

I.S. XAYTMETOV

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH**



**BADIIY
GIMNASTIKA**

75.6 yaʼ3

10ta

X-18

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

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

I.S. Xaytmetov

**SPORT PEDAGOGIK MAXORATINI OSHIRISH
(BADIY GIMNASTIKA)**

XOREOGRAFIK MASHQLARINI O‘TKAZISH USLUBIYOTI

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

«O‘ZKITOB SAVDO»

2020

UO'K: 796.012.656(075.8)

KBK: 75.6я73

Avftor:

**O'zDJTSU gimnastika nazariyasi va
uslubiyati ka fedrasi o'qituvchisi I.S.Xaytmetov**

Taqrizchilar:

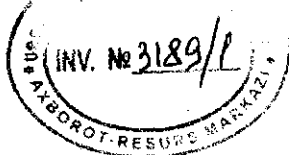
O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan artist, dotsent - U.N. Muxamedova. "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri pedagogika fanlari nomzodi, dotsent - A.K. Eshtayev.

**X-18 Sport pedagogik maxoratini oshirish (badiiy gimnastika): o'quv-
qo'llanma / I.S.Xaytmetov; – T.: „O'zkitob savdo“, 2020. – 172 b.**

O'quv qo'llanmadan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, Respublika ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab internati o'quvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari gimnastika sport turlari bo'yicha yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun kerakli xoreografik raqs mashqlarini o'rgatish metodikasi berilgan.

O'quv qo'llanmadan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, Respublika ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab internati o'quvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari gimnastika sport turlari bo'yicha yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun kerakli xoreografik raqs mashqlarini o'rgatish metodikasi berilgan.

Ushbu o'quv qo'llanmada gimnastikaning barcha sport turlarining xoreografik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga, musiqiy eshitish qobiliyatlarini mukammallashtirishga ko'mak beruvchi uslubiy ko'rsatmalar mavjudligi bilan ajralib turadi.



UO'K: 796.012.656(075.8)

KBK: 75.6я73

ISBN 978-9943-6776-4-7

© I.S.Xaytmetov 2020

© «O'ZKITOB SAVDO» 2020

KIRISH

Sportdagi xoreografiya - sport bilan endi shug'ullana boshlaganlardan yuksak mahoratli ustalargacha bo'lgan sportchilar tayyorgarligining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Harakatlar madaniyatning namoyon bo'lishi bilan bog'liq sport turlarida xoreografiya vositalarini qo'llash ko'pgina elementlar texnikasini egallab olishga yordam beradi, maxsus harakat sifatlarining rivojlanishi uchun sharoit yaratadi va bundan tashqari, texnika jihatdan murakkab mashqlarni oson, erkin, ifodali tarzda bajarish imkonini beradi.

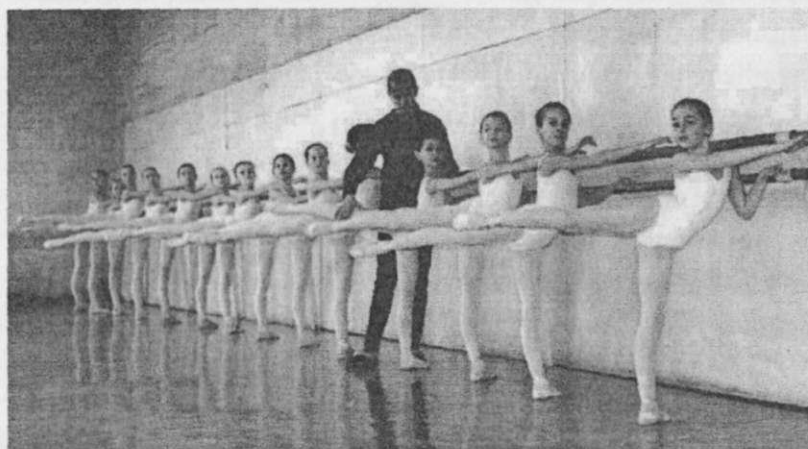
Ilgaridan ma'lumki, xoreografiya bilan muntazam shug'ullangan sportchilar yorqin, o'ziga xos ijrosi, nazokati, harakatlari amplitudasi hamda chiziqlarining go'zalligi bilan ajralib turadi.

