. Ushbu mashqlarni

tuzish va bajarishda Halqaro Gimnastika Federatsiyasi (FIG) tomonidan ishlab chiqilgan halqaro qoidalar asos bo'lib xizmat qiladi.

FIG qoidalarini har 4 yilda yangilanib boriladi va unda harakatlar murakkabligi, ijrochilik sifati, artistik ifoda va buyum bilan ishlash texnikasi aniq belgilab beriladi. Har bir sportchi yoki guruh o'z chiqishlarini aynan shu qoidalarga muvofiq tayyorlashi kerak. Bunday yondashuv musobaqalarda baholashni adolatli, aniq va tizimli bo'lishini ta'minlaydi.

Buyumlar bilan mashqlar kompozitsiyasini tuzishda sportchining texnik salohiyati, yoshi, tayyorgarlik darajasi va harakatlar xilma-xilligi hisobga olinadi. Mashq tarkibida to'p, tasma, halqa, lenta yoki tayoqcha bilan bajariladigan harakatlar bo'lishi, har bir buyumga xos texnik elementlar namoyish etilishi kerak. Harakatlar uzluksiz, ritmik va musiqaga mos bo'lishi, butun mashq davomida buyum sportchi nazoratida bo'lishi lozim. Maydonning barcha qismlari harakat bilan qamrab olinadi, bu esa kompozitsiyaviy to'liqlikni ta'minlaydi.

Murakkablik darajasi-bu harakatlar va elementlarning texnik og'irligini bildiruvchi mezon bo'lib, FIG qoidalarini asosida maxsus uslubda hisoblab chiqiladi. Murakkablik ballari (D-ball) quyidagi tarkibiy qismlarga asoslanadi: tana harakatlari (balans, aylanish, sakrash), buyum bilan bajarilgan texnikalar, sahnadagi joylashuvdagi o'zgarishlar va harakatlar ketma-ketligidagi murakkab kombinatsiyalar. Har bir yuqori darajadagi element 0.1 dan 0.5 ballgacha baholanadi. Maksimal murakkablik balli individual chiqishlar uchun 10 ballgacha bo'lishi mumkin. Murakkablikni hisoblashda har bir element aniq belgilangan standartlarga mos kelishi va xatolarsiz bajarilishi muhim ahamiyatga ega.

Kompozitsiyani ishlab chiqishda musiqaning ritmi va xarakteri asos qilib olinadi. Mashqlar orqali sportchi nafaqat texnik mahoratini, balki obraz yaratish, his-tuyg'ularni ifodalash, musiqani "ko'rsatish" kabi san'at elementlarini ham namoyish etadi. Aynan shu sababli badiiy gimnastika boshqa sport turlaridan o'ziga xos estetik va artistik yondashuvi bilan ajralib turadi.

Buyumlar bilan mashqlarni FIG halqaro qoidalarini asosida tuzish va bajarish, murakkablik darajasini to'g'ri hisoblash sportchilarning musobaqalardagi ishtirokini sifat jihatdan oshiradi. Trenerlar va

sportchilar uchun ushbu qoidalarini chuqur o'zlashtirish, ularni amaliyotda to'g'ri qo'llash va har bir chiqishni texnik hamda estetik jihatdan mukammal shakllantirish eng muhim vazifalardan biridir.

Badiiy gimnastika-bu sport va san'at uyg'unlashgan, murakkab harakatlar, musiqiy ritm va estetik ifodaning birlashmasidan iborat bo'lgan sport turidir. Ushbu yo'nalishda yuqori darajadagi natijalarga erishish uchun sportchi nafaqat kuchli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, balki texnik harakatlarni to'g'ri bajarish, sahnadagi harakatlarini to'g'ri rejalashtirish va samarali mashg'ulot usullarini o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Bu jarayonlar o'z ichiga texnika, taktika va usullar kabi muhim tushunchalarni oladi.

Texnika-bu harakatlarni to'g'ri, aniq, nafis va mukammal bajarish usulidir. Badiiy gimnastikada texnika ikki asosiy yo'nalishda ko'riladi: birinchisi tana bilan bajariladigan harakatlar texnikasi (balanslar, aylanishlar, sakrashlar, cho'zilish va silliq harakatlar), ikkinchisi esa buyumlar bilan ishlash texnikasidir. Har bir buyum-tasma, to'p, halqa, lenta, tayoqcha-o'ziga xos texnik harakatlarni talab qiladi. Masalan, tasma bilan bajariladigan spiral, chiziq, uloqtirish kabi elementlar har doim aniq, ritmik va musiqaga mos ravishda bajarilishi kerak. To'g'ri texnikani shakllantirish sportchining harakatlarida xatoliklarning kamayishiga, chiqishlarning nafis va estetik bo'lishiga olib keladi. Taktika esa mashqni qanday tartibda, qanday joylashuvda va qaysi harakatlarni qaysi vaqtda bajarishni rejalashtirish orqali sportchi chiqishini samarali tashkil qilish usulidir. Badiiy gimnastikada taktika sportchining kuchli tomonlarini ochib berishga, sahnadagi maydonni to'g'ri taqsimlashga, harakatlar ketma-ketligini mantiqiy tuzishga va murakkab elementlarni qulay vaziyatda bajarishga yordam beradi. Shuningdek, musiqaga mos ritmda harakat qilish, buyum bilan ishlashda xavfsiz masofalarni tanlash, guruh mashqlarida esa sinxronlikni ta'minlash taktikaning asosiy qismlaridandir.

Usullar esa texnikani o'rgatish va takomillashtirishda qo'llaniladigan mashg'ulot shakllaridir. Trening jarayonida turli pedagogik va sport metodlari qo'llaniladi: harakatni ko'rsatish, og'zaki tushuntirish, qismlarga bo'lib o'rgatish, takrorlash, nazoratli bajarish, vizual tahlil, va musobaqa sharoitini simulyatsiya qilish. Har bir sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlaridan kelib chiqib, mos

usullar tanlanadi. Guruhli va yakka tartibdagi mashg'ulotlar kombinatsiyasi orqali sportchining texnik va psixologik tayyorgarligi oshiriladi. Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastikada texnika, taktika va usullar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Texnika harakatlarning aniqligi va go'zalligini ta'minlasa, taktika chiqishni muvaffaqiyatli tashkil qilishga yordam beradi, usullar esa bularning barchasini samarali o'rgatish va rivojlantirish vositasidir. Ularning uyg'unligi sportchining musobaqadagi natijasi va san'at darajasini belgilaydi.

Badiiy gimnastika nafaqat sport, balki san'atdir. U sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, nozik texnik mahorat va estetik ifodani talab qiladi. Bu sohada muvaffaqiyatga erishish uchun uchta asosiy omil muhim ahamiyatga ega-texnika, taktika va usullar.

Texnika-bu harakatlarni to'g'ri, aniqlik va nafislik bilan bajarish qobiliyatidir. Badiiy gimnastikada texnika ikki asosiy qismga bo'linadi: tana harakatlari va buyumlar bilan ishlash. Tana harakatlari tarkibiga balans saqlash, aylanish, sakrash, cho'zilish kabi elementlar kiradi. Buyumlar esa tasma, to'p, halqa, lenta va tayoqchani o'z ichiga oladi. Har bir buyum o'ziga xos texnikani talab qiladi, masalan, tasma bilan spiral chizish, to'pni yuqoriga uloqtirish va ushlash, halqani aylantirish yoki lentani havoda yo'naltirish kabi. Yuqori texnika sportchining chiqishini nafaqat go'zal, balki xatolarsiz va mukammal bajarilishini ta'minlaydi.

Taktika-bu chiqishni qanday rejalashtirish, sahnada harakatlarni qaysi tartibda va qanday joyda bajarishni belgilashdir. Bu jarayonda musiqaga moslik, sahnadagi maydonni samarali ishlatish, harakatlarning oqimini to'g'ri tashkil etish va murakkab harakatlarni xavfsiz bajarish hisobga olinadi. Taktika sportchining kuchli tomonlarini ko'rsatishga yordam beradi va chiqishdagi xatolarni kamaytiradi. Guruh chiqishlarida esa sinxronlik va umumiy uyg'unlik strategiyasi muhim bo'ladi.

Usullar esa sportchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish, ularni rivojlantirishda qo'llaniladigan mashg'ulot metodlari va pedagogik yondashuvlarni anglatadi. Masalan, harakatni bosqichma-bosqich o'rgatish, ko'rsatish, takrorlash, qismlarga bo'lib o'rganish, vizual tahlil qilish va musobaqa sharoitida sinovdan o'tkazish. Har bir sportchining individual xususiyatlari, yosh va tayyorgarlik darajasiga qarab mos usullar tanlanadi. Bu usullar sportchining texnikani mukammal egallashiga, taktika bo'yicha chiqishni yaxshi rejalashtirishiga yordam beradi.

Shunday qilib, badiiy gimnastikada texnika harakatlarning sifatli va xatolarsiz bajarilishini ta'minlaydi, taktika esa chiqishni muvaffaqiyatli tashkil qilishga xizmat qiladi. Usullar esa bu ikki omilni o'rgatish va rivojlantirish vositasi hisoblanadi. Ularning uyg'unligi sportchining yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi omil bo'lib, badiiy gimnastikaning jozibasi va murakkabligini ifodalaydi.

Nazorat savollari:

1. Buyumlar bilan ishlash texnikasining asosiy jihatlari nimalardan iborat?
2. Badiiy gimnastikada asosiy buyumlar qaysilar?
3. Taktika tushunchasi nimani anglatadi?
4. Taktikani mashq qilishda musiqaning roli qanday?
5. Sahnadagi maydonni samarali ishlatish nimaga yordam beradi?
6. Guruh chiqishlarida sinxronlikni ta'minlash qanday usullar bilan amalga oshiriladi?
7. Badiiy gimnastikada usullar nima ma'noni anglatadi?
8. Mashg'ulotlarda qanday pedagogik usullar qo'llaniladi?
9. Harakatlarni qismlarga bo'lib o'rganish usulining afzalliklari nimada?
10. Texnika, taktika va usullar o'rtasidagi bog'liqlik qanday namoyon bo'ladi?
11. Sportchining chiqishini muvaffaqiyatli tashkil etishda taktikaning o'rni qanday?

13.3. Saf mashqlari: harakat usuli bilan URM. Arqon bilan sakrash mashqlari. Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (sakrash qobiliyati). Yakuniy nazoratga tayyorgarlik ko'rish va o'tilgan mavzular bo'yicha talabalar bilimni aniqlash.

Saf mashqlari-bu guruh bo'lib harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardir. Ular sportchilarni bir jamoa sifatida ishlashga, o'zaro muvofiqlik va intizomga o'rgatadi. Saf mashqlarida harakat usuli, ya'ni yurish, yugurish, turli harakatlarni bajarishda belgilangan tartib va texnikaga rioya qilish muhim hisoblanadi. URM (uzoqroqqa qarash, rasmiy muvofiqlik) bilan safda harakat qilish ayniqsa e'tibor talab qiladi, chunki bu ko'nikma guruh

ichida o'zaro bog'lanishni mustahkamlaydi va umumiy natijani yaxshilaydi.

Arqon bilan sakrash mashqlari. Arqon bilan sakrash mashqlari gimnastikaning muhim qismidir. Bu mashqlar sakrash qobiliyatini, koordinatsiyani va chidamlilikni oshiradi. Arqonni to'g'ri ushlash, uning tebranishini nazorat qilish va vaqtida sakrash-bularning barchasi yuqori texnika talab qiladi. Yosh gimnastikachilar uchun arqon bilan sakrash nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni ham rivojlantiradi, chunki ular diqqatni jamlash va egiluvchanlikni oshiradi.

Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (sakrash qobiliyati)

Yosh gimnastikachilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik asosan sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Bu jarayonda kuch, tezkorlik, koordinatsiya va egiluvchanlik muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda turli xil sakrash texnikalari qo'llaniladi: oddiy tik sakrashlar, arqon bilan sakrashlar, uzoqqa sakrash va balandlikka sakrash. Shuningdek, yosh sportchilar uchun sakrash texnikasini to'g'ri o'rgatish, jarohatlardan himoyalash uchun to'g'ri yondashuv va o'rganish usullari taqdim etiladi. Yakuniy nazoratga tayyorgarlik va talabalar bilimni aniqlash. Yakuniy nazoratga tayyorgarlik jarayonida talabalar o'rgangan mavzular bo'yicha mustahkamlash mashqlari va nazorat testlari o'tkaziladi. Bu bosqichda har bir talabaning nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalari baholanadi. Nazorat savollari, mashqlarni bajarishdagi aniqlik va uslub, shuningdek, vaqtni to'g'ri boshqarish ko'nikmalari tekshiriladi. Ushbu jarayon talabalar o'rgangan harakat usullari, arqon bilan sakrash texnikasi va maxsus jismoniy tayyorgarlikni to'liq anglashlarini ta'minlaydi.

Badiiy gimnastika sport va san'at uyg'unligidan iborat bo'lib, unda yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, nozik texnik mahorat va estetik ifoda muhim ahamiyatga ega. Bu sohada muvaffaqiyatga erishish uchun uchta asosiy omil-texnika, taktika va usullar muhimdir.

Texnika-harakatlarni aniqlik, nafislik va mukammallik bilan bajarish san'atidir. Bu tana harakatlari (balans, aylanish, sakrash) va buyumlar bilan ishlash (tasma, to'p, halqa, lenta, tayoqcha) texnikasini o'z ichiga oladi. Har bir buyum o'ziga xos harakat usullarini talab qiladi.

Taktika-chiqishni samarali rejalashtirish, sahnadagi maydonni to'g'ri ishlatish va musiqaga mos harakatlarni tanlashdir. Taktika sportchining

kuchli tomonlarini ko'rsatish, xatolarni kamaytirish va guruh chiqishlarida sinxronlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Usullar-mashg'ulotlarda qo'llaniladigan pedagogik va sport texnikalari bo'lib, harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish, qismlarga bo'lib takrorlash, vizual tahlil va musobaqa sharoitini simulyatsiya qilishni o'z ichiga oladi.



33-rasm. Saf mashqlari.

Bundan tashqari, saf mashqlari guruhda muvofiqlik va intizomni shakllantiradi. Safda harakat usuli va URM (uzoqroqqa qarash, rasmiy muvofiqlik) qoidasiga rioya qilish sahnadagi chiqishni tartibli va jozibador qiladi. Arqon bilan sakrash mashqlari esa yosh gimnastikachilarning sakrash qobiliyatini, koordinatsiyasini va chidamliligini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu mashqlar sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshiradi, arqonni boshqarish va unga moslashish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi sakrash qobiliyatiga qaratilgan bo'lib, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarni o'z ichiga oladi. To'g'ri o'rgatilgan sakrash texnikasi nafaqat sport samaradorligini oshiradi, balki jarohatlardan himoya qiladi. Oxirida, yakuniy nazoratga tayyorgarlik jarayonida talabalar o'rgangan bilim va ko'nikmalarini

mustahkamlash uchun mashqlar, testlar va nazorat ishlaridan o'tadi. Bu bosqichda talabalar nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalari baholanadi, ular o'z faoliyatlarini yanada rivojlantirish uchun muhim imkoniyatga ega bo'ladi.

Badiiy gimnastika sport va san'at uyg'unligidan iborat bo'lib, unda yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, nozik texnik mahorat va estetik ifoda muhim ahamiyatga ega. Bu sohada muvaffaqiyatga erishish uchun uchta asosiy omil-texnika, taktika va usullar muhimdir. Texnika-harakatlarni aniqlik, nafislik va mukammallik bilan bajarish san'atidir. Bu tana harakatlari (balans, aylanish, sakrash) va buyumlar bilan ishlash (tasma, to'p, halqa, lenta, tayoqcha) texnikasini o'z ichiga oladi. Har bir buyum o'ziga xos harakat usullarini talab qiladi. Taktika-chiqishni samarali rejalashtirish, sahnadagi maydonni to'g'ri ishlatish va musiqaga mos harakatlarni tanlashdir. Taktika sportchining kuchli tomonlarini ko'rsatish, xatolarni kamaytirish va guruh chiqishlarida sinxronlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Usullar-mashg'ulotlarda qo'llaniladigan pedagogik va sport texnikalari bo'lib, harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish, qismlarga bo'lib takrorlash, vizual tahlil va musobaqa sharoitini simulyatsiya qilishni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, saf mashqlari guruhda muvofiqlik va intizomni shakllantiradi. Safda harakat usuli va URM (uzoqroqqa qarash, rasmiy muvofiqlik) qoidasiga rioya qilish sahnadagi chiqishni tartibli va jozibador qiladi. Arqon bilan sakrash mashqlari esa yosh gimnastikachilarning sakrash qobiliyatini, koordinatsiyasini va chidamliligini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu mashqlar sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshiradi, arqonni boshqarish va unga moslashish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi sakrash qobiliyatiga qaratilgan bo'lib, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarni o'z ichiga oladi. To'g'ri o'rgatilgan sakrash texnikasi nafaqat sport samaradorligini oshiradi, balki jarohatlardan himoya qiladi. Oxirida, yakuniy nazoratga tayyorgarlik jarayonida talabalar o'rgangan bilim va ko'nikmalarini mustahkamlash uchun mashqlar, testlar va nazorat ishlaridan o'tadi. Bu bosqichda talabalar nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalari baholanadi, ular o'z faoliyatlarini yanada rivojlantirish uchun muhim imkoniyatga ega bo'ladi.

13.4. Badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirish.

Reja:

1. Davriylashtirish tushunchasi va uning sport mashg'ulotlaridagi o'rni
2. Badiiy gimnastikaning sport turi sifatidagi o'ziga xos xususiyatlari
3. Mashg'ulot jarayonining yillik davriylashtirish tizimi
4. Mashg'ulot jarayonining bosqichlari: tayyorlov, musobaqa va tiklanish
5. Har bir bosqichda yuklamalama va tiklanish muvozanati
6. Davriylashtirish samaradorligini oshirish yo'llari

Sport mashg'ulotlarini davriylashtirish-bu sportchining jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarligini samarali rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimidir. Bu jarayon sportchining maqsadli musobaqalarga yuqori darajada tayyorlanishini ta'minlash, ortiqcha yuklamamalardan himoya qilish va uzoq muddatli sport faoliyatini samarali tashkil etishga yordam beradi. Ayniqsa badiiy gimnastika kabi murakkab koordinatsiyali va estetik qobiliyatlarni talab qiluvchi sport turida davriylashtirish muhim o'rin egallaydi.

Badiiy gimnastika o'ziga xos sport turi bo'lib, unda nafaqat jismoniy kuch va chidamlilik, balki harakatlarning nafisligi, musiqaga mos harakat koordinatsiyasi, sahnadagi ifodaviylik, psixologik barqarorlik kabi ko'nikmalar ham katta ahamiyatga ega. Bu sport turida odatda sportchilar juda yoshligidan shug'ullanishni boshlaydilar, shuning uchun tayyorgarlik jarayonida yoshi, biologik rivojlanish darajasi, individual xususiyatlar albatta hisobga olinishi kerak. Sport mashg'ulotlarini yillik rejalashtirish, ya'ni davriylashtirish, asosan to'rt asosiy bosqichdan iborat: tayyorlov bosqichi, old musobaqa bosqichi, musobaqa bosqichi va tiklanish bosqichi. Har bir bosqich ma'lum maqsadlar va vazifalarni bajarishga qaratilgan bo'lib, ular sportchining yillik rivojlanish jarayonida o'zaro uzviy bog'langan holda olib boriladi.

Tayyorlov bosqichi odatda yilning boshida amalga oshiriladi va bu bosqichda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi, asosiy texnik ko'nikmalari rivojlantiriladi. Bu bosqichda chidamlilik, kuch, egiluvchanlik, epchillik kabi sifatlar ustida ishlanadi. Shuningdek,

sportchi har bir asbob bilan ishlashda asosiy texnikalarni egallaydi, harakatlarning aniqligi, muvozanati ustida mashg'ulotlar olib boriladi. Old musobaqa bosqichi tayyorlov bosqichidan so'ng boshlanadi va bu bosqichda sportchining dasturlari ishlab chiqiladi, mashq elementlari uyg'unlashtiriladi, ijro aniqligi va badiiylik ustida ishlanadi. Bu davrda mashqlar to'liq dasturga aylantiriladi va musobaqa holatiga tayyorlanadi.

Musobaqa bosqichi esa sportchining yil davomida belgilangan asosiy musobaqalarda ishtirok etishini o'z ichiga oladi. Bu davrda sportchining sport formasi eng yuqori cho'qqiga chiqishi kerak. Sportchi jismoniy, texnik va psixologik jihatdan maksimal darajada tayyor bo'lishi lozim. Bu bosqichda yuklamalama va tiklanish muvozanatini saqlash, jarohatlar oldini olish muhim ahamiyatga ega. Musobaqa davridan so'ng tiklanish bosqichi boshlanadi. Bu bosqichda sportchining organizmi to'liq tiklanadi, ruhiy dam olishga e'tibor qaratiladi, o'tgan musobaqalarning tahlili olib boriladi va keyingi makrotsikl uchun dastlabki rejalashtirish ishlari boshlanadi. Aynan shu bosqichda sportchining sog'lig'i, emotsional holati, faoliyati baholanadi. Mashg'ulot davriylashtirishda makrotsikl (yillik), mezzotsikl (bir necha haftalik yoki oylik) va mikrotsikl (1 haftalik) ko'rinishdagi mashg'ulot bo'linmalari mavjud. Har bir mikrotsikl ichida yuklamalama, nazorat va tiklanish kunlari to'g'ri taqsimlanadi. Bunda yuklamalamaning asta-sekin oshirilishi, mashg'ulotlar intensivligi va murakkabligining bosqichma-bosqich ko'paytirilishi muhimdir. Shuningdek, sport mashg'ulotlarida tiklanish va yuklamalama o'rtasidagi muvozanat doimiy nazoratda bo'lishi kerak. Sportchi haddan tashqari yuklamalama olganida charchoq, jarohatlar, ruhiy zo'riqishlar yuzaga keladi. Bu esa musobaqa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun individual rejalashtirish, funksional holat monitoringi, to'g'ri ovqatlanish, psixologik yordam va ota-onalar bilan hamkorlik alohida ahamiyat kasb etadi. Badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirish-bu sportchining jismoniy va psixologik salomatligini saqlagan holda, yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan asosiy metodik vositadir. To'g'ri tashkil etilgan davriylashtirish sportchining sport faoliyatini yanada barqaror, samarali va uzoq muddatli qiladi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, badiiy gimnastika

sportchining yoshligidan boshlab intensiv tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli, sport mashg'ulotlarini davriylashtirishda yoshi kichik gimnastikachilar uchun alohida pedagogik yondashuv kerak bo'ladi. Bu yerda yuklamalama hajmi, mashg'ulotlar davomiyligi, dam olish kunlari va o'zlashtirish darajasi har bir sportchining individual holatiga moslashtirilgan bo'lishi lozim.

Davriylashtirish jarayonida bir qator muhim omillar e'tiborga olinadi. Bular eng avvalo sportchining yoshi, jinsi, jismoniy va psixologik holatini o'z ichiga oladi. Shuningdek, ilgari o'tilgan mashg'ulotlar hajmi va intensivligi, sportchining texnik darajasi hamda musobaqaga tayyorgarlik darajasi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, sportchining sog'liq holati va agar zarur bo'lsa, reabilitatsiya ehtiyoji ham inobatga olinadi. Mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholashda murabbiylar va sport shifokorlari turli mezonlardan foydalanadilar. Bular orasida yurak urish tezligi, qon bosimi, tana harorati kabi fiziologik ko'rsatkichlar asosiy o'rin tutadi. Texnik harakatlarni bajarishdagi aniqlik va barqarorlik, sportchining ruhiy holati-ya'ni o'ziga ishonchi, motivatsiyasi va emotsional barqarorligi ham muhim hisoblanadi. Shuningdek, mashg'ulotdagi faol qatnashish, charchoq darajasi va quvvat tiklanish tezligi orqali ham mashg'ulot samaradorligi aniqlanadi.

