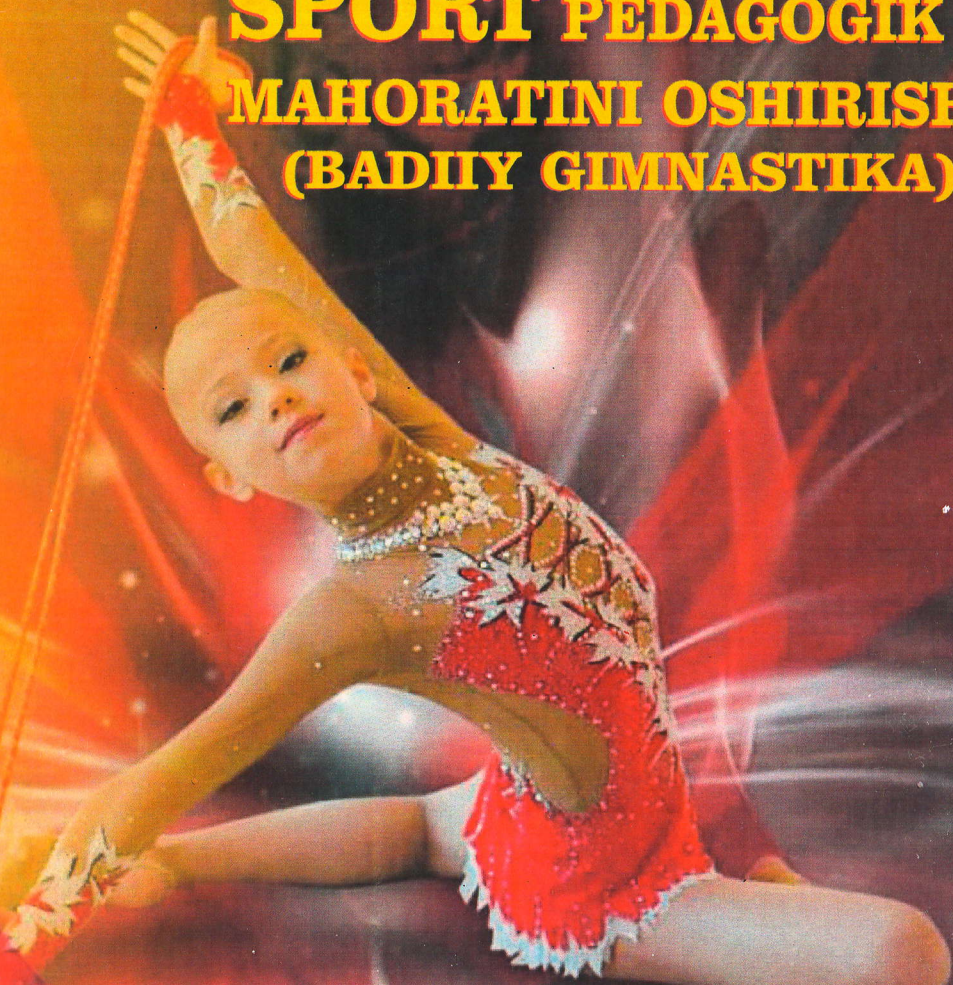


75 ya 73

XASANOVA N.R.
XAYTMETOV I.S.
FETXULLOVA N.X.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (BADIY GIMNASTIKA)



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
INSTITUTI

XASANOVA N.R., XAYTMETOV I.S.
FETXULLOVA N.X.,

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (BADIY GIMNASTIKA)

O'quv qo'llanma

5610500 – *Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)*

TOSHKENT – 2018

UO'K: 796.8(075)

KBK: 75ya73

Sport pedagogik mahoratini oshirish (Badiiy gimnastika) / Xasanova N.R. va boshqalar. O'quv qo'llanma. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 172 b.

Mualliflar:

Xasanova N.R. – O'zDJTI “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o'qituvchisi

Xaytmetov I.S. – O'zDJTI “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o'qituvchisi

Fetxullova N.X. – O'zDJTI “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrası dotsenti, ped.f.n.

Taqrizchilar:

Isyanov R.Z. – Respublika olimpiya zaxiralari kolleji trampolin bo'yicha murabbiy O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy

Umarov M.N. – O'zDJTI “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrası dotsenti

Ushbu o'quv qo'llanma Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning badiiy gimnastika ko'pkurash turlarida buyumlarda mashqlarni bajarish texnikasi, har bir buyumda dajariladigan mashqlar uchun yordamchi mashqlar haqida ko'rsatmalar va harakatlarni to'g'ri bajarish haqida tavsiyalar batafsil ifodalangan.

Ushbu dastur O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining O'quv-uslubiy kengashi va O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining buyrug'i bilan tasdiqlangan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2017 yil 28 iyundagi 434-sonli buyrug'iga asosan nashra ruxsat etilgan.

ISBN 978-9943-5067-9-4

© ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2018

KIRISH

Badiiy gimnastika O'zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida eng muhim o'rinlardan birini egallaydi. Mashqlarning murakkablik darajasiga ko'ra, tartiblashtirilgan – oddiydan o'ta murakkabgacha – bittasi ikkinchisiga ketma-ket kelib chiquvchi turli-tuman mashqlar majmuasida nazarda tutilgan badiiy gimnastikasi qizlarda eng ommalashgan sport turlari sarasiga kiradi.

O'zbekiston Oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligida badiiy gimnastika muhim va eng ahamiyatli sport turlaridan biri hisoblanadi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari ayniqsa, ixtisoslikda tahsil oladigan talabalar uchun katta ahamiyat kasb etadi.

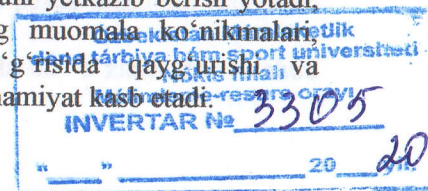
Oliy ta'lim muassasalari talabalarini har tomonlama jismoniy takomillashtirish, ularni sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarliklarini oshirish uchun barcha sharoitlar yaratilgan.

Badiiy gimnastikada bu vazifalarni ahamiyatli darajada hal etishga imkoniyat yaratadi hamda sportchilarga xilma-xil, tez-tez o'zgaruvchan sharoitlarda o'z tanalarini boshqarishni o'rganishga yordam beradi

Badiiy gimnastikada buyumlar bilan va buyumsiz mashqlarni bajarish texnikasi bo'yicha ushbu darslik o'qituvchilar, murabbiylar, jamoatchi-instruktorlar va sportchilarga badiiy gimnastika bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar sifatini yaxshilashga va gimnastikachilarning sport mahoratini oshirishga yordam beradi.

Badiiy gimnastika mashg'uloti juda qiziqarli sport sohasi, biroq u oson emas. Ko'pchilik murabbiylar yoshlarga sportga dastlabki qadamni qo'yishga yordam berishning uddasidan chiqq olmaydilar. Bundan ajablanmasa ham bo'ladi, chunki yoshlar bilan shug'ullanish nafaqat mashqlarni ko'rsatishni, balki samarali, halol va xavfsiz kurashga jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni hamda shaxsiy ijobiy namuna ko'rsatishni o'z ichiga oladi.

Murabbiylar va instruktorlar – badiiy gimnastikaning ko'pkurash turida bajariladigan har bir mashqlarning texnikasini to'g'ri bajarishga hamda jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarishni talab qiladi. Buning zahirida sportni to'la-to'kis tushunish va uni yetkazib berish yotadi, biroq murabbiyning dunyoqarashi, uning muomala ko'nikmalari, tashkilotchilik qobiliyati, xavfsizlik to'g'risida qayg'urishi va do'stona munosabatlari ham juda muhim ahamiyat kasb etadi.



Bu kitob sizga qiyinchiliklar oldida chekinmaslik va yosh badiiy gimnastikachilarni tayyorgarligi uchun ko'pgina mukofotlarga ega bo'lishingizda yordam beradi. Siz, murabbiy majburiyatlarini qanday bajarish, to'g'ri murojaat qilish, xavfsizlikni ta'minlash va o'rganilayotgan mashqlarni qiziqarli qilishni bilib olasiz. Bu kitob endi ish boshlayotgan va tajribali gimnastika murabbiylari uchun mashg'ulotlarda foydalanish uchun tavsiya etildi. Siz mashg'ulotlarda sizga yordam beruvchi mashqlarni topasiz. Bundan tashqari, kitob, sizni yil davomida yo'naltirishga undaydigan mashg'ulotlar o'z ichiga olgan.

Badiiy gimnastikasida "murabbiylar" va "instruktor" tushunchasi biroz boshqacha qo'llaniladi. Instruktorlar odatda, bolalar bog'chasida yoki sog'lomlashish uchun gimnastika bilan shug'ullanuvchilar, murabbiylar esa sportchilarga ta'lim beradi, ularga rahbarlik qiladi va musobaqalarga tayyorlaydi. Bari-bir, murabbiylarni ham, instruktorlarni ham asosiy vazifasi – gimnastlarga ta'lim berish va o'rganishlarida ularga yordam berish.

Murabbiy sifatida dastlabki qadam sizga murakkab ko'rinishi mumkin. Badiiy gimnastika haqida yoki bolalar bilan qanday ishlash kerakligi to'g'risida hamma narsani bilishning ilojisi yo'q. Ushbu darslik badiiy gimnastikachilarni tayyorlash muvaffaqiyatli ta'lim berish asosini bera oladi.

I BOB. DARSLIKDAN FOYDALANISH BO'YICHA KO'RSATMA

Ushbu qo'llanmada shug'ullanuvchilar kabi o'qituvchilar ham kerakli harakatlarni oson tushunishlari va tasavvur qilishlari uchun barcha mashqlar rasmlarda tasvirlangan. Yosh sportchilar badiiy gimnastika qoidalari va elementlari haqida kuchsiz tasavvurga egalar, ularni bajarishga qodirliklariga ishonch undan ham kuchsiz. Shuning uchun ularga aniq, tushunarli shaklda yordam berish kerak.

Kitobda mashqlarni bajarish texnikasi va o'rgatish uslubiyati bo'yicha taqdim etilgan qisqa ta'rif va amaliy maslahatlar mashq murakkabligini to'g'ri baholashga yordam beradi va uni bajarishga imkoniyat yaratadi.

Barcha harakatlarni va mashqlarni to'g'ri bajarilishiga erishish uchun fotosuratlar taqdim etilgan. Yaxshi bajarilganligini taqqoslash va aniqlash maqsadida, ko'pgina mashqlar yetakchi badiiy gimnastikachilar ijrosida bir necha bor suratga olindi.

Eng yaxshi bajarilgan mashqlarning fotosuratlari va kino tasvirlari o'zlashtirish uchun tanlab olindi va grafika yo'li bilan kinogramma tayyorlandi. Har bir kinogrammada bajarish texnikasida asosiy harakatlarni ta'kidlovchi eng tavsifli tomonlari olingan alohida harakatlar ko'rsatilgan. Bu rasmlar bo'yicha alohida harakatlarni bajarilish tezligi haqida fikr yuritib bo'lmaydi, chunki ular kino tasvir chastotasi bilan nomuvofiq joylashgan. Harakatning eng tez qismi – ya'ni oddiy ko'z bilan ilg'ash qiyin bo'lgan qismi – alohida-alohida qismlarga ajratilib, ko'p sonli alohida rasmlar tarzida taqdim etilgan, diqqatni alohida jamlashni talab qilmaydigan sekin harakatlar esa, harakat yo'nalishi ko'rsatuvchi mill bilan ta'minlangan, bir yoki ikki sur'atda namoyish qilingan.

Harakatlarni o'rganishda shuni yoddan chiqarmaslik kerak, ya'ni barcha rasmlar (ayrimlari bundan mustasno) statik holatni aks ettirmaydi, balki harakat qismini, muayyan fazada uning biron-bir tomonini nazarda tutadi, shuning uchun harakatdan ajratib ko'rib chiqish mumkin emas.

Nomlanishga ko'ra, xilma-xil qabul qilingan mashqlar toifasining turli bo'limlarda joylashgan ko'pgina mashqlar bajarilish texnikasi bo'yicha umumiylikka ega.

Yengil mashqlar, ancha murakkablarini o'zlashtirish uchun tayyorgarlik mashqlari hisoblanadi.

Qo'llanmada mashqlar toifasiga muvofiq nomlanishi bo'yicha emas, balki umumiy bir turdagi harakatlar tuzilmasiga ko'ra guruhlangan.

Ayrim holatlarda bir turga tegishli harakatlar, mashqni qiyinlashtiruvchi boshqa qo'shimcha harakatlar bilan murakkablashtiriladi. Shuning uchun mashqni qiyinlashtirilgan yangi harakatlarini o'zlashtirishga o'tishdan oldin, qo'llanmada ko'rsatilgan kabi bir qator qo'shimcha mashqlarni o'zlashtirib olish kerak.

Qo'llanmaga ham harakat tuzilmasi bo'yicha ham bajarilish murakkabligi bo'yicha asosiy mashqlar kiritilgan.

Qo'llanmaga kiritilgan: buyumsiz mashqlar va buyum bilan bajariladigan (arqon, halqa, to'p, tasma, cho'qmor) mashqlar, sakrashlar, to'liqsimon mashqlar, burilishlar va hokazolar.

Qo'llanmaning asosiy vazifasi – badiiy gimnastika bilan endi shug'ullanishni boshlaganlar bilan bir qatorda ikkinchi razryadli gimnastikachilar uchun ham badiiy gimnastika mashqlarini bajarilish texnikasini ochib berish va harakat koordinatsiyasi bo'yicha bir turdagi mashqlarda o'sib boruvchi qiyinchilik ketma-ketligini ko'rsatadi.

Vestibulyar apparatni shug'ullantirishga nisbatan talabni oshirish maqsadida, qo'llanmaga ikkinchi razryaddan yuqori razryadlarga tegishli mashqlar, masalan, arqonda va halqada muvozanat mashqlar, burilishlar boshqalar kiritilgan. Bu mashqlarni bajarishda yordam berish va ehtiyotlashni ta'minlash bilan mashg'ulotlarda muvaffaqiyatli qo'llash mumkin, chunki bajarish texnikasi bo'yicha ular murakkab emas va katta jismoniy tayyorgarlik talab qilmaydi.

1.1. Umumiy uslubiy ko'rsatmalar

Badiiy gimnastika mashqlarni bajarish shug'ullanuvchidan harakat aniqligi, ravshanligini, yaxshi rostdanish, statik mashqlar kabi harakatda ham jismoniy kuchdan unumli va tartibli foydalanishni, ayniqsa, muntazam shug'ullanishni talab qiladi.

Badiiy gimnastikaning maqsadi juda oddiy: texnik xatolarga yo'l qo'ymaslik va iloji boricha harakatlarni to'g'ri va aniq namoyon etish bilan takomillashib har bir mashqni yoki chiqishni bajarish. Albatta, buni bajarishdan ko'ra aytish ancha oson.

Badiiy gimnastikada bitta buyumsiz mashqlar va beshta buyumlar (arqon, halqa, to'p, tasma, cho'qmor) bilan mashqlarni

bajaradilar. Ushbu gimnastikani asosiy qoidalariga kirish, bu sport turining barcha nozik tomonlarini ochib bera olmaydi, biroq sizga umumiy tasavvur bera oladi.

Mushak quvvatini tartibli va tejab sarf qilib, inersiya kuchidan unumli foydalanish, ushbu ish uchun kerak bo'lmagan mushaklarni to'xtatish va o'z koordinatsiyasi bo'yicha oddiy kabi murakkab harakatlarda ularni maksimal qo'llash bilan ularni o'z vaqtida ishga jalb qilishni bilish, har bir harakatlarni qanday fazada o'z harakatlarini doim ongli nazorat qilishni talab qiladi.

Badiiy gimnastika buyumlaridagi har qanday harakat alohida qismlarda - to'g'ri ijro etilishi, mashqni muvaffaqiyatli va sof bajarilishini oldindan aniqlab beruvchi snaryadga nisbatan tana muayyan holatga moslanadi.

Har bir mashqni to'g'ri bajarilishini aniqlovchi qomat va alohida qismlar haqida qo'llanmada gapirilmagan. Bunday tushunchalar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin: qo'llar va oyoqlarni doim to'g'ri ushlash va ularni mashqning tuzilishi va tavsifi bilan bajariladigan maxsus ko'rsatma va holatlar bo'yicha bukish. Oyoq holatlari yuqorida keltirib o'tilgan holatlardan tashqari doim birga (juftlashgan), uchlari esa cho'zilgan va birlashgan bo'lishi kerak. Mashqni bajarish to'g'riligini aniqlovchi barcha qismlar majburiy va ularni noto'g'ri bajarilishi xato hisoblanadi.

Bajarilish sifatini aniqlovchi aynan shu qismlarga, mashqni nomlanishiga muvofiq tanani to'g'ri holatiga rioya qilishni kiritish mumkin. Masalan, kerilgan holatda tana, bosh biroz orqaga egilgan; bukilgan holatda esa – ko'pincha bosh to'g'ri yoki biroz oldinga egilgan (mashqdan kelib chiqib) bo'lishi kerak.

Bir holatdan boshqasiga o'tganda, shunga muvofiq alohida tana qismlarining holati ham o'zgaradi.

Har bir alohida harakat to'liq yakunlanishi, to'liq amplitudada bajarilishi va yangi harakatlarga o'tmasdan eng to'g'ri oxirgi holatgacha yetkazilishi kerak.

O'qituvchining o'z vaqtida bergan ko'rsatmasi, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotni boshidan shaxsiy e'tibori hamda boshqa shug'ullanuvchilar nazorati, keyinchalik harakatlarni doimiy to'g'ri bajarilishi va asosan, e'tibor bilan bajarilish texnikasiga qaratilgan alohida harakatlarni muvofiqligiga erishishga yordam beradi.

Yangi harakatni o'rganishda, uni chuqur tahlil qilib va uning fazalarini hayolan yaqqol tasavvur qilish va mashqni bajarish jarayonida o'z xatti-harakatlarini o'ylab ko'rish kerak.

Mashg'ulot rahbari mashqlarni nafaqat nazariy ko'rib chiqish, balki birinchi navbatda, o'qituvchining amaliy ko'rsatib berishiga, ya'ni ta'lim jarayonini ko'rgazmali tashkil etishga ahamiyat qaratishi kerak. Nazariy tahlillar bilan bir vaqtda so'z orqali tushuntirishga qo'shimcha tana, qo'llar, barmoqlar va boshqalar bilan imitatsiya (aks ettiruvchi) harakatlarni hamda shug'ullanuvchida o'rganilayotgan harakat, uning tavsifi va unga qo'llaniladigan mushak kuchi haqida to'liq tasavvur hosil qilishga yordam beradigan rasmlar va ko'rgazmali qo'llanmalardan foydalanish lozim.

Murabbiy shug'ullanuvchilarga mashqni ko'rsatilganga taqlid qilib emas, balki ongli ravishda, faol ishga kirishib, o'z irodasini mobillashtirib, maqsadiga erishishiga intilib bajarishiga erishishi kerak.

Yangi mashqni o'rganishning birinchi bosqichida o'qituvchi harakatni tashkil etuvchi asosiy qismlarni ko'rsatib o'tishi, so'ng o'zlashtirish darajasiga ko'ra, e'tiborni to'xtatib, harakat qismlarini yaxshiroq bajarilishiga erishishi kerak.

O'quv materiallarini tizimlashtirish quyidagicha bo'lishi kerak, avval oddiy harakat koordinatsiyalari bilan yengil mashqlar undan so'ng o'z koordinatsiyasi bo'yicha, ham jismoniy yuklama bo'yicha ancha murakkab harakatlarga o'tishda, shug'ullanuvchilarga ma'lum harakatlardan foydalanish lozim. Aynan shu maqsadda, oldin o'zlashtirilgan ancha yengil mashqlar, yangi harakatlar shug'ullanuvchiga qanchadir darajada tanish bo'lishi uchun yordamchi mashqlar sifatida xizmat qilishi mumkin.

Ishni bunday rejalashtirilishida o'tilgan materiallarga aloqasi bo'lmagan alohida, ancha murakkab mashqlarga "sudralib borish" sodir bo'lmaydi.

Shug'ullanuvchilarga uncha tanish bo'lmagan va ancha murakkab materiallarni o'zlashtirishga bo'lgan intilishi bajarilishda xatoliklarga olib keladi, bu esa o'z navbatida, asta-sekin mustahkamlanib boradi va keyinchalik tuzatish uchun juda katta mehnat talab qiladi.

Ko'p holatlarda har bir elementni qismlarga ajratmasdan yaxlit o'rganish kerak. Bu butun harakat tuzilmasini qamrab olishga yordam beradi.

Gohida, istisno sifatida mashqlarni qismlarga ajratib o'rganishga to'g'ri keladi, biroq bu qismlarga ajratib o'rganish bajarilish texnikasini yaxlit o'zlashtirishga halal bermasligiga va asosan, yordamchi mashqlarni bajarishdan tashkil topgan bo'lishiga ahamiyat berish kerak.

Murakkab harakatlarda, bog'lamlarda, qachonki, keyingi mashqni (element) bajarilishi, oldingi mashqni bajarilish sifatiga bevosita bog'liq bo'lsa va uning uchun statik holat emas, balki harakat jarayonidagi holat dastlabki hisoblansa, ularning aniqligi va o'z vaqtidaligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shuning uchun harakatlarni bajarilish texnikasini o'rganishga kirishib, bajarilish qaysi holatdan boshlanishi va qanaqa holatda yakunlanishi kerakligi to'g'risida yaqqol tasavvurga ega bo'lish lozim.

Mashqni bajarilish texnikasining to'g'riligi, asosan, qabul qilingan harakat yo'nalishi aniqligi, tezlik, ravonlik yoki keskinlik, mushak taranglashuvi va qo'llanilgan kuch kattaligiga bog'liq.

1.2. O'qituvchi va murabbiyning majburiyatlari

Har qanday darajada shug'ullantirish – misol uchun buyumlarda biror harakatni bajarishda yoki ijro etishda sportchini xavfsizligini ta'minlashga o'rgatishga nisbatan ancha katta ish. Shug'ullantirish – sizga ishongan ota-onalar oldida juda katta javobgarlikni qabul qilishni anglatadi. Badiiy gimnastika mashqlarini bajartirishda siz quyidagilarni bajarishingiz kerak:

1. Mashg'ulotlar xavfsizligini ta'minlashingiz kerak

Badiiy gimnastika bilan shug'ullanish xavf-xatar bilan chambarchas bog'liq. Murabbiy sifatida siz uni minimumga yetkazishingiz kerak. Bunga erishish usullaridan biri bu – bino, buyumlar va mashg'ulot hamda musobaqalar uchun qo'llaniladigan boshqa jihozlarni muntazam tekshirishingiz kerak. Xavfsizlikni ta'minlash, nazorat va ta'lim, gimnastikachilarga texnika xavfsizligi, ehtimoldagi xavf-xatardan qochish yoki uzoqlashish, birinchi yordam vositalariga doimiy foydalana olish va favqulotda holatlarda harakat rejasiga ega bo'lish to'g'risida tushuntirish ishlarini olib borishni ham nazarda tutadi.

2. Pozitiv kalitda (xush'el) muomala qiling

Bilganingizdek, siz nafaqat gimnastikachilar va ularning ota-onasi bilan, balki hamkasb-murabbiylar, hakamlar, mansabdor

shaxslar va boshqalar bilan ko'p muloqotda bo'lishingizga to'g'ri keladi. Sportchilar manfaatlariga ko'ra, harakat qilayotganingizni ko'rsatish uchun pozitiv kalitda (xushf'ellik bilan) muomalada bo'ling.

3. Gimnastikaning bazaviy usullariga o'rgating

Badiiy gimnastikaning bazaviy usullariga o'rgatishda shuni yodda tuting, mashg'ulotlar sportchilar uchun qiziqarli bo'lishi kerak. O'quvchilarga yaxshi natijalar ko'rsatishlariga yordam berish uchun majburiy bo'lmagan, ammo ishchi vaziyatni yarating. Bundan tashqari, siz yosh atletlarga yordam berish uchun gimnastika mashqlari, rivojlanish jarayonlari va texnikani chuqur tushunishingiz kerak. Siz jarohatlanishlardan qochish uchun eng xavfsiz uslubiyat bo'yicha o'qitayotganingizga o'quvchilarni hamda ularning otalarini ishonitiring.

4. Gimnastika qoidalariga o'rgating

Har bir sportchiga alohida-alohida gimnastika qoidalarini tushuntiring. Mashg'ulotlarda ko'p narsani o'rganish mumkin, shu jumladan, bajarilgan mashqlarga hakamlar, jarimalar va gimnastikaning umumiy etiketi. Mashg'ulotlarda har doim imkoniyat tug'ilishi bilan qoidalarni eslatishga harakat qiling.

5. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlang

Sizning majburiyatlaringiz, musobaqalarga tayyorlikni aniqlash, musobaqani munosib darajasini aniqlash, hakamlar, raqiblar va ularning murabbiylari bilan muloqot o'rnatish, bellashuvlar davomida irodaviy yechimlar qabul qilishni o'z ichiga oladi. Yodda tuting, asosiy maqsad – har qanday yo'llar bilan g'alaba qozonish emas, balki bolalarni sabot bilan musobaqalashishga, to'liq kirishish, mahoratni charxlash va halol g'alabaga intilishga o'rgatish.

6. Sportchilarga sog'lom bo'lishlariga yordam bering va sog'lom turmush tarziga nisbatan sevgi uyg'oting

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari ancha xavfsiz va muvaffaqiyatli bo'lishi uchun o'quvchilarga sog'lom bo'lishlariga yordam bering. O'zlari sportcha formani saqlashga, salomatlikni qadriga yetish va zavq bilan shug'ullanishga o'rgating. Jazolash sifatida hech qachon mashqlarni (masalan, qo'llarni bukib-yozish yoki aylana

bo'ylab yugurish va hokazo) qo'llamang. Sog'lom bo'lish va gimnastika bilan shug'ullanish – qiziqarli ekanligini ko'rsating va sizning o'quvchilaringiz butun umr formani saqlab qoladilar.

7. Yoshlarga xarakterni rivojlanishiga yordam bering

Xarakterni rivojlantirish – yaxshi o'qish, e'tiborli, halol va hurmatli bo'lish, javobgarlikni o'z zimmasiga olishni bilish demakdir. Bunday sifatlariga o'rgatish, qo'llarda tik turishni o'rgatishdan ko'ra muhimroq. O'quvchilarni bu kabi qadriyatlarga shaxsiy namuna ko'rsatish bilan o'rgating. Xususan, yosh gimnastikachilarga jamoadosh o'rtoqlarini o'z vaqtida qo'llab-quvvatlash, qoida bo'yicha musobaqalashish va raqibni hurmat qilish qanchalik muhimligini tushuntiring.

Murabbiyning majburiyatlari shunday. Yodda tuting, har bir sportchi – shaxsdir. Har kim hech narsadan qo'rqmay va ta'lim jarayonlaridan zavqlanib o'qishi mumkin bo'lgan sog'lom muhitni yarating.

Siz nafaqat gimnastikaga o'rgatishingiz, balki sportchilar uchun jarohat xavfini kamaytirish uchun mashg'ulotlarni to'g'ri uslubiyatlari va texnika xavfsizligini tatbiq etishingiz kerak. Biroq har qanday vaziyatda jarohat olish mumkin. Demak, siz o'quvchiningizni jarohatlanganligi to'g'risida birinchi bo'lib xabar topasiz, shuning uchun favqulotda yordam ko'rsatish asosiy texnikasini o'zlashtirgan bo'lishingiz kerak. Bundan tashqari, ancha jiddiy jarohatlanish holatlarida o'zini qanday tutishni o'rgatishni bilishingiz kerak.

Yetarli darajada baland ovozda gapiring, so'ng takrorlang

Hamma sizni eshitishi uchun buyruq ohangida gapiring. Aniq, kuchli ovoz e'tiborni jalb qiladi va hurmatni oshiradi. Bo'linuvchi va kuchsiz gap – bo'shashtiradi. Sportchi bilan yakkama-yakka shaxsiy muammolar haqida gaplashganingizda ovozni yumshoqlashtirish mumkin va xatto to'g'ri bo'ladi. Ammo sizning ko'pchilik xabarlaringiz butun jamoaga tegishli, shuning uchun sizni yaxshi eshitishayotganligiga amin bo'ling. Xursand ovoz sportchilarga ularning shug'ullanishlari sizga yoqqanligini bildiradi va ularni ruhini ko'taradi. Kichik ogohlantirish: o'ta baland ovoz bilan oshirib yubormang, bu sportchilarni chiqishlardan chalg'itadi.

Sizning ovozingiz har doim baland va aniq bo'lishiga qaramay, bir martada ongga o'tirmaydi. Bu to'g'ri, ayniqsa, gimnastikachilar siz

nimani gapirayotganingizni tushunmasalar. Zerikarli takrorlashlardan qochish va fikrni yetkazish uchun uni biroz boshqacha shaklda ifodalang. Masalan, mashqni boshidan tushuntirganingizda o'quvchilarga "Qo'llar bilan ishlangi!" iborasini qo'llang. Agar ular tushunmagan bo'lsalar, "qo'llarni yuqoriga (bosh ustiga) ko'taring!" deyish mumkin. Xabarning ikkinchi varianti, ehtimol birinchisida tushunmaganlarga etib boradi.

Izchil bo'ling

Odamlar ko'pincha bir narsani gapiradi, boshqani nazarda tutadi. Misol uchun "barakalla" so'zining ahamiyatini to'liq qarama-qarshisini bildiradi. Ko'chma ma'noli so'zlardan foydalanmang, ya'ni ma'nosi yashirin. Sizning ovozingiz toni foydalanayotgan so'zlaringizga mos kelishi kerak. O'zingizga qarshi chiqmang, bo'lmasa sizni noto'g'ri tushunishlari mumkin.

Yana siz doimiy sport atamalaridan foydalanishga intiling. Ko'pgina gimnastika atamaları bir xil yoki o'xshash elementlarni anglatadi. Masalan, bitta murabbiy "qo'llarda tik turish orqali orqaga dumbaloq oshish" atamasini qo'llashi, boshqasi esa "orqaga dumbaloq oshib qo'llarda tik turish"ni ishlatadi. Mayli ikkalasi ham to'g'ri bo'lsin, biroq izchil bo'lish uchun murabbiylar shtabining barcha a'zolari mavsum oldidan bir xil atamalarni qo'llashga kelishishlari shart.

Noog'zaki xabarlar

Sizning toningiz so'zlaringiz bilan mos kelgani kabi, og'zaki xabarlar noog'zaki xabarlar bilan muvofiq bo'lishi kerak. Ular dessonansining eng oxirgi chegarasi – agar siz boshingizni qimirlatib qo'ysangiz, bu esa ma'qullanmaganligingizni bildiradi, lekin bir vaqtning o'zida sportchiga "yaxshi urinish!" deb aytasangiz. Qaysi biriga ishonish kerak, so'zlargami yoki ishoralargami?

Noog'zaki xabarlarni yetkazishning bir nechta usullari bor. Yuz ifodasi va tana tili – eng ko'p uchraydigan noog'zaki signallar shakli. Shuni esdan chiqarmang, murabbiy – avvalo, o'qituvchi va u yetkazishga urinayotgan xabarlarni suslashtiradigan har qaday harakatdan qochishi kerak.

Yuz ifodasi

Insonning yuz ifodasi – uning fikrlariga eng yaxshi kalit. Badiiy gimnastikachilar buni biladilar va ularga sizdan nimalarni aytishin-

gizni topishga urinib, sizning yuzingizni o'rganishga kirishadilar. Mammunlik beparvolik niqobini yuzingizga tortib, ularni ahmoq qilishga urinmang. Ular baribir uni ostiga yashirganingizni ko'radilar va sizga ishonmay qo'yadilar.

Jiddiy, "tosh" yuz ifodasi bolalar qanday chiqish qilganliklari to'g'risida ularga kerak bo'lgan imo-ishorani bera olmaydi. Agar bolalar bu bilan to'qnashib qolsalar, unda ular sizni norozi yoki zerikayotgan deb o'ylashadi, kulishdan qo'rqmang. Murabbiyning kulgusi o'ziga ishonmagan sportchiga yordam berishi mumkin. Bundan tashqari, u o'quvchilarga siz ular bilan shug'ullanayotganingizdan xursandligingizni bildiradi. Biroq, o'ta berilib ketmang, unda ular to'g'ri tushunmasliklari ham mumkin, haqiqatan ham, siz ularning harakatlaridan mamnunmisiz yoki sababsiz kulyapsizmi.

Tana tili

Agar siz mashg'ulotga boshingiz egilgan, qomatingiz bukilgan va yelkalarangiz osilgan holatda kirib kelsangiz, o'quvchilar nima deb o'ylaydi tasavvur qiling. Balki sizni charchagan, zerikkan yoki kayfiyati yo'q deb tushunishlari ham mumkin. Agar siz musobaqani qip-qizil yuz, siqilgan iyaklar va beldagi qo'llar bilan kuzatsangizchi? Unda ulardan, hakamlardan yoki muxlislardan jahlingiz chiqayotganligini, ehtimol hammasi yoki ulardan ayrimlaridan degan o'y gimnastikachining hayoliga keladi. Siz ularda bu kabi taassurot qoldirishni istamaysiz. Mana shuning uchun siz mehribon, ishonchli va kuchli ko'rinishingiz kerak.

Jismoniy aloqa – tana tilining muhim qismlaridan biri. "Besh tashla" boshini silab qo'yish yoki yelkalaridan quchib qo'yish – o'quvchilarga mammunlik, qayg'urish, sevgi va xursandchilikni bildirishning eng yaxshi usullari. Yoshlar ayniqsa, bu kabi noog'zaki xabarlarga muhtojdirlar. Baribir, umum qabul qilingan odob-axloq va qonunlar doirasida qoling, lekin jismoniy aloqa vositasida ifodalanishi mumkin bo'lgan xabarlarni uzatib qayg'urayotganingizni ko'rsatishdan uyalmang.

Tinglash san'atini takomillashtiring

Endi kommunikatsiyaning ikkinchi yarmini ko'rib chiqamiz: xabarlarni olish. Xabarlarni juda yaxshi jo'natuvchilar ko'pincha ularni juda yomon qabul qiladilar. Biroq siz sportchilarni murabbiyi sifatida ikkala ro'lni ham samarali bajarishingiz kerak.

Xabarlarni olish juda oddiy, biroq ularni tinglash, kam rohat bag'ishlaydi, shuning uchun kam gapirish ko'proq rivojlangan. Odamlar boshqalarni gapidan ko'ra o'zlarining shaxssiz nutqlarini eshitishni yaxshi ko'radilar. Agar siz xabarlarni olish asosini o'rganib chiqsangiz va sportchilar bilan muloqotda ulardan foydalanishga jiddiy kirishsangiz, ko'p narsadan mahrum bo'lganingiz tushunasiz.

Qiziqayotganingizni ko'rsating

Siz avvaliga qiziqayotganingizni ko'rsating. Boshqalar sizga uzatishni istashganini eshitishni xohlashingiz kerak. Bu har doim ham oson kechmaydi, agar siz mashg'ulot bilan mashg'ul bo'lsangiz va ko'p narsalarga chalg'ishga majbursiz. Biroq sportchilar bilan individual yoki jamoaviy suhbatlarda siz ularni og'zaki yoki noog'zaki gaplariga e'tibor qaratishingiz lozim. Siz albatta, o'z ko'zingiz bilan ko'rgan ko'p ham ilg'anmaydigan signallardan lol qolasiz. Diqqat bilan e'tibor berish sizga nafaqat sportchilarni har bir so'zini eshitishga yordam beradi, balki ularning kayfiyati va jismoniy konsepsiyalarini aniqlashga imkon beradi. Bundan tashqari, o'quvchilarning sizga va jamoadosh o'rtoqlariga bo'lgan munosabati haqida tasavvurga ega bo'lasiz.

Diqqat bilan tinglang

Odami qanday eshitayotganligingiz, u va uning so'zlari siz uchun qanchalik muhimligini ko'rsatib beradi. Agar sportchilar sizni qiziqitirmasa yoki muhim bo'lmasa, ular nimalarni gaplashyapti, bu siz ularni qanchalik eshitayotganingiz kabi seziladi. O'zingizni kuzating. O'quvchilaringizdan birortasi siz bilan gaplashayotganda, siz mashg'ulotdan keyingi dam olishni o'ylaysiz. Siz ulardan "Sen nima deyapsan?" deb ko'p marotaba so'rashingizga to'g'ri keladimi? Agar ha bo'lsa, unda e'tiborlilik va tinglashni bilish ustida ish olib borish kerak. Biroq agar siz sportchilar xabarini tushunmaganligingizni bilib qolsangiz, o'zingizga savol bering: "Men murabbiy bo'lish uchun yetarlicha diqqatlimanmi?". Yuqorida berilgan ma'lumotlar barchasi o'qituvch va murabbiylarga mujassam bo'lishi kerak, aks holda gimnastikadan yuqori natijalarga erishish mushkul bo'lishi mumkin.

II BOB. BUYUMSIZ BAJARILADIGAN MASHQLAR TEXNIKASINING ASOSLARI

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

2.1 Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar tasnifi

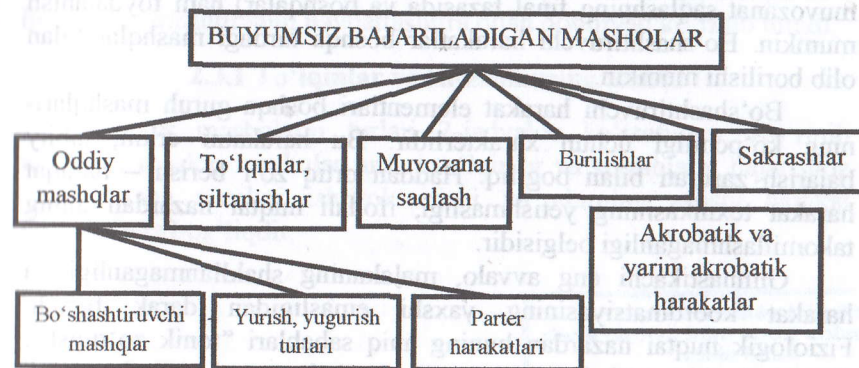
Hozirgi paytda buyumlarsiz bajariladigan mashqlar bir qancha turlarga bo'linadi. (1-jadval)

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

Oddiy mashqlar ancha osonroq bo'lib, ko'pincha ular kombinatsiyada biriktiruvchi harakat ro'lini o'ynaydi. Bu, eng avvalo, yurish va yugurish turlari, oddiy irg'ishlarni o'zgartirish va shunga o'xshashlar.

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

1-jadval.



2.2. Oddiy mashqlar va ularga tavsif

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

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

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

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

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

Bo'shashtiruvchi harakatlar ham ifodali vositalardan iborat oddiy harakatdir. Parter holat kabi dinamik sakrash va yugurishlarning aksi bo'lib, tezkor, keskin, zo'r beruvchi elementlarga qarshi turuvchi bo'shashtiruvchi harakatlardir. Bo'shashtiruvchi harakatlardan qo'llar, gavda harakatidagi kabi "yirik" elementlar harakatida (egilishlarda, muvozanat saqlashning final fazasida va boshqalar) ham foydalanish mumkin. Bo'shashtiruvchi harakatlar boshqa turdagi mashqlar bilan olib borilishi mumkin.

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

Gimnastikachi eng avvalo, malakaning shakllanmaganligi va harakat koordinatsiyasining yaxshi emasligidan darak beradi. Fiziologik nuqtai nazardan buning aniq sabablari "tonik zo'riqish", gimnastikachi mushaklarini yetarli darajada tez bo'shashtirish,

"koordinatsion zo'riqish"dir. Birinchisi ma'lum bir mashq va mashq turini bajarishda uchraydi. Ikkinchisi gimnastikachidan tayyorgarlik darajasining umumiy belgisi sifatida chiqadi.

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

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

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

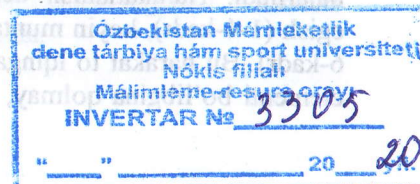
2.3 To'liqlar, siltashlar

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

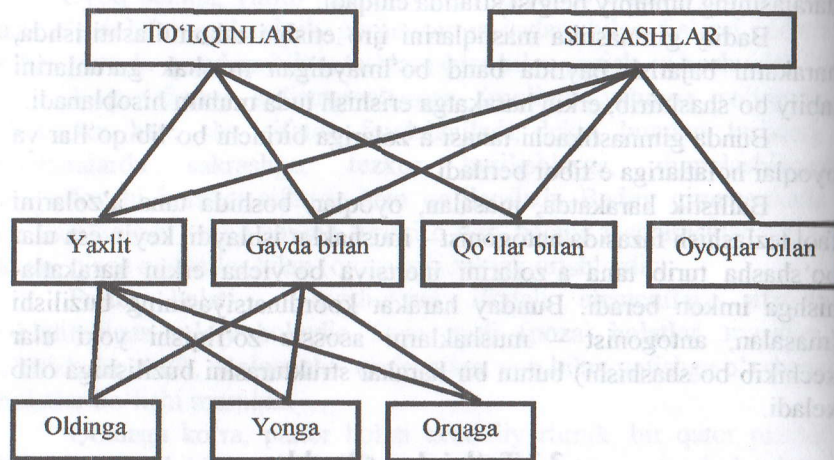
Bu ayniqsa, tananing barcha a'zolari ishtirok etadigan, tananing katta a'zolaridan boshlanib qo'l barmoqlari bilan tugatilib bajariladigan harakatlarga, ya'ni yaxlit to'liqlarga tegishlidir. To'liqlar va siltashlarga o'xshash mashqlarda ayniqsa, gimnastika harakat elementlarining ayrimlari orasidagi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

2.3.1 To'liqlar va siltashlarning tasnifi

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



2-jadval



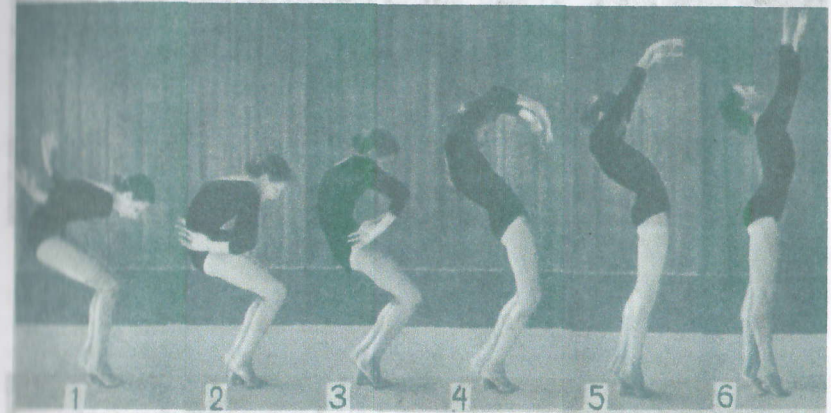
Mazkur mashqlarning keyingi aniq mashqdagi harakat koordinatsiyasi va mashqning harakat tarkibi va uning murakkabligiga bog'liq.

2.3.2 To'lqinlar texnikasining tuzilishi va asoslari

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

Oldinga to'lqin bajarish (1-rasm). Harakat "dumaloq" yarim cho'qqayib o'tirishdan boshlanadi. To'lqin tizzalarni oldinga harakatlantirishdan boshlanadi (1-2-kadr), bundan keyin to'lqinga tos qo'shiladi va oldinga siljib (2-4-kadr), bel, tananing ko'krak qismi (3-4-kadr) va nihoyat gimnastikachining yelkasi (4-6-kadr) bilan bajariladi. Harakatlanish uchun to'lqinning boshida boshni pastga egish (1-4-kadr), keyin muntazam ravishda ko'tarish o'ziga xosdir (4-6-kadr). Bu harakat to'lqinga chiroyli yakun yasovchi ifodali harakat elementi bo'libgina qolmay, balki texnik maqsadga muvofiq paytdir:

boshni egish holati asosan, tanani bukilish fazasida, tik tutish holati esa kerishish fazasida keladi. Bosh va asosiy tana a'zolari bo'g'imlari harakatining bunday bog'liqligi tabiiydir.

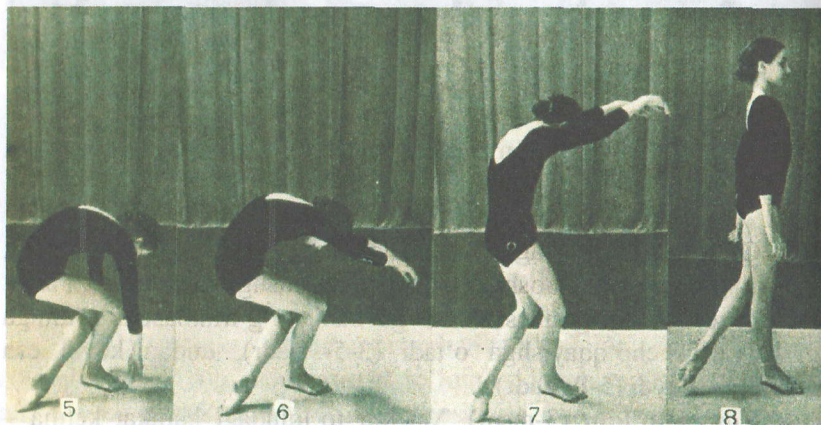
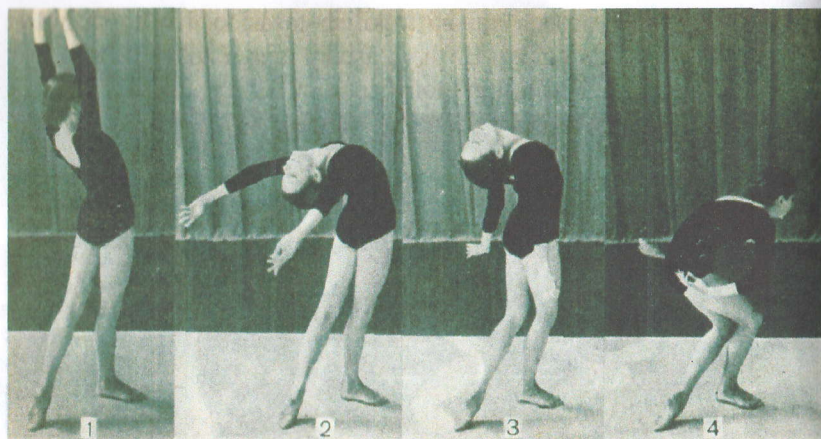


1- rasm.

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

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

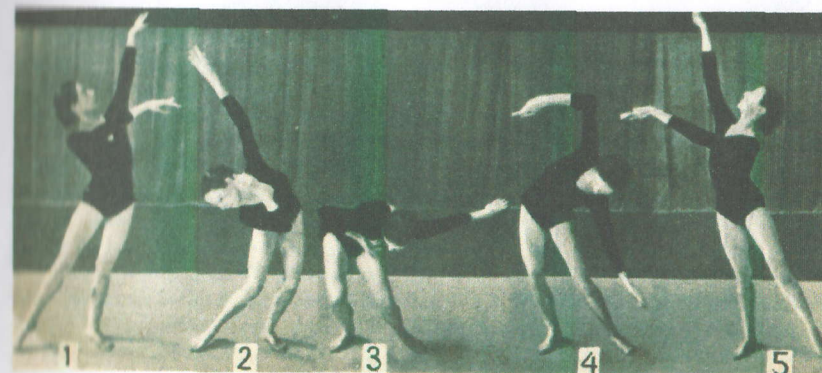
Yonga to'lqin (3-rasm). Mazkur to'lqindagi harakat ketma - ketligini gimnastikachining bo'ksasi orqali kuzatishimiz mumkin: dastlabki holatdan chap oyoqqa turib, o'ng oyoq yonda oyoq uchida (1- kadr) turib gimnastikachi o'ngga egilib yarim cho'qqayadi, shunda bo'ksa chapga harakatlanadi. Keyin og'irlik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



2-rasm.

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

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



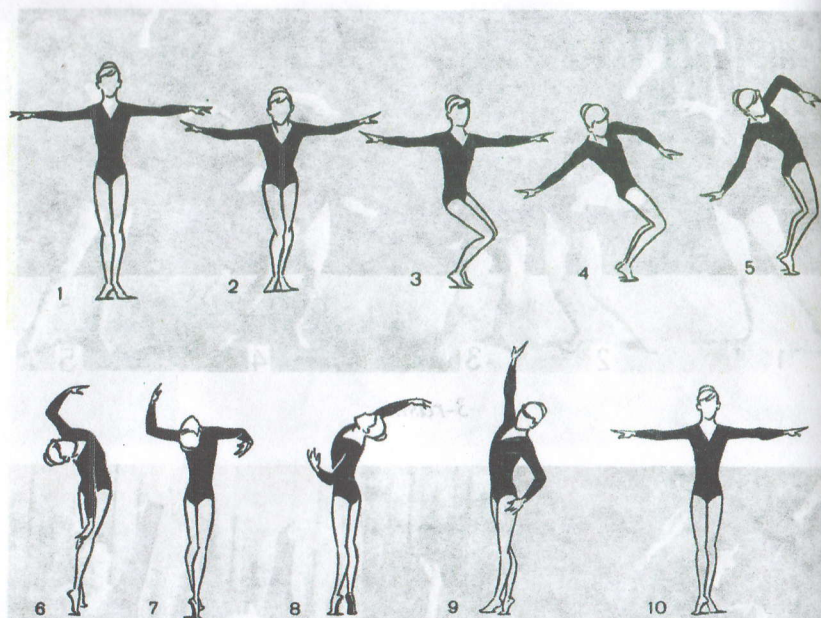
3-rasm.



4-rasm.

Gavda va qo'llar bilan to'liqin. Yaxlit to'liqinni bajarishda tana ning barcha a'zolari ishtirok etadi. Bunda tana, qo'l va xatto panjalar ning harakati ma'lum darajada "to'liqinli" koordinatsiyaga bo'ysunadi. Keyinchalik bu harakatlar alohida bo'lib, o'zida to'liqinsimon harakatlarni namoyon qiladi.

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



5-rasm.

Qo'l bilan to'liq yaxlit to'liqdan alohida va ular bilan birga bajarilishi mumkin. Gimnastikachining qo'llari – qo'l bo'g'imlarining barchasidan muntazam "o'tib keladigan" to'liqsimon harakatni o'z ichiga olgan ochiq kinematik zanjirdir. 5-rasmda qo'llar yonda bo'lgan holatdan boshlanadigan va yakunlanadigan to'g'ri to'liq ko'rsatilgan.

2.3.3 Siltash texnikasi asoslari va tuzilishi

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

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

Birinchi faza – asosan, ishni bartaraf qilishda faol harakatlanadigan bo'sh a'zolar harakatini tezlashtirish. Boshlang'ich tezlik qancha katta bo'lsa, mazkur fazada harakatni boshlash uchun

beriladigan impuls qancha kuchli bo'lsa, yaxlit siltashni bajarish jismonan qiyin bo'ladi.