Xoreografiya mashqlarini musiqa ostida bajarishi sportchilarning musiqa eshitish qobiliyati va ritm sezgi sini taraqqiy ettiradi, o'z navbatida, murakkab elementlarning ritmik tuzilmasini yanada samarali o'zlashtirib olishga imkon beradi.

Mumtoz raqs maktabida mashq qildirishning vosita va usullari sport hamda badiiy gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sinxron suzish, suvga sakrash va boshqa sport turlarida sportchilarni texnik jihatdan tayyorlash tizimida mustahkam o'rin egallaydi.

Keying yillarda sportdagi xoreografik tayyorgarlikda mumtoz va xalq raqsi vositalaridan tashqari zamonaviy raqs san'atining turli yo'nalishlariga xos elementlar, erkin plastika harakatlari va boshqalar qo'llanila boshladi.

I-BO'LIM. GIMNASTIKADA XOREOGRAFIYANING AHAMIYATI VA O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI



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

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

Bugungi kunga kelib gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikning mazmuni ancha kengaydi va u o'z ichiga bevosita xoreografiya

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

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

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

Shuni aytib o'tish kerakki, gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik turlicha maqsad hamda vazifalar bilan, shuningdek, ayrim xoreografik elementlarni baletda va gimnastikada bajarish texnikasini bir oz boshqachaligi bilan bog'liq qator xususiyatlarga ega. Shu sababdan ham

mumtoz ekzersisning barcha vosita va usullarini toza, o'zgarishsiz holda gimnastikachi qizlarning xoreografik tayyorgarligi tizimiga olib kirish tavsiya etilmaydi.

Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikni ayrim xususiyatlarini ko'rib chiqamiz:

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

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

- xoreografiya bo'yicha o'quv material gimnastika talabalariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan bo'lishi lozim. Masalan, klassik raqs maktabida *tendu battement* - asosan oyoq panjasi va boldir bilan bajariladigan harakatlarning juda ko'p miqdori mavjud. Bu mashqlarning muhimligini tan olgan holda, ularning bir qismini gimnastikaga ko'proq xos bo'lgan mashqlarni masalan, katta qadam tashlash, egilish bilan uyg'unlashtirilgan amplitudali siltashlar va xokazolarga almashtirish mumkin. Bu ayniqsa, oyoq harakatlari sofliigi va aniqligi ko'nikmasi yuzaga kelgan kata yoshli sportchilarning mashg'ulotlariga taluqli.

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

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

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

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

- klassik ekzersis mashqlarining qat'iy belgilangan izchilligiga ta'yanadi. Gimnastikada, ayniqsa kata yoshli gimnastikachi qizlar bilan ishlaganda, o'rnatilgan qonunlarni o'zlashtirishda birmuncha erkinlik mavjud. Masalan, ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik va yuqori natijalarga tayyorgarlik bosqichlarida xoreografiya darslariga erkin

plastika elementlarini, erkin mashqlarga xos bog'lam va elementlarni, kichik akrobatika elementlarini, parter holatlari va boshqalarni kiritish mumkin;

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

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

II-BOLIM. GIMNASTIKADAGI XOREOGRAFIK TAYYORGARLIKNING MAQSAD VA VAZIFALARI



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

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

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

Bu davrda bolalar "xoreografiya alifbosi"ni, ya'ni soddalashtirilgan ko'rinishdagi mumtoz raqs maktabini o'zlashtiradilar. Barcha o'rganilayotgan elementlar tayanchga qarab yoki ayrim holat va

vaziyatlarda bir nafas to'xtab bajariladi. Oyoq panjalarini cho'zish tizzalarni rostlash ko'nikmalarini o'zlashtirish, zo'riqib ishlayotgan mushaklarni his etish uchun o'tirgan yoki yotgan holda polda (Parterda) bajariladigan mashqlarga katta ahamiyat ajratiladi. (*Lisitskaya, Morel 1971*).