Shuningdek, har bir musobaqadan so'ng sportchining chiqishi chuqur tahlil qilinadi. Qanday elementlar yaxshi bajarildi, qaysi harakatlar xatolarga olib keldi, qaysi yo'nalishda qo'shimcha mashg'ulotlar kerak – bularning barchasi tahlil qilinib, keyingi mashg'ulot rejasiga kiritiladi. Bu doimiy nazorat va tahlil usuli sportchining barqaror rivojlanishini ta'minlaydi. Mashg'ulotlar mobaynida sportchining haddan tashqari zo'riqishini oldini olish uchun "superkompensatsiya" tamoyiliga asoslangan yondashuv qo'llaniladi. Ya'ni yuklamalamalar va dam olish oralig'idagi muvozanat saqlanib, organizmning tiklanish jarayonida uning jismoniy salohiyati oshishi ko'zda tutiladi. Bu, ayniqsa, musobaqalarga yaqin davrda muhim ahamiyatga ega. Davriylashtirishda qo'llaniladigan mashg'ulot shakllari turli xil bo'lishi mumkin: yakka tartibdagi mashg'ulotlar, guruh mashg'ulotlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari, maxsus tayyorgarlik mashqlari, sahna chiqishlari, musobaqa simulyatsiyalari va

boshqalar. Har bir shakl sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirishga qaratilgan.

Amaliyotda ko'plab murabbiylar trening jarayonini yillik rejaga asosan tuzadilar. Ushbu yillik reja asosida mezzotsikllar (1-2 oylik bosqichlar) va mikrotsikllar (haftalik rejalar) tuziladi. Har bir mikrotsikl tarkibida mashg'ulotlarning maqsadi, davomiyligi, yuklamalama darajasi, dam olish kunlari va nazorat mashqlari belgilanadi. Bu tartiblanganlik sportchini maqsadli musobaqalarga eng yaxshi holatda tayyorlash imkonini beradi. Bundan tashqari, zamonaviy davrda sport mashg'ulotlarida axborot texnologiyalaridan foydalanish ham muhim o'rin egallaydi. Masalan, sportchining mashg'ulotdagi harakatlarini videoanaliz qilish, texnik xatolarni ko'rsatish va tuzatish, yurak urish ritmini real vaqtda kuzatish orqali yuklamalamani moslashtirish – bularning barchasi davriylashtirish samaradorligini oshiradi.

Badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirish-bu faqatgina jadval tuzish emas, balki sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan murakkab, ko'p bosqichli va ilmiy asoslangan pedagogik jarayondir. To'g'ri tashkil etilgan davriylashtirish sportchining maksimal sport natijalariga erishishiga, sog'lig'ini saqlab qolishiga va sport faoliyatini barqaror olib borishiga xizmat qiladi. Badiiy gimnastika – bu murakkab harakatlar, nafislik, estetik ko'nikmalar va musiqiy ifodaning uyg'unlashgan sport turi bo'lib, u sportchilarni juda yoshligidan maxsus tayyorgarlikka jalb etadi. Ushbu sport turida yuksak natijalarga erishish uchun mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish va ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Sport mashg'ulotlarini davriylashtirish – bu sportchining jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini optimal darajada rivojlantirishga qaratilgan tizimli yondashuvdir. U mashg'ulot jarayonini yil davomida bosqichlarga ajratish orqali yuqori natijalarga erishishni ko'zlaydi.

Badiiy gimnastikada davriylashtirish sportchining yillik tayyorgarlik rejasini makrotsikl, mezzotsikl va mikrotsikllarga bo'lishni nazarda tutadi. Makrotsikl – bu yillik yoki yarim yillik tayyorgarlik davridir. U o'z ichiga bir nechta mezzotsikllarni oladi. Mezzotsikl – bu bir necha haftadan bir necha oygacha bo'lgan o'rta muddatli davr bo'lib, odatda tayyorlov, musobaqa yoki tiklanish maqsadlariga xizmat qiladi. Mikrotsikl esa haftalik mashg'ulotlar tsikli bo'lib, unda yuklamalama,

dam olish, texnik takomillashtirish va nazorat mashg'ulotlari uyg'unlashtiriladi. Yillik tayyorgarlik quyidagi asosiy bosqichlardan iborat: tayyorlov bosqichi, old musobaqa bosqichi, musobaqa bosqichi va tiklanish bosqichi. Tayyorlov bosqichi odatda yil boshida bo'lib, sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratiladi. Bu bosqichda chidamlilik, kuch, epchillik, harakat koordinatsiyasi, egiluvchanlik kabi sifatlar ustida ishlanadi. Shuningdek, har bir asbob bilan ishlash texnikasi asoslari o'rgatiladi. Old musobaqa bosqichida esa mashqlar dasturi tuziladi, elementlar uyg'unlashtiriladi va ijro madaniyati shakllantiriladi. Musobaqa bosqichida sportchi yirik turnir va bellashuvlarda ishtirok etadi, bu davrda uning sport formasi maksimal darajaga yetadi. Musobaqadan so'ng tiklanish bosqichi boshlanadi, bu bosqichda sportchining sog'ligi, jismoniy va ruhiy holati tiklanadi, tahlil ishlari olib boriladi va keyingi bosqich uchun tayyorgarlik boshlanadi.

Davriylashtirishda yuklamalama va dam olishning muvozanatiga alohida e'tibor qaratiladi. Yuklamalama oshirilganda sportchining organizmi moslashadi va rivojlanadi, ammo haddan tashqari zo'riqish holatida teskari ta'sir – charchash, jarohat, ruhiy tushkunlik yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun har bir bosqichda yuklamalamaning hajmi va intensivligi sportchining yoshi, jismoniy holati va individual xususiyatlariga moslab belgilanadi. Mashg'ulotlar davomida superkompensatsiya tamoyiliga amal qilinadi, ya'ni yuklamalamadan so'ng yetarli tiklanish orqali sportchi yuqori natijaga erishadi. Badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirishning yana bir muhim jihati – bu doimiy nazorat va tahlildir. Mashg'ulotlar va musobaqalardan so'ng texnik harakatlar video orqali tahlil qilinadi, sportchining yurak urish tezligi, charchoq darajasi, psixologik holati nazorat qilinadi. Bu orqali murabbiy sportchining holatiga mos yangi mashg'ulot rejasini tuzadi. Shu bilan birga, texnologiyalardan foydalanish, masalan, yurak ritmini kuzatish qurilmalari, videoanaliz dasturlari, sportchining mashg'ulot sifatini sezilarli darajada oshiradi.

Davriylashtirishda individual yondashuv katta ahamiyatga ega. Har bir sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, texnik darajasi va o'zlashtirish tezligi har xil bo'lganligi sababli, ularning har biri uchun alohida mashg'ulot rejasini tuziladi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar bilan

ishlaganda bu yondashuv sog'liqni asrash va uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlash uchun muhimdir. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlik, sportchining kun tartibi, ovqatlanish, uyqu va dam olish rejimi ham mashg'ulot samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirish – bu sportchining yuqori natijalarga erishishi, sog'lig'ini saqlashi va uzoq muddatli faoliyat yuritishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. To'g'ri rejalashtirilgan davriylashtirish sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlab, ularni musobaqalarga eng yuqori sport formasida olib chiqadi.

Nazorat savollari

1. Davriylashtirish tushunchasini izohlang.
2. Badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirishning asosiy maqsadi nima?
3. Badiiy gimnastika sport turining qanday xususiyatlari mavjud?
4. Yillik sport mashg'ulotlari qanday bosqichlardan iborat?
5. Tayyorlov bosqichining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
6. Old musobaqa bosqichida qanday ishlar amalga oshiriladi?
7. Musobaqa bosqichida sportchining holati qanday bo'lishi kerak?
8. Tiklanish bosqichi qanday ahamiyatga ega?

13.5. Badiiy gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.

Tayanch iboralar: *Texnik ijro, badiiy ifodaviylik, harakat estetikasini baholash, murakkablik darajasi, musiqa bilan uyg'unlik, sportchilarni ro'yxatdan o'tkazish, sport zali talablari, tayyorlov zonasi, baholash mezonlari, g'oliblarni aniqlash, taqdirlash marosimi*

Badiiy gimnastika – bu harakat estetikasini, musiqiy ifodaviylikni va texnik murakkablikni o'zida mujassam etgan sport turi bo'lib, unda sportchilarning chiqishi nafaqat texnik bajarilish, balki badiiylik darajasi bilan ham baholanadi. Ushbu sport turida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish jarayoni murakkab va ko'p bosqichli bo'lib, har bir bosqich puxta rejalashtirilgan bo'lishi lozim. Musobaqa jarayonining to'g'ri tashkil etilishi sportchilarning chiqishi, tomoshabinlarning taassuroti va hakamlarning baholash sifatiga bevosita ta'sir qiladi.

Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etishda avvalo aniq maqsad va vazifalar belgilanadi. Musobaqaning darajasi, ishtirokchilar soni, ularning yosh toifalari, asboblarning ro'yxati va chiqish shakllari aniqlanadi. Keyin esa musobaqa nizomi ishlab chiqiladi. Nizomda musobaqaning nomi, sanasi, o'tkazilish joyi, qatnashish shartlari, baholash mezonlari, mukofotlash tartibi, hakamlar hay'ati tarkibi va boshqa tashkiliy ma'lumotlar keltiriladi. Ushbu nizom musobaqaning rasmiy hujjati bo'lib xizmat qiladi. Musobaqalar turlicha shaklda o'tkazilishi mumkin. Shaxsiy birinchilikda sportchilar yakka holda chiqish qiladi, guruh mashqlarida esa 5 nafar gimnastikachidan iborat jamoa birgalikda chiqadi. Ko'pkurash musobaqalarida sportchi yoki jamoa bir nechta asbobda chiqish qiladi va umumiy ball asosida g'olib aniqlanadi. Har bir asbob (halqa, lenta, tayoqcha, to'p, sharsimon asbob) bo'yicha alohida baholash ham o'tkazilishi mumkin. Musobaqalar darajasiga ko'ra – maktab, tumaniy, shahar, viloyat, respublika va halqaro musobaqalar shaklida tashkil qilinadi.

Musobaqani o'tkazish uchun maxsus tayyorlangan sport zali talab etiladi. Zalda halqaro talabga mos (odatda 14x14 metr) gimnastika gilami, ovoz uskunalari, hakamlar uchun stollar, sportchilar uchun tayyorgarlik zonasi bo'lishi kerak. Chiqishlar musiqa bilan amalga oshirilgani uchun akustika va texnik jihozlar juda muhim. Har bir sportchi chiqishdan avval ishlatadigan musiqa yozuvini hakamlar hay'atiga topshiradi. Hakamlar hay'ati musobaqaning eng muhim qismidir. Hakamlar sportchilarning chiqishlarini texnika, badiiylik, murakkablik va umumiy taassurot mezonlari asosida baholaydilar. Baholash halqaro standartlarga (FIG – Halqaro gimnastika federatsiyasi qoidalari) asoslanadi. Har bir mashq maksimal ball orqali baholanadi. Baholarni hisoblashda adolat va xolislik asosiy tamoyil bo'lishi kerak.