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

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

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

Siltashlarning ma'lum xususiyatlaridan biri – mazkur harakat uchun kerak bo'lgan asosiy kuchning bir vaqtda va bir lahzada kelishidir (siltashning birinchi fazasidagi asosiy harakatga qarang). Ular bilan to'liqsimon harakatlarni solishtirganda, kuchning uzluksizligi va doimiyliги muhimdir.

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

Shu bilan birga, keltirilgan farqlarga qaramay to'liq, siltash, uloqtirish va shunga o'xshash harakatlar orasida aniq chegara yo'q. Chunki bu harakatlarning texnik tuzilishi, belgilari ko'pincha bir harakatda yoki shunga o'xshash oddiy elementlarning ketma-ketligida birlashadi.

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

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

Quyida ba'zi siltash turlari keltirilgan.

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

Gavda bilan siltash o'zida yaxlit to'liqning bir "qismi"ni aks ettiradi.

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

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

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

Murakkab siltashlar – yuqorida aytib o'tilgan siltashlarning barchasini yoki ko'pchiligini o'z ichiga oladi. Xarakterli misol – oldinga (yonga) yaxlit siltash bilan bir nomli oyoq bilan siltashni birga olib borish.

2.4 Sakrashlar

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

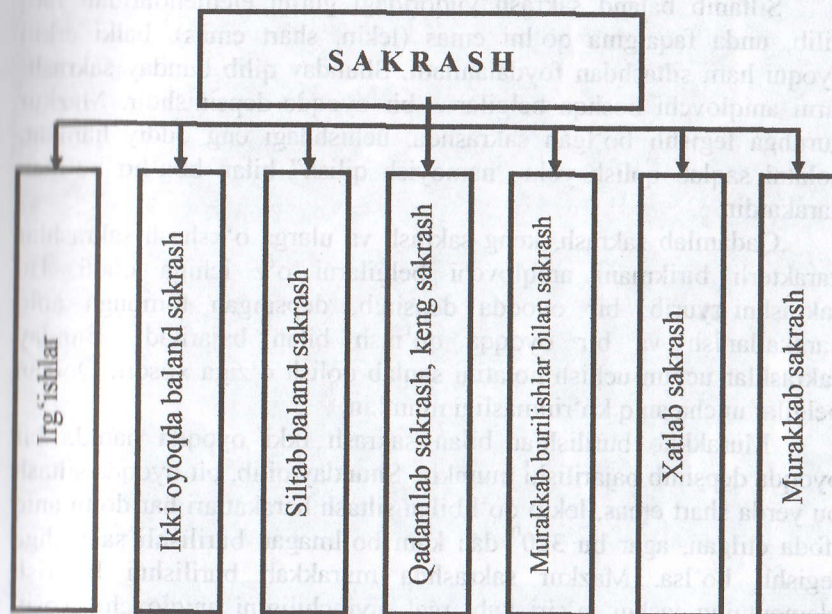
2.4.1 Sakrashlarning tasnifi

Badiiy gimnastikada turli sakrashlarning ehtimolga yaqin soni asosan, chegaralanmagan. Bu sakrash shaklini aniqlovchi omillar ancha ko'pligini izohlaydi, bir sakrashda birlashadigan bu omillarning turli kombinatsiyalari imkoniyatlari esa turli harakatlarni paydo bo'lishiga olib keladi. Shu sababli sakrashning mohiyatiga ko'ra

qat'iy va to'liq tasniflab bo'lmaydi. Lekin uslubiy va amaliy maqsad uchun sakrash to'g'risida ma'lum darajada tasavvurga ega bo'lish mumkin bo'lgan qisqa va qoniqarli tasnifi paydo bo'ldi.

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

3-jadval



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

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

Ikki oyoqda baland sakrash juda murakkab bo'lishi mumkin. Ular joyidan yoki yugurib, kelib ikki oyoqqa qo'nib bajariladi.

Bunday sakrashlarda faqat qo'llar bilan siltashdan foydalaniladi ("irg'ishlar" bilan solishtirganda). Baland uchish paytida aniq belgilangan samarali holatni qabul qilish uchun qo'llanilishi mumkin. Bunday sakrashga boshqa murakkab harakat kiritilganda (masalan, burilishlar), u boshqa bir guruhga taalluqli bo'lishi ham mumkin, chunki harakatning asosiy qiyinchiligi boshqa harakat bilan aniqlanadi.

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

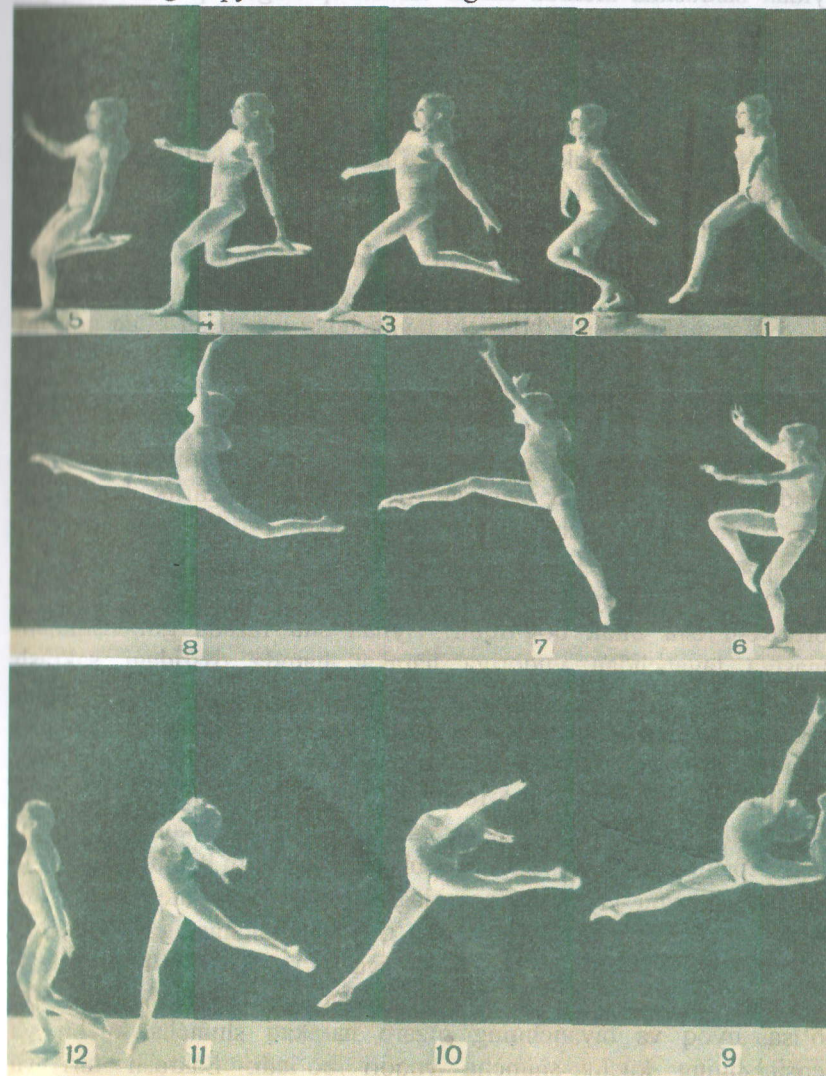
Qadamlab sakrash, keng sakrash va ularga o'xshash sakrashlar xarakterli birikmani aniqlovchi belgilarni o'z ichiga oladi. Bu sakrashni yurib, bir oyoqda depsinib, depsingan tomonga aniq harakatlanish va bir oyoqqa qo'nish bilan bajariladi. Bunday sakrashlar uchun uchish holatini saqlab qolish o'ziga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

Murakkab burilishlar bilan sakrash ikki oyoqda hamda bir oyoqda depsinib bajarilishi mumkin. Shunday qilib, bir oyoqda siltash bu yerda shart emas, lekin qo'l bilan siltash harakatlari har doim aniq ifoda etilgan, agar bu 320^0 dan kam bo'lmagan burilishli sakrashga tegishli bo'lsa. Mazkur sakrashda murakkab burilishni bajarish elementning tashqi ta'siri kabi real qiyinchiligini aniqlovchi asosiy harakat vazifasi bo'ladi. Bu esa bunday sakrashlarni alohida guruh qilishga sabab bo'ladi.

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

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

Bunday harakatlar texnikasi va o'rgatish uslubiylarini tahlil qilib, ularning murakkabligi, qiyinligi, koordinatsiya xususiyatlari, harakatning ifodaliligiga bog'liq bo'lgan elementlar tuzilishini, shu bilan birga, mashqlarni o'zlashtirish jarayonida kelib, chiqishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni hisobga olish muhimdir.



6-rasm.

Ilgarilatib sakraganda, sakrashni baland ijro etishga imkon beradi. Qadamlab sakrashda oyoqlarni oldinga tashlanishi kam ifoda etilgan.

Sakrashda depsinib sakrash fazasining xususiyati shundaki, u joyidan sakrashda alohida fazani tashkil qiladigan qo'llarni orqaga siltash harakatini o'z ichiga oladi. Yugurib kelib halqa-qadam bilan sakrashda (6-rasm) qo'llar, depsinib sakrash oxirida siltash uchun dastlabki holatni qabul qiladi.

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

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

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

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

Depsinishni tayanish fazasidagi samarasining integral mezoni dinamik ko'rsatkichlar, birinchi o'rinda tayanchga gimnastikachi tomonidan beriladigan faol ta'sir va tayanch reaksiyasi kuchi bo'lishi mumkin. Depsinishdagi barcha harakatlar qancha tez va muvofiq bo'lsa, oyoq va tayanchning o'zaro harakati shuncha kuchli va depsinishning kuchi shuncha yuqori bo'ladi. Sakrash turi va texnikasiga qarab tayanchga bo'lgan maksimum bosim vaqti har xil vaqtga to'g'ri keladi. Joyidan sakrashda u yarim cho'qqayishning

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

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

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

Siltanuvchi a'zolar harakat tezligi pasayishi bilan tayanchga bo'lgan bosim kuchi ham pasaya boshlaydi. Siltanuvchi a'zolar tormozlanganda, ularning energiyasi a'zolarga o'tadi. Tayanchga bevosita yaqinlashgan a'zolar umumiy harakatga jalb qilinishi bilan tayanchga bo'lgan bosim nolga teng bo'ladi va sakrashning tayanchsiz fazasi boshlanadi.

Sakrashni amalga oshirish bosqichi harakatning tayanchsiz qismi bilan bog'liq. Bu bosqichda gimnastikachi harakati butun bir harakatning asosiy maqsadini namoyon etadi, uning texnik tomondan

murakkabligi va tashqi samarasini aniqlaydi. Sakrash turlarida ko'rinib turibdiki, gimnastikachining uchishdagi harakati turli-tuman bo'lishi mumkin. Shuning uchun amalga oshirish bosqichining fazaviy tuzilishi tayyorgarlik va asosiy bosqich kabi unchalik aniq emas, uchishda bajariladigan o'ziga xos harakatlarga bog'liqdir. Sakrashni amalga oshirish bosqichi shartli ravishda qo'yidagi fazalarga bo'linadi:

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

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

Maqsad qilib qo'yilgan holatni ushlab turish fiksatsiya fazasi faqat shartli ravishda ajratilishi mumkin. Uchishda 0,15-0,20 soniyali qandaydir holatni aniq ushlab turish – kamdan-kam uchraydigan hodisadir. Ko'pincha gimnastikachining maksimal balandlikda ucha-yotganda, holatni sekin o'zgartirish fiksatsiya ro'lini o'ynaydi. 16-rasmdagi "halqa" ushlab turish holati to'liq hisoblanadi, lekin gimnastikachi tanani orqaga egib, oyoqni maksimal darajada orqaga harakatlantirishga harakat qiladi. Uchishda holatni ushlab turish sakrash kuchi va balandligiga bog'liq. Sakrash qancha baland bo'lsa, uchish qancha uzoq bo'lsa, uchishda chiroyli holatni samarali ushlab turish imkoniyati shuncha ko'p bo'ladi. Bu ma'noda sakrash sifati uning tayanchsiz fazasi davomiyligiga qarab baholanadi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, baland sakrashda uchishning davomiyligi odatda taxminan 0,5 s.ga tengdir. Bu ko'rsatkich depsinib sakrashda ancha yuqori, joyida sakrashda balandligi bo'yicha o'rtacha, yugurib kelib sakrashda kamroq bo'ladi. Badiiy gimnastikada yugurib kelib sakrash odatda "qarshilik bilan" (uchishga maksimal balandlik va vaqt beradigan) emas, balki oldinga harakatlanib bajariladi (13-rasm). Bunday sharoitda uchish balandligi nisbatan kam bo'ladi.

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

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

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

Tayyorgarlik bosqichi:

- 1- Faza – "Tezlikni oshirish" (bu joyidan sakrash bo'lmaydi);
- 2- Faza – "Depsinib sakrash bilan qo'llarni orqaga siltash" (joyida sakrashda – "qo'llarni orqaga siltash");
- 3- Faza – "Amortizatsiya" (joyida sakrashda – "yarim cho'qqayish").

Asosiy bosqich:

- 4- Faza – "Itarilish";
- 5- Faza – "Tayanchdan uzilish".

Amalga oshirish bosqichi:

- 6- Faza – "Harakatda holatni hosil qilish";
- 7- Faza – "Holatni ushlab turish" (shart emas).

Yakunlovchi bosqich:

- 8- Faza – "Qo'nishga tayyorlash";
- 9- Faza – "Amortizatsiya";
- 10- Faza – "Bog'lovchi va to'g'irlovchi harakat".

2.5 Muvozanat

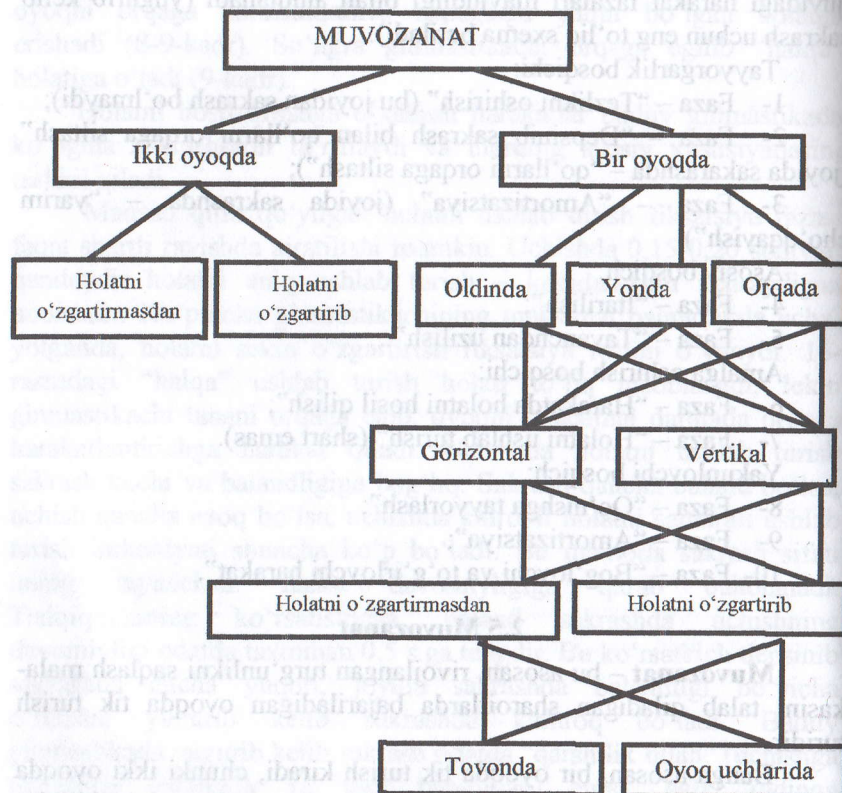
Muvozanat – bu asosan, rivojlangan turg'unlikni saqlash malakasini talab qiladigan sharoitlarda bajariladigan oyoqda tik turish turidir.

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

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

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

4-jadval



2.5.1 Muvozanat tasnifi

4-jadvalda muvozanat tasnifining oddiy sxemasi berilgan.

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

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

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

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

Yonga muvozanat – tuzilishi bo'yicha oldinga va orqaga muvozanat orasidagi holatdir. Ular uchun tana 7-rasm a'zolarini frontal o'q bo'ylab bir xil og'irlikda joylashishini ta'minlaydi.



7-rasm.

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

Birinchisida gimnastikachining tanasi va tayanchsiz oyog'i ko'pincha gorizontal joylashadi. Bu muvozanatning ixtisoslashtirilgan shaklidir. Ikkinchi tur - vertikal muvozanat – turli variantlari bilan xarakterlidir. Gimnastikachining tanasi ancha yuqorida joylashgan vertikal muvozanat holati eng oddiydir (masalan, attityude muvozanati, 7-rasm). Oyoqni maksimal darajada ko'tarib vertikal muvozanat saqlash texnik tomondan ancha qiyindir. Bu elementlar tanani turli darajada egilishi bilan bajarilishi mumkin.

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

2.6. Burilishlar

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

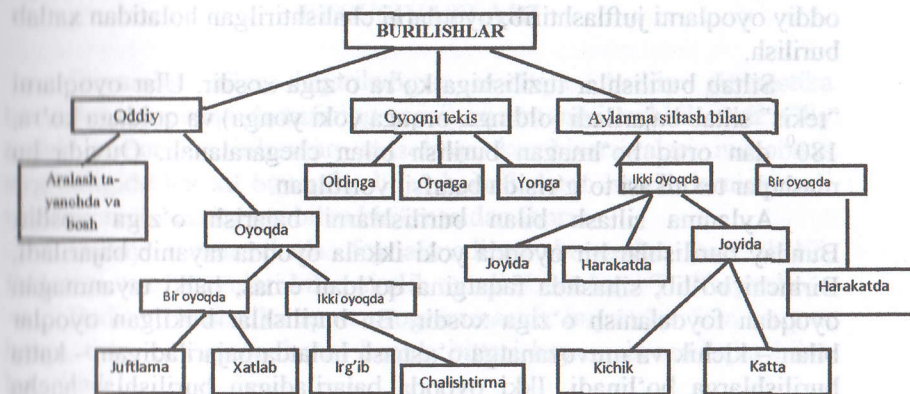
Vertikal o'q bo'ylab burilish murakkabligi va qiyinchiligi turlichadir. Bunday turdagi harakatlar orasida oddiy mashqlar singari (masalan, safdagi burilishlarga yaqin), juda qiyin mashqlar ham uchraydi.

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

2.6.1. Burilishlar tasnifi

5-jadvalda burilishlarning murakkablik darajasi va bajarish mexanizmiga ko'ra tuzilgan tavsiflash sxemasi keltirilgan.

5-jadval



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

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

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

2.7. Akrobatik va yarim akrobatik mashqlar

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

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

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

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

III BOB. BADIY GIMNASTIKADA BUYUM BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR VA ULARNING ALOHIDA XUSUSIYATLARI

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastika bo'yicha musobaqa dasturining asosiy mazmunini tashkil etadi. Oliy toifali gimnastikachilarning musobaqa kombinatsiyalari musobaqa uyg'unligida har xil buyumlar bilan bajariladigan harakatlarning turli tuman gavda harakatlari bilan birikmasidan iborat.

Badiiy gimnastikada foydalanadigan buyumlar yuz shakli, fakturasi va o'lchamlari bilan ajralib turadi (Lisitskaya T., Karpenko).

Badiiy gimnastika sport programmasida buyumlar 5 ta (arqon, halqa, to'p, cho'qmor, lenta) hamda bittasi buyumsiz mashqlar bilan bajariladi.

Arqon gimnastikachi uchun qulay uzunlikdagi, ko'ndalang kesim diametri 0.5-1.0 sm bo'lgan, uchlarida tugunlari bor yoki yo'q kanop (yoki boshqa) arqon bo'lib, rangi ixtiyoriy, lekin ko'rindigan bo'lishi kerak.

Halqa (obruch) aylana shakldagi, ichki diametri 80-90 sm, qalinligi kamida 300 gramm, elimdan (plastmassadan) yasalgan buyum. Ilgari dyuralyumin yoki yog'ochdan yasalgan obruchlar xam ishlatilgan. Rangi ixtiyoriy rangda bo'ladi.

To'p - rezina shar, diametri 18-20 sm., vazni kamida 400 gramm. Rangi ixtiyoriy rangda.

Tasma (lenta) - uzunligi 50 - 60 sm., diametri 1 sm. li tayoqcha, harakatlantiruvchi qotirma - karabancha hamda 6 metr uzunlikdagi mato tasmasi + 1 metr astar va eni 50-60 sm., og'irligi (tayoqchasiz) kamida 35 grammli konstruksiya. Rangi ixtiyoriy rangda.

Cho'qmor (cho'qmorlar) bochkasiman ko'rinishga ega, bo'g'zi ingichkalashib boruvchi va boshchalari sharsimon ikkita buyum. Boshchasining diametri 3 sm. gacha cho'qmorning uzunligi 40-50 sm., har bir cho'qmorning og'irligi kamida 150 gramm. Rangi ixtiyoriy rangda.

Badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi o'rta va kichik yoshdagilar uchun nafaqat buyumlardan foydalanishga ruxsat beriladi, balki proporsional kichraytirilgan hajmdagi buyumlarni ishlatish ham tavsiya etiladi.

Badiiy gimnastikada ishlatiladigan buyumlar turli xil manbalardan tanlab olingan.

Arqon va to'p bilan bajariladigan mashqlar bolalarning o'yinlaridan ko'chirilgan. Ular 1930-yillarida tan olinib, 1965-yildan beri majburiy buyumlar sirasiga kiritilgan. Ayrim mutaxassislar 20-yillardayoq bolalar bilan ishlashda obruchli mashqlardan foydalangan.

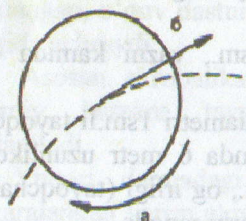
Xalqaro musobaqalarga 1967-yilda dastlab yog'och halqa (obruchlar) kirib kelgan, lekin keyinroq ularni yelim halqalar siqib chiqargan.

Tasma 1927-yilda Reynxold Glierning "Lolaqizg'aldoq" baleti tufayli aks buyumi sifatida ishlatila boshladi. Tasma bilan raqs tushish g'oyasi uning birinchi ijrochisi Asaf Messererga tegishli. U bunday raqsni bolaligida ko'chmanchi xitoy ko'zboylag'ichlari ijrosida ko'rgan edi. Tasma xalqaro musobaqalar dasturiga 1971-yilda kiritilgan.

Cho'qmor (cho'qmorlar) bilan bajariladigan mashqlar dastavval XIX asrning o'rtalarida Chexiyaning Sokol gimnastikasida qo'llanilgan, keyinchalik XX asr o'rtalarda sport gimnastikasida ishlatilgan. Xalqaro dasturga cho'qmorlar 1973-yilda kiritilgan.

Buyumlar harakatining jismoniy qonunchiligi

8-rasmda buyumlar harakatining asosiy kinematik tuzilishi tasvirlangan.



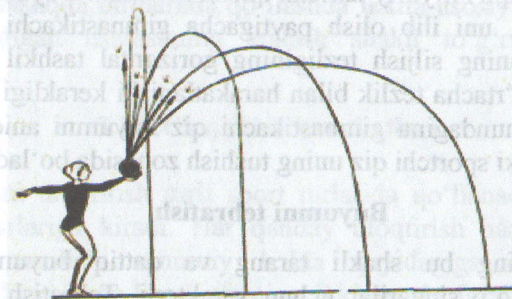
8 - rasm.

Aniq bir xususiyatga ega bo'lib, jismoniy tana tuzilishi sifatida qaralganda: umumiy mexanikadan kelib chiqqan holda, har bir tana tuzilishi ikki asosiy: aylanuvchi (a) va o'rin o'zgartiruvchi (b) harakatga qodir. Jihozlar ham mustaqil gimnastikachi qo'lida harakat qilishga qodir. Bu shuni bildiradiki, ular o'z o'qi atrofida aylanadi, bu o'q og'irlik markazi orqali o'tuvchi va bir qancha masofani bosib o'tuvchi bo'lib, uning son qiymati ulotqirishni kuchi va xarakteriga bog'liq. Shuni esda tutish kerakki, barcha sharoitlarda aylanish o'qi og'irlik markazidan yoki buyumning massa markazidan o'tadi. Bu jiddiy qonuniyat va harakatdagi buyumning boshqacha aylanish usuli mavjud emas.

Aylanma harakatning dinamik xarakteristikalaridan biri buyumning inersiya momenti deb nomlanadi.

Fizik jismning inersiya momenti – bu mazkur jismni tashqi aylanish ta'sirlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyati.

Erkin buyum harakati. Erkin buyum har doim parabola shaklda harakatlanadi (2-rasm). Parabolik masofaning shakli uning harakatiga bog'liq bo'lib, ulotqirishning kuch va xarakteriga aloqador o'rin almashishli harakatidir. Masofaning shakli va balandligiga, gorizont xarakteri qo'shilishi, agar u bo'lsa va boshqa kinematik xarakteristika (masalan, buyumning fazodagi vaqti) snaryadning dastlabki uchish sharoitiga bog'liq. Bu dastlabki sharoit vektor buyumining dastlabki uchish tezligi orqali tasvirlanadi (9-rasm). Buyumning dastlabki tezlik vektori - bu buyumni uchib chiqish paytidagi tezligi qiymatini tavsiflaydigan skalyar kattalikdan va uning uchib chiqish paytidagi yo'nalishini tavsiflaydigan vektor kattalikdan iborat bo'lgan xarakteristika.



9 - rasm.

Shuni esda tutish kerakki, har xil boshlang'inch uchish tezligi uchun buyumning butunlay aniq masofasi xarakterli. Buyumning parabola trayektoriyasi bo'ylab harakati "tekis xarakteriga ega". Bu shuni bildiradiki, parabola trayektoriyasi o'tar doim vertikal tekislikda joylashadi, buyumning og'irlik kuch orqali tushuniladi. Boshqa shu singari sharoitlarda burchak ostidan ulotqirish kam balandlik beradi (9-rasm). Buyumning bu qonuniyati gorizont qo'shilish bilan bog'liq. Buyumning gorizont va vertikal qo'shilish orasida teskari proporsionallik mavjud. Bir kattalik qanchalik ko'p bo'lsa, ikkinchisi shuncha kam bo'ladi.

Buyumning yana bir kinematik xarakteristikasi, bu uning tayanchsiz harakatlanish vaqtidir. Umuman olganda, vaqt (t) quyidagi formula orqali aniqlanadi.

$$h = \frac{V_0^2}{2g} \quad t = 2\sqrt{\frac{2h}{g}}$$

Bu yerda, V_0 – uchib chiqayotgan buyumning dastlabki tezligi;

g - erkin tushish tezlanishi;

h - sakrashning maksimal balandligi;

t - uchishning umumiy vaqti:

Ushbu formuladan vaqt faqatgina balandlik orqali aniqlanishi kelib chiqadi. Shunday qilib, buyumni gorizontaal bo'yicha siljishi buyumning tayanchsiz harakatlanishi davomiyligiga ta'sir ko'rsatmaydi.

Kinematikaning barcha elementlari katta ahamiyatga ega, chunki buyumni yuqoriga otish va uni ilib olish orasidagi vaqt oralig'ida gimnastikachi qiz ixtiyoriy harakat qilishi mumkin. Buyumni yuqoriga otish paytidan, uni ilib olish paytigacha gimnastikachi qiz buyum ortidan buyumning siljish tezligining gorizontaal tashkil etuvchisiga teng bo'lgan o'rtacha tezlik bilan harakatlanishi kerakligi o'z-o'zidan ayon. Faqat shundagina gimnastikachi qiz buyumni aniq ilib olishi mumkin, chunki sportchi qiz uning tushish zonasida bo'ladi.

Buyumni tebratish

Harakatning bu shakli tarang va qattiq buyumlar: halqa, cho'qmor va to'p singarilar uchun xarakterli. Tebratish harakatning murakkab shakli bo'lib, unda aylanish va siljish birgalikda sodir bo'ladi. Pol bo'ylab va gimnastikachi qiz tanasi bo'ylab tebratish bir-biridan farq qilinadi. Pol bo'ylab tebratish buyumni boshlang'ich sharoitlarga va tayanchdan tutib turish kuchi, og'irlik kuchi va boshqalar hisoblanadigan tashqi omillar ta'siriga bog'liq bo'ladigan tabiiy harakatlanishidan iborat. Tana bo'ylab harakatlanirish holatida gimnastikachi qiz tanasi bilan buyumni o'zaro ta'siri haqida gap boradi. Buyumni harakati gimnastikachi qizning buyumga boshqaruvchi ta'siri ostida shakllanadi.

3.1. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarda gimnastikachining harakati

Buyum bilan harakatlanishni ko'rib chiqishda gimnastikachi bilan buyumning o'zaro ta'siri, ya'ni "gimnastikachi qiz – buyum" tizimi to'g'risida gapirish kerak bo'ladi.

3.1.1. Buyumlar bilan oddiy harakatlar

Gimnastikachining snaryad bilan doimiy aloqada bajariladigan va sportchining erkin harakatlariga bog'liq bo'lgan oyoqni yuqoriga ko'tarib silkitish, doira va aylanish buyum bilan bajariladigan elementar (oddiy) harakatlarning eng ko'p tipik ko'rinishlari hisoblanadi. Yuqorida aytilgan harakatlarni to'g'ri bajarilishi uchun buyumni to'g'ri ushlash muhim ahamiyatga ega. Buyumning turli shakli va tuzilishi ushlashning xususiyatini aniqlaydi. Ko'pchilik buyumlar uchun qattiq va erkin ushlash xarakterli. *Qattiq ushlash* turli xildagi silkitish va doiralarda qo'llanadi. *Erkin ushlash* esa buyumni aylantirishda qo'llaniladi. Ushlashning ushbu ikki turi ham texnik jihatdan o'zaro bog'liq - biri ikkinchisining ketidan qo'llaniladi yoki bitta mashqda birgalikda qo'llanadi.

Bitta mashqda birgalikda qo'llashda ikkita asosiy ushlashlardan hosil qilinadigan ushlashning aralash shakli to'g'risida gapirish mumkin.

3.1.2. Uloqtirish harakatlari

Buyumni uloqtirish turli sport turlarida qo'llanadigan ballistik harakatlar turlariga kiradi. Har qanday uloqtirish harakatlarini sof biomexanik tuzilishi umumiy holda quyidagiga olib kelinadi. Uloqtirishni bajarishda harakatlarning ikki asosiy fazalari mavjudligi to'g'risida gapirish mumkin.

a) *tezlashish fazasi*. Uni bajarish jarayonida (turli mashqlarda biroz farq qilgan holda) kinetik energiya oyoqlarni silkitish yoki depsinish harakatlari hisobiga oshiriladi.

b) *buyumni olib otish fazasi*. Buyum oladigan impuls unga erkin harakatlanish imkonini beradi. Bunday erkin harakatlanish jarayonida u oldindan belgilangan trayektoriya bo'yicha aylanma harakat bilan (yoki usiz) siljiydi.

Uloqtirish harakatlarining intensivligi gimnastikachi qizning xususiy harakatlari faolligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Fizika nuqtai nazaridan buyumning uchib chiqish boshlang'ich tezligi silkitish harakati, dastlabki aylanish yoki depsinish jarayonida olingan impulsiga bog'liq. Fizikada kuch impulsi deganda kuchlar yig'indisi (F) nazarda tutiladi va u jismga faol o'zaro ta'sirning ma'lum vaqti (t) davomida ta'sir ko'rsatadi: $F \cdot t$.

Buyumni tezlashish fazasi energiya hosil qiluvchi ro'l o'ynashini ta'kidlash zarur. Uloqtirish fazasining qiymati juda katta, chunki gimnastikachi qiz harakatining aynan ushbu fazasida buyumning uchish trayektoriyasi va aylanma harakat xarakteristikasi yakuniy shakllanadi. Siltash harakatlarida bu fazalar yetarlicha aniq ajralib turadi. Uloqtirishni bajarayotgan gimnastikachi qiz bir vaqtni o'zida boshlang'ich impuls beradi va harakatning yo'nalishi va xarakterini aniqlaydi.

3.1.3. Buyumni ilib olish

Ilib olish turi eng ko'p ishlatadigan texnik element bo'lib, u yorqin ifodalangan uloqtirish harakatlarida ham, boshqa ko'pgina mashqlarda (qo'lda yurgizish va boshqalar) ham uchraydi.

Erkin harakat fazosi oxirida buyum doim maksimal kinetik energiyaga ega bo'ladi va bu uning og'irlik kuchi ta'siri ostidagi harakatiga bog'liq. Bundan tashqari, buyumni aylanishi (aylantirib uloqtirish hollarida) ushlab olish paytigacha deyarli to'liq saqlanadi. Shunday qilib, ilib olish bir nechta maxsus masalalarni hal qilishni nazarda tutadi. Ulardan biri - ilib olish paytida buyum ega bo'lgan kinetik energiyani so'ndirish, boshqa masala - uni ma'lum darajagacha saqlash va undan keyin buyum harakatini keyingi harakatlar munosabati bilan boshqa turga aylantirish.

Buyumni ilib olishni bajarayotgan gimnastikachi qiz harakatlaridagi bir nechta fazalarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Birinchi faza: yo'naltirish harakatlari bilan bog'liq. Gimnastikachi qiz o'z harakatlarini buyumning harakatlanishi bilan solishtiradi. Ya'ni, gimnastikachi qiz va buyumning o'zaro ta'siri ularning fizik kontaktikasi sodir bo'lishidan oldinroq mavjud bo'ladi.

Ikkinchi faza: buyumni birlamchi tutish. Bu fazada gimnastikachi qiz buyumning harakat xarakteriga ta'sir ko'rsatmaydi.

Uchinchi faza: buyum va qo'llar harakati bo'lib, u buyum harakat tezligi sekin-asta kamayishi bilan sodir bo'ladi. Bu fazaning boshida buyum trayektoriya bo'yicha harakatlanishga intiladi. Biroq uning oxirida zaruratga ko'ra, trayektoriya keyingi harakatlar maqsadiga mos holda o'zgarishi mumkin.

To'rtinchi faza: bunda gimnastikachi qiz buyumga faol ta'sir ko'rsatadi, uning inersion harakati deyarli to'xtaydi.

Hakamlar qoidalari va binobarin, buyumlar bilan ishlash texnikasi buyumni erkin harakatidan uning qo'lda harakatlanishiga

o'tirish, asta-sekinlik bilan o'tishni nazarda tutadi. Ratsional texnika nuqtai nazaridan qattiq ushlab eng sodda bo'lgan bo'lar edi, biroq bu ko'p hollarda keskin, burchakli harakatlarga, xohlamagan vaziyatlarga, buyumni to'xtatib qolishiga olib keladi va bu ko'p hollarda hakamlar tomonidan jazolanadi.

Buyumlar bilan bajariladigan hamma harakatlar, chap qo'l bilan ham, o'ng qo'l bilan ham, bir qo'ldan boshqasiga o'tkazilishi bilan bir maromda, ba'zi hollarda ikkala qo'l bilan bajarilishi kerak.

3.1.4. Halqa bilan bajariladigan mashqlar

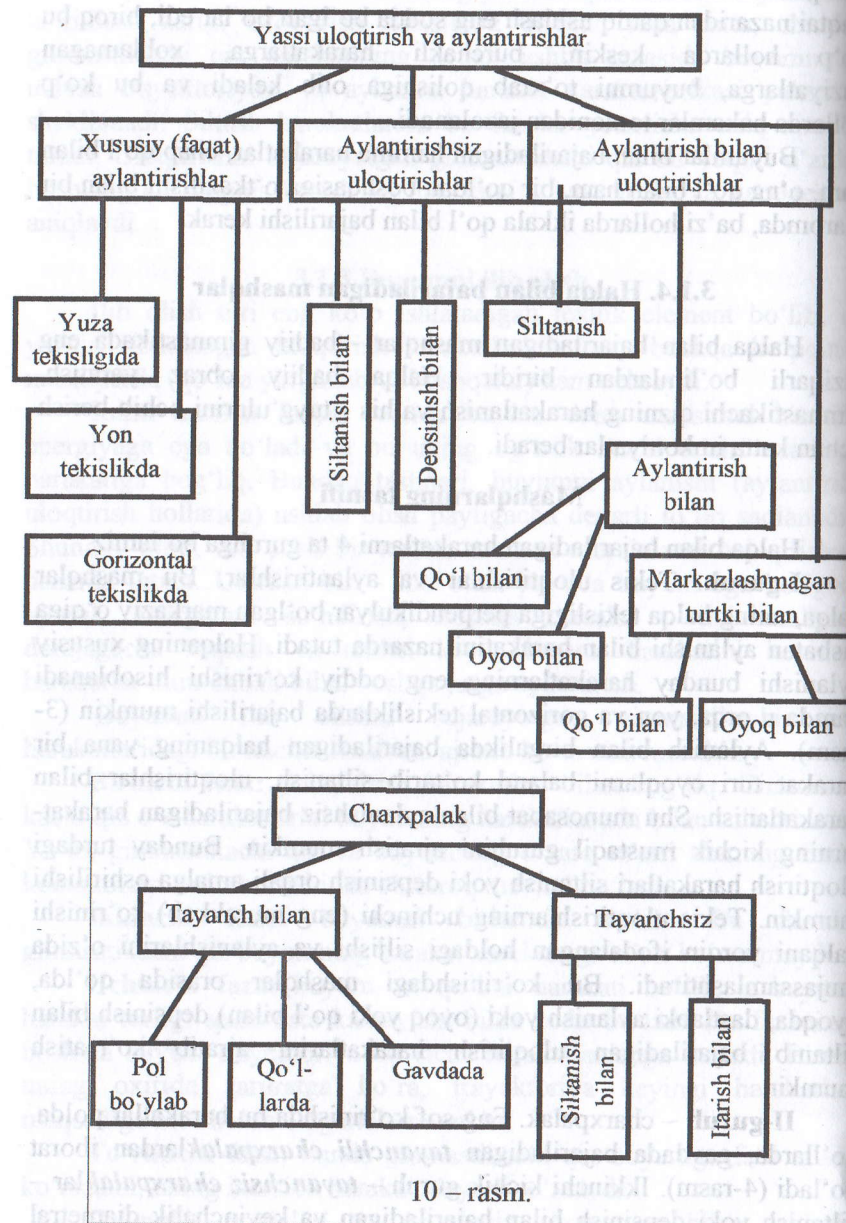
Halqa bilan bajariladigan mashqlar - badiiy gimnastikada eng qiziqarli bo'limlardan biridir. Halqa badiiy obraz yaratish, gimnastikachi qizning harakatlanish va his - tuyg'ularini ochib berish uchun katta imkoniyatlar beradi.

Mashqlarning tasnifi

Halqa bilan bajariladigan harakatlarni 4 ta guruhga bo'lamiz.

I-guruh. Tekis uloqtirishlar va aylantirishlar. Bu mashqlar halqa, uning halqa tekisligiga perpendikulyar bo'lgan markaziy o'qiga nisbatan aylanishi bilan harakatini nazarda tutadi. Halqaning xususiy aylanishi bunday harakatlarning eng oddiy ko'rinishi hisoblanadi hamda u orqa, yon va gorizont tekisliklarda bajarilishi mumkin (3-rasm). Aylanish bilan birgalikda bajariladigan halqaning yana bir harakat turi oyoqlarni baland ko'tarib siltanish, uloqtirishlar bilan harakatlanish. Shu munosabat bilan aylanishsiz bajariladigan harakatlarning kichik mustaqil guruhini ajratish mumkin. Bunday turdagi uloqtirish harakatlari siltanish yoki deysinish orqali amalga oshirilishi mumkin. Tekis uloqtirishlarning uchinchi (eng murakkab) ko'rinishi halqani yorqin ifodalangan holdagi siljishi va aylanishlarini o'zida mujassamlashtiradi. Bu ko'rinishdagi mashqlar orasida qo'lda, oyoqda, dastlabki aylanish yoki (oyoq yoki qo'l bilan) deysinish bilan siltanib bajariladigan uloqtirish harakatlarini ajratib ko'rsatish mumkin.

II-guruh - charxpalak. Eng sof ko'rinishda bu harakatlar polda, qo'llarda, gavyada bajariladigan *tayanchli charxpalak*lardan iborat bo'ladi (4-rasm). Ikkinchi kichik guruh - *tayanchsiz charxpalaklar* - siltanish yoki deysinish bilan bajariladigan va keyinchalik diametral o'q atrofida aylanish bog'liq bo'lgan harakatlar.

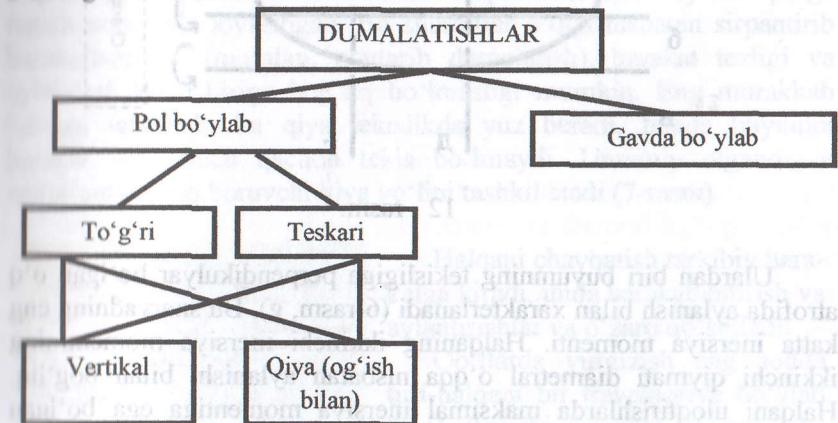


Tayanchsiz charxpalaklar ham, tayanchli charxpalaklar ham, (masalan, Shugurovaning charxpalagi) oyoqlar va qo'llar harakatlari hisobiga amalga oshiriladi.

III-guruh. Dumalatib yurgizishlar (5-rasm). Pol bo'ylab (to'g'ri, teskari, polga nisbatan vertikal holda, ma'lum burchakka og'gan holda bajariladigan) dumalatib yurgizish, shuningdek, qo'llar va oyoqlarda, yelkada va shu singarlarda bajariladigan gavda bo'ylab dumalatib yurishni bir-biridan ajratish kerak bo'ladi.

IV-guruh. Yuqoriga siltanish va aylantirishlar bo'lib, ular bir-biridan qo'l yoki oyoq va halqaning o'zini harakatlari amplitudasi bilan farqlanadi.

Halqaning aylanish o'qlarini tasniflashda ularni halqa markaziga nisbatan joylashishini va buyum tekisligiga nisbatan yo'nalishini e'tiborga olish kerak.



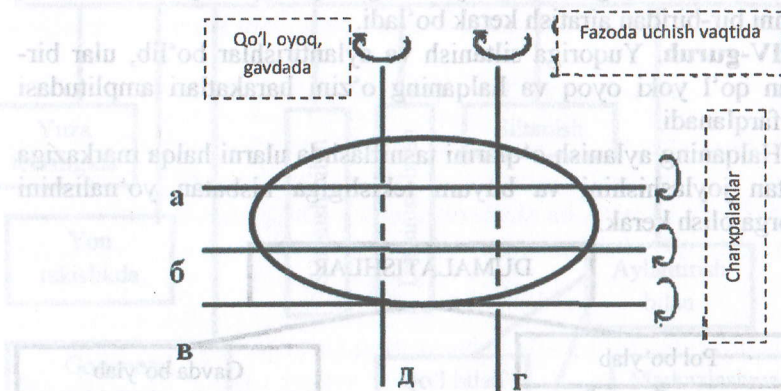
11 - rasm.

Shu munosabat bilan ikki guruh o'qlarni ajratish mumkin. Birinchi guruhga quyidagi uchta aylanish o'qlari kiradi (6 - rasm):

- 1) halqa tekisligida halqaning markazi orqali o'tadigan diametral o'q (6-rasm, a);
- 2) halqa aylanasida ikki nuqtani tutashtiradigan xorda o'qi (b);
- 3) Snaryad aylanasidagi ixtiyoriy nuqta orqali o'tadigan urinma o'q (v).

Bu o'qlarning hammasi charxpalak tipidagi harakatlar bilan bog'liq.

O'qlarning ikkinchi guruhi – halqaning yassi tekislik bo'yicha aylanish o'qlari. Bu buyumga perpendikulyar bo'lgan markaziy o'q (g) va halqa doirasida joylashgan o'q (d). Halqaning inersiya momenti aylanma harakat o'qiga bog'liq. Tayanchsiz aylanishga nisbatan halqaning ikki inersiya momenti to'g'risida so'z yuritish kerak bo'ladi.



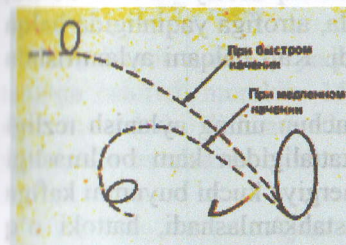
12 - rasm.

Ulardan biri buyumning tekisligiga perpendikulyar bo'lgan o'q atrofida aylanish bilan xarakterlanadi (6-rasm, g). Bu snaryadning eng katta inersiya momenti. Halqaning ikkinchi inersiya momentining ikkinchi qiymati diametral o'qqa nisbatan aylanishi bilan bog'liq. Halqani uloqtirishlarda maksimal inersiya momentiga ega bo'lgan kam o'qqa nisbatan aylantirish eng mustahkam (turg'un), buyum tekisligidan o'tadigan markaziy o'qqa nisbatan halqani aylantirish (masalan, charxpalaklar, charxpalak bilan uloqtirishlar) eng noturg'un hisoblanadi.

Halqaning uchish davomidagi siljish harakati halqani aylanishi bilan birgalikda sodir bo'lishi shart emas. Lekin aylanma va siljish harakatlarini birgalikda bajarish eng tipik holdir. Buyumning tekisligiga perpendikulyar o'qqa nisbatan halqani aylantirishda giroskopik samara kuzatiladi. Bu samara buyumni tashqi xalaqit beruvchi omillarning ta'siriga qaramay oldingi berilgan o'qqa nisbatan mustahkam (turg'un) aylanishga intilishida ifodalanadi. Halqaning tayanchsiz harakatlarida bu hodisa siltanish, depsinish

tufayli beriladigan boshlang'ich impuls buyum tekisligi orqali aniq o'tmagan hollarda kuzatiladi. Bunday hollarda buyumni o'ziga xos (xarakterli) vibratsiyasi (tebranishi) yuzaga keladi. Giroskopik samara halqani yurgizish singari harakatlarda ham vujudga keladi. U tufayli halqa og'ir kuchi ta'siri ostida tushib ketmaydi.

Halqani tebratish harakatning aylanma va ilgariylanma harakatlantirishni tashkil etuvchilaridan iborat bo'lgan murakkab harakatdan iborat. Qo'llarida yurgizishning eng sodda turi - halqani bir trayektoriya bo'ylab harakatlanishi (masalan, pol bo'ylab dumalatish). Hamonon qaralganda, tebratishni ikki turga bo'lish mumkin; sirpantirib tebratish va sirpantirmasdan. Qizig'i shundaki, aylantirish vektori va tezlik harakat sirpantirishsiz harakati bilan o'zaro bog'liq bo'lgan, kattalik va yo'nalishi bo'ylab. Bu turdagi halqa harakatning o'q atrofida aylanishi sifatida ko'rib chiqish mumkin. Buyumni polga tegish nuqtasida joylashgan. Bu sharoitlar o'qqa nisbatan sirpantirib harakatlantirish (masalan, qaytarib dumalatish), harakat tezligi va aylantirish bir - biriga bog'liq bo'lmazligi mumkin. Eng murakkab halqani tebratish, bu qiya tekislikda yuz beradi, bunda buyumni harakat yo'li hech qachon tekis bo'lmaydi. Umumiy olganda, u spirallning oshib boruvchi qiya yo'lini tashkil etadi (7-rasm).



Halqani chayqatish tarkibiy harakatga kiradi, unda harakatlantirish va aylantirishlar va o'zaro qo'shiladi.

Qo'llarda yurgizish eng sodda turi-halqani bir trayektoriya bo'ylab harakatlanishi (masalan, pol bo'ylab).

13 - rasm.

Yo'lning qiyshilqligini olib borishida buyumning og'irlik kuchi vaqti bo'lishida, otish kuchi oldindan o'rin oladi. Shu bilan birga, halqaning aylanish harakati qanchalik faol bo'lsa, shunchalik og'irlik kuchi ta'sirida otiluvchi bo'ladi.

Halqa bilan ishlashda eng muhim texnikadan biri to'g'ri ushlab (halqa). Halqa bilan bajarilgan mashqlarda ushlabning ikki asosiy turi mavjud.

Birinchisi mahkam ushlab (14-rasm, a). U tegib turuvchi o'q atrofida halqani aylantirishda ishlatiladi. Masalan, oyoqni yuqoriga

ko'tarish harakatida. Mahkam ushlash bir va ikki qo'llab bajarilishi mumkin.



14 - rasm.

Ikkinchisi erkin ushlash (14-rasm, b). U qoida bo'yicha halqani turli yo'llar bilan aylantirishda va ilishda ishlatiladi. Umuman olganda, bu ikki ushlash turlarida o'zaro bog'liq va ko'pinchalik biri ikkinchisidan keyin keladi.

Tipik mashqlarni bajarish texnikasi

Bu bo'limda to'rtta asosiy guruhga aloqador tipik harakatlar tavsiflanadi.

Tekis uloqtirish va aylantirishlar

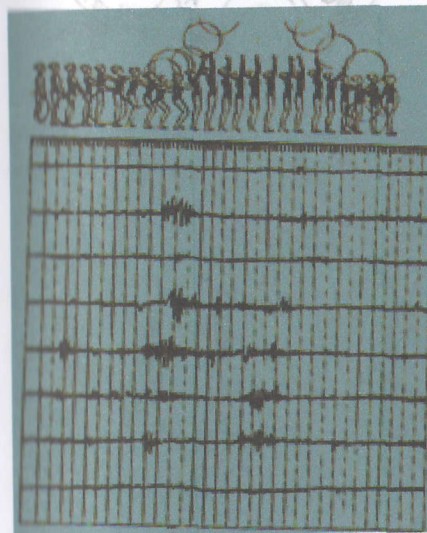
Aytib o'tilganidek, halqani aylantirish - to'g'riga, yonga, yuqoriga, bir qo'llab, ikki qo'llab va qo'ldan qo'lga berish yo'li bilan bajariladi. Bu turdagi harakatda halqani yuzga tekis qilib qaratib, qo'ldan qo'lga beriladi (15-rasm). Bu mashq asosiy harakat bo'lib, buyumning markazida qiya tasvirlanganda, atrofiga yaqinligida halqa esa gimnastikachi kaftida sirpanib chiqadi. Kaft halqani aylantirishda atrofi bo'ylab harakatlanadi.

Halqani mustahkam saqlab turish uchun uning aylanish tezligi yuqori bo'lishi talab etiladi, berilgan kattaligidan kam bo'lmasligi kerak. Halqani yetarlicha aylantirishda energiya kuchi buyumni kaftga itaradi (yoki tanaga) va harakatlar mustahkamlashadi, hattoki o'q markazi og'irlik markazidan baland joylashganida ham, halqani uzatishlar qo'llarni tutashtirmasdan amalga oshirish kerak. U halqaning pastki yuzasida yuz beradi.

Halqani gorizontal tekislikda aylantirish unchalik mustahkam emas. Mustahkamlikni oshirish uchun aylantirishda yuqori tezlik kerak, lekin uni oshishida buyumni yo'qotish xavfi ortadi. Halqani aylantirmasdan uloqtirish ko'p ishlatiladi. Ular qo'l va oyoqlarda (10-rasmda ko'rsatilgandek, bu turdagi mashqlar halqani itarish bilan uloqtirish) bajariladi.

Bu bir nechta fazalarga bo'linadi. Dastlab gimnastikachi halqani yelkasiga olib o'tadi, tizzalarni bukish bir vaqtning o'zida bajariladi.

Tizzalarni bukishdan keyin itarilish harakatlari bajariladi, bu jarayonda gimnastikachi buyumga yuqoriga yo'nalish beradi yoki to'g'ri tepaga. Oyoqlarni bukish va qo'llarni faol harakati buyumni yuqoriga uchishni ta'minlaydi.



15 - rasm.

Ilishlarni ustidan, yuqoridan, tana orqa qismida, tana oldida amalga oshirish mumkin. 15-rasmida halqani tanani oldingi qismida ilish kuzatiladi. Ilish amalda to'g'ri, qo'lda ketma-ket, pastga-ortga silkitishlar harakati bo'ylab amalga oshiriladi.

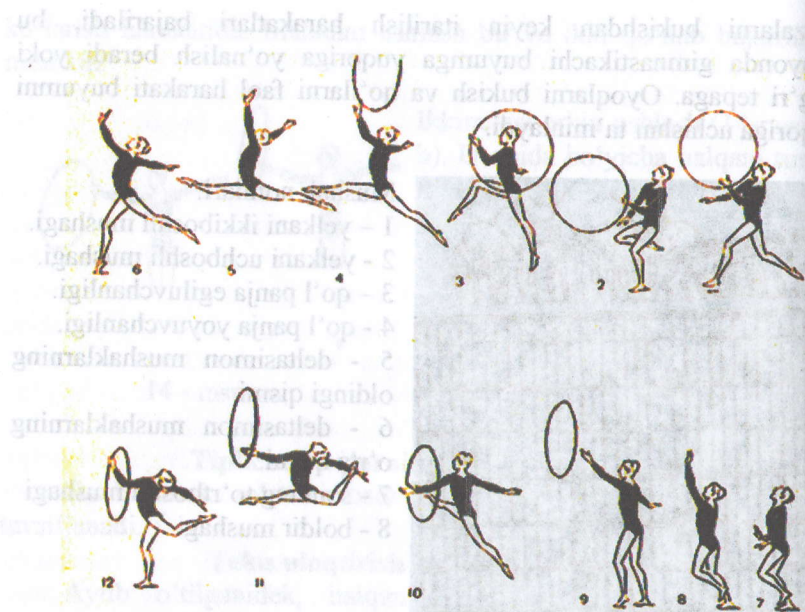
Aylantirib uloqtirishlar

Bu halqa bilan bajariladigan harakatlarga xosdir. 16-rasmida ko'rsatilgan mashqda, yon tekislikdagi halqani kaftda aylantirilishi, uloqtirish, ilish ketma-ketligi va aylantirishga o'tib ketishi tasvirlangan. Gimnastikachini harakati, qadamlab sakrashni bajarishni ta'minlovchi (yarim o'tirish, qo'llarni siltash), bir vaqtning o'zida halqani uloqtirishni ham ta'minlab beradi. Rasmda gimnastikachini, kelishilgan harakatlarini kuzatish mumkin, ular uloqtirishga va sakrashni bajarishga qaratilgandir.

Uchishning oxirgi yo'nalishi ishlayotgan qo'lning kafti yakuniy harakatiga asoslanadi (1-3).

Mushak nomlari:

- 1 - yelkani ikkiboshli mushagi.
- 2 - yelkani uchboshli mushagi.
- 3 - qo'l panja egiluvchanligi.
- 4 - qo'l panja yoyuvchanligi.
- 5 - deltasimon mushaklarning oldingi qismi.
- 6 - deltasimon mushaklarning o'rta qismi.
- 7 - sonning to'rtboshli mushagi
- 8 - boldir mushagi.



16 - rasm.

Uchish fazasida gimnastikachi uni ko'zdan yo'qotmaslikka harakat qiladi. Halqani ushlashga tayyorlanish holatiga o'xshash bo'ladi (1 - 9 lavhalar). Oldinga cho'zilgan qo'l halqani ilishni, halqani pastki yonidan erkin ushlashda aylanishga o'tib ketishda amalga oshiriladi. Halqani ilish aylanali sakrashda qiyinlashadi. Texnik jihatidan oldinga-yonda ilish to'g'ri hisoblanadi, bunda buyum periferik ko'z nuri orqali boshqariladi.

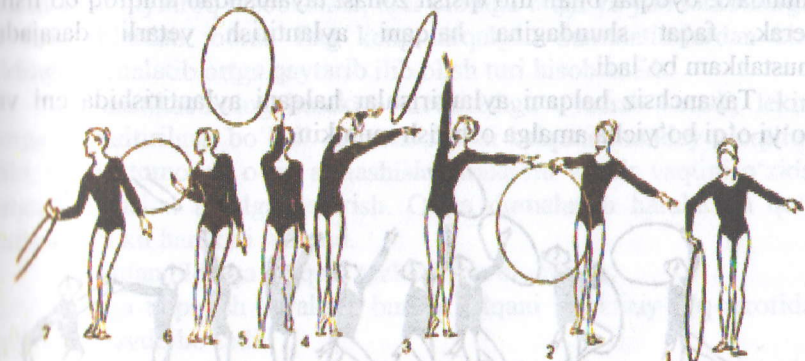
Shunday qilib, harakatni aniqligi, keyingi mashqqa o'tishni ta'minlaydi. Shu bilan birga, buyumni ilgandan keyin uni ko'z bilan kuzatishni keragi yo'q (9-12).

Halqani aylantirish

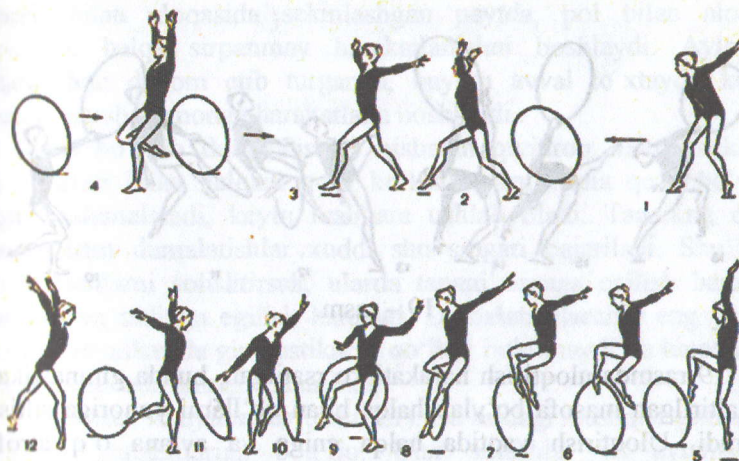
Bu halqa bilan bajariladigan harakatda, buyumni aylantirishga xos bo'lgan, tik turgan o'q atrofida amalga oshiriladi va uning tekisligida joylashadi. Halqani aylantirish ikki turga, tayanchli va tayanchsizlarga bo'linadi.

Tayanchli aylantirishlar sodda shaklga ega, ayniqsa, pol ustida bajariladigan aylantirishlar. Halqani aylantirib "qo'yib yuborish" yoki "chiqarish" fazasi (17-rasm)da ko'rsatilgan. Halqani qo'lda aylanti-

riklar buyum bo'yicha va eniga holatida ham bajarilishi mumkin. Halqani aylantirishlar oldindan siltash bilan mahkam ushlash orqali boshlanadi, keyin gimnastikachi kaftini ochadi, shu orqali halqani aylanishiga sharoit yaratadi va yana mahkam ushlaydi.



17 - rasm.

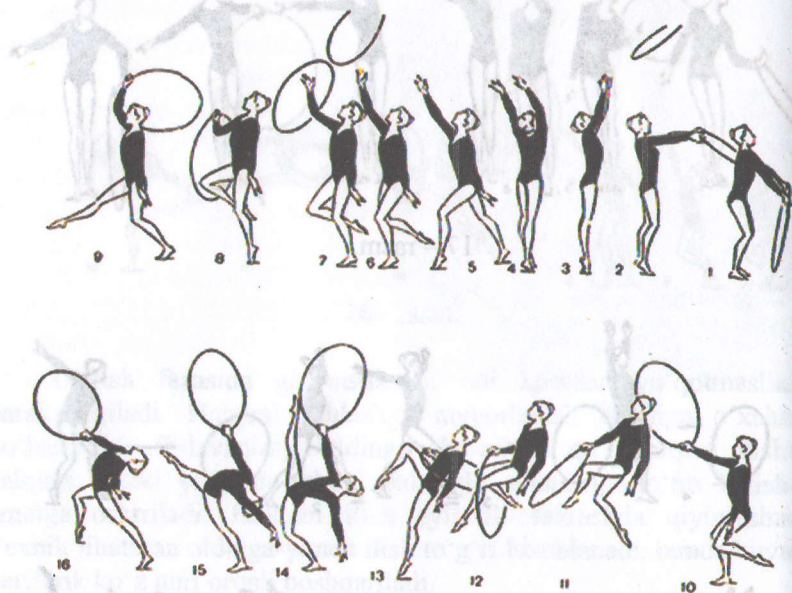


18 - rasm.

18 - rasmda halqani aylantirishning eng murakkab usullaridan biri ko'rsatilgan bo'lib, unda Shugurovaning oyoqlar yordamida halqani aylantirishlari tasvirlangan. Harakatlar ortga dumalatishdan boshlanadi (1-2). Buyumlar bilan uchrashishdan oldin gimnastikachi

qisqa yugurishni amalga oshiradi (2-3), oyoqlarni bukib depsinib sakraydi va bir oyog'ini ko'tarib silkitadi (4-7-lavhalar). Harakatlar shunday bajariladiki, halqani oyoq barmoqlari yordamida aylantirib qisib olish harakati amalga oshiriladi. Buni bajarishning qiyinchiligi shundaki, oyoqlar bilan ilib qisish zonasi tayanishdan aniqroq bo'lishi kerak, faqat shundagina halqani aylantirish yetarli darajada mustahkam bo'ladi.

Tayanchsiz halqani aylantirishlar halqani aylantirishida eni va bo'yi o'qi bo'yicha amalga oshirish mumkin.



19 – rasm.

19-rasmda uloqtirish harakati ko'rsatilgan, bunda gimnastikachi yo'naltirilgan masofa bo'ylab halqa bilan qo'llarni yuqoriga siltishni bajaradi. Uloqtirish vaqtida halqa eniga va aylana o'q atrofida aylanadi. Halqani uchishida gimnastikachi ortga o'giriladi va uni bir qo'llab iladi keyin tekis yon tomon bilan oyoqlarni yuqoriga ko'taradi.

Halqani aylantirish tik o'q atrofida bajariladi, so'ngra faollik bilan yuqoriga ko'tarish harakati amalga oshiriladi (19-rasm). Yuqoriga uloqtirishida yarim o'tirib oyoqlarni bukamiz, bunda buyumni yuqoriga uloqtirish imkon yaratiladi.

Rasmda erkin ilish va ushlab ko'rsatilgan.

Halqani dumalatish

Halqani gorizontall tekislik yo'nalishida dumalatish eng oddiy mashqlardan biridir. Qiya qilib dumalatish egri chiziqli bajariladi. Bunda halqani aylanishi nisbatan kamroq. Texnik jihatdan ortga dumalatish qiyinroq hisoblanadi, ular oldinga ortga va yon tomonlarga dumalatishlardan iborat. Eng keng tarqalgan dumalatishlardan biri oldinga dumalatib ortga qaytarib ilib olish turi hisoblanadi.

Gimnastikachining harakati uloqtirishga o'xshab ketadi, lekin eniga yo'naltirilgan bo'ladi. Gimnastikachi halqani shunday uloqtiradiki, u yon tomonga o'rin almashish harakatini va bir vaqtini o'zida ortga aylanishni amalga oshirish. Ortga dumalatish harakatida qo'l kaftini ikki xil harakati mavjud.

1-o'zidan oldinga halqani tezlik bilan uloqtirish;

2-ortga talpinish harakati, bunda halqani markaziy o'q atrofida aylanishi paydo bo'ladi.

Bunday harakatlar natijasida halqa erkin harakatning birinchi qismida sirpanib harakatlanadi, o'z holatini saqlab turadi, aylantirish esa gimnastikachiga halqani qaytaradi, ko'rinmay turiladi. Halqa tayanch bilan aloqasida sekinlashgan paytda, pol bilan aloqasi ko'payadi, halqa sirpanmay harakatlanishni boshlaydi. Aylanish harakati hali davom etib turganda, buyum avval to'xtaydi, keyin qarama - qarshi tomonga harakatlana boshlaydi.

Tana bo'ylab dumalatishlar nisbatan qiyinroq. Gimnastikachi kaft harakati bilan halqani qo'li ko'krak qismi yana qo'li bo'ylab yurgazib dumalatadi, keyin mahkam ushlab oladi. Tananing ortki qismida ham dumalatishlar xuddi shu singari bajariladi. Shu ikki dumalashishlarni solishtirsak, ularda tanani orqaga egilish harakati bajariladi va oldinga egilish harakati. Dumalatishlarning eng yaxshi bajarilish texnikasida gimnastikachi qo'llari bukilmaydi va harakatlari katta amplitudada amalga oshiriladi.

Siltashlar va aylanalar (doiralalar). Bu turdagi mashqlar gimnastikachining harakatlariga bog'liq. Ular siltashlar va aylanalarga bo'linadi. Siltash deganda, kamroq amplitudadagi harakatlar nazarda tutiladi, aylantirishga nisbatan qaralganda. 19-rasmda mashqlar birikmasi keltirilgan, u yerda gimnastikachi birinchi tasvirlangan harakatlaridan tashqari (1-5) halqa bilan siltash harakatini va aylanani bajaradi (8-9), bu jarayonda gimnastikachi buyumdan arqon sifatida foydalanadi va oyoqlarini birin-ketin ko'tarib sakraydi (10-12),

egilibroq orqa muvozanatiga keladi (14-15). Bu singari mashqlar turli murakkablikga ega bo'lishlari mumkin. Asosan, halqada arqon sifatida sakrashlarda oldinga, ortga, harakatlantirishlarni 2 marta aylanish orqali bajarish.

3.1.5. Arqonda bajariladigan mashqlar

Arqonda bajariladigan mashqlar ko'pkurashda eng an'anaviylaridan biridir. Oxirgi yillarda ko'pikli arqondan foydalana boshlagandan keyin yangi, murakkabroq va o'zgacha harakatlarni bajarish imkoni yaratildi (shu bilan birga, turli xil uloqtirishlar va h.k.) zamonaviy badiiy gimnastikada guruhli va yakka arqonda bajariladigan mashqlar qo'llanilyapti, ularni o'zlashtirish gimnastikachidan yuqori tayyorgarligini talab qiladi.

Harakatlarning o'zgachaligi musiqani tanlashga bog'liq. Qoida bo'yicha bunday mashqlarda zamonaviy va milliy ashulalar qo'llaniladi.

Mashqlar tasnifi

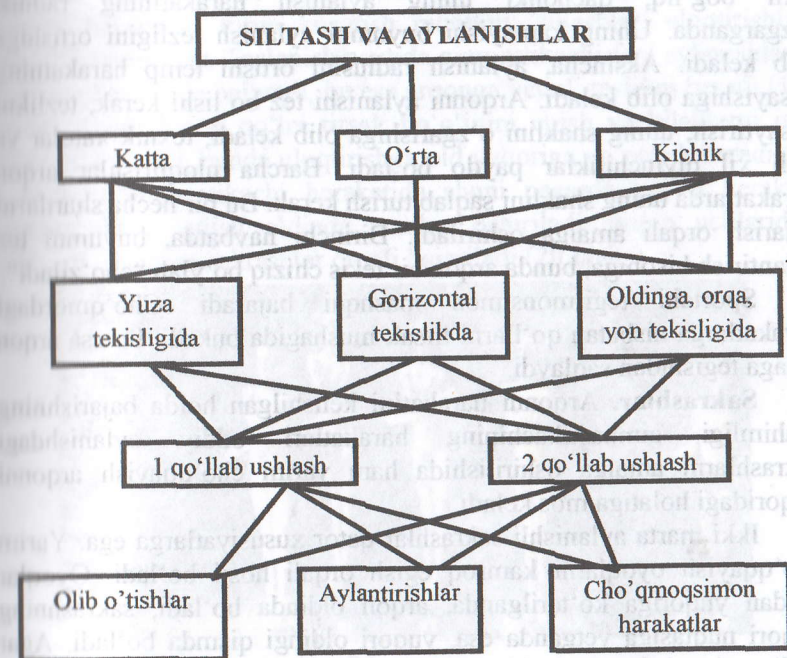
Uch asosiy guruhga bo'linadi. Siltashlar va aylanalar, sakrashlar va uloqtirish harakatlari.

Siltashlar va aylanalar

Boshqa mashqlarga o'xshab arqonda amalga oshiriladigan siltashlar va aylanalar katta, o'rta va kichik aylanalardir. Ularning hammasi mavjud bo'lgan quyidagi tekisliklarda bajariladi - yuza, eniga va old-orqa, yon. Siltashlar va aylanalar bir qo'l va ikki qo'llab ushlab orqali bajarilishi mumkin. Gimnastikachi arqonni bukib taxlaganda yoki butun uzunligi bo'ylab ishlatishi mumkin (22-rasm).

Bunda o'rtacha yoki yig'ib olib ushlab ushlab mumkin. Siltashlar va aylanalarning turlariga, bir joydan ikkinchi joyga harakatlantirish, aylantirib burash, cho'qmorsimon harakatlar kiradi.

Sakrashlar: arqon bilan sakrash, buyum bilan bajariladigan harakatlarning eng an'anaviylardan biridir. Buyumning harakat yo'nalishiga qarab bir necha guruhlarga bo'lish mumkin; arqonni oldinga, orqaga, yon tomon bo'lib, aylantirish yo'nalishlarga ajratiladi. Eng tipik harakatlarga arqonni butin uzunligi bo'yicha bajariladiganlari kiradi.



20 - rasm.

Texnika asoslari

Arqon bu yumshoq buyum. Bunda bajariladigan mashqlarning xususiyatini aniqlaydi. Arqonning kerakli o'lchamlari quyidagicha bo'ladi; oyoqlarni tor kerib gimnastikachi arqonning qo'l osti (qo'ltiq)gacha tortiladi. Ushlab mashqlarda arqonni erkinroq yoki umuman arqonning ikki tugash uchlari kaftida joylashadi. Siltashlarda va qo'ldan-qo'lga olib uzatishlarda kaft harakati erkinlashadi va arqon barmoqlar uchlari ham ushlab turiladi. Texnik tomonidan arqon bilan to'g'ri ishlash darajasi buyum harakati temp va ritmi orqali aniqlanadi. O'z shaklini saqlab qolishi uchun arqon to'xtovsiz harakatda bo'lishi kerak. Bu kaftning faol harakatlari orqali amalga oshiriladi. Sakrash harakatlari bajarilayotganda, kaft harakatlari qo'lining bir holatini saqlab turadi, bunda qo'llar tirsak bo'g'inlarda bukiladi (yelka va yelkadan oldingi qismlar uncha uchli bo'lmagan burchak hosil qiladi). Arqonni aylanish tempini o'zgartirish faqatgina bilak harakatlari bilan bog'lanib qolmay, balki arqonni tortish bilan

ham bog'liq, qachonki uning aylanish harakatining radiusi o'zgarganda. Uning kamayishi buyumni aylanish tezligini ortishiga olib keladi. Aksincha, aylanish radiusini ortishi temp harakatning pasayishiga olib keladi. Arqonni aylanishi tez bo'lishi kerak, tezlikni pasaytirish, uning shaklini o'zgarishiga olib keladi, texnik xatolar va turli xil qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Barcha uloqtirishlar arqon harakatlarda uning shaklini saqlab turish kerak. Bu bir necha shartlarni bajarish orqali amalga oshiriladi. Birinchi navbatda, buyumni tez aylantirish hisobiga, bunda arqon bir tekis chiziqli bo'ylab "cho'ziladi".

Sportchi tegirmonsimon mashqni bajaradi. Cho'qmordagi harakatlarga nisbatan qo'llarni tirsak mushagida bukadi, bu esa arqon tanaga tegishidan saqlaydi.

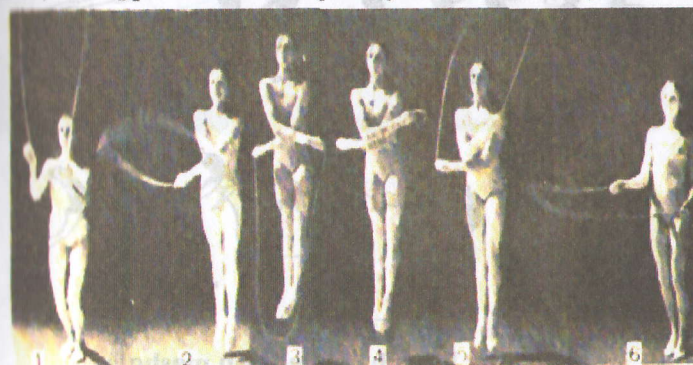
Sakrashlar. Arqonni harakatini kelishilgan holda bajarishning muhimligi gimnastikachining harakatlari oddiy aylanishdagi sakrashlarni amalga oshirilishida ham yarim cho'qqayish arqonni yuqoridagi holatiga mos keladi.

Ikki marta aylanishli sakrashlar qator xususiyatlarga ega. Yarim cho'qqayish oyoqlarni kamroq egish orqali hosil bo'ladi. Oyoqlar poldan yuqoriga ko'tarilganda, arqon oldinda bo'ladi, sakrashning yuqori nuqtasiga yetganda esa, yuqori oldingi qismda bo'ladi. Agar oddiy sakrash harakatlarida tirsak bo'g'ini ishtirok etsa, qo'llar ham yelka balandligi bo'yicha egiladi (6-kadr), ikki barobar aylanishlarda tirsak o'z joyida turadi. Arqonda sakrash turlaridan biri "ikssimon" aylantirishdir (23 - rasm).

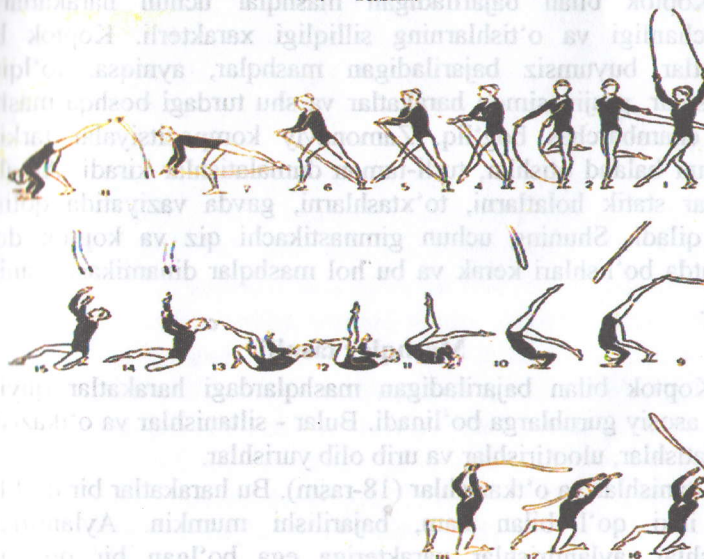
Chalkashib ketmaslik uchun gimnastikachi "ilmoqni uzaytiradi", bunda u qo'llarni "ikissimon" holatga keltiradi, tirsaklari esa bir-biriga tegib turadi (3 kadr), bilaklar esa bo'ksa yonida joylashadi. Arqonni o'tkazish paytida, bilaklarni aylanish harakatini amalga oshirib aylantiradi.

Uloqtirishlar. Arqonni uloqtirish texnikasi yuqoridagi bo'limda keng ochib berildi. Oxirgi yillarda arqonni oyoqlar yordamida uloqtirish keng qo'llanilmoqda. 22-rasmda shunga o'xshash o'mbaloq oshish paytida uloqtirish ko'rsatilgan. Birinchi gimnastikachi arqonni orqaga olib o'tadi va tayanch oyoqning uchi bilan ushlaydi. Keyin arqonning oxirini bir qo'lga olib o'tadi. Uloqtirish oyoqni orqaga siltash yordamida bajariladi. Siltash tezligi o'rtacha bo'lishi kerak, chunki arqon ilish zo'nasida qolishi zarur. Arqonni chiqarib yuborish holatda amalga oshiriladi, bunda oyoq hali butunlay tik turib cho'zilmagan bo'ladi. Keyingi fazalarda harakati qo'lda uloqtirib

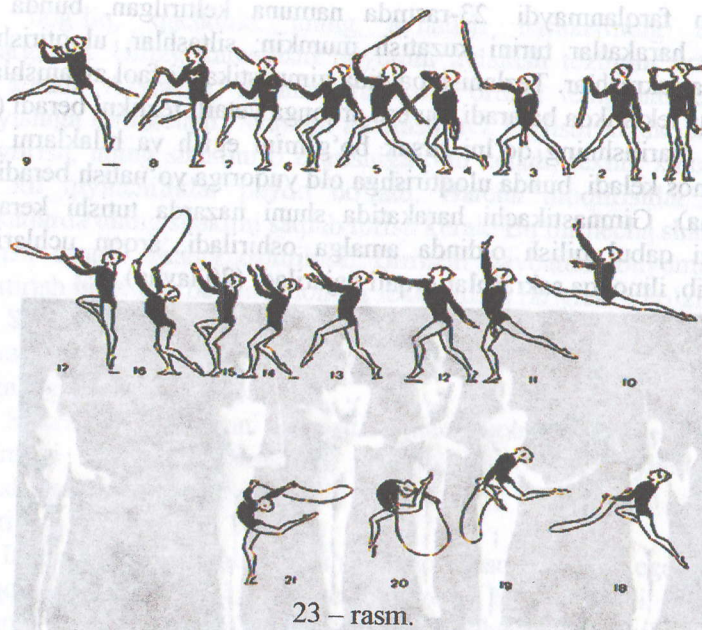
ilishdan farqlanmaydi. 23-rasmda namuna keltirilgan, bunda bir qancha harakatlar turini kuzatish mumkin; siltashlar, uloqtirishlar, arqonda sakrashlar. Tezlanish paytida gimnastikachi faol aylanishlarni old orqa tekislikda bajaradi, bu esa arqonga yetarli tezlikni beradi (1-2 lavha). Itarilishning qo'lni tirsak bo'g'inini egish va bilaklarni ishi bilan mos keladi, bunda uloqtirishga old yuqoriga yo'nalish beradi (3-4 lavha). Gimnastikachi harakatida shuni nazarda tutishi kerakki, arqonni qabul qilish oldinda amalga oshiriladi, arqon uchlaridan ushlanib, ilmoqqa sakrashlar orqali bajariladi (20 lavha).



21 - rasm.



22 - rasm.



23 – rasm.

3.1.6. Koptok bilan bajariladigan mashqlar

Koptok bilan bajariladigan mashqlar uchun harakatlarning egiluvchanligi va o'tishlarning silliqligi xarakterli. Koptok bilan harakatlar buyumsiz bajariladigan mashqlar, ayniqsa, to'lqinlar, siltanishlar, prujinasimon harakatlar va shu turdagi boshqa mashqlar bilan chambarchas bog'liq. Zamonaviy kompozitsiyalar tarkibiga buyumni baland otishlar, turli-tuman dumalatishlar kiradi. Amaldagi qoidalar statik holatlarni, to'xtashlarni, gavda vaziyatida qolishini ma'n qiladi. Shuning uchun gimnastikachi qiz va koptok doimo harakatda bo'lishlari kerak va bu hol mashqlar dinamikasini aniqlab beradi.

Mashqlar tasnifi

Koptok bilan bajariladigan mashqlardagi harakatlar quyidagi to'rtta asosiy guruhlarga bo'linadi. Bular - siltanishlar va o'tkazishlar, dumalatishlar, uloqtirishlar va urib olib yurishlar.

Siltanishlar va o'tkazishlar (18-rasm). Bu harakatlar bir qo'l bilan ham, ikki qo'l bilan ham, bajarilishi mumkin. Aylantirishlar, buralishlar, aylantirishlar xarakteriga ega bo'lgan bir qo'l bilan bajariladigan harakatlar eng tipik va ko'p qo'llanadigandir.



24-rasm.

Dumalatishlar. Koptokni dumalatishlar juda ham turli-tumandir. Ular quyidagi ikki guruh: pol bo'ylab va gavda bo'ylab harakatlarni tashkil etadilar. Qo'l, ko'krak, yelka, oyoq bo'ylab koptokni bo'ylama harakatlantirish ko'rinishidagi gavda bo'ylab dumalatishlar, shuningdek, aylanma harakatlar, masalan, koptok atrofida panjalar bilan doira ko'rinishida harakatlar eng ko'p uchraydi.

Uloqtirishlar. Koptokni uloqtirishlar, umuman olganda, boshqa buyumlar bilan bajariladigan uloqtirishlarga o'xshaydi. Ular siltanish, depsinish, g'ildiratish orqali bajariladi. Bu harakatlar, o'z navbatida, koptokni aylantirish bilan yoki uni aylantirmasdan ijro etilishi mumkin. Uloqtirish mashqlari koptokni ilib olish mashqlari bilan chambarchas bog'liq. Koptokni ushlab olish zamonaviy gimnastikaga xos bo'lgan harakat - avval uni polga urib olish bilan ham, unday qilmasdan ham bilan bajarilishi mumkin.

Urilib yurishlar. Koptokni itarib, ketma-ket polga urib olishlar bilan bajariladigan urib olib yurishlar uloqtirishlarning turli ko'rinishlari hisoblanadi. Urib olib yurishlar bir karrali yoki ko'p karrali bo'lishi hamda perpendikulyar yoki polga nisbatan og'ish holatida bajarilishi mumkin.

Texnika asoslari

Amaldagi qoidalarga ko'ra, koptokni ushlab turgan qo'l panjalari yoyilgan bo'lishi kerak. Koptok qabul qilinishida u panjalar uchlaridan kaft o'rtasiga tomon biroz dumalagan holda kaftga zarbasiz tushishi lozim.

Koptokni ilib olish amortizatsiyaning yorqin ifodalangan fazasi bilan birga kuzatiladi va bunda gimnastikachi qiz buyumni tushish tezligini silliq pasaytira borishi lozim. Ilib olishni bajarish koptokni tushib ketishini oldini olish bo'yicha kuchlanishlar (koptokni balandda ushlash) bilan murakkablashadi. Buning oqibati sifatida gimnastikachi qizni koptok bilan turli aylanma, spiralsimon harakatlardan foydalani-shiga olib keladi. Bularni bajarish davomida esa buyumni tezligi asta-sekinlik bilan kamaytiriladi va gimnastikachi qiz buyumni yo'qotma-gan holda keyingi harakatga silliq o'tish imkoniyatiga ega bo'ladi.

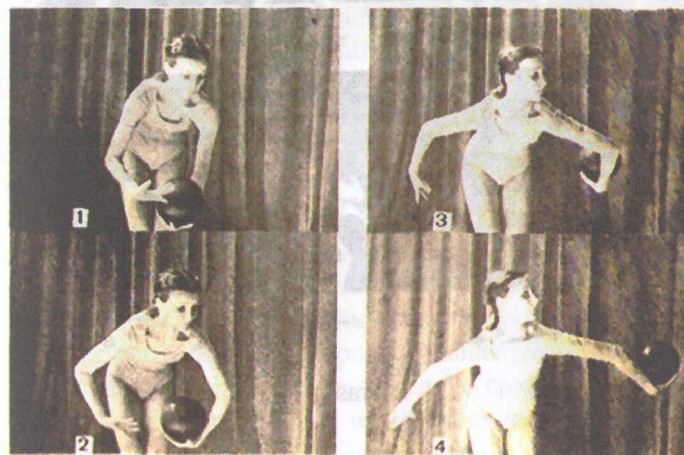
Koptok bilan, ayniqsa, katta amplitudada harakatlanganda, panjalarning harakatlari muhim ro'l o'ynaydi, ular koptokni harakatlarini chegaralaydi va uni tushib ketishini oldini olishga xizmat qiladi. Panjalar va qo'lni shunday harakatlari xarakterliki, unda koptok

egri chiziqli trayektoriya bo'ylab harakatida vujudga keladigan markazdan qochma kuch hisobiga kaftga yopishib turadi.

Koptokni yuqoriga irg'itish o'z strukturasiga ko'ra, halqani, chuqmorni, arqonni irg'itishga o'xshaydi.

Tipik mashqlar texnikasi

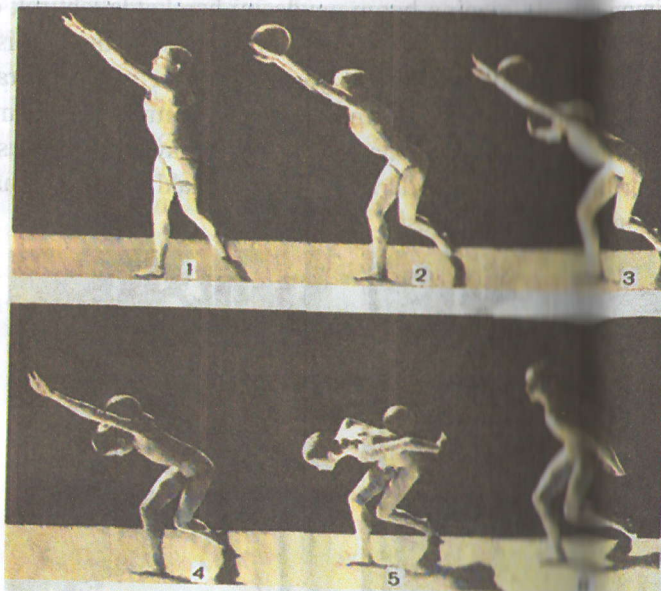
Koptok bilan siltashlarni, aylantirishlarni, o'rashlarni bajarish uchun gimnastikachi qizning butun gavdasini harakatda ishtirok etishi xarakterli. Bu, xususan, gavda oldida koptokni aylantirish misolida (25-rasm) ko'rinish turibdi. Harakat yarim o'tirgan, qo'llar buralgan, panjalar bukilgan, koptok butun mashq davomida ushlanmagan holatda kaftda turgan holda bajarilmoqda. Bunday turdagi mashqlar yaxshi koordinatsion qobiliyatlarni, qo'llar mushaklari harakatchanligi rivojlanishining yuqori darajasini talab qiladi.



25 - rasm.

Gavda bo'ylab dumalatish - bu koptok bilan bajariladigan harakatlarga xos harakatlanish guruhidir. 26-rasmda ana shunday dumalatishning bir ko'rinishi - qo'llar va yelka bo'ylab dumalatish ko'rsatilgan. Harakat koptokni biroz balandlikka otish bilan boshlanadi va buning natijasida yonga boshlang'ich impuls beriladi (1-lavha). Mashq bajarilayotganda gimnastikachi qiz gavdasining vaziyati o'ziga xos bo'ladi. Qo'llari oldinga tomon yuqorida bo'lib, gavda bilan bir chiziq hosil qiladi, qarashi koptokka tomon

yo'naltirilgan bo'ladi (2-lavha). Keyingi lahzada bosh qo'llar orasiga tushiriladi (3-lavha) va koptok yelka va bo'yin bo'ylab erkin harakatlanadi. Yelkani biroz qisgan holda (5-lavha) gimnastikachi qiz koptokning harakat tezligini biroz pasaytiradi, qo'llarini orqaga o'tkazadi va so'nggi harakat - koptokni ushlab olishga tayyorlanadi (5-lavha).



26-rasm.

Texnik jihatdan qo'l va yelka bo'ylab koptokni dumalatib, bir qo'l bilan ilib olish ancha murakkab (26-rasm).

Harakat davomida gavda bilan biroz yarimcho'qqayish buyumni sakrab ketmasligini oldini olish imkoniyatini beradi. Dumalatish qo'lining ichki tomonida boshlanadi. Koptok tirsakdan o'tayotganda qo'l asta-sekinlik bilan kaftni pastga yo'naltirish orqali buriladi, gavda esa oldinga egiladi va shu tufayli koptok yelka bo'ylab harakatlanadi (3-6 lavhalar). Koptokni ushlab olish orqaga uzatilgan va tirsakda bukilgan holatdagi chap qo'l bilan amalga oshiriladi (6-lavha). Ushlangandan keyin koptok oldinga chiqarilishdan foydalanib amortizatsiyaga olib kelinadi.



27-rasm.

Eng keng tarqalgan dumalatishlardan yana biri – ko'krak bo'ylab bir qo'ldan ikkinchi qo'lga dumalatish (28-rasm). Qo'l panjalari bilan kichik turtish orqali gimnastikachi qiz koptokka kerakli boshlang'ich impulsni uzatadi. Qo'lni gorizontga nisbatan biroz yuqori ko'tarilishi buyumning harakatining kerakli tezligini saqlashga zamin yaratadi (28-rasm, 1-lavha). Dumalatish qo'lining ichki tomonida amalga oshiriladi. Gavdani orqaroq-chapga biroz egilganligi va chap qo'lni yon tomon-oldinga chiqarilganligi tufayli koptok gavda bo'ylab sirpanib ketmaydi, balki ko'krak bo'ylab harakatlanadi va chap qo'lga o'tadi (3-5 lavhalar). Shu zahotiyoq, chap qo'l oldinga-yon tomonga chiqariladi va gorizontdan biroz pastroq ushlanadi (6-lavha), so'ngra asta-sekinlik bilan gorizontdan yuqoriga ko'tariladi va bu koptokni to'xtatishga imkoniyat yaratadi uni ushlashni osonlashtiradi.



28 - rasm.

Bir qo'l bilan koptokni yuqoriga otish va ilib olish. Silta-nishda ham, irg'itishda ham foydalaniladigan koptokni erkin ushlash irg'itish harakatlarining xususiyatlari hisoblanadi (29-rasm).

Oyoqlarning uchiga ko'tarilgan holatiga mos ishlashi, to'g'ri holdagi qo'l bilan faol ishlash intensiv siltanish harakatini va buyumni yuqori balandlikda uchishini ta'minlaydi. Ushlab olish yarimcho'q-qayish va koptokni harakati yo'nalishida qo'lni cho'zishda ifoda-lanadigan amortizatsiyaning yorqin fazasi orqali amalga oshiriladi.



29 - rasm.

3.1.7. Cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar

Zamonaviy badiiy gimnastikada cho'qmorlar bilan mashqlar bajarish eng yangi va yosh ko'pkurash turlaridan biri hisoblanadi. Uning o'zgachaligini faqat uning shaklida, balki bir vaqtning o'zida ikki jihozdan foydalanishdadir.

Cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar: harakatlarning turli tumanligi, murakkab elementlarning ko'p qo'llanilishi bilan farqlanadi. Bir vaqtning o'zida ikki jihoz bilan ishlash majburiyati, mashqlarni aniq bajarilishini chegaralaydi va shu bilan birga, gimnastikachi oldiga qo'shimcha vazifalar qo'yadi. Cho'qmorlar bilan mashqlar bajarishda dinamizm, uzluksizlik xosdir. Gimnastikachidan harakat reaksiyasining yuqori tezligi va katta e'tibor talab etiladi. Bu ko'pkurash turida tanlangan musiqa (turi) katta ahamiyatga ega.

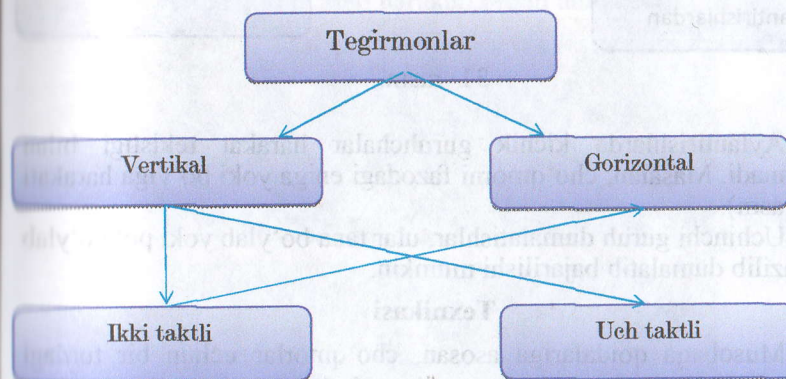
Mashqlar tasnifi (sinflarga bo'linishi)

Mazkur turdagi mashqlarni quyidagi 3 ta katta guruhga bo'lish mumkin:

Birinchi guruh yuqoriga harakatlar va aylantirishlar. Gimnastika-chining oyoq va qo'l uchlarning harakati katta, o'rta va kichik aylanalarga bo'lib bajariladi.

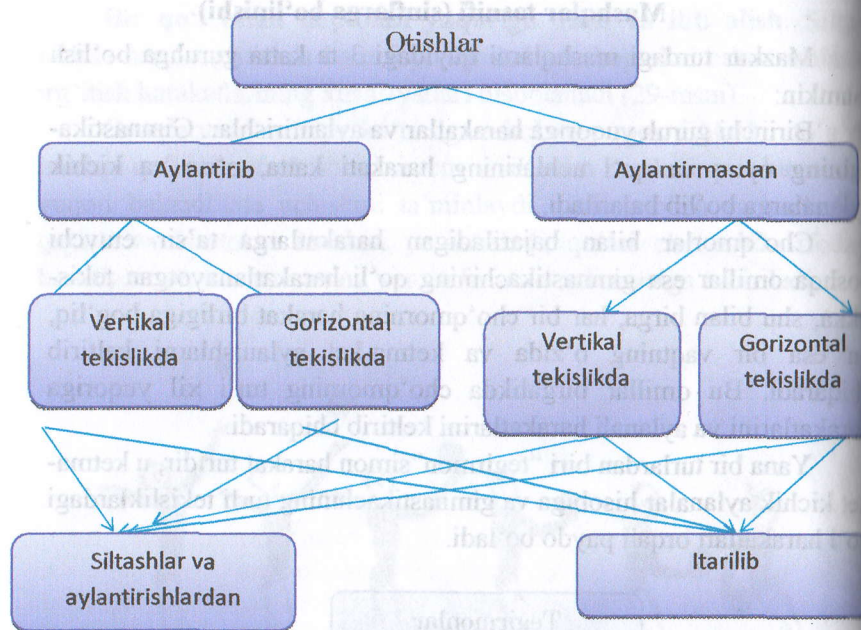
Cho'qmorlar bilan bajariladigan harakatlarga ta'sir etuvchi boshqa omillar esa gimnastikachining qo'li harakatlanayotgan tekislikka, shu bilan birga, har bir cho'qmorning harakat birligiga bog'liq, bu esa bir vaqtning o'zida va ketma-ket aylanishlarni keltirib chiqaradi. Bu omillar birgalikda cho'qmorning turli xil yuqoriga harakatlarini va aylanali harakatlarini keltirib chiqaradi.

Yana bir turlardan biri "tegirmon"simon harakat turidir, u ketma-ket kichik aylanalar hisobiga va gimnastikachining turli tekisliklardagi qo'l harakatlari orqali paydo bo'ladi.



30 - rasm.

Ikkinchi guruh cho'qmorni uloqtirishlar quyidagi turlarga bo'linadi: aylantirib uloqtirishlar va aylantirmay uloqtirish va boshqa qator kichik guruhchalarga bo'lish mumkin, bu guruhchalar cho'qmor bilan harakatlarning o'zgachaligiga bog'liq.



31- rasm.

Aylantirishlarda kichik guruhchalar harakat tekisligi bilan aniqlanadi. Masalan, cho'qmorni fazodagi eniga yoki bo'yiga harakati (31- rasm).

Uchinchi guruh dumalatishlar, ular tana bo'ylab yoki pol bo'ylab yurgazilib dumalatib bajarilishi mumkin.

Texnikasi

Musobaqa qoidalariga asosan, cho'qmorlar uchun bir turdagi standartlar o'rnatilgan. Zamonaviy cho'qmor kattagina, tanasi butilkasimon, (daraxtdan) taxtadan yasalgan bo'ladi.

Jihozning tana qismi, bo'yinchasi va boshqasi bor. Cho'qmorlar massasi bir maromda bo'linmagan. Jihozning markaz og'irligi bo'yicha, tanasining asosida joylashgan. Bunday massa birligi jihozning harakatini, birinchi navbatda, uloqtirishlardagi tayanchsiz harakatlarni aniqlaydi. Cho'qmor harakati aylanali va harakatda joy almashinishli bo'lishi mumkin. Aylantirishli harakatlar butunlay gimnastikachining harakatlariga bog'liq.

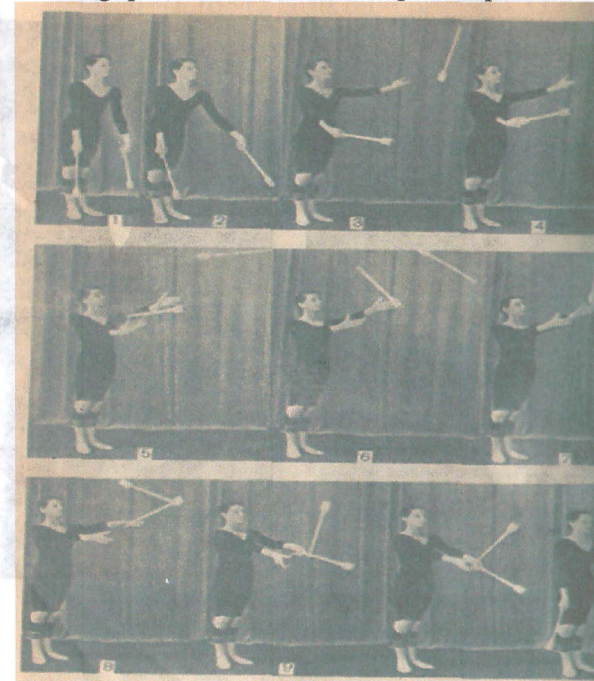
Cho'qmorning o'qdagi asosiy harakatlanish shakli bu chayqalishdir. Jihoz yassi tekislikda (polda) chayqalishida yoysimon

harakatni amalga oshiradi yoki aylana bo'ylab tana va boshchani turli xil radiuslari sababli amalga oshadi. Qo'llar bo'ylab dumalatishlarda, bo'yinchaga tayanish iloji mavjud bo'ladi, jihozni to'g'ri chiziqli chayqatish saqlanib qoladi, vaholanki, uning amplitudasi chegaralangan.

Ushlashlar turlari. Mahkam va bo'shroq ushlash turlariga bo'linadi. Mahkam ushlashda cho'qmor old yelkani yoki bilakni davomiyligini ta'minlaydi, bunda bilak yuqoriga hamda pastga joylashishi mumkin.

Mahkam ushlashda cho'qmorning tugallangan qismi kaftga tiriladi, katta va o'rta barmoqlar cho'qmorni asosidan ushlab turadi, ko'rsatgich barmog'i cho'qmorni davomiyligini ta'minlaydi (davom ettiradi). Bunday holat bo'shroq ushlashga o'tishda juda qulay. U katta, o'rta va kichik aylantirishlarni va boshqa harakatlarni to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi. Ilshda mahkam ushlash turi ishlatiladi, bunda ko'rsatgich barmog'i cho'qmor uzunligi bo'ylab joylashmaydi.

Mahkam ushlash turlari: bo'yinchadan va tanadan ushlashlarga bo'linadi. Mahkam ushlashlarda cho'qmor harakati butunlay gimnastikachining qo'l uchlari harakati orqali aniqlanadi.



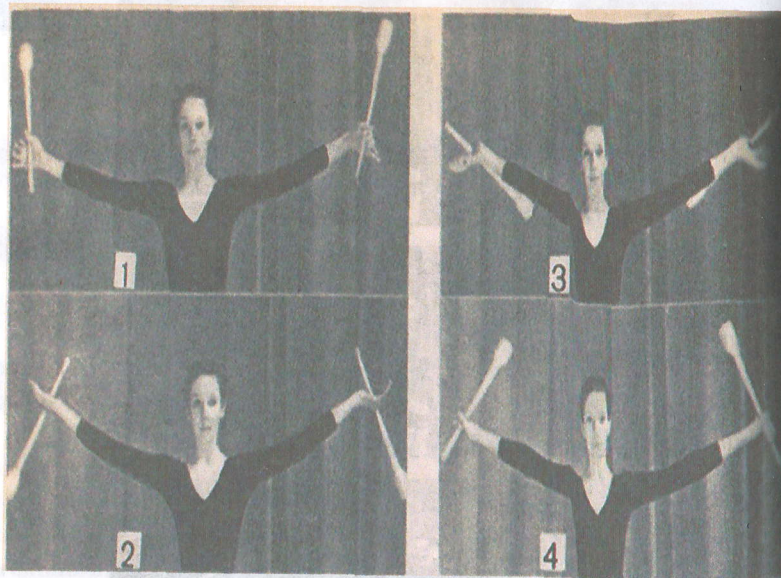
32 - rasm.

Cho'qmorni aylantirish bo'shroq ushlashdan mahkam ushlashga o'tishda amalga oshiriladi. Asosan, bu kichik aylantirishlarni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bunda bilak sakkiz raqamini "chizish" shakli orqali amalga oshiriladi.

Ba'zida aralash ushlash turlari qo'llaniladi, masalan, aylantirishlarni amalga oshirishda, bo'yinchadan ushlab bajariladi.

Cho'qmorni uloqtirish halqani uloqtirishga o'xshaydi. Eng ko'p tarqalgan uloqtirish turi, bu mahkam ushlashda kaftni yuqoriga yoki pastga qaratib ushlashdir. Bu ushlashlar cho'qmorni to'g'ri harakatini, fazoda aniq mo'ljal olishga yordam beradi. Uloqtirish harakati xarakteri ushlash zonasiga bog'liq holda o'zgaradi. Boshchadan ushlab uloqtirish, qoida bo'yicha faolroq va chuqurroq aylanishga olib keladi.

Bo'yinchadan ushlashda faolroq aylanish va kamroq harakatlanish harakati amalga oshadi. Yakuniy uloqtirish harakati aniq nazorat ostida amalga oshiriladi, bu esa jihozni oson ilib olishni ta'minlaydi.



33 - rasm.