Musobaqa davomida sportchilarning sog'lig'i, xavfsizligi, vaqtga rioya qilish, tartib-intizom va tashkiliy muvofiqlik doimiy nazoratda bo'lishi zarur. Tibbiy xizmat, favqulodda vaziyatlarga tayyorlik, ishtirokchilar uchun qulay sharoit yaratish – bu musobaqa muvaffaqiyati uchun muhim omillardir. Musobaqa yakunida barcha natijalar hisoblanadi, g'oliblar aniqlanadi va ular diplom, medal yoki esdalik sovg'alari bilan taqdirlanadi. Yakuniy protokollar rasmiylashtirilib, e'lon qilinadi. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish nafaqat sport jarayoni, balki

tarbiyaviy va estetik ahamiyatga ham ega. Bu musobaqalar orqali sportchilar o'z mahoratini oshiradi, sahna tajribasini orttiradi, jamoa bilan ishlashni, tartib-intizom va madaniyatni o'rganadi. Shuningdek, bu sport bayrami sifatida yosh avlodda sportga bo'lgan qiziqishni oshirishga xizmat qiladi. Badiiy gimnastika musobaqalarini samarali tashkil etish va o'tkazish uchun puxta rejalashtirish, kuchli tashkiliy jamoa, malakali hakamlar, qulay shart-sharoitlar va qat'iy intizom zarur. To'g'ri tashkil etilgan musobaqalar nafaqat sportchilarning rivojlanishi, balki milliy sportimiz taraqqiyotiga xizmat qiladi.



34-rasm. Musobaqa tadbirlari

Nazorat savollari:

1. Musobaqa o'tkaziladigan sport zaliga qanday talablar qo'yiladi?
2. Badiiy gimnastikadagi asosiy asboblari qaysilar?
3. Musobaqada sportchilarning chiqishlari qanday mezonlar asosida baholanadi?
4. Hakamlar hay'ati tarkibi qanday bo'ladi va ularning vazifalari nimalardan iborat?

5. FIG qoidalari nima va ular qanday ahamiyatga ega?

6. Sportchilarning chiqish tartibi qanday belgilanadi?

7. Musobaqa davomida xavfsizlik va tibbiy xizmat qanday ta'minlanadi?

8. G'oliblarni aniqlash va taqdirlash qanday amalga oshiriladi?

UMUMIY XULOSALAR

Darslik yoshlarning jismoniy barkamolligini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan bo'lib, mashg'ulotlar orqali sport bilan shug'ullanish odatini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki ularning hayotiy faoliyatida intizom, tartib va muntazamlikni ta'minlash imkonini beradi. Mazkur fan orqali o'quvchilar faqat jismonan chiniqmay, balki ruhiy, axloqiy va ijtimoiy fazilatlarini ham rivojlantiradilar. Mashg'ulotlar davomida intizom, mehnatsevarlik, jamoada ishlash va mas'uliyatlilik kabi shaxsiy sifatlar shakllanadi. Shu bilan birga, badiiy gimnastika ijodiy fikrlash va estetik didni rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Darslikda O'zbekiston Respublikasining yoshlar siyosati, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan so'nggi qaror va farmonlar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish tartibi yoritilgan. Bu esa darslikni nafaqat ilmiy, balki ijtimoiy va siyosiy nuqtai nazardan ham dolzarb qiladi. Mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishda darslik ilmiy va metodik asoslarni, shuningdek zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion metodlarni o'zida mujassamlashtiradi. Bu yosh murabbiylar va o'qituvchilar uchun mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish va samarali o'tkazishda amaliy yordam beradi. Individual yondashuvni ta'minlash: Darslikda o'quvchilarning yoshi, jismoniy imkoniyatlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarda individual va differensial yondashuvlarni qo'llash masalasi batafsil bayon etilgan. Bu yondashuv yosh sportchilarning rivojlanishini maksimal darajada rag'batlantiradi va ularni shaxsiy salohiyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari orqali yoshlar go'zallik va nafislikni qadrlashni o'rganadi, ijodiy fikrlashni rivojlantiradi va estetik didini oshiradi. Shu bilan birga, ularning san'at va harakat uyg'unligini his etish qobiliyati shakllanadi, bu esa yoshlarni barkamol shaxs sifatida tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega. Hakamlik va baholash tizimi: Darslikda sport musobaqalarini tashkil etish, hakamlik qilish tamoyillari va baholash mezonlari batafsil bayon qilingan. Shu bilan birga, halqaro standartlarga mos baholash tizimlari ham kiritilgan bo'lib, bu yosh murabbiylar va hakamlarning professional malakasini oshirishga xizmat

qiladi. Amaliy ko'nikmalarni shakllantirish: Darslik talabalarga va murabbiylarga mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va baholash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni egallash imkonini beradi. Shu tariqa, darslik nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg'unlashtirgan holda taqdim etadi.

Mazkur o'quv adabiyoti sport faoliyati, jismoniy tarbiya va badiiy gimnastika bo'yicha malakali kadrlarni tayyorlash, ularning pedagogik va metodik kompetensiyalarini rivojlantirish hamda ularni halqaro standartlarga moslashtirishga qaratilgan. Bu esa darslikni oliy ta'lim va sport sohasidagi mutaxassislar uchun dolzarb manba sifatida namoyon qiladi. Milliy va halqaro tajribani uyg'unlashtirish: Darslikda milliy pedagogik qadriyatlar, davlat siyosati va halqaro standartlar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha yagona tizimli yondashuv taqdim etilgan. Shu bilan birga, u milliy va xorijiy tajribani uyg'unlashtirib, yoshlarni nafaqat jismonan, balki ma'naviy va intellektual jihatdan ham barkamol etishga xizmat qiladi.

Arg'amchi va halqa bilan bajariladigan sakrash, aylantirish va muvozanat mashqlari gimnastikaning asosiy qismi bo'lib, sportchining koordinatsiya qobiliyati, tezkorlik va ritmik harakatlarga moslashuvchanligini oshiradi. Ayniqsa, 180° burilishlar, oyoqlarni almashtirib sakrash va bir oyoqda tik turish kabi mashqlar muvozanatni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu mashqlar xoreografik ifodani boyitadi, sportchining sahnadagi harakatlarini yanada estetik qiladi. Xoreografiyada qo'l va oyoq holatlari, turli yurish turlari, raqs qadamlari va tayanchdagi mumtoz raqs harakatlari egiluvchanlikni oshirishga yordam beradi. Akrobatik mashqlar (oldinga, yonga, orqaga, o'mboloq oshish, yonga to'ntarilish) esa sportchining kuch, chidamlilik va harakat doirasini kengaytiradi, bu esa murakkab kombinatsiyalarni bajarishda muhimdir. Halqani bir qo'lda va ikki qo'lda aylantirish, uloqtirish va ushlash texnikasi sportchining reflekslarini, koordinatsiyasini va ritmik sezgisini rivojlantiradi. To'p bilan erkin mashqlar, urish va 16 hisobdagi mashqlar esa qo'l-oyoq muvofiqligi, tezlik va aniqlikni oshiradi. Bu mashqlar badiiy gimnastikaning texnik murakkabliklarini o'rganishda asosiy vositalardan hisoblanadi. Raqs qadamlar, polka, vals kabi turli yurish turlari, raqs kombinatsiyalari va mumtoz harakatlar sportchining koordinatsiya, kuch va estetikani

rivojlantiradi. Shu bilan birga, erkin akrobatika mashqlari va burilishlar (90°, 180°, 360°, 720°) muvozanat, kuch va havoda harakatlanish qobiliyatini mustahkamlaydi. Kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirish mashqlari badiiy gimnastika tayyorgarligida asosiy omildir. Akrobatik texnikalar (randat, salto, filyak) yuqori sport mahoratini shakllantirishga yordam beradi va musobaqalarda raqobatbardosh bo'lish uchun zarur. O'quv mashg'ulotlarini davriy va bosqichma-bosqich tashkil etish, haftalik va yillik sikllarda yuklamalarni rejalashtirish sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligini oshiradi. Musobaqa oldi tayyorgarlik, repetitsiyalar va senariylarni ishlab chiqish raqiblar bilan raqobatda muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi.

Shpagat sakrash, arqon bilan sakrash (ikki marta aylanib), lentadan o'tish kabi mashqlar sportchining texnik ko'nikmalarini rivojlantiradi. Buyumli kombinatsiyalar va xoreografik mashqlar sahnadagi estetikani oshiradi, sportchining harakatlarini yanada boy va murakkab qiladi. FIG (Halqaro gimnastika federatsiyasi) dasturiga muvofiq kombinatsiyalar murakkablik darajasiga qarab baholanadi. Bu metodika sportchilarni rivojlantirish, tayyorgarlik bosqichlarini aniqlash va musobaqa natijalarini objektiv baholash imkonini beradi. Shu bilan birga, yosh gimnastlar uchun buyumli va buyumsiz mashqlar jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya va kreativlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar	
1.	Gymnastics Medicine, Evaluation, Management and Rehabilitation – 2020. 361 p.
2.	M.N.Umarov, N.X. Fetxullova. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubi. O'quv darslik. "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti" - Ch.: 2020 y 251 bet. 3. A.K. Eshtayev,
3.	Каримов М.К. Упражнения хореографии, художественной гимнастики и народные игры. O'quv darslik. T.:2005.
4.	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.
5.	Бирюк Э.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. 4. Борбова Г.А. Художественная гимнастика в школе — М.: FIS, 1984.
6.	The Science of Gymnastics, How To Get an Olympic Gymnasts Body. – 2020. 168 p.
7.	Венгерова П.Н. Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложнокоординационных видах спорта. O'quv-uslubiy darslik - SPb.: SPbGAFK, 2000.
8.	Вербова З.Д. искусство произвольных упражнений. - М.: FIS, 1967. 7. Гавердовский Ю. Техника гимнастических упражн ен и й - М: Terra-sport, 2002.
9.	Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. o'quv darslik. T.:2003.
10.	N.R. Xasanova, V.B. Eshtayeva. Badiiy gimnastika. Darslik "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" -T.; 2020 y 577 bet
11.	Улезко И.В. "Теория методика художественной гимнастики". Учебное пособие. "O'zkitobsavdonashriyotmatbaaijodiy uy". 2021. - 105 c.
12.	Умаров М.Н, Санакулова З.Б. Теория и методика художественной гимнастики. Учебное пособие. "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti" - Чирчик: 2023. - 207 c.
13.	Умаров М.Н, Фетхуллова Н.Х. Теория и методика художественной гимнастики. Учебное пособие. "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti" - Чирчик: 2023. - 237 c.
14.	Фетхуллова Н.Х., Ортикова М.Д. Теория и методика

	художественной гимнастики (упражнения с булавами). [Учебное пособие]. УзГУФКС – Чирчик: 2024.- 185 с
15.	Агева, Г.Ф. Педагогико психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2013. - № 1(26) – Режим доступа: http:// камгифк.ру/магазин/ журнал. хтм. (0,43/0,31). с56-57
16.	Кабаева А.М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста художественной гимнастике. канд. пед. наук:13.00.04. Санкт-Петербург 2018 2010.120 с.
17.	Xolboyeva G.X. Maktabgacha yosh bolalarning harakat faolligini gimnastika mashg'ulotlari vositasida oshirish. // "Fan sportga" ilmiy nazariy jurnal. 2020 yil 6-son. ISSN.2181-7804. B.72-75.
18.	Федоренко А.Б., Мотивационные факторы включения высоко квалифицированных гимнасток в занятия эстетической гимнастикой:автореф. дис. ... канд. психол. наук / – Краснодар, 2010. – 23 с.
19.	Nuriddinova M.N. Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirishda harakatli o'yinlar metodikasidan foydalanish. Dis. ...PhD: 13.00.04: Chirchiq. 2020. 96.b.
20.	Xolmurodov L.Z. Maxsus jismoniy mashqlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish. Dis. ...PhD: 13.00.04: Chirchiq. 2019. 112.b.
21.	Shahriddinova L.N. O'rta yoshli ayollarning funksional holatini e'tiborga olgan holda o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni optimallashtirish. Dis. ...PhD: 13.00.04: Chirchiq. 2019. 123.b.
22.	Narici M. V., Gymnastics of aging on human adductor pollicis muscle function / M. V. Narici, M. Bordini, P. Cerelli // J. of Applied Physiology. – 2011. – V. 71. – P. 1277-1281.
Qo'shimcha adabiyotlar	
1.	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23 dekabrda «Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-449 sonli qarori.
2.	Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. Badiiy gimnastika. Darslik. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" –T,: 2020 y. - 577 bet
3.	Umarov M.N., Fetxullova N.X. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti" - Ch.: 2020 y. - 251 bet.