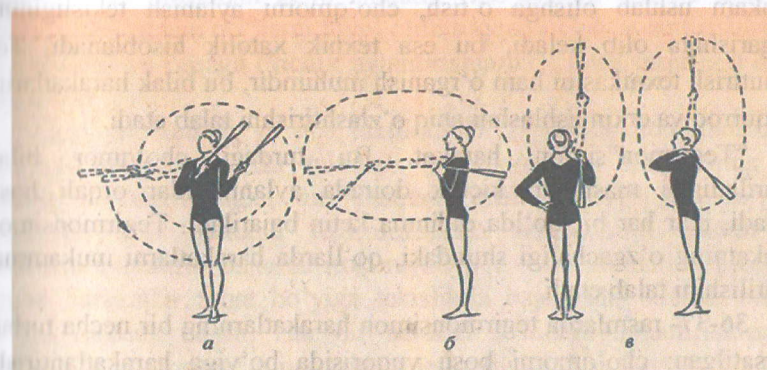
Ilib olishlar cho'qmorni duch kelgan qismidan ushlash orqali amalga oshadi. Ular: boshcha, tana va bo'yincha. Eng keng tarqalgan ilib olish turi bu boshchadan ushlab ilish turidir. Ilish tez to'xtashlarsiz, o'tish fazasi orqali amalga oshirilishi shart. Boshchadan tutib olib ilish turi bu kichik aylanalar, tanadan tutish/ katta aylanalar, qayta tutib otishlar, bo'yinchadan tutish /aylantirishlar, aylantirib uloqtirishlar.

Ilishni amalga oshirish qiyinchiligi cho'qmorni aylanish tezligiga va uchish balandligiga bog'liq. Gimnastikachi jihozni ilishdagi holati katta ahamiyatga ega. Ko'z bilan kuzatmay turib ilish, eng qiyini hisoblanadi. Cho'qmorni oxirgi tushish soniyasida ilish samarali hisoblanadi, bunda uning polga yaqinlashayotgan fursati nazarda tutiladi. Bunday usulda ilishni amalga oshirish yuqori texnikani, vaqtni va fazoda harakatlanishni his etishni talab qiladi.

Tipik mashqlarning texnikasi

O'rtada aylantirish (doira hosil qilib bajarish). O'rta aylantirishlarda, kichik va katta aylanalar xos texnik elementlar mujassamlashtirilgan. O'rta doira bo'ylab harakatlar qo'lni tirsak bo'g'imidan egish, bilakni aylanali harakatlari hamda mahkam va bo'shroq ushlash turlarini almashishi orqali amalga oshadi.

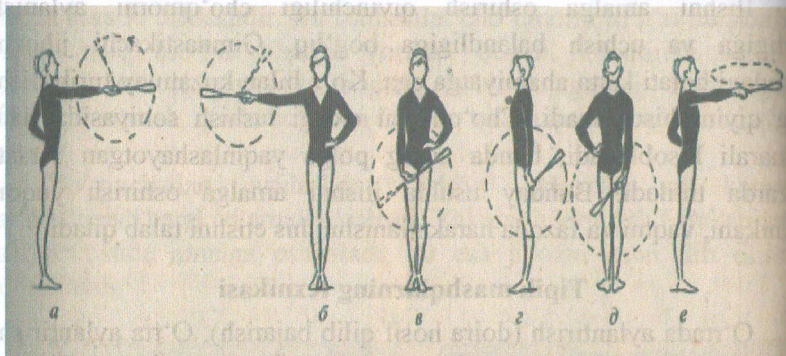
34 - rasmda o'rta doirani bir necha xil turlari ko'rsatilgan: o'rta doira ikki cho'qmor bilan yuza tekisligida (a), yon tekisligida (b), bosh orqasida (v).



34 - rasm.

Barcha turlarni yuqori kenglikda amalga oshirish kerak.

Kichik doiralar (aylanalar). Harakat texnikasi - qay tarzda ushlash va bilak harakatiga bog'liq. 35 - rasmda kichik doira hosil qilishning qator turlari ko'rsatilgan - tana oldida bo'yiga doira hosil qilib aylantirish, bunda dastlabki holat qo'l oldinda (a), qo'l yonda (b), tana oldida (v), yonda (g), tana ortida (d), eniga doira hosil qilib aylantirish (e) keltirilgan.

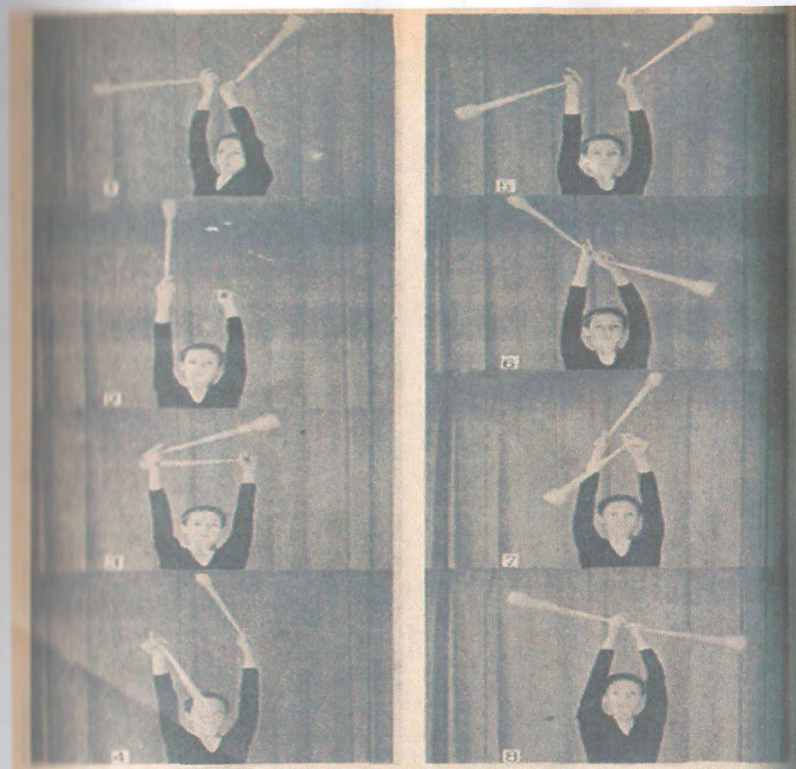


35 - rasm.

Kichik aylantirishlarda cho'qmorni ushlab turgan qo'l tekis bo'lishi kerak. Cho'qmorni tekislikda aylanishini saqlab turish juda muhim. Bu esa gimnastikachining qay darajada bilakning erkin va aylanma harakatlarini amalga oshirishiga bog'liq, shu orqali cho'qmorni aylanish tezligi saqlanadi. Shuni esda tutish kerakki, mahkam ushlab olishga o'tish, cho'qmorni aylanish tekisligining o'zgarishiga olib keladi, bu esa texnik xatolik hisoblanadi. Tez aylantirish texnikasini ham o'rganish muhimdir, bu bilak harakatlarini chuqurroq va erkin ushlashni aniq o'zlashtirishni talab etadi.

"Tegirmon"simon harakat. Bu turdagi cho'qmor bilan bajariladigan mashqlar, kichik doirada aylantirishlar orqali hosil bo'ladi, ular har bir qo'lda oldinma ketin bajariladi. Tegirmonsimon harakatning o'zgachaligi shundaki, qo'llarda harakatlarni mukammal bajarilishini talab etadi.

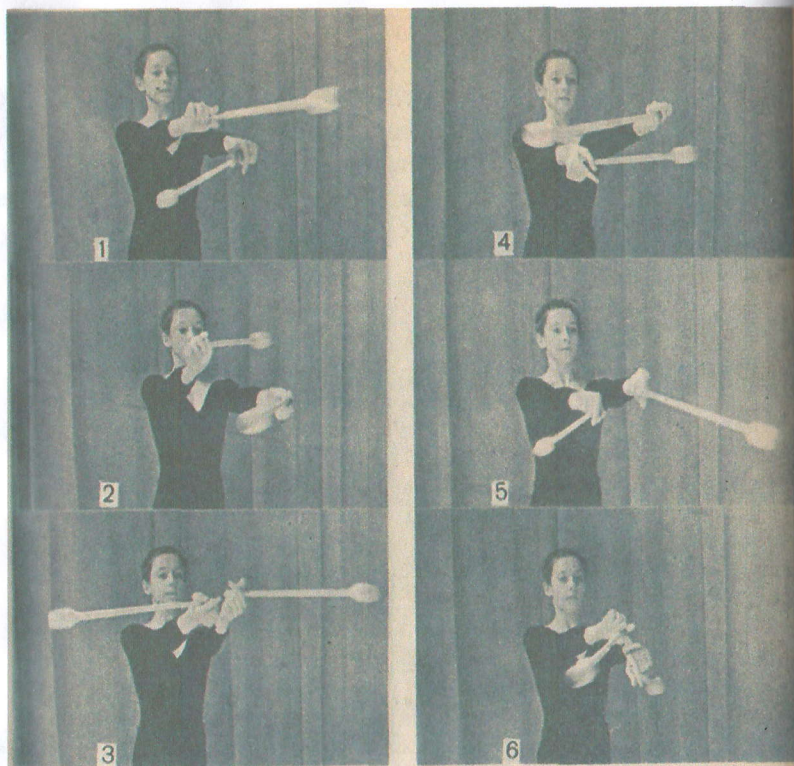
36-37- rasmlarda tegirmonsimon harakatlarning bir necha turlari ko'rsatilgan: cho'qmorni bosh yuqorisida bo'yiga harakatlantirish, eniga harakatlantirish, aylanma harakat.



36- rasm.

Bosh yuqorisida tegirmonsimon harakat ketma-ket kichik aylantirishlar birligidan kelib chiqadi. Cho'qmorni boshga tekkizib yubormaslik uchun qo'llarni hiyol oldinroqqa (kichik aylantirishlarda/yuz oldida) va orqaga (kichik aylantirishlarda - bosh orqasiga) qilib bajariladi.

Ikki taktikaikali va uch taktikaikali tegirmonsimon harakatlar mavjud. 36-rasmda ikki taktikali tegirmonsimon harakatning en tekisligida bajariladigan turi namuna qilib ko'rsatilgan. Bo'yiga tekislikda ikki taktikali tegirmonsimon harakatlarni pastda va yuqorida aylantirib bajarish imkoniyati bor. Uch taktikali tegirmonsimon harakatlar faqat bo'yiga tekislikda bajariladi, odatda, bunda qo'llar oldinda turadi. Har bir harakat 3 kichik aylantirishlardan iborat, ular yuqoriga va pastga ketma-ketlikda chap keyin o'ng qo'l harakatlari orqali bajariladi.



37- rasm.

Aylanma tegirmonsimon harakat (38-rasm) kichik aylanalarning birlashishidan kelib chiqib, katta aylana bo'ylab amalga oshadi.

Cho'qmorni uloqtirish - harakatlari turli tuman. Eng ko'p tarqalgani bu - yon tomonda cho'qmorni yuqoriga siltash orqali amalga oshiriladigan uloqtirish turidir (39-rasm). Bu turdagi harakatlarni quyidagi fazalarga bo'lish mumkin:

1-faza: qo'llarni pastdan yuqoriga ko'tarish harakati, bu mashqni bajarishda yarim o'tiriladi;

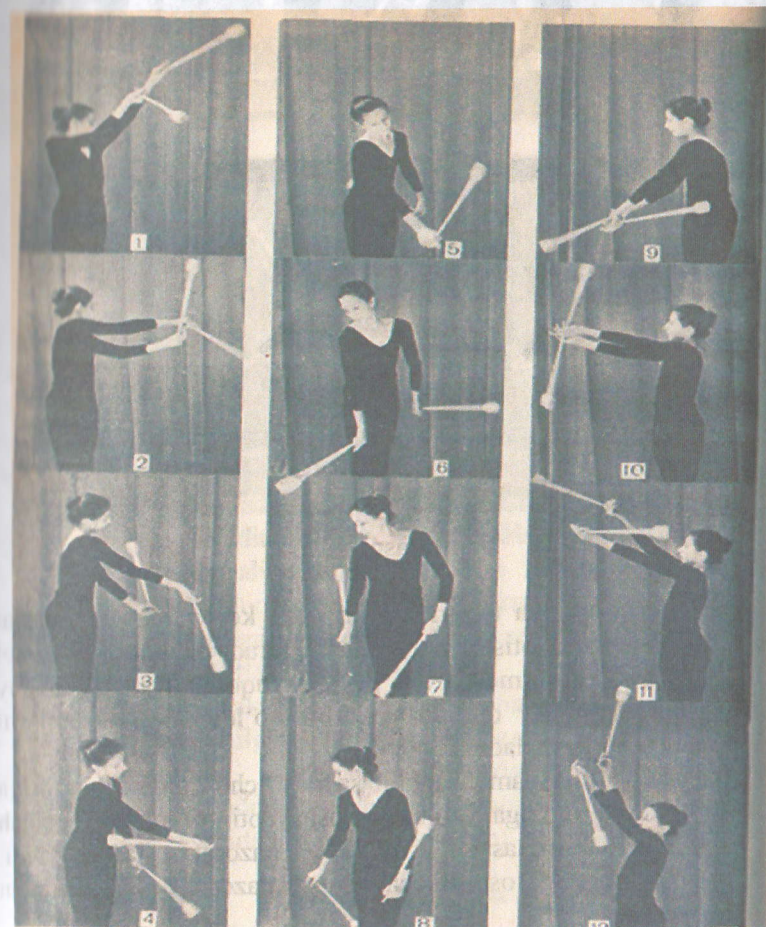
2-faza: tezlikni kuchaytirish, bunda qo'llar yuqoriga harakatlanadi, oyoqlar tekislanadi;

3-faza: jihozni uchishi. Bunda harakatlarning aniqligi cho'qmorni bilakdan uchib chiqish yo'nalishi orqali amalga oshadi;

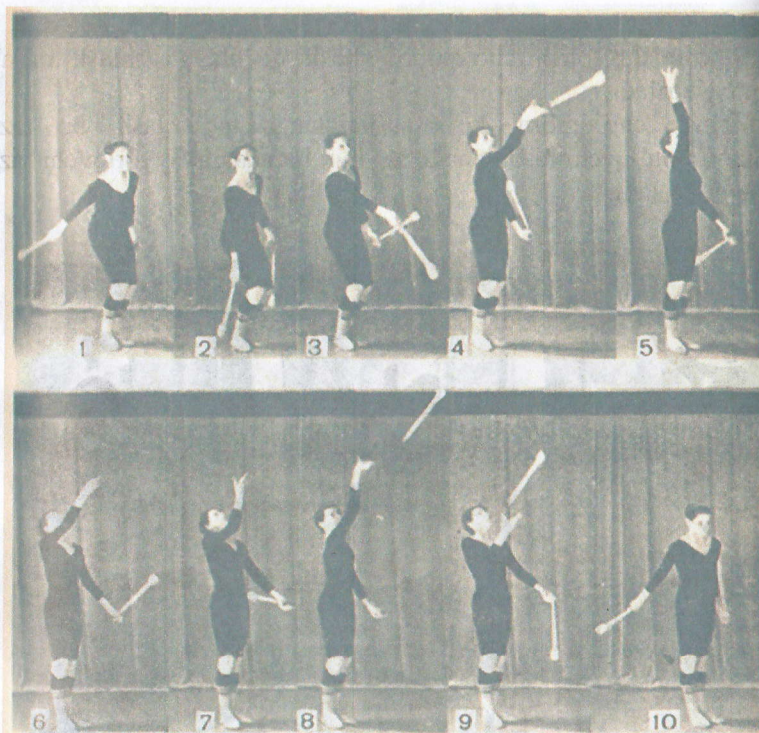
4-faza: cho'qmorning erkin uchishi, bunda gimnastikachi cho'qmor bilan faol harakat qilishi mumkin;

5-faza: ilishga tayyorlanish;
6-faza: ilib olish cho'qmorni bosh qismidan ushlash orqali amalga oshiriladi;

7-faza: cho'qmorni keyingi harakatga tayyorlash, bu faza mashnlarni bog'lovchi hisoblanadi, keyingi harakatga tayyorlovchi faza desa ham bo'ladi.



38-rasm.



39-rasm.

Yuqoriga uloqtirish turlaridan biri o'ng keyin chap qo'l bilan ketma-ket balandga otish harakatlari kiradi hamda parallel uloqtirishlar: ikki cho'qmorni bir paytda yuqoriga otish, bunday turdagi uloqtirishlar ikki qo'llab yoki bir qo'lda ikki cho'qmorni ushlab turish orqali bajariladi.

Gimnastikachi qadam tashlab sakrab, cho'qmorni yuqoriga uloqtiryapti, keyin oldinga o'mbaloq oshayapti. O'mbaloq oshish fazasiga kirishda, gimnastikachi jihozni nazorat qila olmaydi. O'mbaloq oshish amalga oshirilgach, jihozni nazorat qilish qaytadan tiklanadi.

Qisqa masofaga uloqtirish turlaridan biri jonglyor qilishdir (ya'ni, jihozni birin-ketin yuqoriga otib, ilish), jihozni boshqara olishga qarab, jonglyor qilishning bir necha turlari bor (ikki qo'llab, bir qo'llab, cho'qmorni qo'ldan-qo'lga olish orqali), ular yuqoriga

otish harakatlari bilan galma-gal bajariladi va shu bilan birga, sakrashlar, aylanishlar va boshqalar bilan bog'liq holda bajariladi. Jonglyor qilishda qo'l harakati amplituda ancha chegeralangan.

3.1.8. Tasma bilan bajariladigan mashqlar

Tasma kam alohidalik harakatlari bilan farqlanadi. Bu borada tasmada bajariladigan harakatlar jihozsiz bajariladigan mashqlarga yaqinroq. Faqat yaqin yillardagina tasmada bajariladigan mashqlarga uloqtirish harakatlari kiritiladi, bu esa uni alohida harakatlantiruvchi jihoz sifatidagi ro'lini oshirdi. Bu mashqlarni texnik murakkabligini oshiradi.

Mashqlarni sinflanishi

Tasmada bajariladigan mashqlar uch asosiy guruhga bo'linadi.

1-guruh. Yuqoriga siltash harakatlari va aylantirishlar;

2-guruh. Uloqtirishlar.

40-rasmda tasmada bajariladigan aylantirishlar va yuqoriga aylantirish harakatlari soddalashtirilgan ko'rinishi keltirilgan. Bu harakatlar oldinda va eniga harakatlanish tekisligida bajarilishi mumkin, hamda old, orqa, yon tomonlarda ham bajariladi. Yuqoriga yo'naltirilgan siltash va aylantirishlarda amplitudasi turlicha bo'lishi mumkin, bunda katta, o'rta va kichik aylantirishlar bajarilishi mumkin.

Tasmada bajariladigan zamonaviy mashqlar uchun oxirgi aytib o'tilgan turlar qulaydir. Kichik aylantirishlar bir martalik bo'lishi mumkin, ko'p martalik aylantirish "ilon izi"li va "spiral"simon bo'lishi mumkin, bular qo'l va bilak harakatlari bilan bog'liq holda bajariladi. Masalan, eniga tekislikda qo'l harakatlari bilan bir vaqtda tasma bo'yiga harakatlanishi mumkin.

Uloqtirish harakatlari tasma shakliga qarab quyidagilarga bo'linadi: (tasma ochilgan, taxlangan, o'ralgan), ushlarlar (datasidan, oxiridan, boshidan), yo'nalishlar (yuqoriga, oldinga - yonga - yuqoriga, ortga - yuqoriga), balandligi (yuqori, o'rta, past), ilish turlari (dasta oxiridan, asosidan, tasmadan ushlar).

Texnika asoslari

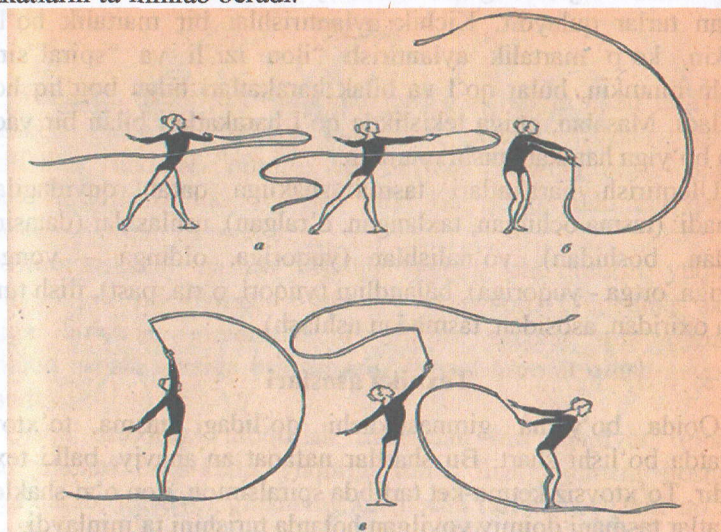
Qoida bo'yicha gimnastikachi qo'lidagi tasma to'xtovsiz harakatda bo'lishi shart. Bu shartlar nafaqat an'anaviy, balki texnik shartdir. To'xtovsiz ketma-ket tartibda spiralsimon, ilon o'zi shakldagi harakatlar tasmani doimiy yoyilgan holatda turishini ta'minlaydi.

Tasmaning harakatlantirish tezligi o'rtacha bo'lishi kerak. Aylantirishlar va siltashdagi harakatlar sustligi, tasmani yakuni boshqaruvini yo'qotilishiga olib keladi. Aksincha, juda tez harakatlar tasmani o'ralib, tugin bo'lib qolishiga sabab bo'ladi. Tasma to'liqsimon harakatlar mexanik impulsi uzatilishi umumiy qonuniyatlarga bo'ysinadi, bu gimnastikachi qo'li orqali jihozni u boshidan bu boshiga yuborilib amalga oshiriladi. Boshlang'ich impuls dasta yakunidagi tebranuvchi harakatlar orqali yuzaga keladi va tebranish to'liqiniga hamda tasma og'irligida bo'linishiga bog'liq bo'ladi. Tasmada butun uzunligi bo'ylab tebranish harakatlari saqlanib qolishi uchun, hamda aniq tezlik tebranishni saqlash uchun, jihozni qo'shimcha 1 metrli qavat hisobiga og'irlashtirdilar va kraxmallaydilar.

Tasma bilan bajariladigan harakatlarni muhim qoidalaridan biri bu —to'g'ri ushlashdir. Dastani bosh barmoq, ko'rsatkich va o'rta barmoqlar bilan erkin (bo'sh) ushlash kerak, bunda tasmani yakuniy qismi kaftga tegib turadi (bo'sh barmoqlar asosida). Ushlashlar erkin bo'lishi zarur. Ko'rsatkich barmoq dasta davomi bo'lib xizmat qiladi.

Tipik mashqlarning texnikasi

Siltanishlar aylantirishlar. 40-rasmda yuqoriga harakatlantirishning turlari ko'rsatilgan: Eniga (a), bo'yiga (b), yon tekisligida (b), qo'llar tirsak bo'g'imida qayiltirilishi, tasmani katta radius harakatlarni ta'minlab beradi.

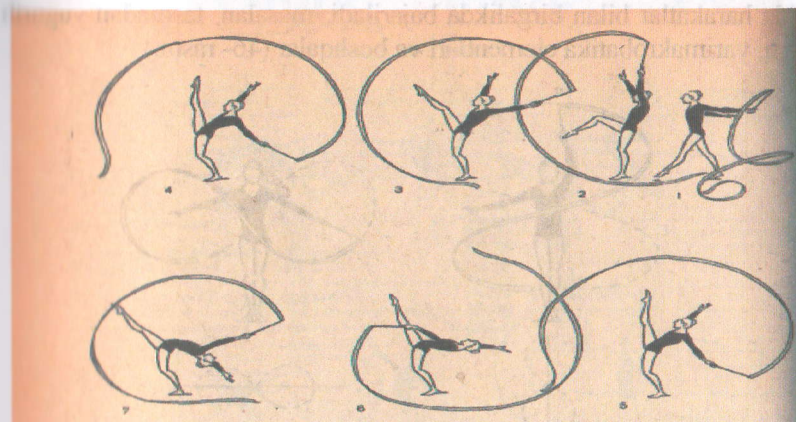


40- rasm.

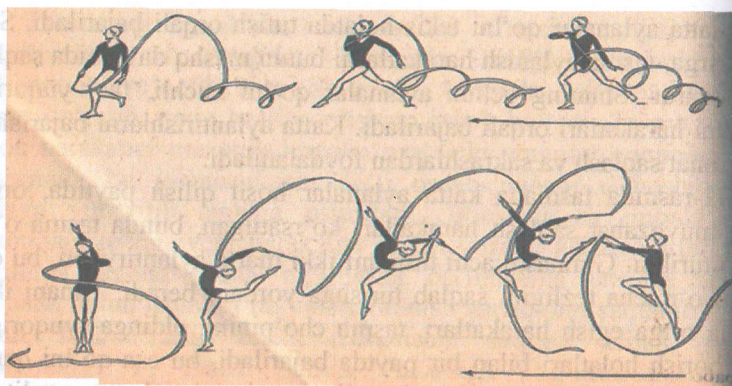
Katta aylanalar qo'lni tekis holatda tutish orqali bajariladi. Shu bilan birga, tasma aylanish harakatlarni butun mashq davomida saqlab qolish zarur. Shuning uchun aylanalar qo'lni kuchli, faol yuqoriga itilishni harakatlari orqali bajariladi. Katta aylantirishlarni bajarishda muvozanat saqlash va sakrashlardan foydalaniladi.

41-rasmda tasmada katta aylanalar hosil qilish paytida, ortga egilib muvozanat saqlash harakatlari ko'rsatilgan, bunda tasma o'ng qo'lda turibdi. Gimnastikachi tasmani ikki marta aylantiryapti, bu esa jihozni o'rtacha tezligini saqlab turishga yordam beradi. Tanani iloji boricha ortga egish harakatlari, tasma cho'pining oldinga- yuqoriga- ortga borish holatlari bilan bir paytda bajariladi, bu esa qo'lni qattiq tutmay tutib turishga yordam beradi va tasmaning katta amplituda harakatini ham saqlashga ko'maklashadi. Aylantirishlarni bajarish texnikasi unchalik qiyinchilik tug'dirmaydi, lekin muvozanatni saqlash sharoiti qiyinlashadi.

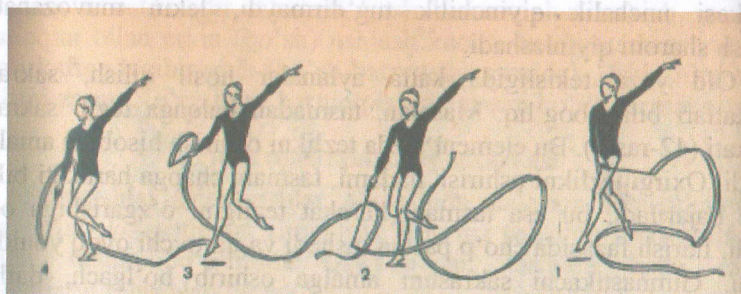
Old yuza tekisligida katta aylanalar hosil qilish, sakrash harakatlari bilan bog'liq. Masalan, tasmadan halqaga tegib sakrash harakati (42-rasm). Bu element tezda tezlikni oshirish hisobiga amalga oshadi. Oxirgi tezlikni oshirish qadami, tasmani chapga harakati bilan birga bajariladi, bu esa tasmani harakat tezligini o'zgarishiga olib keladi. Itarish fazasida cho'p pastga tushadi va itaruvchi oyoq yonidan o'tadi. Gimnastikachi sakrashni amalga oshirib bo'lgach, darhol tasmaning inersion uchishini saqlab turib, en tekisligida kuchli siltanishni amalga oshiradi.



41- rasm.

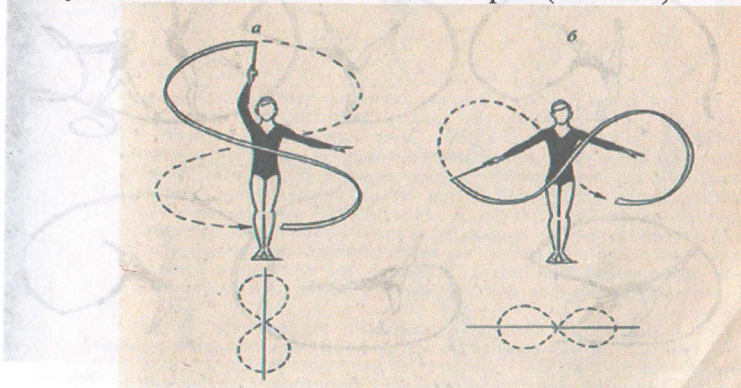


42- rasm.



43- rasm.

Oʻrtacha yuqoriga siltanishli harakatlar va aylantirishlar koʻpincha sodda harakatlar bilan birgalikda bajariladi, masalan, tasmanan yugurib oʻtish, yarimakrobatika elementlari va boshqalar (46- rasm.)

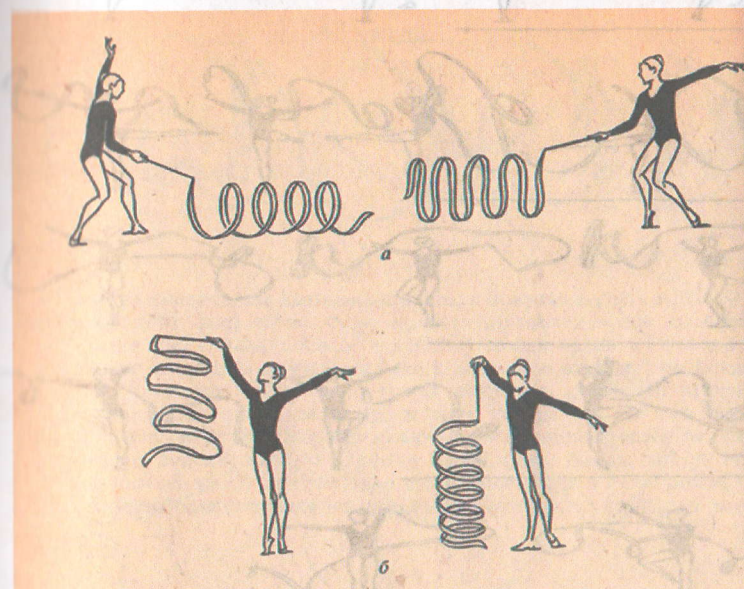


44 - rasm

Eng koʻp uchraydigan aylantirish harakatlaridan biri bu “sakkiz” lik hosil qilishdir (44-rasm), bular boʻyiga (a) va eniga (b) boʻylab bajarilishi mumkin, hamda bilak, yelka, butun qoʻl boʻylab harakatlarga bogʻliq holda katta, oʻrta va kichik aylanalar hosil qilishi mumkin.

“Ilon izi”li va spiralsimon harakatlar.

Ilon izili va spiralsimon harakatlarni bajarishda: tirsak hiyol bukilgan, qoʻl boʻshashgan, bilak faol ishlaydi, bunda qoʻl bukilib qayta tekislanadi yoki aylanali harakatlarni bajaradi. Ular texnikasini bajarish, toʻgʻri ushlashga bogʻliq. 45-rasmda ilon izili va spiralsimon harakatlarning turlari koʻrsatilgan: boʻyiga (a), eniga (b). Ilon izili va spiralsimon harakatlarni bajarishni qiyinlashuvining sababi, ularning jhozsiz bajariladigan harakatlar bilan qoʻshilib amalga oshirilishi hisobigadir. Masalan, 720 gradusga burilishda, kichik shakllarni hosil qilish uchun bilakning faol harakati talab qilinadi, bu esa burilish harakatini bajarilishiga toʻsqinlik qiladi, aylanish tezligi tasma chizayotgan suratni “choʻzib” yuboradi va tasmaning tugallanish uchini boshqarib boʻlmaydi.

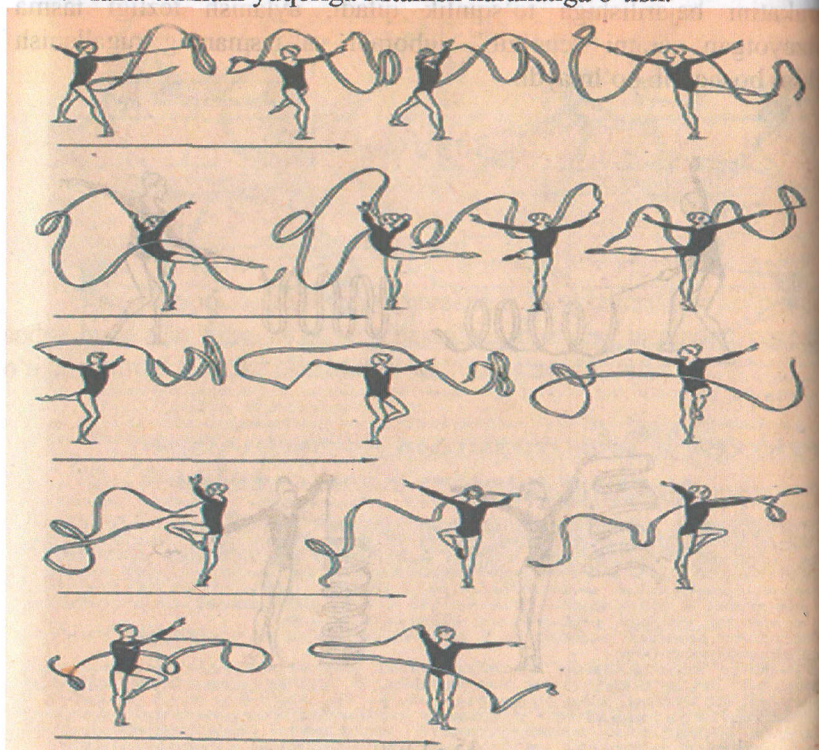


45 - rasm.

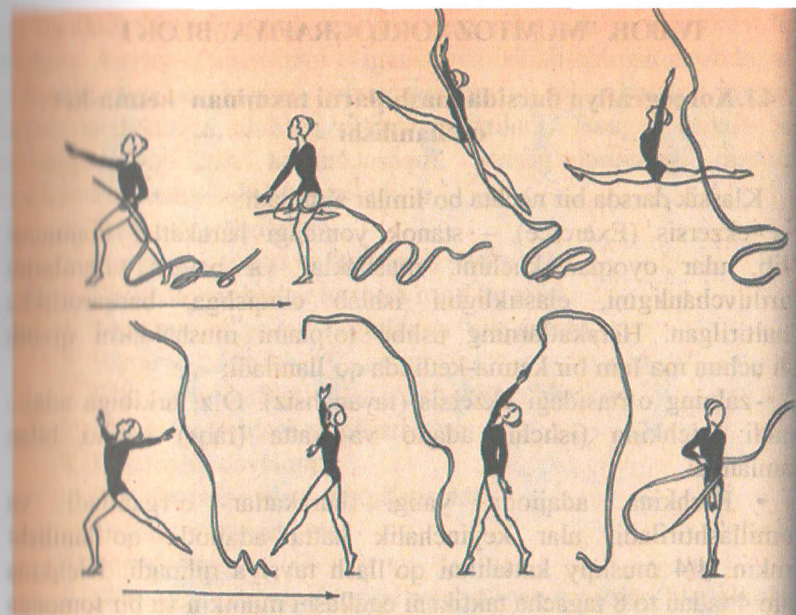
Tasmani yuqoriga uloqtirish harakatlari

47-rasmda eng ko'p ishlatiladigan tasmani uloqtirish usuli ko'rsatilgan. Bu turdagi harakatlarni bir necha fazalarga ajratish mumkin:

- 1-faza: cho'p asosidan tasmani ushlash.
- 2-faza: yuqoriga siltashli harakat, bu barcha jihoz bilan bajariladigan harakatlarga xos uloqtirish turidir.
- 3-faza: jihozni qo'yib yuborish. Harakat sakrab bajariladi, bu esa jihozni uchish balandligini oshiradi. Bu 3 ta aytib o'tilgan texnik harakatlarning barchasi qisqa vaqt ichida bajariladi, bu tasmaning boshlang'ich hosil qilgan suratini saqlashga yordam beradi.
- 4-faza: tasmaning erkin uchishi.
- 5-faza: ilib olishga tayyorgarlik.
- 6-faza: cho'pchasidan tutib olish.
- 7-faza: tasmani yuqoriga siltanish harakatiga o'tish.



46- rasm.



47 - rasm.

va bosqich tomoniga bajarilishi mumkin (en dehor, en dehor).

• Katta adagio rasmi tasmaning harakatlarini ko'rsatadi.

yo'nalishlar. Ushbu harakatlar tasmaning harakatlarini ko'rsatadi.

taktikani egallaydi, bitta yo'nalishda bajarilishi mumkin (harakat).

tomonga bajarilayotgan erkin mashinaning fragmentini o'zlashtiradi.

Allegro - italyancha - tezkor, joul - bu harakat.

xarakter va amplitudasi sakratiladi.

4.2. Xalq xarakteriga ega bo'lgan xorog'atlar harakatlarini ko'rsatadi.

mashinaning taxminiy ketma-ketligi.

Xalq xarakteriga ega bo'lgan xorog'atlar harakatlarini ko'rsatadi.

mustaqil bo'lgan uchta dismanlardan tashkil topgan?

I. Ekzeris (Exercice) - harakatlar o'zgarib xorog'atlar harakatlarini ko'rsatadi.

maimmasi bo'lib, uning asosini xalq rasmlaridan olib olingan.

do'lining ko'pincha boshining xarakterli harakatlarini ko'rsatadi.

munozir ekzeris mashinani tashkil qiladi. O'lar va katta harakatlar o'zgarib.

xos harakatlardan barcha katta qo'shimcha sakratiladi va sakratiladi.

harakatlarini o'ziga xos qiladi. Turti xalq rasmlarida o'zgarib harakatlarini ko'rsatadi.

soalarni barcha harakatlar, poyasning boshini yoritish.

bannoplar bilan xarakterli erkin o'yoq harakatlar bilan harakatlarini ko'rsatadi.

IV BOB. "MUMTOZ XOREOGRAFIYA" BLOKI

4.1. Xoreografiya darsida mashqlarni taxminan ketma-ket qo'llanilishi

Klassik darsda bir nechta bo'limlar ajratiladi:

-ekzersis (Exercice) – stanok yonidagi harakatlar majmuasi bo'lib, ular oyoqlar kuchini, mushaklar va paylar tutamlarini qayiriluvchanligini, elastikligini ishlab chiqishga, barqarorlikka yo'naltirilgan. Harakatlarning ushbu to'plami mushaklarni qizitib olish uchun ma'lum bir ketma-ketlikda qo'llaniladi;

-zalning o'rtasidagi ekzersis (tayanchsiz). O'z tarkibiga adajio kiritadi: kichkina (ishchi) adajio va katta (raqs) adajio bilan yakunlanadi.

• Kichkina adajioda yangi harakatlar o'rganiladi va takomillashtiriladi, ular keyinchalik katta adajioda qo'llanilishi mumkin. 4/4 musiqiy kattalikni qo'llash tavsiya qilinadi. Kichkina adajio 4 tadan to 8 tagacha taktikani egallashi mumkin va bir tomonga va boshqa tomonga bajarilishi mumkin (en deohrs, en dedance).

• Katta adajio raqs tushishni va ifodalanganlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan. U, 4/4 musiqiy kattalikda bajariladi va 12, 16 ta taktikalarni egallaydi, bitta yo'nalishda bajarilishi mumkin (boshqa tomonga bajarilmaydigan erkin mashqning fragmentini eslatadi).

- Allegro (Allegro - italyancha - tezkor, jonli) – har xil xarakter va amplitudali sakrashlar.

4.2. Xalq xarakteriga ega bo'lgan xoreografiya darsidagi mashqlarning taxminiy ketma-ketligi

Xalq xarakteriga ega bo'lgan xoreografiya yetarli darajada mustaqil bo'lgan uchta qismlardan tashkil topgan:

1. Ekzersis (Exercice) – tayanch oldidagi xoreografik mashqlar majmuasi bo'lib, uning asosini xalq raqslaridan olib qo'shilgan qo'llarning, korpusning, boshning xarakterli harakatlari bo'lgan mumtoz ekzersis mashqlari tashkil qiladi. Qo'llar va kaftlarning o'ziga xos harakatlari hamda keskin o'tirishlar, sakrashlar va sapchishlar harakatlarni o'ziga xos qiladi. Turli xalq raqslarida oyoq kaftlari va sonlarni burishlar, oyoq kaftlari, poyafzalning poshnasi, yarim barmoqlar bilan zarblar, erkin oyoq kaftlari bilan harakatlar

qo'llaniladi. Tananing holatlarini o'zgartirish (turli port de bras) ham muhim. Asosiy elementlarni o'rganish va ishlab chiqish paytida, aniq xalqning raqsi xarakterini, temperamentini va ruhiy holatini ko'rsatib berish malakasiga alohida e'tibor qaratiladi. Bunga, darsda xalq musiqasini qo'llash ko'maklashadi. Mashg'ulotlardagi mashqlar ma'lum bir ketma-ketlikda tuziladi:

1. Demi va grand plie
2. B attement tendu va battement tendu j ete
3. Rond de jambe par terre va rond de pied
4. "Arg'amchi"ga tayyorgarlik va "arg'amchi"
5. Battement fondue
6. Erkin oyoq kaftlari bilan mashqlar va Flic-pas
7. Rus xarakteridagi taqqillatishlar
8. Battement developpe
9. Ispan xarakteridagi taqqillatishlar
10. Grand battement j ete
11. Port de bras

P. O'rtadagi xalq xarakteriga ega bo'lgan etyudlar. Stanok oldida o'rganilgan harakatlardan iborat, uncha katta bo'lmagan kombinatsiyalar bajariladi.

III. O'rtadagi xalq xarakteriga ega bo'lgan raqslar (badiiy gimnastikada juda kam qo'llaniladi)

4.3. Badiiy gimnastika uchun xoreografiya darslaridagi mashqlarning taxminiy ketma-ketligi

Badiiy gimnastikadagi xoreografiya darsi quyidagi qismlardan iborat:

I. Tayyorgarlik qismi

1. Yurishning turlari;
2. Yugurishning turlari;
3. Raqs qadamlari, kombinatsiyalar;
4. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

II. Asosiy qism

a) Tayanch oldida:

1. Demi plie, grand plie – to'lqinlar, qadam qo'yishlar, egilishlar orqali uyg'unlikdagi qo'llarning har xil harakatlari bilan.
2. battement tendu ning turli variantlari.
3. battement tendu jete ning variantlari.

4. rondde jambe par terre ning variantlari to'liqlar, siltashlar, hamlasimon qadam qo'yishlar, egilishlar bilan.

5. battement fondu ning turli variantlari

6. battement frappe ning turli variantlari

7. Rond de jambe en Lair

8. Developpe; releve lent muvozanatlar, egilishlar, burilishlar bilan uyg'unlikda.

9. Cho'zilishga qaratilgan mashqlar.

10. Grand battement jete burilishlar, sakrashlar, muvozanatlar bilan uyg'unlikda.

11. Sakrashlar (Saute, Changtment de Piet, Echappe)

b) O'rtada

1. Mumtoz portdebras asosidagi qo'llar va korpus uchun mashqlar

2. Qo'llar uchun xalq raqslari, bir butun to'liqlar, turli egilishlar mashqlari

3. Muvozanatni saqlash uchun mashqlar (oyoq uchlarida turish, baland va oldingi muvozanatlar, yonbosh muvozanatlari, orqa muvozanatlari)

4. Turlar, har xil burilishlar (tour en dehors, tour en dedans, tour lent, tour chaine, fouette)

5. Muvozanatlarni, burilishlarni akrobatika elementlari – dumalab ketishlar, do'mbaloq oshishlar, shpagatlar, ko'priklar bilan uyg'unligi.

6. Kichik sakrashlar: temps leve saute; changement de pied; pas echappe; pas assemble, pas jete;

7. Katta xoreografik (entrelese, grand jete, saut de basque, grand fouette saute va b.) va gimnastik sakrashlar (rostlangan holda, qadam bosish, oyoqni yoki oyoqlarni orqaga bukish – "halqa" bilan, xalq stilidagi sakrashlar) joyida turib va yugurib kelib va akrobatika elementlari bilan sakrashlar.

Parterdagi mashqlar darsning mustaqil qismi sifatida ham yoki yuqorida bayon qilingan o'rtadagi mashqlar bilan majmuaviy darslar bilan uyg'un bo'lishi ham mumkin.

III. Yakuniy qismi.

1. Qo'llar uchun mashqlar.

2. Mo'tadil jadallikdagi cho'zilishga qaratilgan mashqlar.

3. Har xil raqs elementlari va birlashtirishlar.

4. Bo'shashishga qaratilgan mashqlar.

4.3.1. Xoreografiya darsidagi badiiy gimnastikaning predmetsiz bajariladigan mashqlari ("tana" mashqlari)

Xoreografiya darsidagi badiiy gimnastikaning predmetsiz bajari-ladigan mashqlari ("tana" mashqlari) tana harakatlari texnikasi, amplitudasi, harakatlarning nafisligini shakllantirishga ko'maklashadi. Xoreografiya darsiga muvozanatni, aylanma, sakrash, akrobatik va raqs tayyorgarligini ta'minlaydigan maxsus mashqlar ham kiritiladi.

Mashg'ulotlarda badiiy gimnastikaning strukturali guruh mashqlaridan quyidagilari qo'llaniladi:

1. Prujinasimon harakatlar:

- Oyoqlar bilan (bittasida, ikkalasida, navbat bilan);

- Qo'llar bilan (barcha yo'nalishlarda, bitta va turli vaqtga mansub bo'lgan);

- Gavdaning barcha qismlari bilan bir butun sifatida.

2. Bo'shashishlar:

- oddiy;

- segmentlar bo'yicha;

- «oqib kelishlar».

3. To'liqlar (qo'llar, tana bilan, bir butun shaklda):

- oldinga;

- teskari tomonga;

- yonboshga.

4. Siltashlar (qo'llar, tana bilan, bir butun shaklda):

- oldinga-orqaga;

- yonboshga.

5. Egilishlar:

- yo'nalish bo'ylab (oldinga, orqaga, yonboshga, aylanma);

- amplituda bo'ylab - 45°, 90° (gorizontal), 135° va past (past);

- D.H. bo'yicha yoki tayanch bo'ylab (ikkala oyoqlarda, oyoqlar uchida; bir oyoqda, uchida; tizzalarda, bitta tizzada; hamlasimon qadam qo'yishlarda).

6. Muvozanatlar:

- Tanani bukilishi yo'nalishi bo'yicha (oldinga, orqaga, yonboshga);

- Egilish amplitudasi bo'yicha – baland, gorizontal (90°), past (135° va past);

- Erkin oyoqni uzoqlashtirish amplitudasi bo'yicha (45°, 90°, 135°, 180° va undan ortiq gradusga);

- Erkin oyoqning holati bo'yicha (rostlangan va bukilgan; passe bukish usuli bo'yicha, attityud, xalq bilan);

- Erkin oyoqni ushlab turish usuli bo'yicha (passiv – qo'llar yordamida; faol – mushaklar kuchi bilan);

- Tayanch usuli bo'yicha (butun oyoq kaftida, oyoq uchida, tizzada).

7. Burilishlar:

- Ijro usuli bo'yicha (salmoqlanib, chalkashtirib, oyoq kaftini siljitish, tayanch oyoqni bir tomonga bir nomli aylanishi, qarama-qarshi tomonga har xil nomli aylanish, siltovchi oyoqdan "eshish bilan", seriyali, potokli);

- Poza bo'yicha (oddiy pozalar, oldingi, yonbosh, orqa muvozanat, attityud – faol va passiv, halqa bilan - faol va passiv);

- Davomiyligi bo'yicha (90°, 180°, 360°, 540° va 720°, uchta, to'rtta va shu kabi teskari aylanish);

8. Sakrashlar:

- Ikkala oyoqlar bilan, ikkala oyoqlarga qo'nish bilan (rostlangan holda, oyoqlarni bukib, oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan, "sho'rtan baliqcha", egilib, ikkala oyoqlar bilan halqa);

- ikkala oyoqlar bilan depsinib, bir oyoqqa qo'nish bilan (ochiq, tekkan holda, halqaga, halqaga tekkan holda);

- bir oyoq bilan depsinib ikkala oyoqlarga qo'nish bilan (qadam-sapchish ikkala oyoqlarga, assamble, "sho'rtan baliqcha", bir oyoq bilan siltab egilgan holda burilish bilan yoki ikkala oyoqlar bilan halqa);

- bir oyoq bilan depsinib, depsingan oyoqqa qo'nish (sapchish, ochiq, aylana bilan burilish – "eshilish bilan", urishlar bilan, "kazak", oyoqlarni almashtirish bilan – har xil nomli oyoq, halqaga tekkan holda, revoltad);

- bir oyoq bilan depsinib, oyoqlarni almashtirmagan holda siltovchi oyoqqa qo'nish (prujinasimon yugurish, tekkan holda, qadam bosish bilan, halqaga tekkan holda, halqaga qadam bosish bilan, egilgan holda qadam bosish bilan, jete anturnan, halqaga jete anturnan, halqaga tekkan holda jete anturnan, qadam bosish tanani $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ burish bilan, "beduinlarnikidek");

- bir oyoq bilan depsinib, oyoqlarni almashtirish bilan siltovchi oyoqqa qo'nish (oldinda, orqada, olib o'tish bilan, har xil nomdagi bilan olib o'tish).

9. Yurish va yugurish:

- yurishning sport turlari (safardagi, safdagi, gimnastik – oyoq

uchidan boshlab, oyoq uchida, tovonlarda, oyoq kaftining tashqi qubbasida, qadam qo'yishda, yarim o'tirgan holatda, o'tirgan holatda, o'tirgan holatdagi tayanchda, tizzalarda turgan holatda tayanchda, orqada turganda tayanchda va b.);

- yugurishning sport turlari (almashtiriladigan, tizzalar oldinda, tizzalar ortda, oyoqlarni oldinga, orqaga tashlagan holda, chalkashtirib, tirab, o'zgaruvchan, orqasi bilan oldinga, burilish bilan);

- yurish va yugurishning spetsifik turlari (yumshoq, prujina qiluvchi, ketma-ket baland, o'tkir, ikkitalik, chalkashtirilgan, siqanuvchi, keng, sakrab chopish, polka, vals).

Akrobatik elementlar

1. Statik holatlar:

- ko'priklar (bitta yoki ikkala oyoqlarda, qo'llarda);

- shpagatlar (sagittal – o'ng, chap oyoqqa, frontal - uzunasiga);

- tayanchlar (turgan, o'tirgan, yotgan holda);

- turishlar (kuraklarida, ko'krakda, yelka sohasida, qo'llarda).

2. Dinamik harakatlar:

- ketma-ket dumalashlar (yo'nalishi bo'yicha – oldinga, orqaga, yon tomonga, tananing holati bo'yicha – guruhlashgan, egilgan, bukilgan holatlarda);

- o'mbaloq oshishlar (yo'nalishi bo'yicha – oldinga, orqaga; tananing holati bo'yicha – guruhlashgan, egilgan, bukilgan va kombinatsiyalangan; oxirgi holati bo'yicha – bitta, ikki oyoqlarga, boshda turish, qo'llarda turish holatiga);

- sekin sur'atli do'mbaloq oshib burilishlar (yo'nalishi bo'yicha – oldinga, orqaga, tayanch usuli bo'yicha yon tomonga – ikkala qo'llar bilan, bir qo'l bilan, bitta, ikkala yelka sohasi bilan bir vaqtda yoki navbat bilan tekizishlar orqali).