4.	Xaytmetov I.S. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti O'quv-darslik – T.: «Davr matbuot savdo», 2020 y. - 176 bet
Axborot manbalari	
1.	https://gov.uz/sport/ – O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi.
2.	https://www.olympic.uz/ – O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi.
3.	https://www.olympics.com/ Halqaro Olimpiya qo'mitasi.
4.	https://gymnastics.uz/ O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasi.
5.	https://www.gymnastics.sport/site - Halqaro Gimnastika federatsiyasi.
6.	https://portal.piima.uz/page/presidential-schools - Oksana Chusovitina nomidagi gimnastikaga ixtisoslashtirilgan sport maktabi
7.	https://programs-courses.uq.edu.au/ - The University of Queensland

BADIY GIMNASTIKA OLIMPIADA MUSOBAQASI NIZOMI

Bo'lim	Mazmuni
1. Musobaqa nomi	Badiiy gimnastika bo'yicha Olimpiada musobaqasi
2. Maqsad va vazifalar	- Iqtidorli sportchilarni aniqlash - Texnik ko'nikmalarni baholash - Musobaqa tajribasini oshirish
3. Tashkilotchilar	- Sport vazirligi - Viloyat jismoniy tarbiya va sport boshqarmasi - Badiiy gimnastika federatsiyasi
4. O'tkazilish sanasi va joyi	2025-yil 15-17-noyabr, Toshkent shahri, "Yoshlar sport majmuasi"
5. Ishtirokchilar	6-10 yoshdagi qizlar Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (1-2-yil) sport maktabi tarbiyalanuvchilari
6. Ro'yxatdan o'tish	2025-yil 1-10-noyabrgacha Ariza, tibbiy ma'lumot-noma, shaxsni tasdiqlovchi hujjat nusxasi
7. Toifalar va guruhlar	- Yakka tartibdagi chiqishlar - Guruh bo'lib chiqishlar - Har bir guruh yoshga va tayyorgarlik yiliga qarab ajratiladi
8. Musobaqa bosqichlari	1-bosqich: Hududiy saralash 2-bosqich: Respublika final bosqichi
9. Baholash mezonlari	- Harakatlarning aniqligi (0-5 ball) - Moslashuvchanlik va ritm (0-5 ball) - Kompozitsiya va artistik ifoda (0-5 ball)
10. Hakamlar tarkibi	Kamida 3 nafar malakali hakam FIG sertifikatiga ega mutaxassislar Mustaqil va xolis baholash
11. Texnik xatoliklar	- Harakatni to'liq bajarmaslik - Predmet tushurilishi - Tanaffusga chiqish - Vaqtdan ortiq chiqish
12. Apellyatsiya tartibi	30 daqiqa ichida yozma ariza topshirish Apellyatsiya komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi
13. G'oliblarni aniqlash	Har bir yo'nalish bo'yicha eng yuqori ball to'plagan ishtirokchi yoki guruh g'olib deb e'lon qilinadi
14. Mukofotlash	- I, II, III o'rin egalariga diplom, medal - Trenerlarga faxriy yorliq - Sertifikatlar barcha ishtirokchilarga topshiriladi
15. Moliyaviy ta'minot	Musobaqa xarajatlari tashkilotchilar va homiyar tomonidan qoplanadim Ishtirokchilar uchun qatnashuv bepul
16. Xavfsizlik va tibbiy yordam	Har bir sportchi uchun tibbiy ruxsatnoma majburiy Musobaqa davomida tibbiyot xodimi va birinchi yordam vositalari mavjud bo'ladi
17. Nizomga o'zgartirish kiritish	Zarurat tug'ilganda, tashkilotchi tomonidan qo'shimcha bandlar kiritilishi mumkin, bu haqda ishtirokchilarga oldindan xabar beriladi
18. Aloqa ma'lumotlari	Tashkilotchi: Badiiy gimnastika federatsiyasi Email: info@gymnastika.uz

GLOSSARIY

O'zbekcha	Ruscha	Inglizcha	Izoh
Badiiy gimnastika	Художественная гимнастика	Rhythmic gymnastics	Sportchi musiqa ostida buyumlar bilan estetik harakatlar bajaradi.
Akrobatika	Акробатика	Acrobatics	Harakatlardagi muvozanat, kuch va egiluvchanlik uyg'unligi.
Muvozanat	Баланс	Balance	Tananing barqaror holatda saqlanishi.
Egiluvchanlik	Гибкость	Flexibility	Tananing harakatga moslashuvchanligi, bukila olish qobiliyati.
Chidamlilik	Выносливость	Endurance	Uzoq davom etuvchi jismoniy harakatga bardoshlilik.
Chaqqonlik	Ловкость	Agility	Tez va oson harakatlana olish qobiliyati.
Tezkorlik	Скорость	Speed	Harakatni tezkorlik bilan bajarish qobiliyati.
Koordinatsiya	Координация	Coordination	Tanadagi harakatlarni muvofiqlashtira olish.
Kuch	Сила	Strength	Mushaklarning kuch bilan harakatga keltirish qobiliyati.
Sakrash	Прыжок	Jump	Oyoqlar yordamida yerga tegmay harakatlanish.
Burilish	Поворот	Turn	Tanani bir yo'nalishda aylantirish harakati.
Kombinatsiya	Комбинация	Combination	Bir nechta harakatlarning ketma-ket

			bajarilayotgan turi.
Raqs qadami	Танцевальны й шаг	Dance step	Musiqa ritmiga mos yurish yoki harakat qilish.
Harakatni sinxronligi	Синхронность движения	Movement synchrony	Bir nechta sportchilarning bir vaqtda harakat qilishi.
Ritm	Ритм	Rhythm	Musiqa ohangiga mos harakat tartibi.
Yurish	Ходьба	Walking	Tanani muvozanatda saqlab oldinga harakatlanish.
Yugurish	Бег	Running	Tez sur'atda harakatlanish.
Tepa sakrash	Прыжок вверх	Vertical jump	Yuqoriga qarab sakrash harakati.
Oldinga sakrash	Прыжок вперёд	Forward jump	Oldinga tomon sakrab harakatlanish.
Tirsak bukish	Сгибание локтя	Elbow bend	Tirsak bo'g'imini bukish harakati.
Tirsakda tayanch	Упор на локтях	Elbow support	Tana og'irligini tirsak yordamida ushlab turish.
Tik turish	Стояние	Standing	Tana barqaror va tik holatda.
Qulay holat	Удобная поза	Comfortable position	Tananing erkin va qulay joylashuvi.
Tananing aylanishi	Вращение корпуса	Body rotation	Tana o'qi atrofida burilish.
Nafasni boshqarish	Контроль дыхания	Breath control	Harakat paytida to'g'ri nafas olish.
Konsentratsiy a	Концентрация	Concentration	Diqqatni bir harakatga qaratish.
Sahnada chiqish	Выступление на сцене	Stage performance	Tomoshabinlar oldida chiqish.
Estetik harakatlar	Эстетические движения	Aesthetic movements	Nafis, go'zal harakatlar.
Tana moslashuvcha nligi	Адаптивность тела	Body adaptability	Harakatlarga tez moslashish qobiliyati.

Xotira	Память	Memory	Harakat ketma- ketligini yodda saqlash.
Harakatlar izchilligi	Последовател ьность движений	Movement sequence	Harakatlarning mantiqiy ketma- ketligi.
Musiqa bilan uyg'unlik	Согласованнос ть с музыкой	Harmony with music	Harakatlarni musiqa ritmiga mos qilish.
Akrobatik elementlar	Акробатическ ие элементы	Acrobatic elements	Ko'rgazmali, texnik harakatlar.
Harakatlar aniqligi	Точность движений	Precision of movements	Harakatlarni to'g'ri va aniq bajarish.
Sakrash texnikasi	Техника прыжка	Jump technique	Sakrashning bosqichma-bosqich bajarilishi.
Burilish texnikasi	Техника поворота	Turning technique	Burilish harakatining to'g'ri bajarilishi.
Arg'amchi bilan mashq	Упражнение со скакалкой	Rope exercise	Sakrash uchun arg'amchi ishlatiladigan mashq.
Halqani uloqtirish	Бросок обруча	Hoop throwing	Halqani havoga uloqtirib tutish harakati.
Muvozanat elementlari	Элементы равновесия	Balance elements	Tana muvozanatini saqlashga yo'naltirilgan mashqlar.
Ritmik harakatlar	Ритмичные движения	Rhythmic movements	Musiqa ritmiga mos harakatlar.
Boshda turish	Стойка на голове	Headstand	Tananing boshga tayangan holatda tik turishi.
Qo'lda turish	Стойка на руках	Handstand	Tananing qo'llarga tayangan holatda tik turishi.
Tana bo'shashuvi	Расслабление тела	Body relaxation	Mashqdan so'ng mushaklarni bo'shashtirish.
Mashq kombinatsiya	Комбинация упражнений	Exercise combination	Bir nechta mashqlardan iborat

si			ketma-ketlik.
Harakat amplitudasi	Амплитуда движения	Movement amplitude	Harakatning kengligi va ko'lam.
Tanlangan musiqaga moslashish	Адаптация к выбранной музыке	Adaptation to chosen music	Harakatni musiqa xarakteriga moslashtirish.
Sport raqsi	Спортивный танец	Sport dance	Sport elementlari bilan boyitilgan raqs.
Harakatlar soddaligi	Простота движений	Simplicity of movements	Oson va tushunarli bajariladigan harakatlar.
Tana plastikaligi	Пластика тела	Body plasticity	Tananing harakatlardagi moslashuvchanligi va nafisligi.
Qulay mashq formasi	Удобная спортивная форма	Comfortable sportswear	Harakatlarga xalaqit bermaydigan kiyim.
O'ziga ishonch	Уверенность в себе	Self-confidence	O'z kuchiga va imkoniyatiga ishonish.

ILOVALAR

Savollar

Milliy va halqaro musobaqalar badiiy gimnastika sportchilarining malakasini oshirish, tajriba almashish va sport turining rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Ushbu musobaqalarda sportchilar o'z mahoratini namoyish etadilar va o'zaro raqobat orqali darajalarini yanada yaxshilaydilar. Musobaqalarni baholash mezonlari asosan texnik aniqlik, artistik ifoda va umumiy chiqish sifatiga asoslanadi. Shu sababli, sportchilar har bir elementni to'g'ri va ifodali bajarishga alohida e'tibor qaratishlari zarur.

O'quvchilarga va murabbiylarga tavsiyalar

Murabbiylar uchun individual yondashuv juda muhimdir. Har bir sportchining imkoniyatlari, salomatligi va tayyorgarlik darajasini hisobga olib, muntazam va samarali mashg'ulotlarni tashkil etish lozim. Shuningdek, sportchining sog'lig'ini saqlash va jarohatlardan himoya qilish murabbiyning asosiy vazifalaridan biridir.

O'quvchilarga esa qat'iyatlilik, intizom va texnikani puxta o'rganish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarga muntazam qatnashish, harakatlarni to'g'ri bajarishga e'tibor berish va murabbiy ko'rsatmalarini diqqat bilan bajarish muvaffaqiyat kalitidir. Bu yondashuv sportchining individual salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishga yordam beradi.

Badiiy gimnastika sohasida pedagogik jarayonning tashkil etilishi

Badiiy gimnastika-bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki estetik va ijodiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan sport turi hisoblanadi. Shu sababli, uning o'qitilishi va mashg'ulotlarini tashkil etishda pedagogika nazariyasi va amaliyotining turli usullari muhim ahamiyatga ega.

Seminar mashg'ulotlari. Badiiy gimnastika tayyorgarligida seminar mashg'ulotlari asosiy o'rin tutadi. Ular kirish (tayyorlov) seminarlari, tematik (muammoli) seminarlar, amaliy-tahliliy va yakuniy umumlashtiruvchi seminarlar shaklida bo'linadi. Kirish seminarlarida sportchilar badiiy gimnastikaning asosiy nazariyasi va texnikasini o'rganishadi. Tematik seminarlar murakkab texnik elementlar va kombinatsiyalarni chuqur tahlil qilishga qaratilgan. Amaliy-tahliliy seminarlarda esa mashg'ulotlarda yuzaga kelgan qiyinchiliklar va ularni

yengish yo'llari muhokama qilinadi. Yakuniy seminarlar tayyorgarlik jarayonini umumlashtirish va kelajakdagi rejalashtirish uchun xizmat qiladi.