3. Parterdagi elementlar:

- o'tirishlar (odatdagi, tovonlarga, sonlarda, oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilib, bukilgan, burchak holatida);

- tayanchlar (yarim o'tirib, tizzalarda, o'tirgan, yotgan, sonlarda yotgan holatda, orqada, yonbosh bilan va b.);

- yotgan holatlar (chalqancha, qorinda, yonbosh bilan);

- harakatlanishlar (burilishlar, cho'kkalab o'tishlar, ketma-ket o'tishlar).

**4.3.2. Parterdagi xoreografik mashqlarning taxminiy majmuasi
(ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichidagi)**

№	Mashqning bayoni	Dozasi	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	D.H. – oyoq uchlarida turish 1-4 – to'g'ri to'lqin 5-8 – teskari to'lqin 1-4 – tana bilan o'ngga aylana 5-8 – tana bilan chapga aylana	3 marta	Aylanani bajarish paytida, un texnikasini kuzatish, polga tekkizishga urinish
2	D.H. – yarim barmoqlarda chala o'tirish, qo'llar yon tomonlarga uzatilgan 1-8 – oldinga yurish, 9-16 – orqaga yurish 1-16 – o'zi atrofida o'ngga/chapga yurish	6 marta	Orqa rostlangan, qo'llar bilan yordam berilmaydi, yelkalar tushirilgan, ko'tarilishlar paytida ishlash kerak.
3	D.H. – o'tirish, qo'llar yon tomonlarga uzatilgan 1 – o'ng qo'l oldinga-yuqoriga, oyoq kafti o'ziga qarab tortilgan 2 – oyoq uchini o'ziga qarab tortish 3 – oyoqni tushirish bilan egilish; 4 – D.H. Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan	4 marta	Orqa rostlangan, qorin tortilgan oyoq kaftlari tashqariga burilgan, oyoqlar rostlangan
4	D.H. – xuddi shuning o'zi 1 – o'ng oyoq bilan siltash; 2 – D.H. 3 – chap oyoq bilan siltash; 4 – D.H. 5 – pol bo'ylab sirpanuvchi harakatlar orqali o'ng oyoq yon tomonga; 6 – D.H. 7-8 – xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan 9-16 – burchak bilan o'tirish, qo'llar yon tomonlarga uzatilgan	16 marta	Orqani cho'zib ushlash, to'g'riga oldinga qarash, balansni ushlash.

Jadvalning davomi

Mashqning bayoni	Doza -si	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
D.H. – o'tirish, qo'llar ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd"	2 marta	Orqa rostlangan, yuqoriga tortilish, shpagat paytida tos chizig'i sonlar chizig'iga perpendikulyar.
1-4 – oyoqlarni ochish va o'ngga burilish bilan o'ng tomonga shpagat 5-8 – shpagatda oldinga egilish, qo'llar ko'tarilgan 9-12 – shpagat, qo'llar ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd"		
13-16 – chapga burilish bilan D.H. SHuning o'zi boshqa tomonga.		
D.H. – tayanch o'tirgan holda (qo'llar son oldida) 1 – o'ng oyoq oldinga; 2 – D.H. (8 marta), 1-8 – ushlab turish (8 sanoqqa); 1-15 – burchak ostida o'tirib tayanch (ikkala oyoqlarni ko'tarib ushlab turish) 16 – D.H. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.	2 marta	Oyoq 25° ga ko'tariladi. Tana vertikal ushlanadi, kuraklar yaqinlashtirilgan, oyoq kaftlari tashqariga burilgan, oyoqlar kuchlangan.
D.H. – o'ng oyoq bilan shpagat, qo'llar ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd"	1 marta	
1-8 – har 2 sanoqqa tos 2 marta ko'tariladi 9-16 – orqaga egilish 1-4 – egilish, o'ng oyoqni mahkam ushlash bilan 5-6 – o'ng tomonga chalqancha yotishga do'mbaloq oshib burilish 7 – chap oyoq bukiladi 8 – chap tomonga shpagatga do'mbaloq oshib burilish (bukilgan oyoq tomoniga) 9-12 – "qadam bosish bilan halqa" holatini ushlab turish, qo'llar ko'tarilgan 13-16 – rostlanish va oyoqlarni to'g'rilash orqali, shpagatda chapga burilish, qo'llar ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd". Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan		Tosni ko'tarish, yelkalar ko'tarilmaydi. Do'mballaoq oshib burilish paytida tos burilmaydi. Orqaga egilish paytida yuqoriga tortilish. Maksimal amplituda bilan ishlash.
D.H. – qorinda yotgan holatda, qo'llar ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd"	2 marta	Yelkalar poldan 35° ga ko'tariladi, nigoh polga qaratiladi, oyoqlar bilan sondan boshlab ishlash
1-16 – oyoqlar bilan navbatda ishlash 1-16 – "tepachalar"		
1-32 – oyoqlarni poldan 35° da ushlash		

	turish		
9	D.H. – qorinda yotib, qo'llar ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd". 1-32 – oyoqlar va yelkalarni bir vaqtda 35° ga uzoqlashtirish	1 marta	Berilgan vazifaga aniq har bir sanoqqa ishlash, nigoh polga qaratiladi
10	Xuddi shuning o'zi chalqancha yotib oldinga	1 marta	Iyak ko'krakka yopishgan, sonidan boshlab ishlash, qo'llar qayd qilingan
11	D.H. – chalqancha yotib, qo'llar yon tomonda 1-2 – "passe" 3-4 – oyoq yon tomonga 90° 5-6 – oyoq yuqoriga oldinga 90°; 7-8 – D.H. 1-8 – har bir sanoqqa oyoq bilan aylana Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan	4-6 marta	Oyoq bilan aylanani har bir sanoqqa maksimal amplitudada bajarish (170°). Oyoqni tushurish paytida tos aylanmaydi, kvadrat ushlanadi
12	D.H. – chalqancha yotib, oyoqlar 90° 1-16 – har bir sanoqqa kuraklarda turish, 1-16 – kuraklarda turish holatini ushlash 1-16 – oyoqlar polga tekkniga qadar tushiriladi	2 marta	Har safar oyoq kaftini 1 pozitsiyaga qisqartirish oyoqlar tushirilgan paytida tos joyida ushlab turiladi
13	D.H. – qorinda yotib, qo'llar ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd". 1 – oyoqlar va yelkalar 35° ga ochiladi. 2 - D.H. 3 "halqaga". 4 - D.H. – 32 sanoqda "halqa" holatini ushlab turish	16 marta	Oyoqlar belgilangan vazifaga aniq keltiriladi, yelkalar polga tegmaydi
14	D.H. – chalqancha yotib, oyoqlar yuqoriga (90°), qo'llar ko'tarilgan 1-16 – o'ng oyoq yon tomonga ochiladi. Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan 1-16 – ko'ndalang shpagatga har xil oyoq bilan 1-16 - xuddi shuning o'zi, qo'llar oldinga, yelkalar poldan uziladi 1-16 – oyoqlar bilan o'tirib to'g'ri shpagat, qo'llar oldinga – ushlab turish	2 marta	Har bir sanoqqa tos yon tomonga surilmaydi
15	D.H. – chalqancha yotib, o'ng oyoq yuqoriga (90°), qo'llar ko'tarilgan 1 – o'ng oyoq yon tomonga 90°, chapi yuqoriga, taxlash, 2 - D.H. –	16 marta	Oyoq uchlariga orqani to'g'ri holatida cho'zilish, qo'llar quloqlarga yopishtirilgan

	Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan		iyak yopishtirilmaydi
16	D.H. – o'tirib, chap oyoq tizzasida bukilgan (passe), qo'llar yon tomonga ko'tarilgan 1-14 – o'ngga 14 marta siltash. 15-16 – chap oyoq rostlash bilan, o'ng oyoq passegga bukiladi. 17-32 – Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.	2 marta	Orqa to'g'ri ushlanadi, bel bukilmaydi, shiddat bilan bajariladi, oyoq sonda qayirilgan holda ushlanadi.
17	D.H. – chap songa o'tirish, o'ngi yon tomonga, qo'llar ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd" 1-14- o'ngga 14 marta siltash 15-16 – chap oyoq rostlash bilan, o'ng songa o'tirish 17-32 - Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan	2 marta	Orqa to'g'ri ushlanadi, bel bukilmaydi, shiddat bilan bajariladi, oyoq sonda qayirilgan holda ushlanadi.
18	D.H. – xuddi shuning o'zi, oyoq polga parallel ko'tariladi 1 - "tyurbushon" holati 2 - "attityud" holati Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan	16 marta	Orqa to'g'ri ushlanadi, bel bukilmaydi, shiddat bilan bajariladi, oyoq sonda qayirilgan holda ushlanadi, oyoq to'g'riga yon tomon orqali olib o'tiladi. Har bir holat 8 ta sanoqda ushlab turiladi
19	D.H. – tizzalarda turgan holatda, qo'llar ko'tarilgan 1 - 16 – orqaga egilish 17-32 – ushlab turish 6 – har bir sanoqqa egilishlar 17-32 – oyoq kaftini ushlab, to'sni har bir sanoqqa tushirish.	2 marta	Egilishlar polga parallel bajariladi, yuqoriga qaraladi, iyak yopishtirilmaydi, bosh orqaga ko'tarilmaydi, polga parallel holatga qaytishga urinish, oyoqlar bukilmaydi. Xuddi shuning o'zi tik turgan holatda

4.3.3. Boshlang'ich ta'lim bosqichidagi xoreografiya darsining varianti

O'rtada. Maydon bo'ylab harakatlanishlar (aylana bo'ylab).

1. Bittadan kolonna bo'lib, oyoq uchlaridan yurish (64 sanoqqa)
1-4 – tashqari tomonga yo'ylar bilan ("yon tomonlar orqali"), qo'llar ko'tarilgan.

- 5-8 – tashqari tomonga yo'ylar bilan, qo'llar pastga tushirilgan.
2. Yarim barmoqlarda yurish, qo'llar yon tomonga ko'tarilgan (32 ta sanoqqa)
3. "O'tkir qadam" bilan yurish, qo'llar belda (32 ta sanoqqa)
4. Yarim cho'qqaygan holatda yarim barmoqlarda yurish (32 ta sanoqqa)
5. Sekin sur'at bilan yugurish ("lo'killab") – 1-daqiqa.
6. Sapchib qadam bosish, qo'llar yon tomonga ko'tarilgan (64 ta sanoqqa)

- Takt 1-2. 1 – O'ng oyoq bilan qadam bosish. 2 - O'ng oyoq bilan sapchish, chap oyoq orqaga. 3-4 – Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan qadam bosish bilan, harakat 2 marta takrorlanadi.

- Takt 3-4. Oyoq uchlarida yugirish.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, doiraga yuzi bilan qaragan holatda.

7. D.H. - qo'llar yon tomonga-pastga (D.H. ni o'zgartirish mumkin). Qo'llarni bir vaqtda va navbat bilan o'ng va chap qo'l bilan bukish va rostlash.

-Takt 1-2. 1- Qo'lning kaftlarini to'g'rilash, barmoqlar yon tomonga. 2 – kaftlarni bukish. Harakatlarni bir vaqtning o'zida ikkala qo'llar bilan 4 marta takrorlash.

-Takt 3-4. 1 – O'ng qo'l to'g'rilanadi (ko'tariladi), barmoqlar yon tomonga, bir vaqtning o'zida chap kaft bukiladi. 2 - Xuddi shuning o'zi, lekin chap kaft to'g'rilanadi, o'ngi esa bukiladi. Qo'llarning holati o'zgartirilgan holda harakatlar 4 marta takrorlanadi.

8. D.H.- asosiy turish holati.

1-2 – yarim barmoqlarga ko'tarilish, yo'ylar ichkariga qaratiladi qo'llar ko'tariladi (yuqoriga tortilish, qorin mushaklari tortiladi, yelkalar ko'tarilmaydi)

3-4 – oyoq kaftiga to'liq tushib, yo'ylar tashqariga qaratiladi qo'llar tushiriladi.

Tayanch oldida:

1. D.H.- tayanchga yuzi bilan turiladi. I Teskari pozitsiya M/r. - 4/4.

- Takt 1-2. 1-8 – 2 demi plie. O'tirib-turishlar sokin bajariladi, oyoq kaftlarini bashmaldoqqa «qattiq bosmaslik» kerak, orqa to'g'rilangan, dumba mushaklari tortilgan.

- Takt 3-4. 1-2 – qo'llarni tayanchdan I pozitsiyaga olish, 3-4 – III pozitsiyaga o'tkazish, 5-6 keyin II pozitsiyaga, 7-8 – tayanchga

qo'yish (qo'llar tushirilayotgan paytda kaftlar harakatdan orqada qoladi). Barcha mashqlar 4 marta takrorlanadi.

2. D.H.- tayanchga yuzi bilan turiladi, I to'g'ri pozitsiya. M/r.

- Takt 1-4. 8 ta releve ko'tarilishlar (ko'tarilish va tushirish har bir sanoqqa bajariladi)

- Takt 5. 1- peleve. 2 - demi plie (lekin, oyoq kaftlari tushirilmasdan).

- Takt 6. 3 – oyoqlar to'g'rilanadi, yuqori yarim barmoqlar holati saqlanadi, 4 - D.H.

- Takt 7-8. 5-6 – taktikalar takrorlanadi.

Barcha mashqlar 2 marta bajariladi.

3. D.H.- tayanchga yuzi bilan turiladi, I to'g'ri pozitsiya. M/r.

- Takt 1. 1– aylana yarim o'tirish. 2-4 – ushlab turish.

- Takt 2. 5 – turiladi va umurtqa pog'onasining bel bo'limida egilib, orqaga egilish, 6-8 – ushlab turish.

- Takt 3. 1 – taktika takrorlanadi.

- Takt 4. Tos-son bo'g'imida egilib, tik turgan holatda egilib vis (tayanchdan tortilish).

- Takt 5-6. 1-6 – yarim barmoqlarga ko'tarilib, oldinga to'lqin (harakat pastdan boshlanadi, ketma-ket ravishda oyoqlar, umurtqa pog'onasining bel va ko'krak bo'limlari ishga kiritiladi). 7-8 – Tik turgan holda egilish, vis.

- Takt 7-8. Takt 5-6 takrorlanadi. To'lqinni orqaga chuqur egilish bilan yakunlash orqali. Ikki marta takrorlanadi.

4. D.H. tayanchga yuzi bilan turiladi. I to'g'ri pozitsiya, M/r. -

- Takt 1-2. Ikki grand plie, oxirgi "8" sanoqqa o'ng oyoq uchiga suriladi, P pozitsiyaga o'tiladi (o'tirib –turishlarni bajarish paytida, tovonlarni iloji boricha polda uzoq vaqt ushlab qolish kerak).

- Takt 3-4. Ikki grand plie II pozitsiyada, "8" o'ng oyoq uchiga suriladi, I pozitsiyaga qo'yiladi (tovonlar poldan uzilmaydi, tos poldan orqaga uzoqlashtirilmaydi). Xuddi shuning o'zi chap tomonga.

5. D.H.- tayanchga yon tomon bilan. III pozitsiya, O'ng qo'l tayyorgarlik pozitsiyasida. M/r. - 2/4

- Taktorti. 1-4 - Preparation o'ng qo'l bilan.

- Takt 1-6. Uch marta Battement tendu "xoch" bilan.

- Takt 7. 1-4 – chapga burilib, o'ng yon tomon bilan tayanchga

III pozitsiyaga turish.

- Takt 8. 5-8 - Preparation chap qo'l bilan.

1-8 taktikalarni takrorlash.

6. D.H.- tayanchga yon tomon bilan. III pozitsiya, o'ng qo'l tayyorgarlik pozitsiyasida. M/r. - 2/4.

- Taktorti. 1-4 - Preparation o'ng qo'l bilan.

- Takt 1-6. Har bir sanoqqa uch marta Battement tendu simple "xoch" bilan.

- Takt 7. 1-4 - chapga burilib, o'ng yon tomon bilan tayanchga III pozitsiyaga turish

- Takt 8. 5-8 - Preparation chap qo'l bilan.

1-8 taktikalarni takrorlash (sirpanishni oyoqning to'liq kafti bilan tovonni sekin-asta poldan uzish orqali bajarish).

7. D.H.- tayanchga yon tomon bilan. III pozitsiya, o'ng qo'l tayyorgarlik pozitsiyasida. M/r. - 2/4.

- Taktorti. 1-4-Preparation o'ng qo'l bilan

- Takt 1-6. Uch marta Battement tendu jete (xoch bilan), har bir sanoqqa xoch bilan

- Takt 7.1-4 - chapga burilib, o'ng yon tomon bilan tayanchga III pozitsiyaga turish Takt 8. 5-8 - Preparation chap qo'l bilan.

1-8 taktikalarni takrorlash (sirpanuvchi harakatlar bilan, aniq jadal, chekka holatni qayd qilish bilan).

8. D.H.- tayanchga yon tomon bilan. I pozitsiya, o'ng qo'l tayyorgarlik pozitsiyasida. M/r. - 2/4.

- Taktorti 1-4 - preparation o'ng qo'l bilan, o'ng qo'l oldinga oyoq uchiga tomon.

- Takt 1-6 - Rond dejambe par terre (6 marta).

- Takt 7. 1-4 - chapga burilib, o'ng yon tomon bilan tayanchga turish.

- Takt 8. 5-8 - Preparation chap qo'l bilan. 1-8 taktikalarni boshqa oyoq bilan takrorlash.

9. D.H. - tayanchga yon tomon bilan. III pozitsiya, o'ng qo'l tayyorgarlik pozitsiyasida. M/r. - 2/4.

- Takt 1-4 - preparation o'ng qo'l bilan, o'ng qo'l oldinga oyoq uchiga tomon.

- Takt 1-6 - Battement fondu (xoch bilan).

- Takt 7. 1-4 - chapga burilib, o'ng yon tomon bilan tayanchga III pozitsiyaga turish.

- Takt 8. 5-8 - preparation chap qo'l bilan. 1-8 taktikalarni

boshqa oyoq bilan takrorlash.

10. D.H. - tayanchga chap yon tomon bilan, III erkin pozitsiya.

M/r. - 2/4.

- Takt 1-2. 1-4 - Battement developpe o'ng oyoq bilan oldinga (oyoqni to'g'rilash bilan, son tushirilmaydi). O'ng qo'l oldinga oyoq uchiga tomon. 7-8 - D.H.

- Taktlar 3-4. 1-2 taktikalar yon tomonga takrorlanadi.

- Taktlar 5-6. 1-2 taktikalar orqa tomonga takrorlanadi.

- Taktlar 7-8. 1-2 taktikalar yon tomonga takrorlanadi.

Ikki marta bajariladi. Keyin boshqa yon tomon bilan tayanchga turib barcha mashqlar tik turgan holatda takrorlanadi.

11. D.H. - tayanchga yon tomon bilan, III erkin pozitsiya, o'ng qo'l tayyorgarlik pozitsiyasida. M/r - 2/4.

- Taktorti 1-4. Preparation o'ng qo'l bilan.

- Takt 1-6. Har bir sanoqqa uch marta grand battement jete (xoch bilan).

- Takt 7. 1-4 - chapga burilib, o'ng yon tomon bilan tayanchga III pozitsiyaga turish.

- Takt 8. 5-8 - Preparation chap qo'l bilan.

1-8 taktikalarni boshqa oyoq bilan takrorlash.

O'rtadagi mashqlar (parterda).

1. Aylana bo'ylab 4 tadan kollonnaga turgan holda qayta saflanish orqali baland yugurish.

2. Joyida turgan holatda ikkala oyoqlarda sakrashlar III pozitsiyadan o'ng oyoq bilan III pozitsiyaga chapga (32 ta sanoqqa) M/r. - 2/4.

3. D.H.- I erkin pozitsiyada turish. Birinchi Rog de bra Taktorti - "I" - qo'llar yon tomonga ko'tarilgan.

- Takt 1. 1-2 - Qo'llarning birinchi pozitsiyasi. 3-4 - Qo'llarning uchinchi pozitsiyasi.

- Takt 2. 1-2 - Qo'llarning ikkinchi pozitsiyasi. 3-4 - Qo'llarning tayyorgarlik pozitsiyasi 4 marta takrorlash.

4. D.H.- III erkin pozitsiya, qo'llar yon tomonga ko'tarilgan. M/r. - 2/4.

- Takt 1-4. 1-6 - qo'llar bilan uchta bir vaqtdagi to'lqinlar; 7 - qo'llar bilan yuqoriga siltash; 8 - qo'llar yon tomonga ko'tarilgan.

- Takt 5-8. 1-6- qo'llar bilan oldinga uchta bir vaqtdagi to'lqinlar; 7 - qo'llar bilan yuqoriga siltash; 8 - qo'llar bilan yuqoriga siltash.

Mashq ikki marta takrorlanadi.

5. D.H.- I erkin pozitsiyada turish. Uchinchi Rog de bra

- Taktorti 1 – Qo'llar birinchi pozitsiyada. 2 – Qo'llar ikkinchi pozitsiyaga "I" kaftlarni burib, kaftlarni ichi bilan pastga burib ko'tarish.

- Takt 1. 1-2 – Qo'llar tayyorgarlik pozitsiyasida, oldinga egilish 3-4 – to'g'rilanish bilan, qo'llar uchinchi pozitsiyaga, bosh o'ng tomonga buriladi.

- Takt. 2. 1-2 – Orqaga egilish. 3-4 – tanani to'g'rilash bilan qo'llar ikkinchi pozitsiyaga, kaftlarni burib, kaftlarni ichi bilan pastga burib ko'tarish.

1-2 - taktikalarni ikki marta takrorlash.

6. D.H.- oyoqlar birlashtirilgan holda o'tirish, oyoq uchlarini o'ziga qaratilgan. M/r. - 2/4.

- Takt 1-16. Oyoq uchlarini navbat bilan tortish orqali ularni polga tekkizishga urinish.

7. D.H.- o'tirish, oyoq uchlarini tortiladi, M/r. - 4/4.

- Takt 1-8. Oyoq kaftlari tashqariga qaratilgan holda 4 ta aylana.

- Takt 9-16. Oyoq kaftlari ichkariga qaratilgan holda 4 ta aylana.

8. D.H. – o'tirish, oyoq uchlarini tortiladi, qo'llar yon tomonga ko'tarilgan M/r. - 4/4.

- Takt 1. 1-2. Pol bo'ylab sirpanish harakatlari bilan o'ng oyoq yon tomonga. 3-4 – Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan.

- Takt 2. 1-2 – O'ngga egilish, o'ng qo'l birinchi pozitsiyaga, chap qo'l uchinchi pozitsiyaga. 3-4- O'tirish, oyoqlar bir-biridan keng uzoqlashtirilgan, qo'llar ikkinchi pozitsiyaga

- Takt 3. Chap tomonga 2 taktikani tarkorlash

- Takt 4. 1-4 – Bir vaqtda pol bo'ylab sirpanish harakatlari bilan oyoqlar D.H.ga birlashtiriladi. Mashq 4 marta takrorlanadi, amplitudasi sekin-asta oshiriladi.

9. D.H. – o'tirish, oyoq uchlarini tortiladi, qo'llar yon tomonga ko'tarilgan. M/r. - 3/4.

- Takt 1. Oldingi egilish, qo'llar uchinchi pozitsiyaga ("taxlanish")

- Takt 2. "To'lqinsimon" rostlanib, dastlabki holat

- Takt 3. Oyoqlar bir-biridan keng uzoqlashtirilib, qo'llar o'zining oldiga qo'yiladi

- Takt 4. Sirpanish harakatlari bilan oyoqlar orqada birlashtiriladi, tayanchda sonlarda yotgan holda bukilib.

- Takt 5. Oyoqlarni orqaga bukish bilan, oyoq uchlarini boshga tekkizish.

- Takt 6. Sirpanish harakati bilan o'tirish, oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan.

- Takt 8. Dastlabki holat.

Mashq 4 marta takrorlanadi, harakatlar amplitudasi sekin-asta oshiriladi.

10. D.H. – tizzalarda turgan holatda tayanch. M/r. - 4/4.

- Takt 1.1- O'ng oyoq bilan orqaga siltash. 2 – D.H. 3-4 – Xuddi shuning o'z chap oyoq bilan.

- Takt 2. Takt 1 ni takrorlash.

- Takt 3. 1-2 – Oldinga egilish bilan o'tirish, 3-4 – Qo'llarni polda yelka darajasigacha o'rni almashtirish.

- Takt 4. Tana bilan to'lqinsimon harakatlar bilan, pol bo'ylab oldinga sirpanish, sonlarda yotgan holatda tayanchda bukilib

- Takt 5-6. 1- O'ng oyoq bilan siltash. 2 – D.H. 3-4 - Xuddi shuning o'z chap oyoq bilan. Ikki marta takrorlash.

- Takt 7. "Teskari to'lqin" bilan pol bo'ylab orqaga sirpanib, tovonlarga o'tirish, egilish bilan.

- Takt 8. 1-2 - Qo'llarni polda yelka darajasigacha o'rni almashtirish. 3-4 - D.H. Mashq 4 marta takrorlanadi.

Tik turgan holatdagi mashqlar.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridagi darslarni musiqa ostida bo'shashishga ko'maklashadigan raqs-o'yin treninglari, raqs o'yinlari va har xil harakatlar bilan yakunlash zarur.

4.3.4. Mumtoz raqs va erkin xoreografiya asosidagi dars

(Boshlang'ich va ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichi)

Tayanch oldida.

1. D.H. – tayanchga qarab turib, I to'g'ri pozitsiya, qo'llar tayanchda. M/r. - 4/4

- Takt 1. 1- oyoqlar kaftiga to'liq yarim o'tirish; 2 – ushlab turish, "I" – o'ng oyoqning kafti bukilib, boshqa oyoqning tovonidan poldan uzilmaydi; 3 – qo'yib yuborish; "I" – 4- Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan.

- Takt 2. Takt 1 takrorlanadi "I" - rostlanadi.

- Takt 3-4. 1-8- oyoq kafti bilan pastga qaratib, 8 ta takrorlash.

- Takt 5. 1- I to'g'ri pozitsiya, qo'llar ko'tarilgan, 2-3- teskari

to'liqin bilan chuqur o'tirish, qo'llar yoy bilan orqaga-pastga-oldinga 4 – ushlab turish.

- Takt 6. 5-6- tana bilan to'liqinni yuzaga keltirib to'g'rilanib o'ng qo'l bilan orqaga aylanish; 7-8 – yarim barmoqlarda turish holati o'ng qo'l ko'tarilgan; "I" - to'liq yarim o'tirish, o'ng qo'l oldinga.

- Takt 7-8. 1-8 oldinga to'liqin chap qo'l bilan orqaga aylana Mashq 2 marta takrorlanadi.

2. D.H.- tayanchga yonbosh bilan, I to'g'ri pozitsiya, qo'llar II pozitsiyada. M/r. - 2/4.

- Takt 1-4. Joyida turgan holatda sakkizta o'tkir qadamlar.

- Takt 5. 1-2 – yarim barmoqlarda aylana yarim o'tirish, chap qo'l oldinga-yuqoriga; 3-4 – to'g'rilanish orqali ikkala oyoqlarda turish (oyoqlar kaftida), chap qo'l pastga-orqaga.

- Takt 6. 1-2 – chap oyoqda yarim barmoqlarda yarim o'tirish, o'ng oyoq oldinga uchiga qo'yiladi, chap qo'l o'ng yelkaga, bosh chapga buriladi; 3-4 - ikkala oyoqlarda turish (oyoqlar kaftida), qo'llar yon tomon orqali D.H.

- Takt 7-8, 5-6 takrorlanadi. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan. Mashq 2 marta takrorlanadi.

3. D.H. – tayanchga I to'g'ri pozitsiyadan qarab turish. M/r. 4/4.

- Takt 1. 1- tayanch bo'ylab o'ngga tortish tanani chapga egish bilan; 2-3- ushlab turish; 4 –chap oyoqda turish, o'ng oyoq yon tomonga uchiga qo'yiladi.

- Takt 2. 5-7 – o'ngga yon tomonlama to'liqin; 8 - o'ng oyoqda turish, chap oyoq yon tomonga uchiga qo'yiladi.

- Takt 3-4. 1-2 – o'ng qo'l ko'tariladi, chapga egilish; 3-4 prujinasimon harakatlar bajarish; 7-8 - I to'g'ri pozitsiyaga rostlanish Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga. Ikki marta.

- Takt 5.1 -2- orqaga egilish; 3-4 – tana bilan 2 ta prujinali harakatlar.

- Takt 6. 1-4 – teskari to'liqin.

-Takt 7 - 8. 1 – chap oyoqni chuqur qo'yish, o'ng oyoq orqaga 2-7 – prujinasimon harakatlar bajarish; 8 – D.H.

Mashqni boshqa tomonga, boshqa oyoq bilan takrorlash.

5. D.H. – tayanchga yonbosh bilan. III erkin pozitsiya. M/r. 2/4. Qo'l II pozitsiyaga.

-Takt 1-2. 1 - 8 -To'rtta grand battement jete o'ng oyoq bilan oldinga.

- Takt 3. 1-2 - demi plie holatdan tayanch oyoqqa, 3-4 – o'ng oyoq bilan siltash orqali aylana bilan chapga burilish, o'ng qo'l tayanchga, chap qo'l yon tomonga.

- Takt 4. 1-3 – Tayanch oyoqni to'g'rilash orqali, o'ng oyoqni orqada ushlash; 4 - D.H.

- Takt 5-8. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.

- Takt 9-10. 1-8. O'ng oyoq bilan orqaga to'rtta grand battement jete. Qo'l II pozitsiyada.

- Takt 11. 1-2 – tayanch oyoqda demi plie bilan, 3-4 – o'ng oyoq bilan orqaga siltash orqali aylana bilan o'ngga burilish; o'ng qo'l tayanchga, chap qo'l yon tomonga.

- Takt 12. 1-3 – tayanch oyoqni to'g'rilash orqali, o'ng oyoqni oldinga ushlash, 4 - o'ng oyoqni III pozitsiyaga qo'yish.

- Takt 13-16. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.

Mashq 4 marta takrorlanadi.

6. D.H. – yarim qadam masofasida tayanchga orqa bilan, oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan holda turish, qo'llar pastda. M/r. - 4/4.

- Takt 1-2. 1-2 – reykani ushlab orqaga egilish; 3-5- “ko'prik” holatiga tushish; 6-7- prujinasimon harakatlar, tananing og'irligini qo'lga o'tkazish bilan; 8 – chap oyoq oldinga uchiga qo'yiladi.

- Takt 3. 1-3– chap oyoq bilan oldinga 2 ta siltash; 4 – chap oyoq o'ng oyoq oldiga qo'yiladi.

- Takt 4. Xuddi shuning o'zi o'ng oyoq bilan.

- Takt 5. D.H.

- Takt 6-8. 5-7 – reykani ushlab egilish;

8 – D.H. Mashq 4 marta takrorlanadi.

7. D.H. – Tayanchga yonbosh bilan, III pozitsiyada turish, qo'l tayyorgarlik pozitsiyasida. M/r – 2/4. taktikaorti: qo'l I pozitsiyadan II pozitsiyaga, boshni o'ngga burish bilan o'tkaziladi.

- Takt 1-2. 1-8 - to'rtta grand battement jete, pas ballonse, harakatni oldinga boshlash bilan.

-Takt 3-4. 1-8 – “halqaga” to'rtta siltashlar.

- Takt 5. 1-4– chap oyoqning yarim barmoqlarida vertikal muvozanat, o'ng oyoq orqaga.

- Takt 6. 1-4 – muvozanatni ushlab turishni davom ettirib, qo'llar ko'tariladi.

- Takt 7. 1-2 - qo'llar bilan o'ngga to'liqin; 3-4 – xuddi shuning o'zi, chap tomonga.

- Takt 8. 1-2 – oyoq kaftiga to'liq tushish orqali chap oyoqqa

yarim o'tirish; 3-4 – III pozitsiyaga boshqa yonbosh bilan jangovar turish holatiga burilish.

- Takt 9-16. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan. Ikki marta takrorlanadi.

9. D.H. – tayanchga yonbosh bilan, 1 to'g'ri pozitsiyada turish, qo'l yuqoriga ko'tarilgan. M/r. - 2/4.

- Takt 1-2. 1-4 – qaytuvchi to'lqin bilan, o'ng oyoqni bukib, chap oyoqqa aylanma yarim o'tirish; 1-4 – yelka sohasi bilan o'ng oyoqni ushlab olinadi.

- Takt 3.1-2 - o'ng oyoqni rostlash; 3-4 - bukish.

- Takt 4-5. Ikki marta taktika 3 takrorlanadi.

- Takt 6. 1-4 – orqa muvozanat, egilish bilan.

- Takt 7. 1-2 – rostlanib, o'ng oyoq oldinda ushlanadi, o'ng qo'l yon tomonga. 3-4 – oyoqni tushirmasdan, 2 marta siltash.

- Takt 8. 1-4 - I to'g'ri pozitsiyada tik turish holatiga burilish qo'l yuqoriga ko'tariladi, boshqa yonbosh bilan tayanchga.

- Takt 9-16. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan. Mashq ikki marta takrorlanadi.

10. D.H. – tayanchga yuz bilan qarab turiladi, chap tomon bilan I qayirilgan pozitsiyada, o'ng oyoq uning oldida chalishtirilgan holda oyoq uchida. M/r. - 2/4.

- Takt 1-4. 1-16- to'rtta grand battement jete yon tomonga, o'ng oyoqni I pozitsiyaga qo'yish bilan.

- Takt 5-8. 1-16 - o'ng oyoq bilan to'rtta siltashlar orqaga «halqaga».

- Takt 9-16. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan. Mashq ikki marta takrorlanadi.

O'rtada:

D.H. – oyoq uchlarida tik turish, qo'llar yon tomonda. M/r. - 4/4.

- Takt 1-3. O'tkir yugurish, har bir taktikaga qo'llarning holati o'zgartiriladi (I, II, III pozitsiyalar).

- Takt 4. 1- chap oyoqqa yarim cho'qqayish, o'ng oyoq oldinga o'ngga oyoq uchiga, chapga yarim egilish, o'ng qo'l II pozitsiyaga 2. Oyoq uchlarida tik turish, qo'llar II pozitsiyada. 3-; 1-2 boshqa oyoq bilan takrorlanadi.

- Takt 5-8. 1-4 taktikalar takrorlanadi.

- Takt 9-10. Yugurish, oyoqlarni orqaga egish bilan, qubbalari tashqariga chiqarilgan, qo'llar pastda.

- Takt 11. 1-2 - O'ng oyoq bilan qadam bosib, prujina qilish

orqali unga turish, chap oyoq orqaga oyoq uchiga, qo'llar keskin oldinga-yuqoriga. 3-4 - Chap oyoqni qo'yish bilan, qo'llar o'zlashgan holatda pastga tushiriladi.

- Takt 12. Takt 11 chap oyoq bilan takrorlanadi.

- Takt 13. 1-3- O'ng oyoq bilan yon tomonga qadam bosib, tana bilan o'ngga aylana, qo'llar bilan o'ngga aylana (o'z oldida). 4- chap oyoq qo'yiladi.

- Takt 14. O'ng oyoq bilan oldinga tashqi tomonga qadam bosib (diagonal bo'yicha), ochiq sakrash va chap oyoq qo'yiladi.

- Takt 15-16. 13-14- taktikalar takrorlanadi. Mashq ikki marta takrorlanadi.

2. D.H. – oyoq uchlarida turish, qo'llar tayyorgarlik pozitsiyasida.

- Takt 1. 4 ta prujinali qadamlar, qo'llar sekin-asta yuqoriga va yon tomonga ko'tariladi. Umurtqa pog'onasining ko'krak bo'limida egilish bilan, bosh orqaga egiladi.

- Takt 2. Ko'krak bo'limida to'lqin, qo'llar bilan gorizontal to'lqinlar.

- Takt 3. O'ng oyoq bilan yumshoq qadam bosish qo'llar bilan oldinga bosh ustida aylanalar bilan, chap oyoq orqaga oyoq uchiga.

- Takt 4. O'ng oyoqda muvozanat chap oyoq "attityud"ga, o'ng qo'l III pozitsiyaga.

- Takt 5. Orqaga yugurish, tana va boshning ortda qoluvchi harakatlari bilan (qaytar to'lqin ustidan) aylana yarim cho'qqayish holati, qo'llar yoy shaklida orqaga-oldinga.

- Takt 6. 1-2 Rostlanish orqali o'ng oyoq bilan orqaga bir qadam bosib, o'ng qo'l II pozitsiyaga. 3-4 chap oyoq bilan bir qadam bosib, chap qo'l II pozitsiyaga.

- Takt 7. 1- o'ng oyoqni chalkashtirish bilan tik turish holatida aylanma yarim o'tirish, qo'llar II pozitsiyada. 2-4 -Chap tomonga spiralsimon burilish

- Takt 8. O'ng oyoq bilan 2 ta baland qadam bosish.

- Takt 9. 1-2 – chap oyoqda qadam bosish bilan oldinga taqillatib sakrash. 3-4 o'ng oyoqda qadam bosib, qaytar to'lqin va yarim o'tirib bo'shashish, qo'llar pastda.

- Takt 10. 1-2- O'ng oyoqni yon tomonga-oldinga qo'yish (diagonal bo'yicha), qo'llar o'ngga-yuqoriga. 3-4 – chap oyoqni qo'yish bilan qo'llar pastga.

- Takt 11. 1-4 – Chapga-oldinga harakatlanish bilan asta-sekin

qadamlab 2 ta burilish (diagonal bo'yicha) va yelka tomonga burish bilan sekin yuqoriga.

- Takt 12. 1-2 – yarim cho'qqayish bilan o'ng qo'l bo'shashtiriladi, 3-4- chap qo'l bo'shashtiriladi.

- Takt 13. 1-4 – bir butun to'liqin.

- Takt 14. 1-2- chap oyoq bilan qadam bosib, o'ng oyoq bilan siltash, qo'llar II pozitsiyaga. 3-4 O'ng oyoq bilan ikkita uncha katta bo'lmagan sakrash, qadam bosish bilan.

- Takt 15. Takt 14 chap oyoq bilan takrorlanadi.

- Takt 16. 1-2- chap oyoqni qo'yish, qo'llar II pozitsiyaga. 3-4 demi plie, qo'llar tayyorgarlikka (D.H.)

Mashq 2 marta takrorlanadi.

3. D.H. – III pozitsiyada turish holati, qo'llar tayyorgarlik pozitsiyasida. M/r. - 2/4.

- Takt 1. 1- sapchish bilan o'ng oyoq oldinga qo'yiladi, o'ng qo'l yon tomonga, chap qo'l oldinga; 2 - sapchish bilan chap oyoqni o'ng yoniga qo'yib, ikkala oyoqda turish (yarim barmoqlarda), qo'llar ko'tarilgan.

- Takt 2. 3- sapchish bilan chap oyoq oldinga qo'yiladi, o'ng qo'l yon tomonga, chap qo'l yon tomonga; 4 - sapchish bilan o'ng oyoqni chap oyoq yoniga qo'yib, ikkala oyoqda turish (yarim barmoqlarda), qo'llar ko'tarilgan. 16 sanoqqa (8 ta taktika).

- Takt 3-4. Ikkala oyoqqa 2 ta sakrash, qo'llar oldinga, oyoqlarni to'g'rilash orqali ikkala oyoqqa turish, qo'llar yon tomonga (ikkala oyoqlarni qo'yish va turish holatlarini bajarish paytida, baland yarim barmoqlar holatini saqlash).

- Takt 5-8. 1-16- Tovonda 8 ta prujinasimon qadam bosish, yelkalarini biroz bir-biridan uzoqlashtirish bilan, tayanch oyoqqa qarama-qarshi tomonga, qo'llar har xil tomonga.

- Takt 9-14. 1-16- Qo'llarni oldinga uzatish orqali 4 ta aylanalar bilan va orqaga 4 ta aylanalar bilan 8 ta sapchishlar.

- Takt 15-16. Siltash bilan oldinga 4 ta qadam bosish, qo'llar har xil yo'nalishda. Mashq 2 marta takrorlanadi.

4. D.H. – III pozitsiyada turish, chap oyoq oldinda, qo'llar tayyorgarlik pozitsiyasida. M/r. - 4/4.

- Takt 1. 1-4 - demi plie, qo'llar to'liqlantirib oldinga va II pozitsiyaga.

- Takt 2. 1-4 – tana bilan to'liqli harakatlar (qo'llar bilan gorizontal yassilikda to'liqli harakatlar, kaftlar ichkariga).

- Takt 3. O'ng oyoq bilan 1-qadam yon tomonga, 2-3 – chap oyoqni passeda bukish bilan, chap qo'l bilan pastga aylana harakat. 4 – chap qo'lni oldindagi III pozitsiyaga qo'yish bilan, qo'llar II pozitsiyaga.

- Takt 4. 1-3 oyoqlar chalkashtirilib o'ngga burilish, qo'llar III pozitsiyaga.

4- D.H.

- Takt 5-8. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga. Mashq 4 marta takrorlanadi.

5. D.H. – To'g'ri III pozitsiyada aylana yarim o'tirish, qo'llar orqaga-pastga. M/r. - 3/4.

- Takt 1. 1-2 – oldinga bir butun siltash; 3-4 – bo'shashish bilan, yarim o'tirish, qo'llar orqaga –pastga.

- Takt 2. Takt 1 takrorlanadi, bo'shashish bilan yarim o'tirish.

- Takt 3. 1-2 - Chap tizzada turish. 3-4 – chap oyoqni to'g'rilash orqali, tana va qo'llar bilan o'ngga aylanma harakatlar.

- Takt 4. 1-2 – chap oyoqni qo'yish bilan, tovonlarga o'tirish oldinga egilish bilan. 3-4 – qo'llar yon tomonga, pol bo'ylab sirpanib, pastga.

- Takt 5. 1-4 – o'ngga o'mbaloq oshib aylanish, oyoqlar bir-biridan keng uzoqlashtiriladi va ular birlashtiriladi.

- Takt 6. 1-2 – chap tizzada tayanchda turib o'ng oyoq bilan "halqaga" siltash. 3-4 – tovonlarga o'tirish, egilish bilan.

- Takt 7. 1-4 - Takt 6 takrorlanadi, tizzalarda tayanchda turish bilan yakunlanadi.

- Takt 8. 1- O'ng oyoq bilan qadam bosish, qo'llar yon tomonga. 2 – oyoq uchlarida turish, qo'llar ko'tarilgan. 3-4 - D.H.

- Takt 9-16. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga takrorlanadi. Mashq 2 marta bajariladi.

6. D.H. – Tovuonlarga o'tirish. M/r. - 4/4.

- Takt 1. 1-2 – oldinga egilish, qo'llar ko'tarilgan (kaftlar polga tekiziladi); 3-4- yelkalar bilan prujinasimon harakatlar.

- Takt 2. 1-2 – tizzalarda turish bilan orqaga egilish, yelka sohalari bilan polga tegish orqali; 3-4 – ushlab turish.

- Takt 3-4. 1-2- taktikalar takrorlanadi, tizzalarda tayanchda turish bilan yakunlanadi.

- Takt 5. 1- o'ng oyoq bilan orqaga siltash; 2 - o'ng oyoqni tushirish bilan, tizzalarda turib tayanch holati; 3 - yon tomonga siltash.

4 - o'ng oyoqni tushirish bilan, tizzalarda turib tayanch holati.

- Takt 6. Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan takrorlanadi.
- Takt 7-8. 5-6 taktikalar takrorlanadi, tovonlarga o'tirish bilan yakunlanadi.
- Mashq 4 marta takrorlanadi.
- 7. D.H. – Chalqancha yotib. M/r. - 3/4.
- Takt 1-2. Kuraklarda turish.
- Takt 3. 1-4 – Oldinga o'mbaloq oshish bilan aylanish, qo'llar ko'tarilgan.
- Takt 4. 1-4- Bo'shashish.
- Takt 5. 1-4-O'tirgan holda guruhlanish.
- Takt 6-7. Orqaga-oldinga guruhlashgan holda o'mbaloq oshish bilan ikkita aylanish.
- Takt 8. 1-2 - Chalqancha yotish. 3-4- bo'shashish. Mashq 4 marta takrorlanadi.
- 8. Aylana bo'ylab bajariladi. M/r-3/4.
- D.H. – To'g'ri III pozitsiyada turish, qo'llar II pozitsiyada.
- Takt 1. O'ng oyoq bilan vals qadami, aylana bilan chap qo'llar pastga.
- Takt 2. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.
- Takt 3-4. Oyoq uchlarida 6 ta qadam bosish, egilish bilan qo'llar bilan ichkariga bosh ustidan aylanma harakat.
- Takt 5. Taqillatib qadam bosish bilan diagonal bo'yicha o'ngga burilish, qo'llar pastga.
- Takt 6. O'ng oyoqni qo'yish, o'ng qo'l yon tomonga, chap qo'l oldinga.
- Takt 7-8. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga, yakunlab D.H.

V BOB. "MUSIQIY" HARAKATLAR VAZIFASI BLOKI

Musiqiy-harakat tayyorgarligi vositalari tarkibiga quyidagi harakatlar kiradi: musiqiy savodxonlikning nazariy asoslari; harakatlarni musiqa bilan uyg'unligiga qaratilgan maxsus mashqlar; musiqiy o'yinlar.

5.1. Ritmika majmualari

(boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlari uchun)

A) "Sharqona ertak"

D.H. – U I pozitsiya, qo'llar orqada.

1-4 – o'ngga 2 ta prujinasimon qadam qo'yish, o'ng qo'l yon tomonga ko'tariladi.

5-8 – xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.

D.H. – tik turish holati, qo'llar yon tomonga ko'tariladi.

1-2 – yarim cho'qqayish, qo'llar ko'krak oldida, kaftlar birlashtirilgan.

3-4 – oyoqlarni rostlash orqali, qo'llar oldinga kaftlarini oldinga qaratish bilan cho'ziladi.

5 – o'ng oyoqqa yarim cho'qqayish, chap oyoq yon tomonga uchiga qo'yiladi, boshni chap tomonga burish bilan qo'llar chap tomonga.

6 – tik turish holati, qo'llar oldinga kaftlarini oldinga qaratish bilan cho'ziladi.

7-8 – xuddi shuning o'zi o'ng tomonga.

D.H. – tik turish holati, qo'llar oldinda.

1-2 – 2 ta oqsoqlanib qadam bosish orqali oldinga harakatlanish, qo'llarni yon tomonlarga ochish orqali kaftlar tashqariga qaratilgan holda 2 ta aylanma harakatlar.

3-4 – xuddi shuning o'zi boshqasi bilan.

D.H. – tik turish holati, qo'llar yon tomonga ko'tarilgan.

1 – tanani o'ngga burish orqali yarim o'tirish, o'ng qo'l yuqoriga ko'tariladi, chap qo'l kafti ichkariga qaratilgan holda aylanma harakat, kaft tashqariga qaratiladi.

2 – D.H.

3-4 – xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.

5-7 – o'ngga taqillatib qadam bosish bilan burilish, o'ng qo'l orqada, chap qo'l o'ng yelkaga qo'yiladi.

8 – D.H.

D.H. – tik turish holati, qo'llar yon tomonga ko'tarilgan.

1-8 – xuddi shuning o'zi chap tomonga boshlash bilan takrorlanadi.

D.H. – tik turish holati, qo'llar yon tomonga ko'tarilgan.

1-2 – o'ngi bilan navbat orqali tizzalarda turish holati, qo'llar yelkalarga yaqinlashtirilib oldinga qaratiladi.

3-4 – tovonlarga o'tirish, yelkalar bilan oldinga-orqaga ikkita harakatlar bilan.

5-7 – orqaga yarim egilish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish orqali navbat bilan to'lqinli harakatlar.

8 – tovonlarga o'tirish, qo'llar bosh ortiga.

D.H. – tovonlarga o'tirish, qo'llar bosh ortiga.

1-2 – egilish, qo'llar pastda.

3-4 – tizzalarda turish holati, yelkalar bilan oldinga ikkita aylanma harakatlar bilan.

5-6 – o'ng oyoq bilan navbatda o'rnidan turish, qo'llar bilan oldinga aylanma harakatlar bilan.

7-8 – yarim o'tirgan holatda 2 ta prujinasimon harakatlar, o'ng oyoq bilan navbatda, qo'llar kaftlari tashqariga qaratilgan holatda yuqoriga ko'tariladi.

D.H. – tik turish holati, qo'llar kaftlari tashqariga qaratilgan holatda yuqoriga ko'tariladi.

1-4 – qo'l kaftlari oldinda, kichik aylanma harakatlar orqali egilish.

5-6 – rostlanish orqali, o'ngga qadam qo'yish, o'ng qo'l bilan oldinga aylanma harakatlar bilan.

7-8 – xuddi shuning o'zi chap tomonga D.H.ga.

B) "Quvnoq cho'chqa bolalari".

D.H. – asosiy tik turish holati.

1-4 – oyoq uchlarida turish, qo'llar yoysimon tashqariga yuqoriga (nafas olinadi).

5-8 – qo'llar yoysimon tashqariga pastga (nafas chiqariladi).

D.H. – asosiy tik turish holati.

1-2 – o'ng qo'l oldinga-yuqoriga kaftlari tashqariga qaratilgan.

3-4 – chap qo'l oldinga-yuqoriga kaftlari tashqariga qaratilgan.

5-6 – qo'llar yelkalarda, barmoqlar musht holatida siqilgan.

7 – mushtchalar bilan ko'zlar atrofida 2 ta aylanma harakatlar ("ko'zlarni ishqalash").

8 – qo'llar yoysimon tashqariga pastga D.H.ga.

D.H. – asosiy tik turish holati.

1 – yarim o'tirish, tizzalarga zarb berish.

2 – tana o'ngga buriladi, qo'llar yelkalarda bukiladi.

3-4 – xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.

5-8 – 1-4 ni takrorlash.

D.H. – tik turish holati, oyoqlar bir-birlaridan ajratilgan, qo'llar kaftlari oldinga qaratilgan holda yelkada.

2 – D.H.

3 – chap qo'lni oldinga to'g'rilash.

4 – D.H.

D.H. – tik turish holati, oyoqlar bir-birlaridan ajratilgan, qo'llar kaftlari pastga qaratilgan.

1-4 – qo'llarni yuqoriga ko'tarish orqali chalkashtirilgan harakatlar.

5-8 – xuddi shuning o'zi pastga.

D.H. – keng turish holati, oyoqlar bir-birlaridan ajratilgan, qo'llar oldinga bukilib yuqoriga qaratilgan.

1-3 – qo'llarni navbat bilan bukish-rostlash orqali 3 ta prujinasimon egilish.

4 – D.H.

D.H. – turish holati, oyoqlar bir-birlaridan ajratilgan, qo'llar helda.

1 – o'ngga egilish, chap qo'l bosh ortiga.

2 – D.H.

3-4 – xuddi shuning o'zi chap tomonga.

D.H. – turish holati, qo'llar yon tomonga ko'tarilgan.

1 – o'tirib tayanchga turish.

2-4 – qo'llarni almashtirish orqali yotgan holatdagi tayanch.

5-7 – qo'llarni almashtirish orqali yarim cho'qqayish holatdagi tayanch.

8 – D.H.

D.H. – turish holati, qo'llar yon tomonga ko'tarilgan.

1 – o'ng oyoq bilan yon tomonga hamlasimon qadam bosish, songa tayanch bilan.

2 – o'ng oyoqni rostlash orqali. Unga egilish, oyoq ostida qarsak chalish bilan.

3 – o'ng oyoqqa yarim cho'qqayish, songa tayanch bilan.

4 – D.H.

5-8 – xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan.

D.H. – turish holati, qo'llar yon tomonga ko'tarilgan, yelkani sohasi yuqoriga, kaftlar oldinga qaratilgan.

1 – bukilgan o'ng qo'l bilan siltash tanani o'ngga burish bilan chap tirsak o'ng tizzaga tekkiziladi.

2 – D.H.

3-4 – xuddi shuning o'zi boshqasi bilan.

5 – bukilgan o'ng qo'l bilan orqaga-chapga siltash, chap qo'l o'ng oyoq kaftiga tekkizish bilan.

6 – D.H.

7-8 – xuddi shuning o'zi boshqasi bilan.

D.H. – turish holati, qo'llar yelkalarda, kaftlari oldinga qaratilgan holatda.

1 – turish holatiga sakrash, oyoqlar bir-biridan ajratilgan holatda qo'llar kaftlari pastga qaratilgan holatda yon tomonlarga ko'tariladi.

2 – turish holatiga sakrash, oyoqlar birlashtirilgan, qo'llar kaftlari yuqoriga qaratilgan holatda yon tomonlarga ko'tariladi.

3 – turish holatiga sakrash, oyoqlar bir-biridan ajratilgan holatda qo'llarning kaftlari pastga qaratilgan.

4 – D.H. ga sakrash. Joyida turib yurish.

D.H. – asosiy tik turish holati.

1-4 – yoy bo'ylab o'ngga D.H.ga yurish.

5-7 – yoy bo'ylab chapga D.H.ga yurish.

5.2. Jonli musiqa ostidagi taxminiy mashg'ulotlar

1. "Musiqani eshit"

Shug'ullanuvchilar, aylana bo'ylab bir-birlarining ketidan, masofani 1,5-2 m saqlagan holda raqs qadamlari bilan yurishadi. Vaqti-vaqti bilan valsning o'rni sakrab chopish, rus qadami, vengerka, polka, mazurka bilan almashtiriladi. Har bir qiz e'tiborli bo'lishi va raqs qadamlarini yaxshi bilishi kerak. Musiqa almashganidan keyin oldinga raqsning ikkitadan ortiq qadamini amalga oshirgan gimnastikachi aylanadan chiqib ketadi. Biroz vaqt o'tgach, eng e'tiborli shug'ullanuvchilardan 3-4 nafari qoladi. Ularning talabiga binoan, o'yinning barcha ishtirokchilari uchun juftlikdagi raqs ijro etiladi.

2. "Musiqiy salka"lar

Yetakchidan qochayotgan shug'ullanuvchilar va yetakchining o'zi ham musiqiy ritmga va sur'atga bo'ysinishlari kerak. Musiqaning

arakterlari esa o'yin jarayonida o'zgaradi. Agarda, qochayotgan gimnastikachi musiqa ritmiga bo'ysinmasa, murabbiy o'yin ishtirokchilari ro'llarini almashtirishi mumkin. O'yinchini qoidaga zid harakatlarida ushlagan yetakchi o'z vazifasini davom ettiradi.

3. "Juftlikdagi doiralar"

Ishtirokchilar juftliklarga bo'linishadi va ikkita doirani tashkil qilishadi, bunda bir doira ikkinchisining ichida joylashishi kerak. Yetakchi tanlanadi va u, markazga turadi. Yetakchining jufti bo'lmaydi va uning vazifasi – o'yin davomida o'ziga juftni topishdan iborat. Murabbiyning buyrug'i bo'yicha har bir doiradagi o'yinchilar bir-birlarini qo'llarini ushlashadi va polka, sakrab chopish yoki marsh musiqasi ostida bitta doiradagilar o'ngga, boshqasi chapga harakatlanadi. Musiqa kutilmaganda to'xtatiladi. Ushbu signal bo'yicha har bir o'yinchi o'yin boshida birga turgan gimnastikachi bilan juftlikka turishi kerak. Yetakchi ham o'ziga juftlikni tanlashi va har qanday o'yinchi bilan birga turishi mumkin. Agarda, yetakchi buni qildalay olsa, unda, juftsiz qolgan o'yinchi yetakchilik qiladi.

4. "Sayr paytida uchinchisi ortiqcha"

Gimnastikachilar juftliklarga bo'linishadi. Bir nafar shug'ullanuvchi boshqasini qo'lidan ushlaydi. Juftliklar bir-birlaridan 3-5 qadam masofada zal bo'ylab sekin sayr qilishadi. Yetakchining biri – salka, boshqasi – qochuvchi. Sherik, salka-o'yinchidan qochib, juftliklar orasida xohlagan yo'nalishida yuguradi. Unga xavf solinganda, u, har qanday juftlikning oldiga yugurib keladi va shug'ullanuvchilardan birini qo'lini ushlaydi. Bu o'yinchi ortiqcha uchinchi o'yinchi hisoblanib, qochuvchi ro'lini bajaradi. Agarda, bir o'yinchi ikkinchisini ushlab olsa, ular ro'llari bilan almashishadi. Ishtirokchilar soni ko'p bo'lganida, ikki nafar yetakchini tanlash mumkin.

5.3. Ritmni his qilishni rivojlantirishga qaratilgan o'yinlar

Cho'qmorlar bilan musiqiy o'yin

Qizlar doira bo'ylab, qo'llarida cho'qmorlarni ushlagan holda "tovonlarda o'tirish" holatini qabul qilishadi. Murabbiyning matni shug'ullanuvchilarning harakatlari bilan birga o'tadi:

- nima gumburlamoqda? – cho'qmorlar bilan polga ikki marta zarb beriladi.

- qanday tovush? – bir cho'qmor boshqa cho'qmorga ti-ti-ti ritmida uriladi.

- o'rmonda chivin shoxga qo'ndi – bir cho'qmor boshqa cho'qmor bilan, bir gal tanasi bilan, bir gal boshchalari bilan uriladi.

- chivin o'tirgan shox darz ketdi – cho'qmorlarni polga bir gal tanasi bilan, bir gal boshchalari bilan aylantirib taqillatiladi.

- tovush va gumburlash, mana bu yerdan chiqayotgan ekan qo'llarni yon tomonlarga keng ochib, cho'qmorlarni polga tez urib oxirgi so'zga bir cho'qmor bilan ikkinchisiga zarb beriladi.

- tuk-tuk-tuk-tuk – bir cho'qmor boshqa cho'qmor bilan to'rt marta uriladi.

- sinib qoldi – o'ng tomonda o'tirgan gimnastikachining cho'qmorlarini o'rnini almashtirish.

- bu zarba tovushi – chap tomonda o'tirgan gimnastikachi polga qo'ygan cho'qmorni qo'liga oladi.

Ushbu mashq har xil sur'atlar bilan uch marta bajariladi:

- sekin;

- tez;

- tezlashish bilan.

5.4. Musiqiy ifodalanganlikni shakllantirish bo'yicha muammoli vazifalar va topshiriqlari

Harakatlarni musiqaning xarakteri va mazmuni bilan uyg'unlashtirish topshiriqlari

1. Mashqni bajarish paytida musiqaning xarakteriga va uni harakatlarda aks ettirish usullariga diqqatni qaratish kerak.

2. Mashqni o'rganish va 2-3 ta musiqalarning qaysi biri ko'proq darajada unga mos keladi.

3. Marsh, polka, vals qadamlarida qo'llari va boshining "o'z" harakatlari bilan aks ettirish.

4. Oldindan kelishilgan mashqni turli xarakterdagi bir nechta musiqadan tashkil topgan popurri ostida bajarish, bunda musiqaning har xil bo'lagiga moslashishi va uni aks ettirish kerak.

Musiqaning xarakteri va mazmunini aniqlashga va ular bilan harakatlarni uyg'unlashtirishga qaratilgan o'yinlar

1. "Qanday musiqa?"

Shug'ullanuvchilar bir qator bo'lib (yoki boshqacha), safga turishadi va o'zlarining joylarini biron-bir shaxsiy narsasi bilan

belgilashadi. Musiqa boshlanganida, ishtirokchilar uni tinglab improvizatsiya qilishadi. Musiqa tugagach tezda o'z joylariga qaytishadi. O'qituvchi musiqani (xaraketri, mazmuni, hikoya) talabalar bilan muhokama qiladi. To'g'ri javob berganlar jeton olishadi. Eng ko'p miqdorda jeton olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

2. "Topib olasan – ushlab olasan".

Musiqa boshlanishi bilan shug'ullanuvchilar improvizatsiyani boshlashadi. O'qituvchilar eng yaxshi improvizatsiya qilayotganlarni tanlashadi va ularga har xil: musiqaning xarakteri, mazmuni, nomi, hastakor, harakatlar va boshqalar to'g'risida savollar berishadi. Faolroq bo'lganlar va savollarga to'g'ri javob berganlarga koptoklar beriladi, va ular 15-30 soniya davomida qochayotgan o'yinchilarni ushlab olishga harakat qilishadi.

Harakatlarni metr bilan uyg'unlashtirishga topshiriqlar

1. Musiqa bo'lagi tinglanadi, kuchli qismlari qarsak bilan belgilanadi, kuchsizlariga e'tibor berilmaydi, keyin kuchli qismlariga qattiq qarsak, kuchsizlariga sekin qarsak chalinadi.

2. Musiqa bo'lagi tinglanadi, kuchli qismlari qadam bosish bilan belgilanadi, kuchsizlarida joyidan qimirlamay turiladi, keyin kuchli qismlarga – shiddatli qadam, kuchsizlariga – sokin qadam bosiladi.

3. Musiqa tinglanadi, kuchli qismlarida – koptok shiddat bilan, kuchsizlarida – sekin urib qaytariladi; kuchli qismga – sakrong'ich orqali baland sakrash, kuchsiziga – past sakrash.

4. Musiqa ostida taktirovkani va dirijerlik harakatini o'rganish va bajarish. Taktirovka 4/4 ga: D.H. – qo'llar yuqoriga ko'tariladi, 1 – qo'llar tushiriladi, 2 – qo'llar chalkashtirilgan holatda ko'krak oldida, 3 – qo'llar yon tomonlarga ko'tariladi, 4 – D.H.; 3/4 ga 2 sanog'i o'tkazib yuboriladi, 2/4 ga 2 va 3 sanoqlari o'tkazib yuboriladi.

5. Musiqaga mos ravishda taktirovka bilan yurish.

6. Turli davomiylikda 4/4ga taktirovka bilan yurish: butun qadam bilan (4 sanoqqa 1 qadam), yarim qadam bilan (2 sanoqqa 1 qadam), chorak qadam bilan (1 sanoqqa 1 qadam) va sakkizdan bir qadam bilan (1 sanoqqa 2 qadam).

Harakatlarni metr bilan uyg'unlashtirishga qaratilgan o'yin

1. "Hisobni (kattaligini) top".

Musiqiy asarning bir nechta taktlarini tinglab va uning kattaligini aniqlab (sanoq), o'yin ishtirokchilari musiqaga mos keladigan

miqdorda qo'llari bilan qarsak va sonlariga qarsak urishlarni bajarishadi, masalan, 2/4 kattalikda – 2 ta qarsak qo'llar bilan va sonlarga 2 ta qarsak urishlar. Oqibatda, qarsaklarni qadam bosishlari bilan yoki har bir taktning boshida burilish bilan sakrashlarga almashtirish mumkin.

Harakatlarni ritm bilan uyg'unlashtirishga qaratilgan topshiriqlar

1. Qarsaklar, yurishlar hamda qo'llar, oyoqlar, tana, bosh bilan boshqa harakatlarni 4, 2, 1 sanoqqa berilgan davomiylikda bajarish.

2. Xuddi shuning o'zi, lekin 4-8 ta taktlardan keyin yoki signal bo'yicha davomiylikni almashtirish bilan.

3. Turli davomiylikda (4, 2, 1 sanoqqa va 0,5 sanoqqa 1 qadam) 4/4ga taktirovka bilan yurish.

4. Musiqa tinglanadi va uning ritmi, avvaliga qarsaklar bilan, keyin qadamlar va oxirida, "breykdans" tipidagi har xil harakatlar bilan qayta tiklanadi.

5. Ritmik ko'rinishni o'ylab topish va uni, boshida qarsaklar bilan, keyin esa qadamlar bilan va oxirida har xil harakatlar bilan qayta tiklash.

6. Metr va ritmni bir vaqtda qayta tiklash: 1 – metr (qarsaklar va taktirovka bilan), 2 – ritm (qarsaklar va qadamlar bilan); keyin barchasini birgalikda ritmni – qadamlar bilan, metrni – taktirovka bilan.

7. Musiqa tinglanadi, uning xarakteri, kattaligi aniqlanadi, ritmik tusi "qarsaklar bilan ko'rsatiladi" va u turli gimnastik mashqlar bilan qayta tiklanadi (etyud tuziladi yoki improvizatsiya qilinadi).

Harakatlarni ritm bilan uyg'unlashtirishga qaratilgan o'yin

1. "Davomiylikni almashtiramiz."

O'yin ishtirokchilari erkin tarzda safga turishadi. Ular, musiqaning boshlanishidan qarsak chalishni yoki belgilangan davomiylikda joyida turib yurishni boshlashadi va o'qituvchining buyrug'i yoki signali bo'yicha davomiylikni o'zgartirishadi. Topshiriqni to'g'ri bajargan ishtirokchilar ochko yoki jeton olishadi. O'yin oxirida jetonlar sanaladi va g'oliblar aniqlanadi.

Harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirishga qaratilgan topshiriqlar

Musiqa tinglanib, u tovush bilan qayta tiklanadi, keyin undan tashqari, metr dirijerlik harakati bilan qayta tiklanadi va oxirida musiqa tovush bilan, metr esa – qadamlar bilan qayta tiklanadi.

Musiqaning o'sib boruvchi chizig'i qo'llarni, boshni ko'tarish bilan, yarim barmoqlarga ko'tarilish bilan belgilanadi; pastga tushuvchi chizig'i – boshni, qo'llarni tushirish bilan, yarim o'tirish bilan; gorizontal chizig'i – boshni, qo'llarni harakatlantirish bilan, o'ngga va chapga qadam bosish bilan belgilanadi.

Harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirishga qaratilgan o'yin "Aks-sado"

Musiqa tinglanganidan keyin, o'qituvchining signali bo'yicha bir bu, bir boshqa gimnastikachi (yoki jamoa) musiqani tovush orqali qayta tiklaydi. Keyin vazifani musiqani bir vaqtda – tovush orqali qayta tiklash orqali, metrni – dirijerlik harakati orqali, ritmni – qadam bosish orqali murakkablashtirish mumkin. Topshiriqni to'g'ri bajargan gimnastikachi yoki jamoa jeton yoki ochko olishadi.

Harakatlarni sur'at bilan uyg'unlashtirishga qaratilgan topshiriqlar

Musiqa tinglanganidan keyin, uning xarakteri va sur'ati aniqlanadi va harakatlanishning eng qulay usuli tanlanadi: yurish (qanday), yugurish (qanday), sakrashlar.

Musiqaning yangrashi tugaganidan keyin sur'at saqlangan holda berilgan mashq bajariladi.

Berilgan mashqning sur'ati, mos ravishda sekin-asta va kutilmaganda sur'atni o'zgartirilishi bilan almashtiriladi.

Sur'atni aniqlashga va u bilan harakatlarni uyg'unlashtirishga qaratilgan o'yin

"Aniqla va ko'rsat"

Akkompaniatorchi, navbat bilan, ixtiyoriy ketma-ketlikda har xil sur'atdagi uncha katta bo'lmagan musiqiy bo'laklarni ijro etadi. Sekin sur'atda o'yin ishtirokchilari butun qo'llari bilan harakatlarni bajarishadi, masalan, katta aylanali, mo'tadil paytda – o'rtacha

aylanali, tez sur'at paytida esa – kichkina aylanali yoki boshqa harakatlarni bajarishadi, xatoga yo'l qo'yg'an o'yinchilar bir qadam orqaga qo'yishadi, jarima ochkolari olishadi, lekin o'yinni davom ettirishadi.

Harakatlarni musiqiy shakl bilan uyg'unlashtirishga qaratilgan topshiriqlar

Har bir gapni yoki iborani yakunini qarsak chalish bilan belgilash.

Har bir yangi iboraga yoki gapga vazifa almashtiriladi: masalan, 1 – faza – qarsak; 2 – joyida turib yurish; 3 – tik turish; 4 – oldinga yurish.

Shug'ullanuvchilarning har bir juftligi (uchlik yoki to'rtlik) yangi ibora yoki gapning boshlanishi bilan vazifani bajarishni boshlashadi.

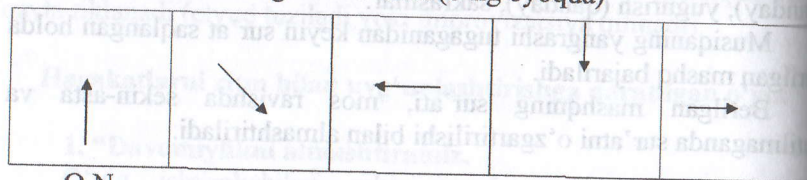
Harakatlarni musiqiy shakl bilan uyg'unlashtirishga qaratilgan o'yin

1. "Ro'yxatdan o'tish".

O'yin ishtirokchilari safga turishadi. Musiqiy iboraning yangrashi boshlanishi bilan, ular navbat bilan oldinga bir qadam bosishadi, o'zlarining tartib raqamlarini, ismi-shariflarini aytishadi. Xatolikka yo'l qo'yg'anlar safning oxiriga o'tib turishadi.

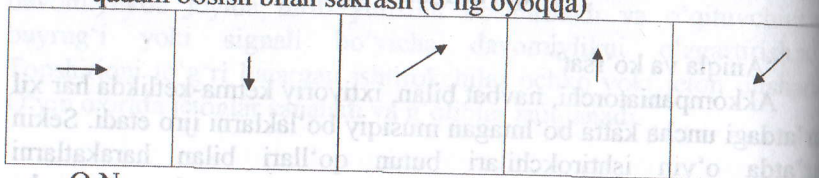
Harakat vazifasi (tayyorgarligi bor sportchilar uchun):

1. Asosiy yo'nalishga nisbatan eng ma'qul rakurs aniqlanadi:
 - gorizontal oldingi muvozanat (o'ng oyoqda)



O.N.

- qadam bosish bilan sakrash (o'ng oyoqqa)



O.N.

2. Berilgan elementlarni kompozitsiya qonunlarini hisobga olish bilan, diqqatni kontrastlikka aksentlashtirish orqali taqsimlash (mashqning qismlari bo'yicha).

Elementlarning ro'yxati

1	2	3
K ¹ (kuchli)	S (sekin)	K ² (kuchli)

3. Turli xarakterdagi (istehzoli, lirik, xalq raqsiga oid, zamonaviy) musiqiy asarning fragmenti tinglanadi. Har qanday ikkita musiqiy fragmentga mustaqil tarzda 8 tadan elementlar tanlanadi va ular yozib olinadi. Yozuvlar hayolan o'ylab ko'riladi va tanlangan musiqiy fragmentlarning har biri uchun mashqning kompozitsion tuzilishi sxemasi grafika tarzida ifodalanadi, bunda kompozitsiyani tuzish qonunlari hisobga olinadi. Rasmda elementlarning joylashish joyi belgilanadi hamda har bir element ustida "stryelka" bilan uni bajarish rakursi asosiy yo'nalishga nisbatan belgilanadi.

VI BOB “SIRK SAN’ATI” HARAKATLARI VAZIFASI BLOKI

6.1. Predmetlar bilan jonglyorlik qilish ko‘nikmalarini shakllantirish uchun topshiriqlar

1. Qo‘llar harakatlarini imitatsiya qilish.

O‘rganuvchi gimnastikachi, predmet qanday va qayerga harakatlanayotganini ko‘rishi kerakligiga e‘tiborni qaratishi zarur, ya‘ni nafaqat qo‘llar, balki bosh ham ishlaydi.

2. Bitta dastro‘mol bilan bir qo‘lda jonglyorlik qilish.

O‘rganuvchi dastro‘molning harakatlanishi va uchishini kuzatishga e‘tiborni qaratishi zarur, harakatlar doimo bemalol bo‘lib qolishi kerak.

3. Ikki dastro‘mol bilan bir qo‘lda jonglyorlik qilish.

Qo‘llar bilan harakatlar aylana bo‘ylab bajariladi. Dastro‘molni ushlash va uloqtirishlar daqiqasida qo‘l kafti ko‘zlar darajasida bo‘lishi kerakligiga e‘tiborni qaratish zarur.

4. Juftliklarda uchta dastro‘mol bilan jonglyorlik qilish.

O‘rganuvchilar bir-birlariga yelkalarini yaqinlashtirgan holatda turishadi, sheriklardan biri dastro‘molni diagonal bo‘ylab o‘z sherigiga uloqtirishni boshlaydi, bu vaqtda, sherik ham xuddi shu harakatni bajaradi. Shunday qilib, ular bir-birlariga dastro‘mollarni uloqtirishadi.

5. Uchta dastro‘mollar bilan ikki qo‘llarda jonglyorlik qilish.

Qo‘llar harakatlarining trayektoriyasini kuzatish zarur. Dastro‘mollarni uloqtirishning bir nechta usullari mavjud:

- diagonal bo‘ylab;
- aylana bo‘yicha tashqariga;
- aylana bo‘yicha ichkariga.

6.2. Epchillikni rivojlantirish uchun o‘yin vazifalari

Syujetli-ro‘lli o‘yinlarga misollar
(boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi uchun)

“Jahon hayvonot dunyosi” sujetli o‘yini

Butun mashg‘ulot fonida o‘rtacha sur‘atdagi etnik musiqa yangraydi.

Mashg‘ulotning boshlanishida, pedagog bolalarga har xil hayvonlarning ro‘lini o‘ynashlarini va ularni djungli bo‘ylab qiziqarli yo‘l kutayotganligini tushuntiradi.

1. “Flamingo va qurbaqalar”

Bolalar ikki jamoaga (4-5 kishidan) bo‘linishadi va diametri 6-7 metrli aylana chizishadi. Birlari flamingo bo‘lishsa, ikkinchilari qurbaqa bo‘lishadi. Birinchi buyruqqa asosan, barcha o‘yinchilar oyoq uchlarida harakatlanishadi, qo‘llar 3 pozitsiyada aylana bo‘ylab. Ikkinchi buyruqqa asosan, flamingolar bir oyoqlarida turish holatiga o‘tishadi, ikkinchi oyoqlari “passe”da bukiladi, qo‘llari orqada, qurbaqalar esa, “oyoq uchlarida grand plie” holatiga o‘tishadi, qo‘llari bosh ortida. Qurbaqalar sakrashlar orqali flamingolar yoniga borib, ularga qo‘llarini tekizishlari kerak. Buning uchun 1 ochko beriladi. Uchinchi buyruq berilishi bilan flamingolar qurbaqalarni ushlashi mumkin bo‘ladi, qurbaqalar esa, o‘z joylariga qaytishlari lozim. Shunday qilib, yana boshidan boshlanadi. Ochkolarni ko‘p to‘plagan jamoa g‘olib bo‘ladi. Buyruqlar o‘rniga do‘mbra, xushtak yoki musiqiy asarni almashtirishni qo‘llash mumkin.

2. “Dangasa tyulenlar”

Bolalar ikki jamoaga bo‘linishadi: “Oq tyulenlar” va “Qora tyulenlar”, maydoncha ham ichi to‘ldirilgan koptoklar bilan ikki ta teng qismlarga ajratiladi (koptoklar soni bitta jamoadagi ishtirokchilar soniga mos keladi). Bir-biriga va koptoklarga qarama-qarshi o‘tirgan holatda, qo‘llar orqada, buyruqqa binoan ishtirokchilar oldinga harakatlanishni boshlashadi. Har bir o‘yinchi tezroq koptokka yetib olishga, uni olib, orqaga o‘z joyiga qaytib kelishga urinishadi.

Qoidalar: qo‘llar bilan poldan deysinish, orqaga qaytish paytida koptokni qo‘lga olish mumkin emas. Koptoklarni eng ko‘p olgan jamoa g‘olib bo‘ladi.

3. “Jaxldor sher”

Bolalar o‘tirgan holatda tayanchda doira (doiraga orqasi bilan) bo‘ylab joylashishadi. Murabbiy ishtirokchilar orasida yurib, “men jaxldor sher” deydi. Agarda, o‘tirgan holatdagi tayanch noto‘g‘ri bajarilgan bo‘lsa, murabbiy ushbu o‘yinchini yelkasidan ushlaydi (u, kartondan qilingan aylana shaklidagi jarima ochkosini oladi) va “men seni yeb qo‘yaman”, deb aytadi. Qolgan o‘yinchilar, ushbu vaqtda oldinga do‘mbaloq oshishadi va yana “qotib” qolishadi. Kim birdaniga bajara olmasa, yana dastlabki holatiga qaytadi (u ham jarima ochkosi oladi).

O‘yin, bir necha marta takrorlanadi. Jarima ochkolari hisoblanadi va g‘oliblar va yutqazganlar aniqlanadi.

4. "Jirafalar sayrda".

Bolalar tizzalarida o'tirgan holatda tayanchda doira bo'ylab joylashishadi. Pedagogning buyrug'iga binoan: "jirafalar sayr qilish chiqishadi", o'yinchilar orqaga do'mbaloq oshib aylanishadi va oyoqlarini rostlamasdan kuraklarida turish holatiga o'tishadi. "Jirafalar barg yemoqda" buyrug'iga binoan, bolalar sekin oyoqlarini rostlashadi va oyoq uchlarida yuqoriga cho'zishadi.

Qoidalar: birinchi buyruqdan keyin o'yinchilar kuraklarida turish holatiga o'tishlari kerak, bunda, orqa to'g'ri holatda ushlanadi, noto'g'ri bajarganga jarima ochkosi beriladi. Ikkinchi buyruqdan keyin, o'yinchilar orqalarini to'g'ri holatda qoldirishlari, oyoqlarini esa rostlashlari kerak. Agarda oyoq uchlari tortilmagan, orqa va oyoqlar mushaklari kuchantirilmagan bo'lsa, jarima ochko beriladi.

Bir necha marta takrorlanadi, jarima ochkolar hisoblanadi, yutqazganlar va g'oliblar aniqlanadi.

5. "Ko'lda"

Bolalar zalning markazida "ko'l" hosil qilishadi - har bir o'zining uchasiga o'tiradi. Suv shoxi tanlanadi, unga soqol baylanadi va toj kiydiriladi. Uning qo'lida svetofor bo'ladi - qizil va ko'k rangda. Murabbiy bolalarga laylakning suratini ko'rsatadi. Barcha bolalar birgalikda "Laylaklar atrofda oyoqlarini ko'tarib, o'nqir-cho'nqir joylarda quvnoq qadam bosib yurishadi" deb aytishadi. Har bir so'z ostida, o'quvchilar o'tirgan holatlarida, qo'llar va oyoqlari bilan murabbiy ortidan har xil harakatlarni bajarishadi. Keyin, ular zal bo'ylab tarqalishadi va laylakning harakatlarini ifodalashadi (yurish, tizzalar baland ko'tariladi, oyoq uchlari cho'ziladi, qo'llar yon tomonlarga ko'tariladi, qaddi-qomatiga e'tibor beriladi). Suv shoxi qizil svetoformi ko'taradi va barcha laylaklar o'z uychalariga o'tirishadi.

Murabbiy esa, qurbaqaning sur'atini ko'rsatadi va quyidagi refrenni o'qiydi: "Biz qurbaqalar, biz qurbaqalar, biz ko'k qorinchalar, botqoqda sakraymiz va oyoqlarimiz bilan harakat qilamiz". Suv shoxi ko'k svetoformi ko'taradi. Barcha bolalar tizzalarida o'tirgan holatda, qo'llari tayanchda sakray boshlaydilar va vaqillaydilar. Suv shoxi qizil svetoformi ko'taradi. Barcha qurbaqalar o'z uychalariga yugurishadi (oxirgi yugurib kelganga jarima ochkosi beriladi).

Murabbiy: "ko'lga baliqchi keldi, uning orqasida to'rvasi bor, qo'llarida esa qarmog'i bor" deydi. Suv shoxining signaliga binoan, bolalar gimnastik pillapoyaga yugurishadi, unga osib qo'yilgan sakrong'ichlarni olishadi, ularni ikkiga bukishadi, o'ng qo'llari bilan

bo'ylab aylantirishadi va ularning ustidan sakrashadi, qarmoqqa maslikka urinishadi. Murabbiy sakrong'ichni pastroq tushirish kerakligini, shunda uning ustidan sakrash qulay bo'lishini bolalarga aytadi. Suv shoxining yangi signali (barcha harakatlar signal bo'yicha amalga oshiriladi). Bolalar sakrong'ichlarini gimnastik pillapoyaga osib qo'yishadi va o'z uychalariga qaytishadi.

6. "Kapalak qurti".

O'yindan oldin, maydonda ikkita parallel chiziqlar chiziladi, bir-biridan 6-10 m masofada (bolalarning yoshiga va imkoniyatlariga bog'liq tarzda). Bular "start" va "finish" chiziqlari.

Ishtirokchilar soniga bog'liq tarzda barcha o'ynaydigan bolalar teng miqdorda 2-3 ta jamoaga bo'linishadi (5-6 nafardan iborat).

Tarbiyachining buyrug'iga binoan, jamoalar start chizig'i oldiga kelishadi va bir-birlari ortida 0,5 m masofani saqlagan holda, tizzalariga tayanchga turib kollonnaga saf tortishadi. Har bir o'yinchi, ikkinchisidan boshlab, oldida turganning boldiridan ushlaydi. Shunday qilib, zanjir - jamoa hosil bo'ladi. Tarbiyachining signaliga binoan, zanjir - jamoalarning har biri oldinga harakat qilishni boshlaydi. Chiziqlar orasidagi masofani birinchi bosib o'tib finishga kelgan jamoa g'olib hisoblanadi.

7. "Baliqchalar".

Murabbiy o'yindan oldin karton qog'ozdan baliqchalar tayyorlaydi (uzunligi - 15-20 sm, kengligi - 5-7 sm) va ularni o'ynayotgan jamoalarning rangiga mos rangga bo'yaydi (masalan, ko'k, qizil va yashil baliqchalar). Har bir baliqchani dumiga uzunligi 50-60 sm bo'lgan ip bog'lab qo'yiladi.

Bu, har birida ishtirokchilar soni teng bo'lgan ikkita yoki uchta jamoa o'rtasidagi musobaqa xarakteridagi o'yin. Bolalar o'yin maydonchasida saflanishadi va jamoalarga bo'linishadi. Har bir jamoa o'z rangidagi baliqchalarni olishadi va ipning bo'sh uchini oyoqlaridagi paypoqchalari ichiga kiritib qo'yishadi, bunda u oyoq uchlarida yurilgan vaqtda baliqcha orqada, polga tekkan holda "suzib" yurishi uchun kerak.

Shundan keyin, jamoalar o'yin maydoniga chiqishadi. Tarbiyachining signali bo'yicha bolalar oyoq uchlarida maydoncha bo'ylab yurishni boshlashadi, bunda raqibning baliqchasini bosishga harakat qilishadi va shu bilan birga, o'zining baliqchasini tutib olishlariga yo'l qo'ymaslikka harakat qilishadi. Baliq'i tutib olingan bola (ipi paypoqchasidan chiqib ketgan bola) o'yindan chiqadi, baliqchani esa,

tutib olgan bola oladi. O'yin tugaganidan keyin yakun yasaladi. O'yin baliqchilari va raqiblardan ushlab olingan baliqchalar soni ko'p bo'lgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalar: o'yin vaqtida boshqa jamoaning o'yinchisini qo'lidan tutish, itarish, boshqa o'yinchining oyog'ini bosish mumkin emas.

8. "Emni tushirib yuborma"

Gilam yoki matlar solingan o'yin maydonchasida bir-biridan 4-5 m masofada ikkita chiziq tortiladi. Ular, "start" va "finish" chiziqlari.

Start chizig'iga bir vaqtning o'zida 2-3 nafar o'yinchi chiqishadi va tizzalarida turishadi. Har bir bolaga osh qoshig'i beriladi va uning ustiga ping-pong sharigi qo'yiladi. O'yinchi qoshiqni oldinga uzatilgan qo'lida ushlab turadi va sharikni qo'li bilan ushlaydi.

Signal bo'yicha o'yinchilar start chizig'idan harakatni boshlashadi. Ularning vazifasi – finish chizig'igacha yurib borish yoki yugurib borishdan iborat bo'lib, yo'lda sharikni tushirib yubormasliklari zarur. Agarda, o'yinchi harakat qilishi jarayonida sharikni tushirib yuborsa, uni ko'tarib olishi va tushirib yuborgan joyiga qaytishi, sharikni qoshiq ustiga o'rnatishi va faqatgina shundan keyin harakatni davom ettirishi lozim.

Finish chizig'ini birinchi bo'lib bosib o'tgan va sharikni tushirib yubormagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

9. "Do'ngchadan do'ngchaga sakrash"

O'yin maydonchasida bir-biridan 3-5 m masofada bo'lgan ikkita to'g'ri yoki ilonizi chiziqlar chiziladi. Bu qirg'oqlar bo'lib, ular orasida botqoq joylashgan. Botqoqning yuzasida bir-biridan 20-30 sm masofada bo'lgan do'ngcha-do'iralar chizilgan. Bolalar botqoqning bir qirg'og'ida turishadi va qo'llarini boshlari ortiga qo'yishadi. Ularning vazifasi, do'ngchadan do'ngchaga qadam bosish orqali botqoqning boshqa qirg'og'iga o'tib olishdan iborat. Oyog'i do'ngcha-do'iradan tashqariga bosilgan bola botqoqqa tushadi va o'yindan chiqib ketadi.

10. "Bo'ri bolasini ko'tarib bor"

O'yin uchun ichi qumga to'ldirilgan 4-5 ta qopchalar tayyorlanadi. Ular, bo'rining bolachasi vazifasini bajarishadi. O'yin maydonchasida bir-biridan 8 m masofada bo'lgan ikkita parallel chiziqlar chiziladi. O'qituvchi bolalar oldiga quyidagi vazifani qo'yadi: qopcha – "bo'ri bolasi"ni boshda ko'targan holatda bir chiziqdan boshqasiga qadar borish. O'yinning boshida harakatlanish

tezligining ahamiyati bo'lmaydi, lekin boshidan qopchani tushirib yuborgan ishtirokchi o'yindan chiqib ketadi.

Uch-to'rt martalik bunday o'tishlardan keyin o'z qopchasini biron marta ham tushirib yubormagan bolalar aniqlanadi.

O'yin qoidalar: boshdagi qopchani chiziq ortidagina to'g'rilab olish mumkin, lekin yurish vaqtida unga tegib bo'lmaydi.

11. "Buqachalar"

O'yin maydonchasida bir-biridan 5-10 m masofada (bolalarning yoshiga bog'liq holda) bo'lgan ikkita parallel chiziqlar chiziladi. Birinchi chiziq oldiga bir vaqtning o'zida 3-4 nafar bola keladi. Ularning har birini qarshisida chiziq ustida bir xil koptoklar turadi. Signal yoki buyruqqa binoan, o'yinchilar tizzalarida tayanchga turishadi va ikkinchi chiziqqa qarab harakatlanishni boshlashadi va bir vaqtning o'zida boshlari bilan koptokni surib borishadi. Koptokni yo'qotib qo'ymasdan ikkinchi chiziqni birinchi bo'lib kesib o'tgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

12. "Ayyor tulkichalar"

O'yin maydonchasida qarama-qarshi qilib 2-3 ta juftlikdagi bolalar bir-biridan uzatilgan qo'llari masofasida, o'ziga xos darvozani hosil qilib turishadi. Qolgan bolalar ushbu "darvoza" oldida turishadi, ular "tulkichalar". O'qituvchi ular oldiga ushbu "darvoza"dan o'tish vazifasini qo'yadi. Yonbosh bilan egilgan yoki sudralgan holatda o'tish mumkin, lekin yugurish mumkin emas.

"Darvoza"ni hosil qilgan, ko'zlari bog'langan bolalar "tulkichalar"ning harakatlanishlari vaqtidagi har bir shovqinga qo'llarini ko'tarib, har xil tomonga harakatlantirishadi va o'tayotgan "tulkichalar"ni ushlab olishga intilishadi. Qo'lga tushgan bola (o'yinning shartiga ko'ra, uni ushlab olish mumkin yoki unga qo'lni tekkizish kifoya) o'yindan chiqib ketadi. Murabbiy o'yinni kuzatadi va "darvoza"dan muvaffaqiyatli tarzda eng ko'p marta o'tgan o'yinchilarni belgilaydi.

13. "Turnalar"

O'yin uchun yetakchi – "ona turna" tanlanadi. Bolalar o'yin maydonchasida zanjir shaklida saf tortishadi, ularning qarshisida "ona turna" turadi. Kolonna doimo harakatlanadi, avvaliga sekin, keyin sur'at tezlashadi. Bunda, ular etakchining ko'rsatmalarini bajarishadi. Masalan, etakchi "Sariq ilon" deganida, turnalar kolonnasi qoziqsimon figuraga saflanishadi. Agarda, qurbaqalar to'g'risida gapirsa, unda kolonna yarim o'tirgan holatda oldinga sakraydi va h.k.

O'yin qoidalar:

- vazifani bajara olmagan va doirani buzgan o'yinchi mag'lub hisoblanadi;
- mag'lub bo'lgan o'yinchi kolonnaning oxiriga o'tib turadi;
- "ona turna" kelishilgan holda almashtiriladi.

Harakat xotirasini takomillashtirish bo'yicha individual topshiriqlar

Har bir mashg'ulotda, gimnastikachi qizlarga musobaqalar qoidalariga mos ravishdagi harakat xotirasini takomillashtirishga qaratilgan topshiriqlar yozilgan kartochkalar beriladi. Topshiriqlarning variantlari quyidagilar:

1. Strukturali bo'yicha o'xshash elementlarni (masalan, maksimal amplitudadagi barcha muvozanatlar, o'sha burilishlarni sakrashlar, egiluvchanlik) bajarish va murabbiyga ko'rsatish.
2. Badiiy gimnastika mashqini boshidan boshlab bajarish:
a) toshoyna oldida (masalan, orqa muvozanati) mushakdagi his qilishlarni xotirlab qolish bilan; b) ko'ruv orientirsiz; c) ko'zlarni yumib; g) uslubiy ko'rsatmalarni (oyoq uchlari cho'zilsin, tizzalar to'g'rilansin, oyoqni balandroq ko'tarish va h.k.) hayolan yoki ovoz chiqarib gapirish orqali.
3. Elementlarni sanoq ostida (gimnastikachi ovoz chiqarib, hayolan sanaydi, elementni vaqt va ritm bo'yicha eslab qolish bilan) va keyin musiqa ostida (masalan, "turlyan") bajarish.
4. Tashqi ko'ruv orientirlarini (masalan, burilishlarda, "turlyan"larda zalning burchaklarini) qo'llash orqali badiiy gimnastikaning elementini aniq bajarish.
5. Juftliklardagi ishlarni bajarish: boshqa gimnastikachi qizni biron-bir narsaga (muvozanatga, burilishga, egiluvchanlik elementiga, sakrashga) o'rgatish.
6. Predmetlarni mos ravishdagi tahlil bilan uloqtirishlarni bajarish: a) mushak orqali his qilishlarni; b) ko'ruv orientirini; c) qo'llanilayotgan amplitudani; g) harakatning ritmik ko'rinishini. Xuddi shuning o'zini elementlar (masalan, uloqtirish – do'mbaloq oshish – ushlab olish) bilan uyg'unlikda bajarish.
7. Predmet va predmetsiz koordinatsiyaga qaratilgan mashqni (muvozanatlar, burilishlar, egiluvchanlik mashqlari, sakrashlarni) bajarish.

Barcha topshiriqlarni badiiy gimnastika mashqlarining turli strukturaviy guruhlariga qo'llash kerak.

Passiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar bloki (fazoviy aniqlik; fazodagi "holatlar-pozalar"ni qayta tiklash aniqligi).

№ 1 mashqlar majmuasi

D.H. - gimnastika devoriga yuz bilan turiladi, o'ng/chap devorda 90°ga.

1. Bir nomdagi qo'l bilan "ishchi" oyoqning kafti ichki tomonidan ushlanadi va u qayirilgan holatga buriladi; boshqa nomdagi qo'l ishchi oyoq oldida reyka qo'yiladi; boshni ko'tarish orqali bukilgan holda egilish (8 sanoqqa);

2. Rostlanib, qo'llar II klassik pozitsiyaga o'tkaziladi, demi plie bajariladi – D.H., qo'llar II gimnastik pozitsiyada; oyoqni "qayirilgan holatda" ko'tarish va ushlab turish (8 sanoqqa);

3. Ishchi oyoqqa egilish reykaning ushlab turish bilan va tayanchdan egilishga yon tomonga burilish (stanokka chap yonbosh bilan, tayanch oyoqning I pozitsiyasi) stanokdan orqaga tortilish bilan, qo'llar reykaning ushlab turadi (8 sanoqqa) – oyoq bukilmaydi, orqaga egilish holatiga burilish (bosh bilan ishchi oyoqqa tekkunga qadar) 8 sanoqqa qayd qilish bilan - Demi plie (tayanch oyoqning I pozitsiyasi) – rostlanib 8 sanoqqacha - Demi plie (tayanch oyoqning I pozitsiyasi) na 8 sanoqqacha - rostlanib *arabesque*, qo'llar II pozitsiyaga oyoqlarni osilib turish holatida 8 sanoqqa ushlab turish. Oxirgi 16 sanoqni 2 marta takrorlash.

4. Gimnastik devorga orqa bilan turish holatida, o'ng/chapi orqaga devorga 90°ga, orqaga egilish orqali reyka ushlab olinadi va oyoq kafti bilan oldinga sirpanib shpagatga o'tirish (8 sanoqqa). Oldinda turgan oyoqni qayirish orqali bukib *arabesque* holatiga rostlanib, *attityud* holati ushlab turiladi, qo'llar II gimnastik pozitsiyada 8 sanoqqa. Mashq 3 marta 8 sanoqqa takrorlanadi.

5. Gimnastik devorga orqa bilan turish holatida, o'ng/chapi orqaga devorga 90°ga, orqaga egilish orqali reyka ushlab olinadi va oyoqni orqada bukmasdan, tayanchga burilish devorga yuz bilan oyoq oldinda devorda 90°ga (8 sanoqqa).

Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan takrorlanadi.

№ 2 mashqlar majmuasi

Ushbu majmua №1 mashqlar majmuasining davomi bo'lishi yoki alohida bajarilishi mumkin.

D.H. – shpagatda o'tirib o'ngi/chapi bilan gimnastik o'rindiqqa yuzi bilan.

Qo'llar II gimnastik pozitsiyada (8 sanoqqa) – qo'llar yuqoriga qulfdan va orqaga 3 ta egilish, yuqoriga tortilish bilan oyoqqa tekkunga qadar (8 sanoqqa) – rostlanib, o'rindiqqa yonbosh bilan shpagatga burilish, keyinchalik egilish bilan, qo'llar yon tomonga (8 sanoqqa) – rostlanib, o'rindiqqa orqa bilan shpagatga burilish, qo'llar yuqoriga qulfga va orqaga toki oyoqqa tekkunga qadar 3 ta egilishlar (8 sanoqqa). Xuddi shuning o'zi teskari yo'nalishda 32 sanoqqa.

Barchasini boshidan takrorlash. Oyoqlarni o'rindiqqa qo'ygan holatda, keyin esa, boshqa oyoq bilan bajarish.

№ 3 mashqlar majmuasi.

D.H. – gimnastik devorga yuzi bilan turib, o'ng oyoq devorga shpagatga, chap qo'l bilan reyka ushlanadi.

1. O'ng qo'l bilan boldirni ushlab prujinali harakatlar bilan oyoqni o'ziga yaqinlashtirish (3 marta) keyinchalik oyoq uchiga turish bilan o'ng oyoqning kafti qayirilgan holatda o'ziga tortiladi (8 sanoqqa). 2 marta takrorlanadi.

2. O'ng oyoqni bukmasdan, devorga orqa bilan o'girilish tortilishga - demi plie - releve - demi plie – tayanch oyoqni rostlash bilan – devorga qarab D.H.ga burilish (16 sanoqqa).

3. Tayanchdan olib, o'ng oyoq yon tomonda ushlanadi - releve - planshe oyoq kaftida – yon tomonga oyoq uchida muvozanat – oyoq kaftida planshe, yakunlab D.H.ga (16 sanoqqa). 2 marta takrorlanadi. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoqdan.

Muvozanatlarni aniq bajarish uchun taxminiy topshiriqlar (fazoviy, koordinatsion aniqlik)

№	Mashqning mazmuni	Me'yori	Tashkiliy metodik ko'rsatmalar
1	D.H. – oyoq uchlarida turib, qo'llar yon tomonga ko'tarilgan 1-2 – oyoq oldinga 90° ga 3-4 – "passe" holati 5-6 – "arabesk" muvozanati 7-8 – "passe" holati. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.	4 marta	Oyoqni olib o'tishda tebranmaslik kerak, "passe" holatida son polga parallel. Bajarish sur'ati sekin.
2	D.H. – tizzalarda turgan holatda tayanchda, 1-2 – o'ng tizzada o'ng qo'lga	4 marta	Orqa to'g'rilangan, tana burilmaydi, bosh egilmaydi. Gavda

	tayanch, chap qo'l yuqoriga ko'tarilgan, chap oyoq "passe" da 3-4 – yon tomonga "planshe" 5-6 - passe 7-8 – D.H. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.		zvenolari holatining aniqligiga, bajarish texnikasiga e'tibor qaratish kerak.
3	D.H. – tizzalarda turgan holatda tayanchda 12- "arabesk" o'ng oyoq bilan; 3-4 – "halqa" o'ng oyoq bilan; 5-6 – "arabesk" o'ng oyoq bilan; 7-8 – D.H. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.	6 marta	Tana va bosh egilmaydi, orqa to'g'rilangan. Bajarish texnikasiga e'tibor beriladi.
4	D.H. – tik turgan holatda, qo'llar yon tomonda 1-8 – chap oyoqda orqa muvozanat, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan 9-16 – oyoqni ushlab turish, qo'llar yon tomonda 1-8 – tana ko'tariladi, oyoqni ushlab turish 90° ga. 9-15 – oyoqni ushlab turish 45° ga; 16 – D.H. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.	4 marta	Orqa to'g'rilangan, o'tirilmaydi, bosh egilmaydi. Tana burilmaydi. Oyoqlar harakatini fazoviy aniqligiga e'tibor beriladi.
5	D.H. – tik turgan holatda, qo'llar yon tomonda 1-8 – "halqada" muvozanat 9-16 – "arabesk" muvozanati 1-8 – oyoqning mashqi 45° ga 9-15 – oyoqni tushirmasdan, oyoq uchida 4 marta releve 16 – D.H. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.	4 marta	Tebranishga yo'l qo'yilmaydi, bajarish texnikasiga e'tibor qaratish kerak, yuqori ko'tarilgan yarim barmoqlarda releve
6	D.H. – o'tirish, chap oyoq "passe" da bukilgan, o'ng oyoq oldinga bukilgan, qo'llar yon tomonda 1-8 – o'ng oyoq tayangan holda, chap oyoq tizzasiga turish, o'ng oyoq bilan "planshe" 1-6 - o'ng oyoq yon tomonga 90° ga, 7-8 – D.H. Xuddi shuning o'zi chap oyoq b-n.	4 marta	Oldinga egilmaydi, o'ng oyoqning qubbasiga ko'tarilish bilan yuqoriga cho'ziladi. Tana burilmaydi, tos oldinga chiqariladi. Oyoqlarni chiqarishni fazoviy aniqligiga e'tibor beriladi.
7	D.H. – oyoq uchlarida turib, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan	4 marta	Orqa to'g'rilangan. Bajarish texnikasiga

	1-8 – oldinga do‘mbaloq oshib orqa muvozanati 9-15 – orqaga “planshe”ga do‘mbaloq oshish 16-D.H.		e’tibor beriladi
8	D.H. – “zatyajka” muvozanati 1-2 – oyoqni tushirish bilan, oyoqni osilgan holatda qayd qilish 3-4 – “zatyajka” muvozanatida ushlab olish	8 marta	Oyoq tushiriladi, amplituda 160° dan kam bo‘lmasligi kerak
9	D.H. – orqa muvozanati ushlab olish bilan 1-2 – oyoqni tushirish bilan, oyoqni osilgan holatda qayd qilish 3-4 – ushlab olish bilan orqa muvozanati. Xuddi shuning o‘zi boshqa oyoq bilan.	8 marta	Oyoq tushiriladi, amplituda 160° dan kam bo‘lmasligi kerak Tos oldinga chiqariladi
10	D.H. – oyoq uchlarida turib, qo‘llar yon tomonga ko‘tarilgan 1-8 – “arabesk” muvozanati 9-15 – yon tomonga chiqarilgan oyoqqa burilish bilan orqa muvozanati 90° ga (tana polga parallel) 16 – D.H. Xuddi shuning o‘zi boshqa oyoq bilan.	6 marta	Tananing vertikal holatida qorin tortiladi. Burilishda orqa to‘g‘ri ushlanadi egilish kerak emas, bosh orqaga egilmaydi.