Laboratoriya mashg'ulotlari. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida laboratoriya ishlarining o'rni ham katta. Bu mashg'ulotlar orqali sportchilar nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalarga aylantiradi. Masalan, yangi buyumlar bilan ishlash texnikasi, harakatlarning estetik qirralari, muvozanatni saqlash va koordinatsiya mashqlari laboratoriya shaklida amalga oshiriladi. Laboratoriya mashg'ulotlari ilmiylik, tizimlilik, mustaqillik va faoliyatga yo'naltirilganlik tamoyillariga asoslanadi, bu esa sportchining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Texnologik xarita. Badiiy gimnastika bo'yicha darslarni samarali tashkil etish uchun texnologik xarita tuzish muhimdir. Bu xaritada mashg'ulotning maqsadi, mazmuni, qo'llaniladigan usullar, buyumlar bilan ishlash texnikasi va baholash mezonlari aniq ko'rsatiladi. Texnologik xarita sportchi har bir mashg'ulotda nimalarga erishishi kerakligini belgilab beradi va murabbiyga darsni tizimli olib borishga yordam beradi.

Badiiy gimnastika-bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki estetik va ijodiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan sport turi hisoblanadi. Shu sababli, uning o'qitilishi va mashg'ulotlarini tashkil etishda pedagogika nazariyasi va amaliyotining turli usullari muhim ahamiyatga ega.

Seminar mashg'ulotlari. Badiiy gimnastika tayyorgarligida seminar mashg'ulotlari asosiy o'rin tutadi. Ular kirish (tayyorlov) seminarlari, tematik (muammoli) seminarlar, amaliy-tahliliy va yakuniy umumlashtiruvchi seminarlar shaklida bo'linadi. Kirish seminarlarida sportchilar badiiy gimnastikaning asosiy nazariyasi va texnikasini o'rganishadi. Tematik seminarlar murakkab texnik elementlar va kombinatsiyalarni chuqur tahlil qilishga qaratilgan. Amaliy-tahliliy seminarlarda esa mashg'ulotlarda yuzaga kelgan qiyinchiliklar va ularni yengish yo'llari muhokama qilinadi. Yakuniy seminarlar tayyorgarlik jarayonini umumlashtirish va kelajakdagi rejalashtirish uchun xizmat qiladi.

Laboratoriya mashg'ulotlari. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida laboratoriya ishlarining o'rni ham katta. Bu mashg'ulotlar orqali

sportchilar nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalarga aylantiradi. Masalan, yangi buyumlar bilan ishlash texnikasi, harakatlarning estetik qirralari, muvozanatni saqlash va koordinatsiya mashqlari laboratoriya shaklida amalga oshiriladi. Laboratoriya mashg'ulotlari ilmiylik, tizimlilik, mustaqillik va faoliyatga yo'naltirilganlik tamoyillariga asoslanadi, bu esa sportchining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Texnologik xarita. Badiiy gimnastika bo'yicha darslarni samarali tashkil etish uchun texnologik xarita tuzish muhimdir. Bu xaritada mashg'ulotning maqsadi, mazmuni, qo'llaniladigan usullar, buyumlar bilan ishlash texnikasi va baholash mezonlari aniq ko'rsatiladi. Texnologik xarita sportchi har bir mashg'ulotda nimalarga erishishi kerakligini belgilab beradi va murabbiyga darsni tizimli olib borishga yordam beradi.

SWOT tahlil. Badiiy gimnastika o'quv jarayonida SWOT tahlil usulidan foydalanish sportchilarning imkoniyatlari va kamchiliklarini aniqlashda yordam beradi:

S (Strengths): Sportchining kuchli tomonlari-kuchli muvozanat, egiluvchanlik va buyumlar bilan yaxshi ishlash qobiliyati.

W (Weaknesses): Zaif tomonlar-chidamlilik darajasining pastligi, murakkab texnik elementlarni bajarishda qiyinchiliklar.

O (Opportunities): Imkoniyatlar-yangi metodikalar va texnologiyalarni qo'llash, qo'shimcha mashg'ulotlar va treninglar tashkil etish.

T (Threats): To'siqlar-sport jihozlarining yetishmasligi, vaqt cheklavlari yoki tiklanish davrining yetarli emasligi.

Ushbu tahlil natijalari asosida murabbiylar va sportchilar shaxsiy mashg'ulot rejasini tuzib, samaradorlikni oshirishlari mumkin.

37-jadval

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma'noni anglatadi?	Tavsif va qo'shimcha ma'lumotlar
Muvozanat	Ishtirokchi muvozanat tushunchasini o'z so'zlari bilan izohlaydi, masalan, tana holatini barqaror ushlab turish.	Muvozanat-badiiy gimnastikada harakatlarni bajarishda tana holatini muvofiqlashtirish va barqarorlikni saqlash qobiliyati.
Kombinatsiya	Har xil harakatlarni ketma-ket bajara olish qobiliyati sifatida tushuntiriladi.	Kombinatsiya-murakkab texnik elementlarning ketma-ket bajarilishi, badiiy gimnastikaning asosiy ko'nikmalaridan biri.
Artistik ifoda	Harakatlar orqali his-tuyg'ularni	Artistik ifoda-badiiy gimnastikada

	yetkazish deb tushuntiriladi.	harakatlarning nafisligi va his-tuyg'ularni tomoshabinga yetkazish san'ati.
Tiklanish	Sportchi charchoqdan keyin kuch to'plash jarayoni sifatida talqin qilinadi.	Tiklanish-mashg'ulotlar orasidagi dam olish va jismoniy ruhiy holatni tiklash uchun zarur vaqt.
Tasma	Lentadan o'tish mashqi yoki asbobi sifatida tushuntiriladi.	Tasma-badiiy gimnastikada harakatlar bajarishda qo'llaniladigan asosiy buyumlardan biri bo'lib, u bilan murakkab texnikalar bajariladi.
Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma'noni anglatadi?	Tavsif va qo'shimcha ma'lumotlar
(Ishtirokchi tomonidan to'ldiriladi)	Mashg'ulot ishtirokchilari bu ustunni o'z shaxsiy tushunchalari va bilimlariga asoslanib to'ldiradilar.	O'qituvchi tomonidan taqdim etilgan ilmiy asoslangan tushuntirishlar, glossariy, slaydlar yordamida tushunchalar to'g'ri va mukammal anglatiladi.

Ikkinchi ustunni ishtirokchilar to'ldiradi, bu ularning shaxsiy fikrlarini aks ettiradi. Uchinchi ustundagi ma'lumotlar esa o'qituvchi tomonidan mashg'ulot davomida berilib, tushunchalarni chuqurroq va aniqroq o'zlashtirishga xizmat qiladi. Bu yondashuv bilimlarni mustahkamlash va o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

TESTLAR

Badiiy gimnastika fanidan 30 ta test savoli

1. Badiiy gimnastikaning asosiy xususiyati nima?

- A) Kuch ishlatish
- B) Estetik ifoda va musiqaga uyg'un harakat
- C) Og'ir atletika bilan birikish
- D) Texnik apparatlarni boshqarish

To'g'ri javob: B

2. Badiiy gimnastika nechta asosiy anjom bilan bajariladi?

- A) 3 ta
- B) 5 ta
- C) 4 ta
- D) 6 ta

To'g'ri javob: B

3. Quyidagilardan qaysi biri badiiy gimnastika anjomi emas?

- A) Lenta
- B) To'p
- C) Halqa
- D) Disk

To'g'ri javob: D

4. Badiiy gimnastikada eng ko'p foydalaniladigan musiqa turi qanday?

- A) Rep
- B) Klassik
- C) Jazz
- D) Rock

To'g'ri javob: B

5. To'p bilan bajariladigan mashqda asosiy talab nima?

- A) Og'irlikni saqlash
- B) Egiluvchanlik va harakat silliqligi
- C) Tezlik
- D) Og'irlik markazini o'zgartirish

To'g'ri javob: B

6. Badiiy gimnastika mashg'ulotlari asosan qanday bosqichlardan iborat?

- A) Kuch, dam olish, yugurish
- B) Qizish, asosiy qism, yakuniy qism
- C) Faqat mashq
- D) Musobaqa va tayyorgarlik

To'g'ri javob: B

7. Raqs harakatlari badiiy gimnastikada nima uchun qo'llaniladi?

- A) Yengillik berish uchun
- B) Artistik ifodani oshirish uchun
- C) Nafas olishni kuchaytirish uchun
- D) Shunchaki dekoratsiya sifatida

To'g'ri javob: B

8. "Lenta" bilan mashqlarda asosiy xavf nima?

- A) To'pni tushirib yuborish
- B) Uzoqqa sakrab ketish
- C) Lentaning tugun bo'lishi
- D) Uskunani sindirish

To'g'ri javob: C

9. Akrobatik elementlar asosan qaysi bosqichda qo'shiladi?

- A) Qizish
- B) Yakuniy
- C) Asosiy qism
- D) Massaj qismida

To'g'ri javob: C

10. "Cho'qmor" bilan mashqlarda qanday texnika muhim hisoblanadi?

- A) Ko'z bilan kuzatish
- B) Ovoz kuchi
- C) Tana bo'ylab aylantirish
- D) Sakrab yurish

To'g'ri javob: C

11. Badiiy gimnastikada baholash mezonlaridan biri bu:

- A) Sportchining yoshi
- B) Harakatning texnik aniqligi

C) Mashq davomiyligi

D) Tomoshabin soni

To'g'ri javob: B

12. Badiiy gimnastikada asosiy maqsad nima?

- A) Ko'proq og'irlik ko'tarish
- B) Kuchli yugurish
- C) Harakat va musiqani uyg'unlashtirish
- D) Og'ir atletika bilan raqobat

To'g'ri javob: C

13. Halqa bilan mashqda qanday harakatlar bajariladi?

- A) Faqat sakrash
- B) Aylantirish, otish, tutish
- C) Faqat yugurish
- D) Musht bilan urish

To'g'ri javob: B

14. Badiiy gimnastika musobaqalarida nechta sportchi jamoa sifatida qatnashishi mumkin?

- A) 1
- B) 5
- C) 10
- D) 3

To'g'ri javob: B

15. Baholovchilar nechta asosiy jihat bo'yicha baho berishadi?

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 5

To'g'ri javob: C (texnika, artistika, qiyinchilik)

16. Qanday mashq muvozanatni eng ko'p rivojlantiradi?

- A) Ko'prik
- B) Bir oyoqda to'pni ushlab turish
- C) Halqani uloqtirish
- D) Yugurish

To'g'ri javob: B

17. Badiiy gimnastikada tizzalarning holati qanday bo'lishi kerak?

- A) Qattiq bukilgan
- B) Har doim cho'zilgan
- C) Harakatga moslashgan holatda
- D) Erkin qoldirilgan

To'g'ri javob: C

18. Mashg'ulotlarda musiqaning asosiy vazifasi:

- A) Zerikishni oldini olish
- B) Ritmni berish va harakatni uyg'unlashtirish
- C) Dam olishga yordam berish
- D) Shovqinni bostirish

To'g'ri javob: B

19. Sakrab burilishlar qaysi sport turi bilan bog'liq?

- A) Akrobatika
- B) Shaxmat
- C) Stol tennis
- D) Suv sporti

To'g'ri javob: A

20. Badiiy gimnastikada qanday egiluvchanlik zarur?

- A) Oldinga
- B) Orqaga
- C) Yonlama
- D) Barcha yo'nalishlarda

To'g'ri javob: D

21. Badiiy gimnastikada kiyim talablari qanday bo'ladi?

- A) Og'ir forma
- B) Harakatga mos, estetik
- C) Kundalik kiyim
- D) Og'ir sport kiyimlari