**Gimnastikachi qizlarning maxsus jismoniy va bazaviy
profilashtiruvchi tayyorgarliklari darajasini takomillashtirishga
qaratilgan parterli xoreografiyaning № 1 majmuasi**

№	Mashqning mazmuni	Me’yori	Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar
1	8 marta – oyoq uchlarida releve, 9-16 – yarim barmoqlarda turib, qo‘llar III p.ga 1-8 – yarim o‘tirish, 9-16 D.H.	3 marta	Yarim o‘tirish paytida tizzalar yuqoriga, tos tovonlar ustida, orqa to‘g‘rilangan
2	D.H. – orqaga tayanch bilan o‘tirish. Oyoq kaftlari bilan ishlash: 1-16 – 6 pozitsiya – “sapchish”	6 marta	Orqa to‘g‘rilangan. Tovonlar poldan uziladi, oyoqlar navbat bilan bo‘shashtiriladi va

	D.H. – yelka sohasiga tayanch 17-24 – oyoq kaftlari o‘ziga tortiladi, o‘zida chiqariladi 25-32 – oyoq kaftlari aylanma harakatlari		kuchantiriladi sekin sur‘atda bajariladi (1 pozitsiyadan keyin)
1	D.H. – orqaga tayanch bilan o‘tirish. qo‘llar II p.ga 1-7 – egilish, qo‘llar III p.ga 8- D.H. 9-15 – burilish bilan o‘ng tomonda yotgan holatda tayanch, chap qo‘l yuqoriga ko‘tarilgan 16- D.H. 17-32 – boshqa tomonga egilish va burilish 1-8 – o‘ng qo‘lga tayanchga, chap qo‘l yuqoriga ko‘tarilgan 9-16 – “ko‘prik” holati 17-24 – chap qo‘lga tayanch, o‘ng qo‘l yuqoriga ko‘tarilgan 25-31- xuddi shuning o‘zi chap qo‘l bilan boshlab, boshqa tomonga. 32 - D.H.	2 marta	Orqa to‘g‘rilangan, qorin tortilgan, oyoqlar to‘g‘ri saqlanadi va “ko‘prik” holati. Barchasi boshqa tomonga bajariladi.
4	D.H. – o‘tirgan holatda qo‘llar II p.ga 1-8 – o‘ng qo‘l oldinga 45° ga, 9-16 – o‘ngi 70° ga, 1-32 – o‘ngi bilan 16 ta siltashlar 1-16 – o‘ngini maksimal amplitudada ushlash. Xuddi shuning o‘zi boshqa oyoq bilan	2 marta	To‘g‘ri qaddi-qomat, oyoq kaftlarining qayirilgan holati saqlanadi, siltashlar maksimal amplituda bilan bajariladi.
5	D.H. – qorinda yotgan holatda, qo‘llar yuqoriga ko‘tarilgan, barmoqlar “qulfd”, oyoqlar 30° ga ko‘tarilgan, oyoqlar bilan har xil nomli yo‘nalishda yuqoriga-pastga harakatlar – “qaychi” D.H. – xuddi shuning o‘zi chalqancha yotgan holatda, o‘ng/chap yonbosh bilan	32 marta-dan	Tez sur‘at bilan bajariladi, oyoqlar to‘g‘rilangan, oyoqlar polga tegmaydi. Qo‘llar tirsaklarda bukilmaydi, oyoqlar yon tomonlarga ochilmaydi.

6	D.H. – qorinda yotgan holatda, bukilgan qo'llarga tayanish bilan, oyoqlar I pozada. 1-4 – tana bilan o'ngga aylanish, qo'llarni tayanchda rostlash bilan; 5-8 - tana bilan o'ngga aylanish, qo'llarni tayanchda rostlash bilan; 9-15 – orqaga egilish, qo'llar yuqoriga ko'tariladi 16- D.H. 1—2 — egilish orqali oyoqlar 45° ga, qo'llar yon tomonda 3-4 – ushlab turish 5-6 – oyoq kafti o'ziga tortiladi 7-8 - D.H. 1-2 - oyoq 45° ga, 3-4 - oyoq yon tomonga 45° ga, 5-6 - oyoq orqaga 45° ga, 7-8 — D.H. Boshidan boshlab, barchasi boshqa tomonga bajariladi.	4-6 marta	Xuddi shuning o'zi qo'llarga tayanmagan holda bajariladi, qo'llar yuqoriga ko'tariladi. Egilishlar bajarilishi paytida oyoqlar birlashtiriladi, to'g'rilanadi, tizzalar polga tegmaydi. Elkalar ko'tarilmaydi va biroz orqaga tisariladi. Dumba mushaklari, sonning ichki va tashqi yuzalari, orqa mushaklari ishlaydi. Tana 25° da ushlanadi, ko'krak poldan uziladi, bosh to'g'ri ushlanadi. Oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilganda tos polga jipslashtiriladi
---	--	-----------	--

№	Mashqning mazmuni	Me'yori	Tashkiliy metodik ko'rsatmalar
7	D.H. – qorinda yotgan holatda yelka sohalariga tayanchga turiladi. 1-7 – o'ng/chap bilan ushlab olish orqali "halqaga", 8-D.H. 9-15 – ikkalasini ushlab olish bilan "halqa", 16- D.H. 17-30 – tanani vertikal ushlab turish, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, 31-32- D.H.	2 marta	Tizzalar birlashtirilgan, butun mashq davomida polga jipslashtirilgan, to'g'rilangan orqani maksimal darajada oyoqlarga yaqinlashtirish
8	D.H. – qorinda yotgan holatda, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, barmoqlar "qulfdan" 1-7 – tana va oyoqlarni 45° ga	6 marta	Tizzalar birlashtirilgan, butun mashq davomida polga jipslashtirilgan, to'g'rilangan orqani maksimal darajada

	ko'tarish orqali, ushlab turish, 8 - D.H. 1 - egilish bilan, o'ng oyoq bilan "halqaga" siltash, qo'llar yon tomonda, 2 - D.H. 3 - egilish bilan, chap oyoq bilan "halqaga" siltash, qo'llar yon tomonda, 4 - D.H. 5 - ikki oyoqlar bilan "halqaga" siltash 6 - D.H. 7-8 - xuddi 5-6 dagi kabi		oyoqlarga yaqinlashtirish, orqa vertikal holatda
9	D.H. – qorinda yotgan holatda, bukilgan qo'llarga tayanish 1-2 – oyoqlarni uzunasiga shpagatga ochish, 3-4 – qo'llarni rostlash bilan, shpagatga o'tirish; 5-6 - qo'llar yon tomonga; 7-8 – oyoqlarni birlashtirish orqali, yotish, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan Xuddi shuning o'zi teskari yo'nalishda D.H.ga.	6 marta	Egilish kerak emas, tana va tosni burmaslik kerak, oyoqlar tizzalarda bukilmaydi. Sekin-asta qo'llarga tayanchsiz bajarishga o'tiladi.
10	D.H. – chalqancha yotgan holatda, qo'llar yon tomonga, o'ng qo'l oldinga 25° ga 1-16- oyoq 8 marta yon tomonga chiqariladi 1-16 – oyoqni yon tomonga poldan 25° ga ushlab turiladi 1-15 – poldan nuqtaga 25° ga sapchish 16 marta, 16- D.H. Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan. Xuddi shuning o'zi qorinda yotgan holatda.	1 marta	Oyoqni oldinga va yon tomonga holatining va polgacha masofaning aniqqligiga e'tibor qaratiladi, tos burilmaydi, son poldan uzilmaydi
11	D.H. – qorinda yotgan holatda, qo'llar pastda kaftlari oldinga qaratilgan 1 -2 – aylanib dumalash bilan	4-6 marta	Oyoqlarning aniq holatiga e'tibor qaratiladi. Tosning holati turish holatida vertikal bo'ladi.

	ko'krakka turish, 3—4 – oyoqlarni to'g'ri shpagatga ochish. 5-6 – qoringa aylanib oyoqlar. polga tushiriladi, shpagat saqlanib qolinadi. 7-8 – D.H.		
12	D.H. – qorinda yotgan holatda, ko'kraklar ustida. 1-6 – to'liq bilan orqaga egilish, 7-8 – D.H.	6 marta	To'liq qorinni ko'tarish bilan boshlanadi.
13	D.H. – qorinda yotgan holatda, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. 1-6 – oyoqlar 50° da ushlab turiladi. 7-8 – D.H.	4-6 marta	Tovonlar ichkariga, son va ton polga tegmaydi.
14	D.H. – chalqancha yotgan holatda, o'ng oyoq oldinga (90° ga), qo'llar yuqoriga ko'tarilgan 1 – oyoqni yuqoriga qaratib ushlab turish bilan o'tirish 2- D.H.	2 ta urinish 16 marta-dan	Oyoq 90° dan pastga tushirilmaydi. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan
15	D.H. – chalqancha yotgan holatda, oyoqlar bir-biridan ajratilib bukiladi, oyoq uchlari birlashtiriladi ("jo'ja"), qo'llar yuqoriga ko'tarilgan 1 – tos va bel yuqorida 2 – D.H. 3 – tos va bel yuqorida 4 – D.H. 5-6 – oyoqlar bukilgan holatda shpagatga o'tiriladi 7-8 – D.H.	6 marta	Harakat tosdan boshlanadi, turish to'liqlik harakat bilan, pastga tushish qo'llardan, yelkadan, beldan, tosdan boshlanadi.
16	D.H. – chalqancha yotgan holatda, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan 1 – o'ng oyoq bilan siltash (shpagatga), 2 – yon tomon bilan pastga tushish orqali pol bo'ylab D.H. 3 – yon tomonga o'ng oyoq	6 marta	Maksimal amplitudada bajariladi. Oyoq D.H.ga mushak kuchlanishi bilan qaytadi, polga tashamasdan. Bel polga jipslashtirilgan, qo'llar yon tomonga

	bilan pol bo'ylab siltash, 4- ichkariga aylana bilan D.H.ga.. 5-8 – Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan 9-16 – Xuddi shuning o'zi ikkala oyoqlar bilan		
17	D.H. – chalqancha yotgan holatda, qo'llar yon tomonga 1 – o'ng oyoq oldinga 90° ga o'ng oyoq bilan siltab shpagatga 3 – o'ng oyoq oldinga 90° ga 4 – D.H. Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan.	4 marta	Siltashlar amplitudasiga rioya qilgan holda mushak kuchlanishlari aniq tabaqalashtiriladi. Ikkala oyoqlar bilan bajariladi.
18	D.H. – o'ng yonboshda yotgan holatda, oldinda chap qo'lga tayanch bilan. 1—15 – chap oyoq bilan yon tomonga 8 ta siltashlar 16- D.H. 1-4 – chap oyoq bilan siltashlar va o'ng qo'l bilan chap oyoq kafti ushlab olinadi, Ushlab turish 5-8 – oyoq qo'llar bilan ushlanmasdan shu holatda turadi 9-15 – tushirmasdan shpagatga 8 ta siltashlar bilan 16- D.H.	4-6 marta	Maksimal amplitudani 90° li amplituda bilan navbatda bajarish mumkin yoki siltashning amplitudasi sekin- asta oshiriladi. Oyoq yelka orqasiga tortiladi. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan
19	D.H. – o'tirish, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan 1-2 – chap oyoqni pol bo'ylab yon tomonga-orqaga olish bilan, o'ng oyoq bilan shpagat 3-4 – tanani chapga burish bilan uzunasiga shpagat 5-6 – tanani chapga burish bilan chap oyoq bilan shpagat 7-8 – o'ng oyoqni D.H.ga keltirisho' bilan. 9-16 – Xuddi shuning o'zi o'ng oyoq bilan	4-6 marta	Oyoqlar to'g'rilangan, tovonlar butun mashq davomida polga tegmaydi, bel va qorin tortilgan.

20	D.H. – tizzalarda turgan holatda tayanch 1-15 – o'ng oyoq bilan 8 ta siltashlar; 16 – D.H. 1—15 - o'ng oyoq bilan "halqaga" 8 ta siltashlar 16- D.H. 1-15 – oyoqlarni rostlash orqali o'ng oyoq bilan tayanchda 8 siltashlar, turgan holatda egilib; 16 - turgan holatda egilib tayanish. 1-15 - o'ng oyoq bilan "halqaga" 8 ta siltashlar 16- D.H.	2 marta	Qo'llar bukilmaydi, bosh oldinga egilmaydi, odatdagi siltashlar paytida orqa to'g'ri ushlanadi. Maksimal amplituda bilan ish bajariladi. Turgan holatda egilib tayanishda gavda og'irligi butun oyoq kaftiga taqsimlanadi.
----	--	---------	--

Izoh: harakatlar amplitudasi belgilangan har bir mashqda, gavda zvenolari holatlarini bajarishning fazodagi aniqligiga e'tibor qaratiladi.

Gimnastikachi qizlarning maxsus jismoniy va bazaviy profilashtiruvchi tayyorgarliklari darajasini takomillashtirishga qaratilgan parterli xoreografiyaning № 2 majmuasi

№	Mashqning mazmuni	Me'yori	Tashkiliy metodik ko'rsatmalar
1	D.H. – oyoq uchlarida turish 1-3 – to'g'ri to'lqin oyoq uchlarida turish, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan 5-7 – teskari to'lqin 8- D.H. 1-3 – orqaga egilish orqali tana bilan o'ngga aylanish 4- D.H. 5-7 - orqaga egilish orqali tana bilan chapga aylanish 8- D.H.	3 marta	Harakatlarning bir-biriga qo'shilishiga va bir butunligiga erishish. Bajarish texnikasiga e'tibor qaratish, aylanani bajarish paytida oyoqlarni bukmasadan polga orqadan tekkizishga intilish kerak.
2	D.H. – yarim barmoqlarda o'tirish, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan 1-8 – oldinga yurish, 9-16 – orqaga yurish, 1-16 – yoy bo'ylab yurish (o'zi atrofida) chapga/o'ngga	6 marta	Orqa to'g'rilangan, qo'llar bilan yuqoriga tortilish, bosh egilmaydi, ko'tarilishlarda ishlash. To'g'ri oyoqni maksimal yuqoriga ko'tarish, egilmasdan, burilmasdan.

D.H. ga. 1-2 – o'ng oyoq oldinga-yuqoriga, qo'llar yon tomonga, 1-4 – oyoq kafti o'zi tomonga qaratiladi 5-6 – oyoq uchlari tortiladi 7-8- D.H. Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan			
D.H. – o'tirish, qo'llar yon tomonga 1 - o'ng qo'ld yuqoriga, oyoq kafti o'ziga qarab tortiladi 2 - oyoq uchlari tortiladi 3 - oyoqni tushirish bilan egilish 4 - D.H. Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan	4 marta		Orqa to'g'rilangan, bosh egilmaydi, yelka ko'tarilmaydi, qorin tortilgan, oyoqlar to'g'rilanagn. Tana bilan egilish paytida oyoqlarga to'liq tekkizish.
D.H. – Xuddi shuning o'zi 1 - o'ng oyoq bilan siltash 2 - bir nomli qo'l bilan oyoq kaftini ichki tomonidan ushlash, holat ushlab turiladi 3 - chap oyoq bilan V p.ga o'ng oyoq tomoniga siltash 4 - D.H. 1-16 – burchak bo'lib o'tirish. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan	16 marta		Orqani cho'zilib ushlash, to'g'riga qarash, balansni ushlash, oyoq kaftlari qayirilgan
D.H. – o'tirish, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, barmoqlar "qulfdan". 1-4 – o'ng qo'lni yon tomonga uzoqlashtirish bilan chap oyoq bilan pol bo'ylab shpagat, 5-8 — o'ngga burilish bilan uzunasiga shpagat; 9-12 - o'ngga burilish bilan o'ng oyoqda shpagat 13-16 – chap oyoqni keltirish bilan D.H. 1-4 - chap oyoqni yon tomonga uzoqlashtirish bilan o'ng oyoqda shpagat 5-8 - egilish, yelka sohasi polga	2 marta		Orqa to'g'rilangan, qo'llar bilan yuqoriga tortilish, tos va tanani aniq 90° ga burish. Egilishda orqani dumaloq shaklga keltirmaslik, orqada sonni tashqariga qayirmaslik, oyoqlar kuchangan, oyoq uchlari orqaga tortilgan. Bajarish sur'ati past.

	9-12 – o'ng oyoqni ko'tarish paytida yelka sohalariga tayanch bilan 13-16 – chap oyoqni D.H.ga keltirish. Xuddi shuning o'zi boshidan boshlab, chap oyoqdan boshlash bilan.		
6	D.H. – qo'llar bilan tayanchda sonlar o'rtasiga yaqin o'tirish. 1-15- o'ng oyoq bilan 8 ta siltashlar 16- D.H. 1-7 – o'ng oyoqni yuqoriga uzoqlashtirish va qayd qilish; 8 - D.H. - ikkala oyoqni yuqoriga uzoqlashtirish va qayd qilish 16 - D.H. Xuddi shuning o'zi, boshqa oyoqdan boshlab.	2 marta	Orqa to'g'rilangan, yelkalar ko'tarilmaydi. Oyoqlar kuchangan, oyoq uchlari ichkariga tortiladi va 25° ga ko'tariladi. Bajarish sur'ati o'rtacha.
7	D.H. – o'ng shpagatda o'tirib, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd" 1-8 – yuqoriga tortilish, sonning keltiruvchi mushaklarini kuchantirish bilan, to'sni 4 marta ko'tarish 9-15 – orqaga egilish 16- D.H. 1-4 – egilish, o'ng oyoq boldirini ushlab olish bilan. 5-8 – o'ngga dumalab orqa bilan yotish. 9 – chap oyoqni bukish. 10-12 - o'ngga dumalashni davom ettirib shpagat, chap oyoqni orqaga bukish bilan. 13-15 – "qadam bosish bilan halqaga" holatini ushlab turish 16 – oyoqni rostlab, D.H. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.	1 marta	Tana zvenolarining holatini aniqligiga e'tibor qaratiladi. Tana burilmaydi, orqa to'g'rilangan, oyoq orqaga bukiladi. Maksimal amplituda bilan ishlash. Bajarish sur'ati sekin.
8	D.H. – qorinda yotgan holatda, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd"	2 marta	Umurtqa pog'onasining ko'krak bo'limi poldan 35° ga ko'tariladi, yuqoriga tortilish,

	1-15 – egilish yo'nalgan harakatlar; 16 – D.H. orqali oyoqlar bilan yuqoriga-pastga har xil 1-15 - egilib, oyoqlar bilan chalkash harakatlar, "zanoskalar" 16- D.H. 1-31 – oyoqlarni orqaga chiqarish va ushlab turish 35° da. 32 - D.H.		pastga qarash, oyoqlar sonidan boshlab ish bajaradi, oyoq uchlari tortilgan. Chalkash harakatlarda oyoq kafti "qayirilgan" bo'ladi. Bajarish sur'ati o'rtacha.
9	D.H. – qorinda yotgan holatda, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd" 1-31 – oyoqlarni 16 marta bir vaqtda bir-biridan uzoqlashtirish va tanani 35° ga ko'tarish	1 marta	Har bir sanoqqa belgilangan holatga aniq bajariladi, polga qaraladi
10	Xuddi shuning o'zi orqada yotgan holatda teskari tomonga	1 marta	Iyak ko'krakka siqilgan, ishlash sonidan boshlanadi, qo'llar qayd qilingan
11	D.H. – chalangacha yotgan holat, qo'llar yon tomonga 1-2 – o'ng qo'l "passe" holatiga 1-3 – o'ng qo'l yon tomonga 90° ga 5-6 - o'ng qo'l oldinga 90° ga 7-8 - D.H. 1-8- oyoq bilan oldinga-tashqariga 4 ta aylana. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan	4-6 marta	Oyoq bilan aylanani 2 sanoqqa maksimal amplituda (170°) bilan bajarish, uni har safar pasaytirmasdan, oyoq tushirilayotganida tos qayirilmaydi, kvadrat ushlanadi.
12	D.H. – chalangacha yotgan holat, oyoqlar oldinga 90° ga. 1-16- kuraklarda 8 marta turish, 1-16 – kuraklarda turishni qayd qilish 1-14 – kuraklarda egilgan holat (polga tekkuniga qadar) 15-16- D.H.	2 marta	Turish holati bajarilganida oyoq kaftlari 1 pziitsiyaga buriladi, qo'llar to'g'ri, polga jipslashtirilgan. Oyoqlarni bosh ortiga tushirilishi paytida tos pastga tushirilmaydi, oyoqlar maksimal kuchantirilgan.
13	D.H. – chalangacha yotgan holat, 1-2 - kuraklarda turish 3-4 – oldinga aylanish oyoqlarni ochish bilan uzunasiga shpagat, o'tirish	4-6 marta	Orqani polga parallel ravishda ushlab turishga ko'tarish.

	5 – qorinda yotish holati, oyoqlar birlashtirilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan 6-7 – tanani ko'tarish orqali, oyoqlar "halqaga" 8 – chapga aylanish bilan D.H.		
14	D.H. – qorinda yotgan holatda, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd" 1 - oyoqlarni uzoqlashtirish va tanani 35° ga ko'tarish 2 - D.H. 3 - oyoqlarni uzoqlashtirish va tanani "halqaga" ga ko'tarish 4- D.H. 5-31 – "halqa" holatini ushlab turish 32- D.H.	16 marta	Oyoqlarni belgilangan holatga aniq keltirish, polga qarash. Elkalar polga tegmaydi
15	D.H. – chalqancha yotgan holat, oyoqlar oldinga (90° ga), qo'llar yuqoriga ko'tarilgan 1-16- o'ng oyoq bilan yon tomonga 8 ta uzoqlashtirishlar. 1-16- xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan. 1-8 - oyoqlarni uzunasiga shpagatga 4 marta cho'zish 9-16 - xuddi shuning o'zi, bir vaqtda tanani, qo'llarni ko'tarish bilan 1-15 – uzunasiga shpagatga o'tirish, qo'llar oldinga 16- D.H.	2 marta	Har bir sanoqqa oyoqlar kuchantiriladi, aniq yo'nalishi bo'yicha bajariladi, tos yon tomonga burilmaydi. Tanani ko'tarish bilan oldinga-yuqoriga tortilish. Uzunasiga shpagatda bukilmadan, orqa to'g'ri, yelkalar ko'tarilmaydi.
16	D.H. – chalqancha yotib, o'ng oyoq oldinga (90° ga), qo'llar yuqoriga ko'tarilgan 1 – tanani ko'tarish bilan bir vaqtda o'ngi yon tomonga 90° ga, chapi oldinga-yuqoriga, "taxlash" 2- D.H. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan	16 marta	Orqani to'g'rilab oyoq uchlariga cho'zilish, qo'llar quloqlarga yopishtirilgan, iyak yopishtirilmaydi
17	D.H. – o'tirish, chap oyoq	2 marta	Egilmasdan, orqa to'g'ri

	"passé" ga bukilgan, qo'llar yon tomonda 1-15- o'ng oyoq bilan oldinga 8 ta siltashlar, 16 – chap oyoqni rostlab, o'ng oyoqni passega tushirish, 17-31 - Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan 32- D.H.		ushlanadi, yelkalar ko'tarilmaydi, bel egilmaydi, sonidan boshlab shiddat bilan bajariladi, oyoqni qayirgan holatda ushlash, oyoq uchlari tortilgan
18	D.H. – chap songa o'tirish, o'ng oyoq yon tomonga, barmoqlar "qulfd" 1-14 – o'ng oyoq bilan yon tomonga-yuqoriga 7 ta siltashlar. 15-16 - o'ng songa o'tirish, chap oyoq yon tomonga, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd" 17-30 - Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan 31-32- D.H.	2 marta	Orqa to'g'ri ushlanadi. Bel egilmaydi, shiddat bilan bajariladi, oyoqni sonda qayirgan holatda ushlash
19	D.H. – chap songa o'tirish, o'ng oyoq yon tomonga polga parallel, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, barmoqlar "qulfd" 1-2 – "tyurbushon" holati, 3-4 – "attetyud" holati. Xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan	16 marta	Orqa to'g'ri ushlanadi. Bel egilmaydi, shiddat bilan bajariladi, oyoqni sonda qayirgan holatda ushlash, to'g'ri oyoqni yon tomon orqali olib o'tish. Har bir holatni 8 sanoqqa ushlash
20	D.H. – tizzalarda turib, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan 1-8 – polga parallel tarzda orqaga sekin egilish - ushlab turish 1-8 – har bir sanoqqa prujinali egilishlar 9-15 – boldirmi ushlab olish bilan Har bir sanoqqa to'sni pastga tushirish 16-D.H.	2 marta	Egilish polga parallel bajariladi, yuqoriga qaraladi, iyak yopishtirilmaydi, bosh orqaga egilmaydi, polga parallel holatga qaytishga intilish kerak, oyoqlar bukilmaydi. Xuddi shuning o'zi tik turgan holatda.

**Egiluvchanlikni majmuaviy rivojlantirishga qaratilgan mashqlar
majmuasi № 3**

№	Mashqning mazmuni	Me'yori	Tashkiliy metodik ko'rsatmalar
1.	D.H. – oyoq uchlarida VI p.ga turish, gimnastik devorga yuz bilan qaragan holda, bir qo'l reykada, boshqasi yuqoriga ko'tarilgan; 1-7 – tana bilan vertikal sakkizlik, tana bilan aylanaga o'tish orqali; 8. - D.H. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.	4 marta	To'g'riga qaraladi, qaddi-qomatga e'tibor qaratiladi; Aylanma egilishda oyoqlar bukilmaydi, bosh tosga tekkiziladi.
2.	D.H. – oyoq uchlarida VI p.ga turish, gimnastik devorga yonbosh bilan qaragan holda, bir qo'l reykada, ushlab olish yuqoridan, boshqa qo'l yuqoriga ko'tarilgan 1-3 – yuqoridan yonbosh to'lqin; 4- D.H.	4 marta	Bajarish texnikasiga e'tibor qaratiladi
3.	D.H. – gimnastik devorga orqa bilan turiladi, chap oyoq orqaga o'ngga shpagatga cho'ziladi, reyka pastdan tayanch oyoqning soni darajasida ushlab turiladi 1-32 – orqaga 16 ta egilishlar; 1-32 - Xuddi shuning o'zi, qo'llar oldinga-yuqoriga; 1-32 – “bukilib egilish” holatini ushlab turish, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan; 1-32 – qo'llar bilan polga tayanchga, 16 martadan “qo'shimcha siltashlar” “kuchli shpagat”.	2 uri-nish	Mashqni o'zlashtirib borib, oyoq uchida turish holatiga o'tiladi. Qo'llar polga parallel, tos-son bo'g'imida “kvadratga” e'tibor qaratiladi
4.	D.H. – gimnastik devorga yuz bilan qaragan holda turish, bir oyoq reykada oldingi shpagatda, reyka son darajasida	2 uri-nish	“Kvadratga” e'tibor qaratiladi, tos devorga jipslashtirilgan, imkoniyat darajasida – tayanch oyoq orqaga chiqariladi.

ushlab turiladi, - orqaga egilish; 8- D.H. 9-15 - Xuddi shuning o'zi oyoq uchida; 16- D.H. 1-16- 8 ta siltashlar. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.		Har bir sanoqqa bajariladi. 8 marta – tana vertikal holatda.
D.H. – gimnastik devorga yuz bilan qaragan holda oyoq uchlarida turish, o'ng oyoq reykalor orasida shpagatda, o'ng qo'l reyka qo'yilgan, tepadan ushlanadi, chap qo'l yuqoriga ko'tariladi; 1-16 – yon tomonga 16 ta siltashlar; 17—32 – yonbosh muvozanatni yordam bilan ushlab turish; 1-16 – stanokdan 2 turlyana 4 sanoqqa.	2 uri-nish	Qov ochiladi, orqa ushlab turiladi, oyoqlarning qayirilgan holati. “Qo'shimcha siltashlar” reykalor oralig'ida yotgan oyoq bilan yelka orqasiga bajariladi. Oyoq qarama-qarshi qo'l bilan yelka ortidan ushlanadi. Turlyan 4 sanoqqa bajariladi, tovonni oldinga qaratgan holda.
6. D.H. – bir oyoqda gimnastik devorga orqa bilan o'tirish, boshqasi oldinga-yuqoriga, yuqoridagi reyka pastdan ushlab olinadi; 1-4 — bukilish va qo'llarni orqaga chiqarish bilan, orqaga egilish holatiga turiladi, bitta oyoq yuqoriga. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan	4-6 marta	“Kvadrat” ushlab turiladi, o'tirilmaydi, tana vertikal holatda. Ikkita yelka bo'g'imlarida bir vaqtda qayirilish orqali, oyoq tushirilmaydi, “kuchli shpagat” holatiga qadar etkaziladi. Siltash paytida oyoq uchi bilan devorga cho'zilish, bosh bilan tosga cho'zilish kerak.

*Izoh: 1. – barcha mashqlarni chap oyoqdan (“noqulay”) boshlab bajariladi;
2. – chap va o'ng oyoq bilan bir xil miqdorda bajariladi va takrorlanadi.*

**Egiluvchanlikni majmuaviy rivojlantirishga qaratilgan mashqlar
majmuasi № 4**

№	Mashqning mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1.	D.H. – gimnastik devorga chap yonbosh bilan turib, oyoq uchlarida	4 marta	Qadam bosish vaqtida – qo'l bilan to'lqin. To'lqinlar

	V p.ga turish, o'ng qo'l yuqoriga ko'tarilgan; 1-2 – o'ng oyoq bilan qadam bosib, chap oyoqni V p.ga qo'yish orqali, to'g'ri to'lqin; 3-4 – chap oyoq bilan orqaga bir qadam bosish bilan, o'ng oyoqni V p.ga qo'yish orqali, teskari to'lqin		belda maksimal egilish bilan bajariladi.
2.	D.H. – gimnastik devorga chap yonbosh bilan turib, oyoq uchlarida I p.ga turish, egilish, chap qo'l bel darajasida reykgaga qo'yiladi, o'ng qo'l bilan ichkari tomondan chap oyoq kaftini "qayirib" ushlash; 1-2 – rostlanish orqali o'ng oyoq bilan demi plie, chap oyoq yelkaga egiladi 3-4 - D.H. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.	8 marta	Tos burilmaydi, tana vertikal, orqa to'g'ri, chap oyoq yelkaga.
3.	D.H. – gimnastik devorga yuzi bilan turish, o'ngi gimnastik devorga, qo'llar III p.da; 1-2. – chap oyoq bilan demi plie, qo'llar II p.da; 3-4 – yarim barmoqlarda releve, qo'llar III p.da; 5-6 – bukilib egilish, qo'llar III p.da; 7-8 – orqaga egilish, qo'llar III p.da;	3 marta	"Kvadrat" ushlab turiladi Oyoq kaftiga tushish paytida qo'llar III p.dan II p.ga o'tkaziladi.
4.	Xuddi shuning o'zi gimnastik devorga chap yonbosh bilan	3 marta	
5.	Xuddi shuning o'zi gimnastik devorga orqa bilan	3 marta	
6:	D.H. – gimnastik devorga yuzi bilan turish, o'ngi gimnastik devorga, qo'llar III p.da; 1–4 – bukilib egilish, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan 5-8 – chapga burilish orqali, devorga o'ng yonbosh bilan turish va o'ngga egilish 1-4 - chapga burilish orqali, devorga	1 urinish 8 marta	Egilishda bukilib, gimnastik reykanı ushlash. Tana va qo'llarni uzaytirib, yon tomonga egilishga tos-son bo'g'imda burilish. Siltash vaqtida to'g'riga qaraladi.

	o'ng yonbosh bilan turish, o'ngi orqa tomonda devorda 5-6 - egilish, qo'llar polga 7-8 – chapi tos darajasida devorga 1-2 – qo'llarda turish holatida o'ng oyoq bilan shpagatga siltash 3-6 – oldinga dumalab o'tish 7-8 - gimnastik devorga yuzi bilan turish, o'ngi gimnastik devorga, qo'llar III p.da;		
7.	D.H. – gimnastik devorga yuzi bilan turish, o'ngi gimnastik devorga, qo'llar III p.da; 1- YOrdam bilan orqa vertikal muvozanat 2 - D.H.	8 marta	YUqoriga aksent, oyoqni tana bilan yordam bermasdan ko'tarish va tushirish.
8.	D.H. - gimnastik devorga chap yonbosh bilan yarim burilgan holda turish, o'ngi reykgada, qo'llar I p.da; 1 – yordam bilan yonbosh vertikal muvozanat; 2 - D.H.	8 marta	Oyoqni yelka ortida ushlab olish. YUqoriga aksent, oyoqni tana bilan yordam bermasdan ko'tarish va tushirish.
9.	D.H. – gimnastik devorga orqa bilan turish, reykanı pastdan yuqoriga ushlash; 1. – bukilib egilish; 2 - egilish; Z-4 - D.H.	3 marta	Egiliishdan turish orqali orqaga egilishni bajarish, bosh bilan boshlash, belda maksimal egilish bilan, tos bosh ustida, to'lqin bilan rostlanish.
10.	D.H. – gimnastik devorga chap/o'ng yonbosh bilan oyoq uchlarida turish, chap qo'l devorda; 1-2 - yordam bilan orqa vertikal muvozanat; 3-4 – yon tomonga yordam bilan vertikal muvozanatga o'tish; 5-6 – tortilish bilan oldinga vertikal muvozanat; 7-8 – yarim barmoqlarda releve (2 marta); 9-10 - yon tomonga vertikal muvozanat; 11-12 - orqa muvozanat; 13-16 – ushlab turish; 17-24 – oyoq kaftida orqaga egilish oyoq kaftini ushlash bilan (2 marta; gimnastik devorga chap/o'ng yonbosh bilan oyoq uchlarida turish	3 urinish 8 marta	Muvozanatlarda oyoqlarning amplitudasi 180° dan kam bo'lmaydi. O'tkazish tos-son bo'g'imida burilish hisobiga bajariladi, tana tushirish hisobiga emas. Orqaga faol egilish, aksent yuqoriga, qo'l tananing davomi, «press» bilan turiladi.

	bilan);		
11.	D.H. – gimnastik devorga orqa bilan orqaga egilib turish, pastki reykanini pastda ushlash; 1-32- 16 ta siltashlar.		Tayanch oyoq to'g'ri, siltashlar devorga tegadigan qilib bajariladi. Qo'llar bukilmaydi, bosh tosga qarab cho'ziladi.
12.	D.H. – gimnastik devorga yuzi bilan oyoq uchlarida turish, bel darajasida yuqoridan ushlash; - yon tomonga «planshe» siltash 2 – oyoq kaftida orqaga «planshe» siltash 3. - yon tomonga «planshe» siltash 4.- D.H.	4 marta	Tana gorizontol, oyoqning amplitudasi 180° dan kam emas. CHap/o'ng yonbosh bilan devorga qarab burilish.

Izoh: 1. – barcha mashqlar chap oyoqdan (“begona oyoqdan”) boshlab bajariladi;

2. – chap va o'ng oyoq bilan bir xil miqdorda bajariladi va takrorlanadi.

3. – Barcha mashqlarda «kvadrat» ushlanadi, ya'ni - 2 yonbosh suyaklar va ikkala yelkalar – to'sni burmasdan kvadratni tashkil qiladi.

Egiluvchanlikni majmuaviy rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi № 5

№	Mashqning mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1.	1. D.H. – gimnastik devorga yarim burilgan holda turish, o'ng oyoq devorda 90°ga qo'yilgan 1-8 – bir nomdagi qo'l bilan o'ng oyoq kaftini qayirilgan holatga burish bilan ushlash, boshqa qo'l devorda 9-16 – egilish, to's oldinga chiqariladi («tortilish») 17-24 - rostlanib, qo'llar klassik II pozitsiyaga 25-28 - demi plie 29-32- D.H.	4 marta	«Kvadrat» ushlanadi. qo'llar II gimnastik pozitsiyada, oyoqni kaftini yuqoriga qilib ushlash, oyoqni bitta reyka bilan balandroq ko'tarish

1.	(Davomi) 1-4 – o'ng oyoqqa egilish; 5-8 – reykanini ushlab va chapga burilish orqali o'ngga egilish; 9-12 – devordan «tortilish»; 13-16 – chapga burilish bilan orqaga egilish 17-20 - orqaga egilish 18-24 - demi plie (tayanch oyoqning I p.) 25-28 - orqaga egilish 29-31 - rostlanib, arabesque holati 32 – oyoqni reyka ortiga tushirish.	4 marta	Ishchi oyoq qo'yilgan reyka ushlanadi (stanokka chap yonbosh bilan, tayanch oyoqning I p.). Orqaga egilish holatiga kelish, qo'llarni devorda ushlab turish bilan, oyoqni «uzunlashtirish» bilan. Orqaga egilish ishchi oyoqqa tekkuniga qadar, devorga orqa bilan
3.	(Davomi) 1-8 - orqaga egilish, oyoqlar shpagatga ochiladi 1-8 – chap oyoqni tovonini oldinga qaratib bukish bilan, arabesque holatiga kelish 1-8 - attitude holatini ushlab turish, 1-8 - orqaga egilish, reykanini ushlash, ishchi oyoqni “uzunlashtirish” orqali o'ng yonbosh bilan devorga burilish va keyin devorga yuzi bilan burilish 1-6 – oldinga shpagatga sirpanish 7-8 – oyoqlarni yaqinlashtirish bilan D.H.	8 marta barcha mashqlar 8 tadana sanoqqa	Gimnastik devor ushlanadi, tovonni oldinga qaratib shpagatga o'tirish, bosh to'g'ri, 8 ta sanoq. Qo'llar II gimnastik pozitsiyada, 8 ta sanoq 3 tadan takrorlashlar bilan.
4.	D.H. – gimnastik devorga yuzi bilan shpagatga o'tirish, qo'llar II gimnastik pozitsiyada 1-8 – chap oyoq bilan shpagatga o'tirish 9-16 – orqaga 8 ta egilishlar 1-8 – chap yonbosh bilan o'rindiqqa burilish, egilish, qo'llar yon tomonga 9-16 - o'rindiqqa orqa bilan o'ng oyoqqa shpagatga burilish, qo'llar yuqoriga qulfga ko'tarilgan 1-8 – orqaga 8 ta egilishlar 9-16 – uzunasiga shpagat orqali o'ng oyoq bilan shpagatga o'rindiqqa yuzi bilan burilish, qo'llar II pozitsiyada. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga	3 marta	Egilishlar to'g'rilangan orqa bilan oyoqqa tekkunga qadar bajariladi, qo'llar yuqoriga qulfga ko'tarilgan. Tizzalar to'g'ri, tovonlar orqaga, 8 ta sanoq. Qorin bilan polga tekkuniga qadar tortilish

5.	1. D.H. – gimnastik devorga yuzi bilan turish, devorni ushlagan holda, o'ngi devorga shpagatda 1-8- siltashlar 8 ta 9-16 – devorga orqasi bilan burilish “tortilishga” 17-18-demi plie 19-20 - releve; 21-22- demi plie 23-24 - rostlanish 25-28 – halqaga 4 ta siltash 29-32 – D.H.ga burilish	3 urinish	8 marta, yarim barmoqlarda turib oyoq kafti o'ziga qarab qayiriladi; “tortilishga” kelinadi, ishchi oyoqni uzaytirish bilan.
6	D.H. –oyoq uchida yon tomonga vertikal muvozanat 1-8 - yon tomonga muvozanatni ushlab turish 9-10 – yarim barmoqlarda releve 11-12 – oyoq kaftida planshe. 13-16 - xuddi 9-12 dagidek.	3 urinish	8 ta sanoqqa ushlab turish, bajarish texnikasiga o'tibor qaratiladi.
7.	D.H. – gimnastik devorga chap yonbosh bilan turish, chap qo'l devorda, o'ng qo'l yon tomonga ko'tarilgan 1-2 – yon tomonga “planshe” siltash 3-4 – orqaga “planshe” siltash	3 urinish	Tana polga parallel, pere-shpagatga siltash.
8.	D.H. – gimnastik devorning pastki reykasiga o'tirib osilib turish 1-16-shpagatga 8 ta siltashlar – “har xil nomdagi oyoqlar”.	2 urinish	Qo'llar 1 reykada oyoqlardan balandroq. Bajarish sur'ati o'rtacha.

Izoh: 1. – barcha mashqlar chap oyoqdan boshlab bajariladi (“begona”);
2. – chap va o'ng oyoq bilan bir xil miqdorda va takrorlashlarda bajariladi.
3. Barcha mashqlarda “kvadrat” ushlab turiladi, ya'ni – 2 yonbosh suyaklar va ikkala yelkalar – to'sni burmasdan kvadratni tashkil qiladi.

VII BOB. “RAQSLAR” BLOKI

7.H. Maxsus yo'nalganlikka ega bo'lgan xoreografiya darslari uchun raqslarning asosiy elementlari Lotin Amerika raqslari “cha-cha-cha”

Musiqi ritmik, surat mo'tadil tez: daqiqaga 32 ta takt yoki 128 ta zarb; kattaligi – 4/4. Ritm: “bir”, “ikki”, “uch”, “cha-cha”, yoki “ikki”, “uch”, “cha-cha”.

Barcha qadamlar 6 puktada bajariladi, ya'ni oyoq kaftlari parallel, tana rostlangan, yelkalar va tananing yuqorigi qismi butun raqs davomida deyarli harakatsiz qoladi; tizzalar va sonlar yengil tebralanishni bajaradi; barcha qadamlar oyoq kaftlarining yostiqlashidan bajariladi; tananing og'irligi qadam bosish boshlanadigan oyoqqa olib o'tiladi.

Asosiy harakatlar yoki “kvadrat”

D.H. – 6 p. (oyoq kaftlari birlashtirilgan), qo'llar belda (yoki yon tomonda). “Bir” – chapga qadam, o'ng oyoq yon tomonga uchiga qo'yiladi, tizza ichkariga qaratiladi.

“ikki” – o'ng oyoq bilan orqaga bir qadam;

“cha-cha” – o'ngga qadam qo'yish (tez sur'at bilan);

“bir” – o'ngga qadam;

“ikki” – chap oyoq bilan oldinga bir qadam;

“uch” – o'ng oyoq bilan orqaga bir qadam;

“cha-cha” – o'ngga qadam qo'yish (tez sur'at bilan);

Ochilish

D.H. – 6 p., qo'llar yon tomonda.

“bir” – chapga bir qadam;

“ikki” – o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam, chapga burilish orqali o'ng oyoqqa turish bilan, chap oyoq uchlarida yarim bukilgan; “uch” – o'ngga burilish bilan chap oyoq bilan bir qadam, o'ng oyoq chapga oyoq uchiga;

“cha-cha” – o'ngga qadam qo'yish; qo'llar yon tomonga.

Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.

Oldinga qadam tashlash.

D.H. – 6 p., qo'llar yon tomonda.

“bir” – chapga bir qadam;

“ikki” – o'ng oyoq bilan oldinga chalkash qadam, chap oyoqni – unga tashlash – tanani chapga uncha katta bo'lmagan burish bilan, qo'llar: chap qo'l oldinga pastga, o'ng qo'l – orqaga yuqoriga;

“uch” – chap oyoq bilan orqaga bir qadam, tana o‘ngga engil buriladi;

“cha-cha” – o‘ngga qadam qo‘yish; qo‘llar yon tomonga.

Xuddi shuning o‘zi boshqa tomonga.

Orqaga qadam tashlash.

D.H. – 6 p., qo‘llar yon tomonda.

“bir” – chapga bir qadam;

“ikki” – o‘ng oyoq bilan orqaga chalkash qadam tanani chapga 90° ga burish bilan, o‘ng oyoqqa qo‘yish, qo‘llar oldinga bukiladi, yelka sohasi yuqoriga (tana biroz orqaga bukilgan, chap yelka orqali qaraladi);

“uch” – chap oyoq bilan oldinga bir qadam, o‘ngga burilish bilan;

“cha-cha” – o‘ngga qadam qo‘yish; qo‘llar yon tomonga.

Xuddi shuning o‘zi boshqa tomonga.

Burilishlar.

D.H. – 6 p., qo‘llar yon tomonda.

“bir” – chapga bir qadam;

“ikki” – “uch” – o‘ng oyoq bilan oldinga chalkash qadam, chap oyoq bilan aylanib burilish, qo‘llar erkin holatda;

“cha-cha” – o‘ngga qadam qo‘yish; qo‘llar yon tomonga.

Xuddi shuning o‘zi boshqa tomonga.

Xokkey klyushkasi

D.H. – 6 p., qo‘llar yon tomonda.

“bir” – o‘ngga bir qadam, 90° ga burilish bilan (qo‘llar erkin holatda);

“ikki” – chapga bir qadam, 90° ga burilish bilan;

“uch” – o‘ng oyoq bilan joyida turgan holda qadam;

“cha-cha” – chapga qadam qo‘yish;

“bir” – chapga bir qadam;

“ikki” – o‘ng oyoq bilan orqaga bir qadam;

“uch” – chap oyoq bilan oldinga bir qadam;

“cha-cha” – o‘ngga qadam qo‘yish;

“bir” – o‘ngga bir qadam, 90° ga burilish bilan;

“ikki” – chapga bir qadam, 90° ga burilish bilan;

“uch” – o‘ng oyoq bilan joyida turgan holda qadam;

“cha-cha” – chapga qadam qo‘yish;

Raqs har xil ko‘rinishga ega bo‘lishi mumkin, figuralar har xil ketma-ketlikda bajarilishi mumkin, ularni takrorlashlar soni esa

chekanmagan. Figuralarni asosiy harakat yoki “kvadrat” orqali birlashtirish ancha oddiy hisoblanadi. Masalan, bunday zanjir: “ochilish” (4 marta), “kvadrat”, “orqaga qadam qo‘yish” (4 marta), “kvadrat”, “oldinga qadam qo‘yish” (4 marta), “kvadrat”, “burilishlar” (4 marta), “kvadrat”, “xokkey klyushkasi” va h.k.

Bunday zanjir o‘zlashtirilganidan keyin, uni asosiy harakat “kvadrat”ni olib tashlash orqali murakkablashtirish mumkin, figuralarni esa, har xil ketma-ketlikda bajarish mumkin. Harakatlarni improvizatsiya qilinishiga yo‘l qo‘yiladi.

Samba

Kattaligi – 2/4, sur‘at: minutiga 53 taktika yoki 106 ta zarb.

Ritm: “bir”, “i”, “ikki”.

Barcha qadamlar oyoq kaftlari yostiqchasidan 6 p.da ijro etiladi. Elkalar va tananing yuqorigi qismi raqs vaqtida absolyut harakatsiz qoladi, faqatgina tizzalar bilan tipik harakatlar sonlar bilan oldinga va orqaga engil tebranishlarni chaqiradi (mayatniksimon harakatlar).

Asosiy harakat yoki mayatnik (oldinga – orqaga)

D.H. – 6 p., qo‘llar yon tomonda.

“bir” – o‘ng oyoq bilan oldinga bir qadam;

“i” – chap oyoq bilan oldinga bir qadam, uni deyarli o‘ng oyoqqa qo‘yish orqali, tana og‘irligi unga o‘tkazilmaydi;

“ikki” – tana og‘irligi to‘liqligicha o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi;

“bir” – chap oyoq bilan orqaga bir qadam;

“i” – o‘ng oyoq bilan orqaga bir qadam, uni deyarli chap oyoqqa qo‘yish orqali, tana og‘irligi unga o‘tkazilmaydi;

“ikki” – tana og‘irligi to‘liqligicha chap oyoqqa o‘tkaziladi.

Asosiy harakat (yon tomonga).

D.H. – 6 p., qo‘llar yon tomonda.

“bir” – o‘ng tomonga bir qadam;

“i” – chap oyoqni o‘ng oyoqqa qo‘yish, unga tana og‘irligi o‘tkazilmaydi;

“ikki” – tana og‘irligi to‘liqligicha o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi;

Xuddi shuning o‘zi boshqa tomonga.

Burilishlar.

D.H. – 6 p., qo‘llar yon tomonda.

“bir” – o‘ng tomonga bir qadam;

“i” – chalkash qadam bilan chap oyoq bilan o‘ngga 180°ga burilish (qo‘llar erkin holatda);

“ikki” – tana og‘irligi to‘liqligicha o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi;

Xuddi shuning o‘zi boshqa tomonga.

“Visk” figurasi

D.H. – 6 p., qo‘llar yon tomonda.

“bir” – o‘ng oyoq bilan o‘ng tomonga bir qadam;

“i” – chap oyoq bilan bir qadam bosish, o‘ng oyoqqa chalkashtirish bilan;

“ikki” – tana og‘irligi to‘liqligicha o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi;

Xuddi shuning o‘zi boshqa tomonga.

“Boto – fogo” figurasi

D.H. – 6 p., qo‘llar belda;

“bir” – o‘ng oyoq bilan chap oyoq oldiga chalkash qadam;

“i” – chap oyoq bilan yon tomonga qadam bosish, o‘ng oyoq uchiga qo‘yiladi;

“ikki” – o‘ng oyoqqa qo‘yish.

Raqsning elementlari har xil ketma-ketlikda bajarilishi mumkin. Ushbu figuralarni o‘zlashtirganlarga sambrina raqsini taklif qilish mumkin, u sambaning soddalashtirilgan shakliga o‘xshaydi.

Sambrina

D.H. – 6 p.

1. “Bir – i – ikki – uch – i” – o‘ng oyoqdan boshlab uch qadam oldinga; “to‘rt” – o‘ng oyoqda turib, chap oyoq oldinga uchiga qo‘yiladi;

“bir – i – ikki – uch – i” – chap oyoqdan boshlab uch qadam orqaga; “to‘rt” – chap oyoqda turib, o‘ng oyoq orqaga uchiga qo‘yiladi.

2. “Bir – i – ikki” – chapga boto–fogo;

“uch – i – to‘rt” – o‘ngga boto–fogo;

“Bir” – o‘ng oyoq bilan chap oyoq oldiga chalkash qadam, chap oyoq uchida;

“i” – chap oyoq bilan bir qadam bosib chapga oyoq uchiga turish, o‘ng oyoq oldinga pastga;

“ikki” – xuddi “bir” sanog‘idagidek.

Xuddi shuning o‘zi (2 marta takrorlanadi).

Ushbu raqs o‘zlashtirib bo‘linganidan keyin, sambaning ancha murakkab kompozitsiyasiga o‘tish mumkin.

7.2. Standart raqslar

Bu raqslar standart deb nomlanadi, chunki ulardagi harakatlar aniq belgilangan. Ular, jahonning barcha raqs maktablarida bir xil o‘rgatiladi. Standart raqslarning asosiy harakatlari liniyalarni

uzaytiradi. Ular uchun yengillik, sirpanish, yarim barmoqlarga ko‘tarilishlar xosdir. Raqslarning ushbu guruhlari ichida eng taniqulisi ingliz valsi bo‘lib, uni sekin vals yoki vals-boston, vena valsi (tez), kvikstep, sekin (slou) fokstrs tango deb ham atashadi.

Ingliz valsi

Ushbu raqs, sekin vals yoki vals-boston sifatida ham ma‘lum. U Angliyada yuzaga kelgan. Kattaligi – $\frac{3}{4}$. Sur‘ati: 32 ta takt yoki daqiqaga 96 ta zarb. Asosiy ritmi: “bir”, “ikki”, “uch” birinchi bo‘lagiga aksent bilan.

Barcha qadamlar 6 p.da bajariladi. Juftlikdagi asosiy holat – yopiq holat. Qo‘llar bir-biriga qo‘shilgan pozitsiyada, sheriklar bir-birlariga yaqin joylashadi. Korpusning to‘g‘ri, tortilgan holatini saqlash zarur, yelkalar ko‘tarilmaydi, chapga qaraladi.

Bir qadam oldinga va orqaga

D.H. – 6 p., qo‘llar belda yoki yon tomonlarga ochilgan.