To'g'ri javob: B

22. Murabbiyning asosiy vazifasi nima?

- A) Sportchiga yordam berish
- B) Tomoshabin bilan ishlash
- C) Hakamlik qilish
- D) Uskunalarini sozlash

To'g'ri javob: A

23. Qanday mashqlar artistik ifodani oshiradi?

- A) Tez yugurish
- B) Raqs harakatlari
- C) Og'irlik ko'tarish
- D) To'xtab turish

To'g'ri javob: B

24. Badiiy gimnastikada "qiyinchilik darajasi" nimalarni ifodalaydi?

- A) Sportchining vazni
- B) Harakat murakkabligi
- C) Zamin holati
- D) Harorat

To'g'ri javob: B

25. Badiiy gimnastikada mashqlar necha daqiqagacha davom etishi mumkin?

- A) 10 daqiqa
- B) 3-4 daqiqa
- C) 30 soniya
- D) 6 daqiqa

To'g'ri javob: B

26. Badiiy gimnastikada to'g'ri nafas olish nima uchun muhim?

- A) Ovoz chiqarish uchun
- B) Yurak urishini to'xtatish uchun
- C) Harakat davomiyligini ta'minlash uchun
- D) Tomoshabinga ko'rinish uchun

To'g'ri javob: C

Amaliy mashg'ulot testlari:

1. Badiiy gimnastika nimaga asoslanadi?

- A) Kuch va tezkorlikka
- B) Estetika, musiqaga moslik va buyum bilan ishlashga
- C) Atletik va og'irlik ko'tarishga
- D) Futbol o'ynashga

2. Quyidagilarning qaysi biri badiiy gimnastika buyumlaridan biri emas?

- A) Lenta
- B) Halqa
- C) To'p
- D) Og'irlik

3. Lenta bilan bajariladigan harakatlarning qaysi biri mumkin?

- A) Yoysimon shakl
- B) Og'irlik ko'tarish
- C) G'ildirak aylantirish
- D) Toqqa chiqish

4. Halqa bilan ishlashda sportchi nimani bajarishi mumkin?

- A) Harakatlantirish va aylantirish
- B) Raqsga tushish
- C) Og'irlik ko'tarish
- D) Gol urish

5. To'p bilan bajariladigan harakatlardan emas:

- A) Uloqtirish
- B) Tutib olish
- C) Yerda harakatlantirish
- D) Og'irlik bilan yotsak

6. Arqon bilan sakrash mashqlarining maqsadi nima?

- A) Og'irlik ko'tarishni oshirish
- B) Koordinatsiya va chidamlilikni rivojlantirish
- C) Tasma bilan ishlash
- D) Musiqa o'ynash

7. "Murakkablik darajasi" tushunchasi nimani bildiradi?

- A) Musiqa tanlashni
- B) Harakatlarning qiyinligi va texnik elementlar majmuisini
- C) Sportchi kiyimini
- D) Tomoshabin sonini

8. Badiiy gimnastika kompozitsiyasida sahnadagi harakatlarning butun maydonni qamrab olishi talab qilinadimi?

- A) Yo'q
- B) Ha, lekin faqat yagonalarda
- C) Ha, barcha yo'nalishlarda
- D) Faqat bir tomon tomonda

9. Sportchi artsitik ifodani nimaga moslashtiradi?

- A) Musiqaning ritmiga
- B) Faqat texnik harakatlarga
- C) Qoidaga
- D) Tomoshabinlarga

10. Sinxronlik nimani anglatadi badiiy gimnastikada?

- A) Barcha ishtirokchilarning harakatlari hamohang bajarilishi
- B) Raqibning harakatlari
- C) Tomoshabinlarning qo'shiqlari
- D) Musiqa yo'q bo'lishi

11. Yuklamalarning progressivligi tamoyili nimani bildiradi?

- A) Yuklamalar birdan ortadi
- B) Yuklamalar bosqichma-bosqich oshiriladi
- C) Yuklamalar kamaytiriladi
- D) Yuklamalar o'zgarmaydi

12. Tiklanish davri nima uchun kerak?

- A) Sportchining dam olishi va kuch ruhi qaytarilishi
- B) Hech nima qilinmaydi
- C) Musiqa chalish
- D) Fayl yozish

13. Tayyorlov bosqichida nima asosiy vazifa bo'ladi?

- A) Murakkab kombinatsiyalarni bajarish
- B) Jismoniy sifatlarga tayyorgarlik va texnik harakatlarni shakllantirish
- C) Musobaqaga yaqin tayyorgarlik
- D) Hech nima

14. Asosiy bosqichda sportchi nima qiladi?

- A) Yuklamalarni kamaytiradi
- B) Murakkab kombinatsiyalarni o'rganadi
- C) Dam oladi
- D) Faqat videotasmalarni tomosha qiladi

15. Yakuniy bosqich nima bilan ajraladi?

- A) Yuklamalar eng katta bo'ladi
- B) Yuklamalar kamaytiriladi va tiklanish kuchaytiriladi
- C) Sportchi dam oladi
- D) Faqat novdalar bilan ishlanadi

16. Individualizatsiya nima?

- A) Har bir sportchiga bir xil reja
- B) Har sportchining imkoniyatlari va sog'liqqa mos reja
- C) Faqat kattalarga mos
- D) Faqat yosh bolalarga mos

17. SWOT tahlilda "S" harfi nimani anglatadi?

- A) To'siqlar
- B) Imkoniyatlar
- C) Kuchli tomonlar
- D) Zaif tomonlar

18. "W"-Weaknesses nimani bildiradi?

- A) Zaif tomonlar
- B) Kuchli tomonlar
- C) Imkoniyatlar
- D) To'siq

19. "O"-Opportunities nima?

- A) Imkoniyatlar
- B) Zaif tomonlar
- C) To'siqlar
- D) Kuchli tomonlar

20. "T"-Threats nimani anglatadi?

- A) Kuchli tomonlar
- B) To'siqlar yoki xalaqit omillari
- C) Imkoniyatlar
- D) Zaif tomonlar

21. Venn diagrammasi usuli qaysi maqsadda ishlatiladi?

- A) Harakat bajarish
- B) Tushunchalarni taqqoslash va umumiy/farqli jihatlarni aniqlash
- C) Musiqa tanlash
- D) Kiyim dizayni

22. Juftlikda ishlashda ishtirokchilar nimalarni qiladilar?

- A) Harakat bajarish
- B) Tushunchalar xususiyatlarini yozish va muhokama qilish
- C) Tomosha qilish
- D) Dam olish

23. Kichik guruhda muhokama nima uchun?

- A) Tomoshabin bo'lish
- B) Fikr almashish va tahlil
- C) Dam olish
- D) Ketish

24. Dars texnologik xaritasida nimalar ko'rsatiladi?

- A) Faqat maqsad
- B) Mavzu, metodlar, baholash mezonlari, kutilyotgan natijalar
- C) Faqat harakat
- D) Faqat oldingi dars

25. Glossariy nima uchun kerak?

- A) Musiqa chalish
- B) Terminlarning aniqlanishi va bilimlarni to'g'ri tushunishni ta'minlash
- C) Biznes reja
- D) Poyga

26. Kompozitsiya tushunchasi nimani anglatadi?

- A) Harakatlarning to'plami va tartibi
- B) Faqat tasma harakati
- C) Musiqa chalish
- D) Ko'ngil ochish

27. Xoreografiya nima?

- A) Kiyim dizayni
- B) Harakatlar va musiqaning uyg'unlashtirilishi
- C) Ovqat tayyorlash
- D) Kitob o'qish

28. Jismoniy tayyorgarlikda muvozanat qanday ro'l o'ynaydi?

- A) Hech qanday rol yo'q
- B) Harakatlar to'g'ri bajarilishi uchun muhim
- C) Musiqa tanlashda
- D) Kiyimda

29. Koordinatsiya nima?

- A) Harakatlarning uyushtirilishi va bir vaqtda boshqarilishi
- B) Musiqa chalish
- C) Kiyim tanlash
- D) Tomoshachi

30. Chidamlilik nima?

- A) Musiqa tezligi
- B) Uzun muddatli jismoniy makdsadlarni bajarishga qodirlik
- C) Kiyim sifati
- D) Harakat tezligi

MUNDARIJA

KIRISH	6
I BOB. ARG'AMCHI VA HALQA BILAN BAJARILADIGAN SAKRASH, AYLANTIRISH HAMDA MUVOZANATNI SAQLASH MASHQLARI VA MUMTOZ RAQS HARAKATLARI	15
1.1. Arg'amchi bilan bajariladigan tutish, sakrash, aylantirish mashqlari. To'liqsimon xarakat. 180 ga burilish va muvozanat saqlash. Oyoqlarni almashtirib sakrash. Xoreografiya: tayanchda 2 bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.	15
1.2. Halqa: halqani bir qo'lda va ikki qo'lda tutish, sakrash, aylantirish mashqlari. To'liqsimon xarakat. Bir oyoqda tik turish passe muvozanat saqlash. Oyoqlarni 1-2 xolatida sakrash. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.	23
1.3. Arg'amchi bilan bajariladigan sakrash, aylantirish mashqlari. Bir oyoqda atyutut muvozanat saqlash mashqlari va 180 ga burilish va oyoqlarni almashtirib sakrash. Xoreografiya: o'rtada bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.	27
1.4. Xoreografiyada qo'l, oyoq xolatlari. Yurish turlari: raqs qadamlari, turli raqs qadamlar va h.k. Akrobatika mashqlari: yaxlit chiqishlari uchun musiqa dasturini tuzish. Xoreografiya: tayanchda bajariladi an mumtozra sharakatlari.	34
1.5. Xoreografiyada qo'l, oyoq xolatlari. Yurish turlari: raqs qadamlari, turli raqs qadamlar va h.k. Akrobatika mashqlari: yaxlit chiqishlari uchun musiqa dasturini tuzish. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.	41
II BOB. XOREOGRAFIYA VA AKROBATIK MASHQLAR: QO'L-OYOQ HOLATLARI, YURISH TURLARI VA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH	45
2.1. Egiluvchanlik, akrobatika mashqlari va xoreografiyada tayanchdagi o'quv birikmalari.	45
2.2. Xoreografiyada qo'l, oyoq xolatlari. Yurish turlari: raqs qadamlar, polka qadamlari, val's qadamalari, oddiy xarakatlar turli raqs qadamlar va h.k. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari.	48
2.3. Halqa: halqani bir qo'lda va ikki qo'lda tutish, oldinda, yuqorida, yonda aylantirish mashqlari halqani ikki qo'lda aylantirish, 8 hisobdagi halqa bilan bajariladigan harakatlar. Xoreografiya: tayanchda batman tandyu birikma tuzish.	53
2.4. To'p bilan bazaviy mashqlar, egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari va turli xil sakrashlar.	57

2.5. Xoreografiya qo'l va oyoq holatlari, yurish turlari va mumtoz raqs harakatlari..... 62

2.6. Egiluvchanlik uchun mashqlar. Akrobatika mashqlari: oldinga, yonga, orqaga, o'mboloq oshish, yonga to'ntarilish. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari..... 66

2.7. Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va hisobga olish..... 72

III BOB. HARAKAT KOORDINATSIYASI VA RITMIK FAOLIYAT-LARDA VOSITALI MASHQLAR TIZIMI.....77

3.1. Halqa: halqani aylantirish, xarakatda halqani uloqtirish va ushlash. 8 hisobdagi mashqlar. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari..... 77

3.2. Halqa aylantirish, uloqtirish-ushlash, 8 hisob mashqlar, tayanchda mashqlar, battman tendu, releve, plie, koordinatsiya, egiluvchanlik, muvozanat, klassik pozitsiyalar, musikal ritm..... 79

3.3. To'p: urib, 16 hisobga erkin mashqlarni bajarish. URM: devorda 360" ga burilib halda holatida muvozanat. Qadamlab sakrash, yurib oyoqlarni bir-biriga tekizib..... 85

3.4. Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasini o'rgatish. Raqs kombinatsiyasi: polka qadam. Yurish: baland qadam, sakrab-sakrab yugurish. Burilishlar va sakrashlar..... 91

3.5. Arg'amchi va lentada bilan bajariladigan yonda, oldinda yuqorida aylantirish aylantirish mashqlari. To'lqinsimon xarakat. 180° ga burilish va tik muvozanat saqlash. Oyoqlarni almashtirib sakrash. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari..... 99

3.6. URM: arg'amchi bilan mashqlar. To'lqinsimon xarakat. 180 ga burilish va tik oyoqda muvozanat saqlash. Oyoqlarni almashtirib sakrash. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari..... 105

3.7. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Akrobatika mashqlari: oldinga, yonga, orqaga, o'mboloq oshish, yonga to'ntarilish. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari..... 109

IV BOB. HARAKAT KOORDINATSIYASI, KUCH VA ESTETIKANI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR TIZIMI.....116

4.1. Harakat koordinatsiyasi, kuch va estetikani rivojlantiruvchi mashqlar tizimi..... 116

4.2. Yurish turlari: raqs qadamlar, polka qadamlari, val's qadamlari, oddiy xarakatlar turli raqs qadamlar va h.k. O'zbek raqs elementlari. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari..... 124

4.3. Yurish turlari: raqs qadamlar, polka qadamlari, val's qadamlari, oddiy xarakatlar turli raqs qadamlar va h.k. Rus milliy raqs

elementlari. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari..... 129

4.4. Erkin mashqlar bajarish (akrobatika) orqaga va oldinga tuntarilishlar. Burilishlar 90-180 -360- 720 gradusga, sakrashlar, hovoda aylanib tushishlar..... 133

4.5. Halqa: halqani aylantirish, xarakatda halqani uloqtirish va ushlash. 8 hisobdagi mashqlar. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari..... 136

V BOB. "JISMONIY TAYYORGARLIK VA XOREOGRAFIK TEXNIKA-LAR: KUCH, AKROBATIKA VA MILLIY RAQS ELEMENTLARI"..... 140

5.1. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar. Akrobatika mashqlari: oldinga, yonga, orqaga, o'mboloq oshish. Xoreografiya: tayanchda batman tandyu o'quv birikma tuzish..... 140

5.2. Halqa: halqani aylantirish, xarakatda halqani uloqtirish va ushlash. 8 hisobdagi mashqlar. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari..... 146

5.3. To'p: urib, 16 hisobga erkin mashqlarni bajarish. passé, atyutut, strelka 360 ga burilish. Qadamlab oldinga xarakatlanib sakrash, yurib oyoqlarni bir-biriga chalishtirib harakatlanish..... 151

5.4. Yurish turlari: raqs qadamlari, turli raqs qadamlar, polka qadamlari, val's qadamlari, oddiy xarakatlar va h.k. URM: buyum bilan. Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari..... 157

5.5. Erkin mashqlar bajarish (akrobatika) orqaga va oldinga tuntarilishlar. Burilishlar 90- 180 -360- 720 gradusga, sakrashlar, hovoda aylanib tushishlar, qulda tik turish va boshda tik turish, tayanishlar, tayanb yotishlar, randat 3.salto, randat filyak, 4.kuch bilan ko'tarilishlar texnikasini bajarish..... 163

VI BOB. RAQS QADAMLARI (POLKA, VALS VA BOSHQALAR); URM: BUYUM BILAN BAJARISH; MUMTOZ RAQS HARAKATLARI ..171

6.1. Raqs qadamlari (polka, vals va boshqalar); URM: buyum bilan bajarish; mumtoz raqs harakatlari..... 171

6.2. Kuch mashqlari: tezkorlikni rivojlantirish mashqlari, chaqqonlikni rivojlantirish mashqlari, egiluvchanlik, chidamkorlikni rivojlantirish mashqlari..... 180

6.3. To'p: urib, 16 hisobga erkin mashqlarni bajarish. URM: devorda 3600 ga burilib halda holatida muvozanat. Qadamlab sakrash, yurib oyoqlarni bir-biriga tekizib..... 185

6.4. Yurish turlari: raqs qadamlari, turli raqs qadamlar, polka qadamlari, val's qadamlari, oddiy xarakatlar va h.k. URM: buyum bilan Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari..... 192

6.5. Yurish turlari: raqs qadamlari, turli raqs qadamlar, polka qadamlari, val's qadamlari, oddiy xarakatlar va h.k. URM: buyum bilan. 2.Xoreografiya: tayanchda bajariladigan mumtoz raqs harakatlari..... 195

6.6. Halqani aylantirib yuqoriga uloqtirish texnikasini o'rgatish. Raqs kombinatsiyasi: pol'ka qadam. Yurish: baland qadam, sakrab-sakrab yugurish. Burilishlar, sakrashlar..... 199

VII BOB. BADIY GIMNASTIKA MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISH..... 206

7.1. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish, tashkiliy jarayonlar va o'tkazish tartiblari..... 206

7.2. O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olish va uning turlari..... 214

7.3. Badiiy gimnastikaga yo'naltirish va saralash..... 220

VIII BOB. TA'LIM USULLARI-TA'LIM TEXNOLOGIYASI TARKIBI..... 226

8.1. Halqa: sakrash. Kombinatsiyalarni baholash va murakkablikni hisoblash. Xoreografik tayyorgarlik. Shpagat sakrash. Arqon bilan sakrash: ikki marta aylanib sakrash. Dastur talablariga muvofiq buyum (2 xil) bilan kompozitsiyani tuzish va o'tkazish. Raqs mashqlari bilan o'yinlar. Xoreografik tayyorgarlik (joyida sakrash va oldinga siljish). Buyumsiz o'quv kombinatsiyalari..... 226

8.2. Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish usullari. Tasma: (lentadan o'tish). Aylanma usul yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish..... 232

8.3. Badiiy gimnastika bo'yicha sport mashg'ulotlarini davriylashtirish. O'quv davrlarining turli bosqichlarida haftalik sikllarda o'quv yuklamalarining mazmunini rejalashtirish..... 235

8.4. Yillik o'quv siklida o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni tashkil etish. Birinchi va ikkinchi o'quv yilidagi sportchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish. To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari. Gimnastikachilar bilan mashg'ulot jarayonini tashkil etish xususiyatlari..... 242

IX BOB. GIMNASTIKADA O'QUV-MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH VA BAYRAMLARGA TAYYORLASH..... 249

9.1. Koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish bo'yicha nazorat testlarini o'tkazish. Raqs elementlari. Cho'qmor: tana bo'ylab aylanish. O'quv-mashq guruhi gimnastikachilari uchun akrobatika mashg'ulotlari majmualari. To'pi bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari..... 249

9.2. Yillik o'quv siklida o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni tashkil etish. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari..... 257

9.3. O'tish tayyorgarlik davrida gimnastikachilarni o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari vazifasi, yo'naltirilganligi, o'ziga xosliklar..... 261

9.4. Musiqqa tanlash. Badiiy bezak hamda eskizlari. Tayyorlov davri va repetitsiyalarni o'tkazish jarayoni. Gimnastika bayrami uchun senariy rejasini tuzish..... 265

X BOB. "SPORT GIMNASTIKASIDA TAYYORGARLIK BOSQICHLARI, MASHQLARNI O'RGATISH VA BAHOLASH METODIKASI"..... 271

10.1. Tayyorgarlik davri. Mashqlarni o'rganish metodikasi: umumlashtiruvchi va umumiy mashqlarni o'tkazish. Gimnastika bayrami senariysi rejasini tuzish..... 271

10.2. FIG dasturiga muvofiq gimnastik kombinatsiyaning murakkablik darajasini hisoblash va (razryadlar bo'yicha) baholarni qo'yish, yuqori sport tayyorgarligi bosqichidagi sportchilar uchun..... 276

10.3. FIG (Halqaro gimnastika federatsiyasi) dasturiga muvofiq, oliy sport mahoratiga ega sportchilar uchun gimnastik kombinatsiyani (razryad bo'yicha) baholash va qiyinchiliklarni hisoblash. Halqa: dumalatish..... 282

10.4. O'quvchilar va yosh sportchilar uchun buyumli gimnastika mashqlari va kompozitsiyalar..... 288

10.5. Saf mashqlari: harakat usuli bilan URM. Arqon bilan sakrash mashqlari. Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (sakrash qobiliyati). Yakuniy nazoratga tayyorgarlik ko'rish va o'tilgan mavzular bo'yicha talabalar bilimni aniqlash..... 296

XI BOB. HALQA: SAKRASH. KOMBINATSIYALARNI BAHOLASH VA MURAKKABLIKNI HISOBLASH. XOREOGRAFIK TAYYORGARLIK. SHPAGAT SAKRASH. ARQON BILAN SAKRASH: IKKI MARTA AYLANIB SAKRASH. DASTUR TALABLARIGA MUVOFIQ BUYUM (2 XIL) BILAN KOMPOZITSIYANI TUZISH VA O'TKAZISH. RAQS MASHQLARI BILAN O'YINLAR. XOREOGRAFIK TAYYORGARLIK (JOYIDA SAKRASH VA OLDINGA SILJISH). BUYUMSIZ O'QUV KOMBINATSIYALARI..... 301

11.1. Halqa: sakrash. Kombinatsiyalarni baholash va murakkablikni hisoblash. Xoreografik tayyorgarlik. Shpagat sakrash. Arqon bilan sakrash: ikki marta aylanib sakrash. Dastur talablariga muvofiq buyum (2 xil) bilan kompozitsiyani tuzish va o'tkazish. Raqs mashqlari bilan o'yinlar. Xoreografik tayyorgarlik (joyida sakrash va oldinga siljish). Buyumsiz o'quv kombinatsiyalari..... 301

11.2. Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish usullari. Tasma: (lentadan sakrash). Aylanma usul yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish..... 309

11.3. Badiiy gimnastika bo'yicha sport mashg'ulotlarini davriylashtirish. O'quv davrlarining turli bosqichlarida haftalik sikllarda o'quv yuklamalarining mazmunini rejalashtirish..... 313

11.4. Koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish bo'yicha nazorat testlarini o'tkazish. Raqs elementlari. Cho'qmor: tana bo'ylab aylanish. O'quv-mashq guruhi gimnastikachilari uchun akrobatika mashg'ulotlari majmualari. To'pi bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari. 317

11.5. Yillik o'quv siklida o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni tashkil etish. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari. 322

XII BOB. JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH UCHUN MASHQLARNI TANLASH METODIKASI.....328

12.1. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni tanlash metodikasi. Mashqlarni o'tkazish usullari: guruhli frontal, uzluksiz, o'yin. Buyumlar bilan mashqlar: arqon, halqa..... 328

13.2. Gimnastika bayramlari va chiqishlari. Gimnastika bayramlarini o'tkazish Xoreografiya: o'zbek xalq raqslari elementlari. Tasma: uloqtirish..... 336

13.3. Saf mashqlari: harakat usuli bilan URM. Arqon bilan sakrash mashqlari. Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (sakrash qobiliyati). Yakuniy nazoratga tayyorgarlik ko'rish va o'tilgan mavzular bo'yicha talabalar bilimni aniqlash. 341

13.4. Badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirish. 345

13.5. Badiiy gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish. 350

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....357

NIZOM.....360

GLOSSARIY.....361

ILOVALAR.....365

TESTLAR.....369

MUNDARIJA.....379

QAYDLAR UCHUN

K.D.Yarashev, G.X.Xolboyeva, M.D.Ortikova

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH (BADIY GIMNASTIKKA) FANI BO'YICHA**

DARSLIK

Muharrir: Erhanova N.A

Musaxxix: Ro'ziyeva Z

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

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

Bosishga ruxsat etildi: 03.12.2025-yil.

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

"Cambria" garniturası.

Shartli b/t 24.0. Nashr hisob t 24.5

Adadi 30 dona. 45-buyurtma

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ. nashriyotida tayyorlandi.

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

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi. 100198,

Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46

ISBN 978-9910-8504-0-0



9 789910 850400