“bir” – chap oyoqqa yengil o‘tirib, tovonidan boshlab o‘ng oyoq bilan oldinga, keyinchalik oyoq kaftiga va oyoq kaftining yostiqchasiga to‘liq o‘tiladi;

“ikki” – chap oyoq o‘ng oyoqqa keltirib qo‘yiladi;

“uch” – chap oyoq bilan oldinga bir qadam;

“bir” – o‘ng oyoqqa engil o‘tirib, tovonidan boshlab chap oyoq uchi bilan orqaga, keyinchalik oyoq kaftiga to‘liq o‘tiladi;

“ikki” – o‘ng oyoq chap oyoqqa keltirib qo‘yiladi;

“uch” – yarim barmoqlarga ko‘tarilish.

Qadam bosish texnikasi har qanday figurada ham xuddi “oldinga va orqaga qadamlar” figurasidagi kabi. Barcha qadamlar tovonidan, orqaga esa – oyoq uchidan boshlanadi.

O‘zgarish

D.H. – 6 p., qo‘llar belda.

“bir” – o‘ng oyoq bilan oldinga bir qadam;

“ikki” – chap oyoq bilan yon tomonga va biroz oldinga qadam;

“uch” – o‘ng oyoq chap oyoqqa keltirib qo‘yiladi;

“bir” – chap oyoq bilan orqaga bir qadam;

“ikki” – o‘ng oyoq bilan yon tomonga qadam;

“uch” – chap oyoq o‘ng oyoqqa keltirib qo‘yiladi.

Burilishlar

D.H. – 6 p., qo‘llar belda.

“bir” – o‘ng oyoq bilan oldinga bir qadam tanani o‘ngga burish bilan;

“ikki” – chap oyoq bilan yon tomonga keng qadam;

“uch” – chap oyoqning yostiqlasida burilishni davom ettirish orqali o’ng oyoq chap oyoqqa keltirib qo’yiladi;

“bir” – chap oyoq bilan orqaga bir qadam, tanani o’ngga burilish bilan;

“ikki” – o’ng oyoq bilan yon tomonga keng qadam;

“uch” – chap oyoq o’ng oyoqqa keltirib qo’yiladi.

Vena vals

Vena vals degan nom – shartlidir. Ushbu vals Vena shahrida yuzaga kelmagan, balki Italiyada Uyg’onish davrida, u, “volta” deb nomlangan. Kattaligi – $\frac{3}{4}$. Sur’ati: 60 ta taktika yoki minutiga 180 ta zarb: taktikada uchta zarb, o’ng dolega aksent bilan. Asosiy ritmi: har bir chorakka bir qadam. Barcha qadamlar 3 p.da bajariladi. Asosiy holat juftlikda, ingliz valsidagi holatga aynan o’xshash. Yarim barmoqlarga ko’tarilish oxirida “bir”, “ikki”, “uch” sanoqqa yuqoriga bajariladi; oxirida pasayish “uch”.

O’ngga burilish

D.H. – 6 p., qo’llar belda.

“bir” – o’ng oyoq uchi bilan oldinga bir qadam oyoq kaftiga to’liq qo’yish bilan;

“ikki” – o’ng oyoq bilan burilish va chapga bir qadam past yarim barmoqlarga;

“uch” – o’ng oyoq chap oyoqqa keltirib 3 p.ga yarim barmoqlarga qo’yiladi (chap oyoq orqada, o’ng oyoq oldinda);

“bir” – chap oyoq orqaga bir qadam, o’ng tomonga burilish bilan;

“ikki” – o’ng oyoq bilan uncha katta bo’lmagan qadam yon tomonga;

“uch” – chap oyoq o’ng oyoqqa keltirib 3 p.ga (o’ng oyoq oldinda).

Chapga burilish

D.H. – 6 p., qo’llar belda.

“bir” – chap oyoq uchi bilan oldinga chapga bir qadam oyoq kaftiga to’liq qo’yish bilan;

“ikki” – chap oyoq bilan chapga burilish va o’ng oyoq bilan o’ngga bir qadam yarim barmoqlarga;

“uch” – chap oyoq o’ng oyoqqa keltirib 3 punktga yarim barmoqlarga qo’yiladi;

“bir” – o’ng oyoq bilan o’ngga-orqaga bir qadam (ya’ni, orqaga bir qadam o’ng tomonga burilish bilan);

“ikki” – o’ng oyoqning yarim barmoqlarida burilishni davom ettirish orqali chap oyoq bilan chapga bir qadam;

“uch” – o’ng oyoq chap oyoqqa keltirib 3 p.a qo’yiladi (o’ng oyoq orqada).

Figurali vals

Raqs, vals elementlaridan tarkib topadi. Kattaliklari – $\frac{3}{4}$, 32 taktika. Qadamlar 3 p.da bajariladi. Ushbu raqsdagi vals harakatlarini har qanday uyg’unlikda bajarish mumkin.

Birinchi figura

D.H. – 3 p., juftlikda yopiq holat (sherik – markazga orqasi bilan turadi, ayol sherik esa – yuzi bilan).

“Bir”, “ikki”, “uch” – o’ngga vals qadami

“Bir”, “ikki”, “uch” – chapga vals qadami

Ikkinchi figura (8 ta taktlar) D.H. – xuddi o’shaning o’zi.

“Bir”, “ikki”, “uch” – oldinga vals qadami

“Bir”, “ikki”, “uch” – orqaga vals qadami (birlashtirilgan qo’llar oldinda rostlanadi);

“Bir”, “ikki”, “uch” – o’ngga burilishning birinchi yarmi (sheriklar joylarini almashtirishadi);

“Bir”, “ikki”, “uch” – o’ngga burilishning ikkinchi yarmi (sheriklar o’z joylariga qaytishadi);

Uchinchi figura (8 ta taktlar)

Sherik oldinga vals qadamlarini bajaradi, ayol sherik esa o’ngga to’rtta o’ng burilishlarni bajaradi (qo’llarni birlashtirish turlicha bo’lishi mumkin).

To’rtinchi figura (8 ta taktlar)

Juftlikda o’ngga 4 ta vals burilishlari.

Tango

Tango kelib chiqishi bo’yicha mavritaniyaliklarning raqsi. Kattaliklari - $\frac{4}{8}$ yoki $\frac{2}{4}$. sur’ati: 32 ta taktika yoki minutiga 136 ta zarb birinchi va ikkinchi dolega aksent bilan. Asosiy ritmi: “sekin”, “sekin”, “tez”, “tez”. Har bir sekin bajarilgan sanoq chorakning bir ulushiga, har bir tez sanoq esa – sakkizdan bir ulushiga mos keladi. Juftlikdagi asosiy holat – yopiq holat. Tangoda qo’llarning holati kompaktliroq va boshqa standart raqslardagiga nisbatan pastroq. Sherikning korpusi o’ng yelkasi bilan oldinga biroz burilgan va diagonali bo’yicha markazga yaqinlashadi. Ayol sherik to’g’ri turadi, sherikdan biroz o’ngroqda va engil egilgan holatda. O’ng oyog’ining kafti chap oyog’i kaftidan biroz orqaroqda turadi. Raqs paytida tizzalar biroz bo’shashtirilgan bo’ladi. Yarim barmoqlarga ko’tarilishlar bo’lmaydi.

Oldinga bir qadam

D.H. – 6 p. (o’ng oyoqning kafti chapidan biroz orqaroqda)

“Sekin” – chap oyoqning tovonidan oldinga bir qadam (o’ng oyoq oldiga biroz chalkashtirib);

“sekin” – o’ng oyoqning tovonidan oldinga bir qadam

“tez” – chap oyoq bilan oldinga yon tomonga bir qadam;

“tez” – o’ng oyoqni chap oyoqqa keltirib qo’yish va D.H.

Orqaga bir qadam boshqa oyoqning uchi bilan bajariladi.

7.3. Djaz raqslari

Ushbu guruh raqslari djazning rivojlanishi bilan yuzaga kelgan.

Asosiy djaz raqslariga quyidagilar kiradi: blyuz, djayv, rok-n-roll, bugi-vugi.

Djayv

Erkin kompozitsiyali zamonaviy raqs bo’lib, joyida turib yoki uncha katta bo’lmagan harakatlanishlar bilan ijro etiladi. Raqsda harakatlar asosiy yurish elementlaridan tuzilgan. Djayvdagi qadamlar katta bo’lmaydi va oyoq uchidan 6 p.ga oyoq kaftiga to’liq qo’yish bilan ijro etiladi. Tosning harakatlari xuddi cha-cha-cha raqsidagi kabi. Juftlikdagi holat yarim tutashgan yoki tutashgan, birlashtirilgan qo’llarning kaftlari bel darajasida yoki biroz yuqoriroq joylashadi. Tirsaklar tanaga yaqinlashtirilgan (yon tomonga chiqarilmagan) erkin qo’llar ixtiyoriy mashqlarni bajaradi.

Raqsning o’ziga xosligini sheriklarning turli o’tishlari va burilishlari, qo’llarning almashtirilishlari tashkil qiladi. Bu, djayvni akrobatik raqs – djitterbigdan kelib chiqqanligidan bo’lib, uning harakatlari vaqt o’tishi bilan soddalashgan va ommaviy ijro qilinishi uchun oddiy bo’lib qolgan. Djayvning soddalashtirilgan shakli – rok-n-roll (tarjima qilinganda “tebranish va guldurash”ni anglatadi).

Djayvning o’zgachaligi shundan iboratki, undagi harakatlar chorakning oltidan birini, ya’ni bir yarim takti egallaydi. Bu o’rganish paytida ma’lum bir qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Yengillashtirish uchun amaliyotda “bir” – “ikki” – “uch” - va “to’rt” – “uch - va to’rt”; yoki “besh” – “olti” – “uch - va - to’rt” qo’llaniladi. Takroriy sanoqlar “uch - va - to’rt” shasseni ta’kidlaydi, u ikki marta ijro qilinadi. Raqsqa jo’r bo’lish uchun zamonaviy musiqani qo’llasa bo’ladi.

Asosiy harakatlar

Agarda, mashq juftlikda ijro qilinsa, unda sherik chap oyog’ida orqaga harakatni boshlaydi, ayol sherik esa – o’ng oyoq bilan.

D.H. – 6 p.

“bir” - o’ng oyoq bilan orqaga bir qadam (tana og’irligi unga o’tkaziladi), chap oyoq oldinda oyoq uchida (biroz bukilgan);

“ikki” - gavda og’irligi chap oyoqqa o’tkaziladi;

“uch - va - to’rt” (shasse) – o’ngga ikkita qadam hamla tariqasida qo’yiladi (tez sur’atda);

“uch - va - to’rt” - chap tomonga shasse.

O’tishlar

Burilishlar bilan asosiy harakatlarni ijro etish orqali sheriklar joy almashishadi. Burilishlarning yo’nalishiga bog’liq holda, o’tishlarning har xil variantlari ijro etiladi.

Ochilish

D.H. – 6 p.

“Bir – ikki” – tebranish; “uch – va – to’rt” – o’ng tomonga 45° burilish bilan shasse; “uch – i – to’rt” – chap tomonga 45° burilish bilan shasse.

Blyuz

Barcha raqsar ichida eng sekin ijro etiladi. O’rganish uchun juda oson, ritmni his qilishni talab qiladi, xolos. Kattalıkları – 4/4, juda sekin. Sur’ati: 20 ta taktlar yoki daqiqasiga 80 ta zarblar; barcha qismlari aksenti-yuvanlar, ayniqsa, birinchisi va uchinchisi. Ritmi: “sekin”, “sekin”, “tez”, “tez”; “sekin” ritm ikkita zarbga mos keladi, “tez” ritm esa – bitta zarbga. Pozitsiyasi yopiq, sheriklar bir-birlariga biroz yaqinlashgan, lekin standart raqsdagidan kam darajada.

Asosiy harakatlar

D.H. – 6 p.

“Sekin” – chapga bir qadam;

“sekin” – o’ng oyoq bilan chap oyoq yonida “zarb berish”, tizzalar bo’shashtirilgan, gavda og’irligi o’z oyog’ida.

Xuddi shuning o’zi boshqa tomonga.

Ushbu harakatni oldinga va orqaga bajarish mumkin.

Ochilish

D.H. – 6 p.

“Sekin” – chap oyoq bilan chap tomonga bir qadam tanani chapga burish bilan, chap qo’l kaftini orqaga qaratgan holda yon tomonga;

“sekin” – o’ng oyoq bilan chap oyoq yonida “zarb berish”;

“sekin” – o’ng oyoq bilan o’ng tomonga bir qadam tanani o’ngga burish bilan;

“sekin” – chap oyoq bilan o’ng oyoq yonida “zarb berish”.

Ushbu raqsning figuralarini joyida turib ham va harakatlanish bilan ham bajarish mumkin.

Charlston

XX asr boshlaridagi yosh raqslardan biri. U 60-yillarga kelib qaytadan yoshardi. Improvizatsiya qilinadigan raqs. Kattalıkları - 4/4 Sur'ati: mo'tadil tez: 50 ta taktlar yoki daqiqasiga 200 ta zarblar ritmi: "bir - i", "ikki - i", "uch - i", "to'rt - i", birinchi qismga aksent bilan. Har bir sanoqqa harakat bajariladi. Charleston raqsi juftlikda yoki biri ikkinchisidan 1 masofada ixtiyoriy bajariladi.

Asosiy qadam, qadam qo'yish bilan (1 takt)

D.H. - 1 p.

Taktorti - uncha katta bo'lmagan o'tirish:

"bir" - o'ng oyoq bilan o'ngga bir qadam 2 qismga, tizzalar to'g'rılanadi, gavda og'irligi ikkala oyoqlarga teng taqsimlanadi;

"ikki" - uncha katta bo'lmagan o'tirish, gavda og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi;

"uch" - chap oyoq 1 dolega qo'yiladi, tizzalar to'g'rılanadi, gavda og'irligi ikkala oyoqlarga teng taqsimlanadi;

"to'rt" - pauza.

Yonboshga qadam qo'yishlar navbat bilan ko'p marta takrorlanadi, o'ng va chap oyoqdan boshlab. O'zlashtirilganidan keyin harakatlar qarama-qarshi tomonga, korpusni yon tomonga uncha katta bo'lmagan egish bilan bajariladi.

Tovonlarni ochish (to'rtidan ikkiga)

D.H. - 1 p.

Taktorti - oyoq kaftlari oyoq uchlarida qayirilgan holatda buriladi, tovonlar ochiladi, tizzalar biroz bukiladi;

"bir" - oyoq kaftlari yarim qayirilgan holatga buriladi, tovonlar 1 p.ga keltiriladi, tizzalar to'g'rılanadi.

Harakat ko'p marta takrorlanadi. Tovuonlarni ochishni yarim barmoqlarga ko'tarishgacha keltirish kerak emas. Oyoq kaftlarining harakatlarini sinxron tarzda bajarish zarur.

Charston qadami (to'rtidan ikki qismi)

D.H. - 1 p., 2 p., 4 p. bo'lishi mumkin.

Harakat joyida turgan holatda, yon tomonga, oldinga va orqaga ijro etilishi mumkin. Qadam bosishdan oldin taktorti harakati ijro etiladi (to'rtidan ikki qismi): tovonlar ochiladi, gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Bir vaqtning o'zida o'ng oyoq bukiladi va o'ng tomonga o'ralgan holatga ko'tariladi. Tizzalar bir-biriga tegib turadi.

Charston qadami, joyida turgan holatda

Taktorti - o'ng oyoq bilan taktikaorti harakati;

"bir" - o'ng oyoqni 1 p.ga qo'yish.

Charston qadami, yon tomonga (o'ng tomonga o'ng oyoq bilan, chap tomonga - chap oyoq bilan ijro etiladi).

Taktorti - o'ng oyoq bilan taktikaorti harakati;

"bir" - o'ng oyoq bilan o'ngga qadam bosish 2 p.ga.

Charston qadami, oldinga

Taktorti - o'ng oyoq bilan taktikaorti harakati;

"bir" - o'ng oyoq bilan oldinga qadam bosish 4 p.ga.

Charston qadami, orqaga

Taktorti - o'ng oyoq bilan taktikaorti harakati;

"bir" - o'ng oyoq bilan orqaga qadam bosish 4 p.ga.

Harakatlarni o'ng va chap oyoqlardan navbat bilan ko'p marta takrorlash mumkin.

Ye-ye raqsi

Ushbu raqs twist shaklida ijro etiladi. Uni bitta pozitsiyada ijro etishmaydi. Qo'llarning harakatlari katta ahamiyatga ega. Yelkalar harakatsiz qoladi. Har qanday improvizatsiya qilishga yo'l qo'yiladi, faqatgina harakatlar tabiiy bo'lsa bas.

Raqslarning ushbu guruhiga quyidagilar kiradi: twist, medison, nef.

Twist

Kattalıkları - 4/4, sur'ati: 40 ta taktika yoki minutiga 160 ta zarb, ritmi: "bir", "ikki", "uch", "to'rt", "besh", "olti", "etti", "sakkiz". Pozitsiyasi ixtiyoriy. Twist - buralishni anglatadi. Sonlar, o'ngdan chapga bir tekis va uzluksiz burilishlarni bajarishi kerak, bu vaqtda tana, yelkalar va qo'llar qarama-qarshi yo'nalishda aylanma harakatlarni bajaradi.

Asosiy harakatlar

D.H. - ixtiyoriy.

"Bir" - o'ng oyoqning tizzasi va uchi biroz tashqariga buriladi, gavda og'irligi chap oyoqda;

"ikki" - o'ng oyoqning tizzasi va uchi ichkariga chap oyoqqa buriladi;

"uch" - gavda og'irligini chap oyoqdan o'ng oyoqqa o'tkaziladi;

"to'rt" - tana chapga buriladi, chap tovonida burilish bilan; oyoq uchi sal ko'tariladi;

"besh" - tana o'ngga buriladi, chap tizza o'ng tizza ustida bukiladi; chap oyoqning kafti o'ng to'piq darajasida.

Harakatlarni o'ng va chap oyoqlardan navbat bilan ko'p marta takrorlash mumkin.

Medison

Uni "twistning blyuzi" deb atashadi. Har bir kishi unda ishtirok etishi mumkin. Juftliklar shakllantirilmaydi. Bir kishi - yetakchi oldinda turadi, qolgan barcha ishtirokchilar - uning ketidan bir

chiziqda joylashadi. Yetakchi ko'rsatmalar beradi: medison qadami, qarsak chalish, barmoqlar bilan shaqillatish va h.k. Faqatgina, uning orqasidan takrorlash qoladi, xolos.

Kattaliklari – 4/4, sur'ati: 40 ta taktika yoki minutiga 160-180 ta zarblar, ritmi: "bir", "ikki", "uch", "to'rt", "besh", "olti", pozitsiya ixtiyoriy, qo'llar bilan yuzning chap tomonida quloq darajasida qarsak chalinadi.

Asosiy harakatlar

D.H. – ixtiyoriy.

"Bir" – chap oyoq bilan chap tomonga oldinga bir qadam;

"ikki" – o'ng oyoqni chap oyoq ortiga qo'yish, unga gavda vaznini o'tkazmasdan; o'ngga egilgan holatda qarsak chalish yoki barmoqlarni shaqillatish;

"uch" – o'ng oyoq bilan orqaga bir qadam;

"to'rt" – chap tizza o'ng tizza oldida biroz ko'tariladi, tizza bilan o'ngga tvist; gavda og'irligi o'ng oyoqda;

"besh" – chap oyoq chap tomonga to'g'rilanadi, tizza bilan chapga tvist;

"olti" – chap oyoqni o'ng oyoqqa keltirib qo'yish, gavda og'irligi unga o'tkazilmaydi, tizza bilan o'ngga tvist.

Medison tvistga yaqin, lekin undan taktning aksentlashgan toq dolelari bilan farq qiladi.

Sef

Ushbu raqs tvist va medison raqsalaridan yig'ma. Sef – tvist kabi ijro etiladigan boshqa bir narsa: ikkitalik tezlik bilan.

Kattaliklari – 4/4, ritmi: "i – bir", "i – ikki", "i – uch", "i – to'rt", pozitsiyasi – bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq oldinda uchiga qo'yilgan, tana biroz oldinga egiladi, qo'llar yon tomonga pastga, barmoqlar musht holatida. Gavda og'irligi navbat bilan bir oyoqdan boshqasiga o'tkaziladi, sonlarni 8 taktda tebranishlarini to'xtatmasdan. Oldin, tvist ijrosini – tayanch oyoqda to'piqdan to tizzaga qadar to'g'ri harakatlarni o'rganish tavsiya qilinadi.

7.4. Tayyorgarlik mashqlari

Qo'llar uchun mashqlar

1. D.H. – turish holatida qo'llar yon tomonlarda.

1-4 – qo'llarning barmoqlarini jimjaloqdan boshlab bukish;

5-8 – qo'llarning barmoqlarini rostdash;

2. D.H. – turish holatida qo'llar yon tomonlarda.

1-4 – kaftlar orqaga qilingan holatda aylanma harakatlar;

5-8 – kaftlar oldinga qilingan holatda aylanma harakatlar.

3. D.H. – turish holatida qo'llar yon tomonlarda.

1-4 – yelka sohasi bilan ichki tomonga aylanma harakatlar;

5-8 – yelka sohasi bilan tashqi tomonga aylanma harakatlar.

4. D.H. – turish holatida qo'llar yon tomonlarda kafti yuqoriga qaratilgan;

1 - qo'llar oldinga kafti yuqoriga qaratilgan holatda;

2 - qo'llar oldinga kafti tashqari tomonga qaratilgan holatda, ichki tomonga o'rtacha aylana;

3-4 – gorizontal yuzada tashqari tomonga o'rtacha aylana, dastlabki holatga qaytish.

5. D.H. – turish holatida qo'llar yon tomonlarda.

1-4 – qo'llar bilan to'lqinli harakatlar.

Xuddi shuning o'zi dastlabki turish holatidan, qo'llar oldinda.

6. D.H. – turish holatida oyoqlar bir-biridan ajratilgan, qo'llar pastda.

1 – chap qo'l orqaga, o'ng qo'l oldinda bukiladi (yelkaga tekkiziladi);

2 – o'ng qo'l orqaga, chap qo'l oldinda bukiladi (yelkaga tekkiziladi);

7. D.H. – turish holatida qo'llar yon tomonlarda.

1 – qo'lning kaftlari bilan sonlarga urib qarsak chalish, tirsaklar biroz bukilgan va yon tomonlarga chiqarilgan;

2 – D.H.

8. D.H. – turish holatida qo'llar yon tomonlarda.

1 – o'z oldida qarsak chalish;

2 – qo'llar yon tomonlarda.

Oyoqlar uchun mashqlar:

1. D.H. – turish holatida qo'llar belda.

1 – chap oyoq bilan joyida qadam bosish;

2 – chap oyoq oldinga, uchiga qo'yiladi.

2. D.H. – turish holatida qo'llar belda.

1 – o'ng tomonga bir qadam bosish;

2 – chap oyoq yon tomonga, oyoq uchiga qo'yiladi;

3-4 – xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.

3. D.H. – turish holatida qo'llar belda.

1 – chap oyoq bilan joyida qadam bosish;

2 – chap oyoq oldinga, tovoniga qo'yiladi.

Xuddi shuning o'zi boshqa-a boshqa tomonga.

4. D.H. – turish holatida qo'llar belda.

1 – o'ng tomonga bir qadam bosish;

2 – chap oyoq oldinga tovoniga qo'yiladi.

- Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.
5. D.H. – turish holatida qo'llar belda.
- 1 – o'ng oyoq bilan o'ngga bir qadam bosish;
- 2 – chap oyoq orqaga uchi bilan qo'yiladi, o'ng oyoq tizzasida biroz bukilgan;
- 3 – 4 – xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.
6. D.H. – 6 p., qo'llar belda.
- 1 – oyoq uchlariga ko'tarilish;
- 2 – tovonlarga tushish;
- 3 – D.H.
7. D.H. – 6 p., qo'llar belda.
- 1 – o'ng tomonga bir qadam bosish;
- 2 – chap oyoq o'ng oyoq oldiga qo'yiladi;
- 3 – 4 – xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.
8. D.H. – 6 p., qo'llar belda.
- 1 – o'ng tomonga bir qadam bosish;
- 2 – chap oyoq bilan chalkashtirilgan holda o'ng oyoq oldiga uncha katta bo'lmagan o'tirish bilan qo'yiladi;
- 3 – o'ng tomonga bir qadam bosish;
- 4 – chap oyoq o'ng oyoq oldiga qo'yiladi.
9. D.H. – 6 p., qo'llar belda.
- 1 – o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam bosish, gavda og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi;
- 2 – gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi;
- 3 – o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam bosish;
- 4 – D.H.
10. Sakrashlar: ikkala oyoqlar bilan bir oyoqdan ikkinchisiga.
- Tana uchun mashqlar**
1. D.H. – turish holatida oyoqlar bir-biridan ajratilgan. Qo'llar belda.
- 1 – tanani chapga burish;
- 2 – D.H.
- 3 – 4 – xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.
2. D.H. – turish holatida oyoqlar bir-biridan ajratilgan. Qo'llar belda.
- 1 – 2 – chapga egilish;
- 3 – 4 – o'ngga egilish.
3. D.H. – qo'llar belda.
- 1 – oldinga bukilib egilish;
- 2 – D.H.
- 3 – chapga egilish;
- 4 – D.H.
- 5 – orqaga egilish;

- 6 – D.H.
- 7 – o'ngga egilish;
- 8 – D.H.
4. D.H. – turish holatida oyoqlar bir-biridan ajratilgan. Qo'llar belda.
- 1 – o'ng tomonga tortilish, tos harakatsiz;
- 2 – D.H.;
- 3 – chap tomonga tortilish, tos harakatsiz;
- 4 – D.H.;
5. D.H. – turish holatida oyoqlar bir-biridan ajratilgan. Qo'llar belda.
- Tos bilan chap va o'ngga harakatlar, yelkalar harakatsiz holatda.
- Bo'yin uchun mashqlar**
1. D.H. – qo'llar belda.
- 1 – boshni oldinga egish;
- 2 – D.H.;
- 3 – boshni orqaga egish;
- 4 – D.H.;
- 5 – boshni chap tomonga egish;
- 6 – D.H.;
- 7 – boshni o'ng tomonga egish;
- 8 – D.H.
2. D.H. – turish holatida qo'llar belda.
- 1 – boshni o'ngga burish;
- 2 – D.H.;
- 3 – boshni chapga burish;
- 4 – D.H.
3. D.H. – turish holatida qo'llar belda.
- 1 – boshni oldinga harakatlantirish (bosh vertikal);
- 2 – D.H.;
- 3 – boshni orqaga harakatlantirish;
- 4 – D.H.;
- 5 – bosh bilan chapga harakat;
- 6 – D.H.;
- 7 – bosh bilan o'ngga harakat;
- 8 – D.H.
4. D.H. – turish holatida qo'llar belda.
- 1 – boshni oldinga harakatlantirish;
- 2 – D.H.;
- 3 – bosh bilan aylanma harakat;
- 4 – D.H.

VIII BOB. "JOZIBALI" HARAKATLAR VAZIFASI BLOKI

8.1. Shug'ullanuvchilarning mimikasini takomillashtirish uchun mashqlar majmuasi

1 - mashq. Lablar "naysimon" oldinga cho'ziladi. Lablar ochilmasdan yon tomonlarga keng cho'ziladi. Mashq ritmik tarzda 10-15 marta bajariladi.

2 - mashq. Lablar "naysimon" oldinga cho'ziladi. Lablar jilmaygan holatda keng cho'ziladi, yana "naysimon" oldinga cho'ziladi. Mashq ritmik tarzda 10-15 marta bajariladi.

3 - mashq. Lablar "naysimon" oldinga cho'ziladi. Bir nechta aylanma harakatlar oldin bir tomonga, keyin boshqa tomonga bajariladi. Har bir sikldan (bir tomonga va boshqa tomonga) keyin pauza qilinadi. Mashq 5-6 marta bajariladi.

4 - mashq. Jag' o'ngga siljiriladi, keyin chapga. Xuddi shuning o'zi orqaga va oldinga. Mashq ritmik tarzda 10-12 marta bajariladi.

5 - mashq. Qoshlar yuqoriga ko'tariladi, keyin pastga tushiriladi. Qovoq solinadi. Mushak kuchanishlari yo'qotiladi. Ushbu mashq davomida yuzning boshqa mushaklari harakat qilmasligiga e'tibor qaratish kerak. Mashq ritmik tarzda 10-15 marta bajariladi.

6 - mashq. Oldin bitta qoshni ko'tarib tushiriladi, keyin boshqa qoshni (ushbu mashq yetarlicha murakkab va birdaniga o'zlashtirilishi qiyin, shuning uchun barmoq bilan qoshlardan birini ushlab turish orqali, o'ziga-o'zi yordam berishi kerak).

7 - mashq. Lablarning o'ng burchagini o'ngga tortish, kuchanishni yo'qotish. Xuddi shuning o'zi chap burchagi bilan amalga oshiriladi. Mashq ritmik tarzda lablarning bir o'ng burchagini, bir chap burchagini yon tomonga tortish bilan bir necha marta bajariladi.

8 - mashq. Lablarning burchagi yuqoriga biroz ko'tariladi, keyin pastga tushiriladi. Mashq 5-6 marta bajariladi.

9 - mashq. Lablarning o'ng burchagi yuqoriga biroz ko'tariladi. Bir vaqtning o'zida chap burchagi pastga tushiriladi. Holat almashtiriladi.

8.2. Harakatlar jozibasini rivojlantirish uchun mashqlar

1. D.H. – asosiy turish holati

1-8 – diqqatni o'ng qo'lga mujassamlashtirish orqali uni oqimda maksimal kuchantirish.

1-8 – qo'lni bo'shashtirish va siltash.

Xuddi shuning o'zini boshqa qo'l bilan takrorlash, o'ng va chap oyoqlarda o'tirish bilan.

2. D.H. – tik turgan holatda, o'ng qo'l yon tomonda.

1-2 – o'ng qo'lni maksimal kuchantirish.

3-8 – kaftni, yelka sohasi va yelkani sekin-asta bo'shashtirish, kuchanishni to'liq chap qo'lga o'tkazish, uni yon tomonga ko'tarish orqali.

Xuddi shuning o'zini boshqa qo'l bilan takrorlash, o'ng va chap oyoqlarda o'tirish bilan.

Mashq 4 marta takrorlanadi.

3. D.H. – tor turgan holatda, oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan.

1-16 – gavdaning barcha qismlarini tebratish bilan maksimal bo'shashtirish.

1-16 – pozada keskin to'xtash va barcha mushaklarni maksimal kuchantirish. Mashq 4 marta takrorlanadi.

4. D.H. – chalqancha yotish.

1 – o'ng qo'lni kuchantirish.

2 – chap qo'lni kuchantirish.

3 – o'ng oyoqni kuchantirish.

4 – chap oyoqni kuchantirish.

5 – tana va bo'yinni kuchantirish.

6 – butun gavdaning kuchanishini saqlash.

7-8 – uncha katta bo'lmagan tebrantirishlar bilan bo'shashish.

Mashq 4 marta takrorlanadi.

5. D.H. – tizzalarga yarim o'tirish.

1-2 – oyoqlarni rostlash va kuchantirish orqali tanani, qo'llarni va bo'yinni to'liq bo'shashtirish.

3-4 – ko'zlar yumiladi va to'liq bo'shashish his qilinadi (tana, bosh va qo'llarni polga qarab og'irlashib tushishini his qilish).

5-6 – gavda rostlanirish va tana mushaklarini kuchantirish orqali, qo'llar va bo'yin mushaklarini bo'shashgan holatda qoldirish.

7-8 – ko'zlar yumiladi va to'liq bo'shashish his qilinadi (bosh va qo'llarni polga qarab og'irlashib tushishini his qilish).

9-10 – bo'yin mushaklarini kuchantirish orqali qo'llar mushaklarni bo'shashgan holatda qoldirish.

11-12 – ko'zlar yumiladi va to'liq bo'shashish his qilinadi (qo'llarni polga qarab og'irlashib tushishini his qilish).

13-14 – qo'llar kuchantirilgan, barcha gavda kuchangan.

15-16 – bo‘shashish orqali tizzalarga yarim o‘tirish.

Mashq 4 marta takrorlanadi.

6. Qo‘g‘irchoq–marionetkalarini chiqishlaridan keyin shkalga osib qo‘yilishi paytidagi harakatlarini imitatsiya qilish. Avvaliga, bo‘ynidan osib qo‘yiladi, keyin - qo‘llaridan, barmoqlaridan, quloqlaridan, yelkalaridan va hokazolaridan osib qo‘yiladi. Tana bir nuqtada qayd qilinadi, qolgan barcha qismlar – bo‘shashgan va osilib qolgan. Mashq ixtiyoriy sur‘atda bajariladi, ko‘zlar yumilgan holatda bo‘lishi mumkin.

7. “Toshoyna oldida”. Mashq juftlikda, bir-birlariga yuzi bilan qarab turgan holatda bajariladi. Gimnastikachi ayolning biri sekin qadamlar bosadi, boshqasi esa, uni aniq nusxasini bajaradi, uning oynadagi aksi kabi. Bir daqiqa vaqt o‘tgach, gimnastikachilar ro‘llarini almashtiradi.

8. “Dengiz to‘lqinlanadi” o‘yini modifikatsiyasi. Biron-bir syujetga ega bo‘lgan musiqiy akkompanement ostida gimnastikachilar improvizatsiya qilishadi. Musiqa keskin to‘xtatilganida, ular harakatsiz qotib qolishadi. Bir xil pozani bajargan gimnastikachilar o‘yindan chiqishadi.

9. “Har birining pozasini eslab qol” o‘yini. Gimnastikachi ayollar takrorlanmaydigan har xil pozalarda turishadi, etakchi esa, 40 soniya davomida ularni eslab qoladi. U o‘yinchilarga orqasi bilan o‘girilganida, bir necha gimnastikachi murabbiyning topshirig‘iga ko‘ra pozalarini o‘zgartirishadi. Yetakchi, bular kim ekanligini topishi kerak. Ushbu vazifa muvaffaqiyatli hal qilinganida, yetakchi almashadi.

10. “Buzilgan telefon” o‘yini. O‘yinda 5 kishidan iborat 2-3 ta jamoa ishtirok etadi. Sardorlarga orqasi bilan saf tortib, har bir jamoa (sardor) biron-bir jonivorning (predmet, mexanizm va h.k.) ta‘rifi bayon qilingan qog‘ozni oladi. Sardorlar axborotni o‘qib chiqib, ushbu tavsiflarni tana harakatlari orqali gapirmasdan, unga birinchi o‘girilgan o‘yinchisiga yetkazadi, bu o‘yinchi o‘ylab ko‘rib, tushunganini keyingi o‘yinchiga yetkazadi va h.k. Safdagi oxirgi o‘yin ishtirokchisi olingan axborotni ovoz chiqargan holda aytib beradi va uning ta‘rifi qog‘ozdagi yozuvlar bilan solishtiriladi. Axborotni jozibali harakatlar orqali eng aniqroq yetkazgan jamoa g‘olib bo‘ladi.

8.3. Pantomima elementlarini o‘zlashtirish uchun harakat vazifalari

1. Imitatsiyani bajarish: koptokni urib qaytarish va tutib olish, uloqtirish va ushlab olish, bir qo‘lidan boshqasiga dumalatib o‘tkazish.

2. Tasma bilan harakatlar imitatsiyasini bajarish: “sakkizliklar”, “spirallar”, “ilonchalar”.

3. Sakrong‘ich bilan harakatlar imitatsiyasini bajarish: har xil yassiliklardagi “sakkizliklar”, bir qo‘l va ikkala qo‘llar bilan uloqtirish va ushlab olishlar, sakrong‘ich orqali bittalik, ikkitalik, chalkashtirilgan sakrashlar.

4. Obruch bilan harakatlar imitatsiyasini bajarish: aylantirishlar, har xil yassiliklardagi “sakkizliklar”, pol bo‘ylab, qo‘llar va tana bo‘ylab dumalatishlar, uloqtirish va ushlab olishlar.

5. Cho‘qmorlar bilan harakatlar imitatsiyasini bajarish: aylantirishlar, “sakkizliklar”, har xil yassiliklardagi “tegirmonlar”, bir qo‘l va ikkala qo‘llar bilan uloqtirish va ushlab olishlar.

6. Predmetlar va predmetlarsiz (tanlov asosida) “O‘rmondagi hayvonlar” mavzusida 8 sanoqqa pantomima tuzish va kombinatsiyani namoyish qilish.

7. Xuddi 6-vazifadagi, faqat musiqa ostida.

8. “Ertakdagi qahramonni top!” o‘yini (predmetlarsiz va predmetlar bilan xalq ertaklari mavzusiga pantomima).

8.4. Hissiyotlarni oshirishga qaratilgan dinamik mashqlar

A) Informations blokosti (rasmlarni ko‘rsatish bilan birga o‘tadi).

Hissiyotlar mimika bilan quyidagi tarzda assotsiatsiya qilinadi:

Hayron bo‘lib qarash – qoshlar ko‘tarilgan, ko‘zlar katta ochilgan, lablarning uchlari pastga tushirilgan, og‘iz sal ochilgan.

Qo‘rquv – qoshlar qanshar ustiga sal ko‘tarilgan va bir-lashtirilgan, ko‘zlar katta ochilgan, lablarning uchlari pastga tushirilgan, lablar yon tomonlarga cho‘zilgan, og‘iz ochilgan bo‘lishi mumkin.

G‘azablanish – qoshlar tushirilgan, burun tirishgan, ko‘zlar sal qisilgan, tishlar siqilgan.

Nafrat – qoshlar tushirilgan, burun tirishgan, pastki lab do'ppaytirilgan yoki sal ko'tarilgan va yuqorigi lab bilan birlashtirilgan.

Qayg'u – qoshlar birlashtirilgan, ko'zlar so'niq holatda, ko'pincha lablarning burchaklari biroz tushirilgan.

Baxtlik – ko'zlar sokin, lablarning burchaklari biroz ko'tarilgan va orqaga tortilgan.

B) **Amaliy blokosti.**

1. Gimnastikachilarga mimikali rasm (bashara) chizilgan va uning tavsiflari bayon qilingan kartochka beriladi. Gimnastikachilar kartochkani bir joyga surib qo'yib, navbat bilan unda keltirilgan holatni namoyish qilishadi, jamoa esa, uni nima ekanligini topadi. Murabbiy namoyish qilingan hissiyotlarni kartochkada keltirilgan rasmga mos kelishini baholaydi.

2. Shug'ullanuvchilar mashqni juftliklarda bajarishadi. Aniq hissiy tusga ega bo'lgan musiqiy mavzuni eshitib, o'qituvchining topshirig'iga binoan, juftlikdagi gimnastikachilardan biri mavzuga mos ravishdagi hissiyotlarni namoyish qilishi kerak, boshqasi esa, ushbu holatni nima ekanligini topadi. Keyin, gimnastikachilar ro'llarini almashtirishadi. Vazifa qo'llar, korpus, butun gavdaning harakatlari bilan to'ldirilishi mumkin.

8.5. Improvizatsiya topshiriqlari

Improvizatsiya topshiriqlarini shartli ravishda uchta murakkablikka ajratish mumkin: past murakkablikdan yuqori murakkablikka qadar. Birinchi daraja o'zlashtirilganidan keyin boshqasiga o'tiladi. Mazkur yondashuv gimnastikachining yoshi va tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar qo'llaniladi. Bunda musiqiy asarlarni, hikoyalarning mazmunini, rasmlar syujetini, spektakllar, filmlarni tanlash paytida, yoshga oid xususiyatlarni hisobga olishni amalga oshirish zarur.

1 – daraja

- Gimnastikachi qizlarga mustaqil tarzda musiqani tanlash va mimikani va gavda jozibasini qo'llash orqali so'zlarni ishlatmagan holda 8-10 soniya davomida uning mazmunini aks etish taklif qilinadi (oldindan uy vazifasi berilishi mumkin).

- Gimnastikachi qizlar uncha katta bo'lmagan hikoyani (ertakni) tinglab, murabbiy tomonidan taklif qilingan musiqalar ichidan

improvizatsiya qilishlari uchun kerakli musiqani tanlashadi. Keyin, 5-8 daqiqa davomida 10-15 soniyalik improvizatsiyani tuzishadi va uni guruh oldida namoyish qilishadi.

- Gimnastikachi qizlar turli syujetli rasmlarni ko'rib chiqishganidan keyin eng ma'qulini tanlashadi va 15-20 soniyalik improvizatsiyani tuzishadi, so'ngra uni namoyish qilishadi.

2 – daraja

- Gimnastikachi qizlar lotareya usulida improvizatsiya qilish uchun musiqa-topshiriqni tanlashadi, 20-30 soniyalik improvizatsiyani tuzishadi, so'ngra uni guruh oldida namoyish qilishadi.

- Gimnastikachi qizlar lotereya usulida matnni tanlashadi, o'qishadi va berilgan mavzuga 20-30 soniyalik improvizatsiyani tuzishadi, so'ngra uni namoyish qilishadi.

- Spektakl yoki film ko'rib chiqilganidan keyin 20-30 soniyalik improvizatsiyani tuzish va uni eng to'g'ri keladigan musiqa ostida namoyish qilish taklif qilinadi.

3 – daraja

- Gimnastikachi qizlar eng kuchli hissiy tusga ega va mazmunli musiqani (4-5 ta) tinglashadi va ulardan bittasini tanlashadi va qaysi ekanligini aytishmaydi. Mustaqil tarzda 3-5 daqiqa davomida hayolan improvizatsiya tuzishadi va uni musiqasiz, "Qaysi ashula ekanligini top!" o'yini ko'rinishadi namoyish qilishadi. Improvizatsiyasi eng tez topilgan gimnastikachi g'olib hisoblanadi.

- Barcha gimnastikachi qizlarga musiqa bo'yicha biron-bir syujetga liberetto o'qish taklif qilinadi. Gimnastikachi qizlar berilgan mavzuga hayolan improvizatsiya tuzishadi. Keyin, har bir liberetto uchun mos ravishdagi musiqa yangraydi va o'zining musiqasini tanigan gimnastikachi kombinatsiyani bajarishni boshlaydi. Musiqani tanigan va unga asosan, syujetni aniq aks etgan gimnastikachi g'olib bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Закон Республики Узбекистан "О физической культуре и спорте" // Новые законы Узбекистана. – Т.: Адолат, 2001. – С. 199-210.
2. Закон Республики Узбекистан "Об образовании". – Т., 1997. – 15 с.
3. Закон Республики Узбекистан "О Национальной программе по подготовке кадров". – Т., 1997. – 25 с.
4. Указ Президента Республики Узбекистан. №УР – от 24.10.2002. "О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана".
5. Постановление Кабинета Министров за № 77 от 16 апреля 2007 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXIX летних Олимпийских играх 2008 года в г.Пекине (КНР)».
6. Постановления Президента Республики Узбекистан за № ПП-1029 от 5 января 2009 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXX летних Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в г. Лондоне (Великобритания)».
7. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Т.: УзДЖТИ, 2005. – 232 с.
8. Винер Усманова И.А. К вопросу об экспертной оценке исполнительского мастерства в художественной гимнастике / И. А. Винер // Материалы науч. -практ. конф., посвященной 100-летию со дня рождения Л. П. Орлова / СПбГАФК. – СПб., 2001. – С. 102-104.
9. Curiel La evaluación en educación física by Antonio Maldonado Rico, Francisco Javier Castejón Oliva, Clara Lopez Crespo - 2004 - 333 pages
10. La educación física a estudio. by Vicente Martínez de Haro, M. Eugenia Martínez Gorroño, Juan del Campo Vecino – 2010 - 225 pages.
11. Eshtayev A.K., Karabayeva D.C., Xasanova N.R. Badiiy gimnastikada buymsiz bojariladigan mashqlarni o'rgantish uslubi. O'quv qo'llanma. – Т., 2013.
12. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - «Физ. Культура»/авт. И.А.Винер Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. – М.: Человек, 2014. – 120 с. (Б-чка тренера).
13. Умаров М.Н., Федорова С.В. Характеристика и содержание учебных занятий по художественной гимнастике (методические рекомендации). Издательско-полиграфический отдел. УзГИФК. – Т., 2009. – 158 с.
14. Умаров М.Н., Хасанова Г.М. Взаимодействие педагогического фактора на формирование способностей в художественной гимнастике.// // «Фан спортга». 2013. №1. – С. 32-35.
15. Umarov M.N., Babina E.V., Xasanova G.M., Boshlang'ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Т., 2013. 80 b.
16. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - «Физ. культура»/авт. И.А.Винер Усманова (и др.); Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. – М.: Человек, 2014. – 200 с.
17. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л.А.Карпенко, О. Г. Румба. – М.: Сов. спорт, 2014. – 264 с.
18. Каримов М.К. Упражнения хореографии, художественной гимнастики и народные игры. Учеб. Пособие - Ташкент, 2005. -237с.
19. Umarov M.N., Babina E.V., Xasanova G.M., Boshlang'ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. Т.; 2013. 80 b.
20. How to Teach Beginning Ballet: The First Three Years Paperback – October 11, 2012 - by Judith Newman (Author)
21. Ярашев К.Д., Латфулина И.В. Методические особенности проведения учебных занятий по хореографии со студентами курса «Теория и методика гимнастики» // // «Фан спортга» №2 2014. С 31-37
22. Умаров М.Н., Рахматова Д.А. Анализ средств выразительности различных по стилю спортивно-художественных композиций в художественной гимнастике. // «Фан спортга», №3. –Т., 2013. – С. 10-15.

MUNDARIJA:

KIRISH.....	3
I BOB. DARSLIK DAN FOYDALANISH BO'YICHA KO'RSATMA.....	5
1.1. Umumiy uslubiy ko'rsatmalar.....	6
1.2. O'qituvchi va murabbiyning majburiyatlari.....	9
II BOB. BUYUMSIZ BAJARILADIGAN MASHQLAR TEXNIKASINING ASOSLARI.....	15
2.1. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar tasnifi.....	15
2.2. Oddiy mashqlar va ularga tavsif.....	16
2.3. To'liqlar, siltashlar.....	17
2.3.1 To'liqlar va siltashlarning tasnifi.....	17
2.3.2 To'liqlar texnikasining tuzilishi va asoslari.....	18
2.3.3 Siltash texnikasi asoslari va tuzilishi.....	22
2.4. Sakrashlar.....	24
2.4.1 Sakrashlarning tasnifi.....	24
2.5. Muvozanat.....	31
2.5.1 Muvozanat tasnifi.....	33
2.6. Burilishlar.....	34
2.6.1. Burilishlar tasnifi.....	34
2.7. Akrobatik va yarim akrobatik mashqlar.....	36
III BOB. BADIY GIMNASTIKADA BUYUM BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR VA ULARNING ALOHIDA XUSUSIYATLARI.....	37
3.1. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarda gimnastikachining harakati.....	40
3.1.1. Buyumlar bilan oddiy harakatlar.....	41
3.1.2. Uloqtirish harakatlari.....	41
3.1.3. Buyumni ilib olish.....	42
3.1.4. Halqa bilan bajariladigan mashqlar.....	43
3.1.5. Arqon bilan bajariladigan mashqlar.....	54
3.1.6. Koptok bilan bajariladigan mashqlar.....	58
3.1.7. Cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar.....	64
3.1.8. Tasma bilan bajariladigan mashqlar.....	75
IV BOB. "MUMTOZ XOREOGRAFIYA" BLOKI.....	82
4.1. Xoreografiya darsida mashqlarni taxminan ketma-ket qo'llanilishi.....	82
4.2. Xalq xarakteriga ega bo'lgan xoreografiya darsidagi mashqlarning taxminiy ketma-ketligi.....	82

4.3. Badiiy gimnastika uchun xoreografiya darslaridagi mashqlarning taxminiy ketma-ketligi.....	83
4.3.1. Xoreografiya darsidagi badiiy gimnastikaning predmetsiz bajariladigan mashqlar.....	85
4.3.2. Parterdagi xoreografik mashqlarning taxminiy majmuasi.....	88
4.3.3. Boshlang'ich ta'lim bosqichidagi xoreografiya darsining varianti.....	91
4.3.4. Mumtoz raqs va erkin xoreografiya asosidagi dars.....	97
V BOB. "MUSIQIY" HARAKATLAR VAZIFASI BLOKI.....	105
5.1. Ritmika majmualari.....	105
5.2. Jonli musiqa ostidagi taxminiy mashg'ulotlar.....	108
5.3. Ritmni his qilishni rivojlantirishga qaratilgan o'yinlar.....	109
5.4. Musiqiy ifodalanganlikni shakllantirish bo'yicha muammoli vazifalar va topshiriqlar.....	110
VI BOB. "SIRK SAN' TI" HARAKATLARI VAZIFASI BLOKI.....	116
6.1. Predmetlar bilan jonglyorlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish uchun topshiriqlar.....	116
6.2. Epcillikni rivojlantirish uchun o'yin vazifalari.....	116
VII BOB. "RAQSLAR" BLOKI.....	145
7.1. Maxsus yo'nalganlikka ega bo'lgan xoreografiya darslari uchun raqslarning asosiy elementlari lotin amerika raqslari.....	145
7.2. Standart raqslar.....	148
7.3. Djaz raqslari.....	152
7.4. Tayyorgarlik mashqlari.....	156
VIII BOB SH. "JOZIBALI" HARAKATLAR VAZIFASI BLOKI.....	160
8.1. Shug'ullanuvchilarning mimikasini takomillashtirish uchun mashqlar majmuasi.....	160
8.2. Harakatlar jozibasini rivojlantirish uchun mashqlar.....	160
8.3. Pantomima elementlarini o'zlashtirish uchun harakat vazifalari.....	163
8.4. Hissiyotlarni oshirishga qaratilgan dinamik mashqlar.....	163
8.5. Improvizatsiya topshiriqlari.....	164
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	166

XASANOVA N.R., XAYITMETOV I.S.

FETXULOVA N.X.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (BADIY GIMNASTIKA)

AMNALL'O'QUV'OLANMA

Kompyuterda saqlash uchun
Dalayaveva N.I.

Nashr etilgan: 2018 yil 10.01.18. Boshqaruvchi: 2018.04.20.18.
Boshqaruvchi: 2018.04.20.18. Boshqaruvchi: 2018.04.20.18.
Boshqaruvchi: 2018.04.20.18. Boshqaruvchi: 2018.04.20.18.
Boshqaruvchi: 2018.04.20.18. Boshqaruvchi: 2018.04.20.18.

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017 Toshkent sh. M-2, 45A

Texnik muharrir:
Abdurahmonova L.M.

Dizayner:
Imomov Sh.A.

Kompyuterda sahifalovchi:
Dalabayeva N.I.

Nashr.lis. AIN^o 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 26.04.2018.
Bichimi 60×84 $\frac{1}{16}$. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida
bosildi. Shartli bosma tabog'i 10,75. Nashriyot bosma tabog'i 10,5.
Adadi 100. Buyurtma №13.

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4

ISBN 978-9943-5067-9-4



9 789943 506794