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi xoreografik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

qo'l, oyoqlarni to'g'ri tushishga o'rgatish va to'g'ri qomatni shakillantirish;

- tayanch oldida, parterda mumtoz raqs asoslarini o'rganish;
- tana holatlari va vaziyatlarining sofligi hamda tugalligiga erishish;
- musiqiyliigi, ritm hissini rivojlantirish;
- xoreografiya vositalari yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

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

Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichida xoreografik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

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

- musiqiylikni tarbiyalash va takomillashtirish;
- ifodalilik va mahoratni tarbiyalash

Agar xoreografiya mashg'ulotlari gimnastikachi qizlar bilan muntazam o'tkazib turilsa, odatda, dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichida ular endi ishtiyoq bilan raqsga tushadilar.

O'zlari turli tuman raqs bog'lamlari va kombinatsiyalarni o'ylab topishga harakat qiladilar. Bu davrda gimnastikachi qizning qanday raqsga moyilligi va temperamentini aniqlab olish nihoyatda muhim. Bu aynan shu gimnastikachi o'z mahoratini ochib bera oladigan erkin mashqlarni tuzishga yordam beradi.

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

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

Katta razryadli gimnastikachi qizlar xoreografik tayyorgarligining asosiy vazifalari:

- Xoreografik elementlarni ijro etish sifati va barqarorligini oshirish;
- Ifodalilik, musiqiylik, mahoratni takomillashtirish

Turli yosh va malakali gimnastikachi qizlar mashg'ulotlarining yillik xoreografik tayyorgarlikning vazifalari davrga qarab o'zgarib boradi

(Lisitskaya 1984). Xoreografiya mashg'ulotlarining hissasi tayyorgarlik davrida eng katta bo'ladi. bu davrning asosiy vazifalari yangi elementlarni o'rganish, erkin mashqlarni o'zlashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltiriladi. Musobaqalashuv davrida gimnastikachi qizlar o'rganilgan harakatlarni takomillashtirib, ularning toza bajarilishi, ifodali va barqarorligiga erishadilar. Bevosita musobaqalar davrida xoreografik yuklamalar kamaytiriladi. Biroq bu davrda ham dastgoh oldidagi mashqlar, erkin va xodada bajariladigan mashqlar tarkibidagi xoreografik elementlarni takrorlash majburiy bo'lib qolaveradi.

III-BOLIM. GIMNASTIKADAGI XOREOGRAFIK TAYYORGARLIKNING MAQSAD VA VAZIFALARI



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

3.1. Mumtoz raqs xarakatlari



1661-yilda qirol Lyudovik XIV bo'lajak raqqoslar ta'lim oladigan Qirollik raqs akademiyasiga asos soldi. Uning direktori SH. Boshamp mumtoz balet texnikasining asosini tashkil etgan qadamlarni, oyoq va qo'l larning holatini ishlab chiqdi. Usha davrdan boshlab balet raqsi badiiylik kasb etib, chinakkam spektaklga aylandi. Biz bugungi kunda tushunadigan mumtoz balet XIX asr oxirida shakillandi (Balet..., 2004, Raqslar..., 2001).

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

"Maktab"ga xos mashqlarni bajarish jarayonida sportchilarda tanani to'g'ri tutish (qomat), barqarorlik, sakrovchanlik, harakatlarning aniq koordinatsiyasi shakillanadi. Tanani tik tuta olish yoki aplomb (ital.. applombo - vertikal)- mumtoz raqs maktabining poydevori hisoblanadi. Bu holatda tana orqali hayolan tik chiziq o'tkazish mumkin, uning yuqoridagi nuqtasi boshning markaziga mos keladi, keyin u umurtqaning bel sohasi hamda zich birlashtirilgan oyoq panjalari orqali o'tadi. Burilishlar, sakrashlar, muvozanat ushlash, akrobatik elementlar, snaryadlardagimashqlarnitexnik jixatdan to'g'ri o'zlashtirish uchun aplombni saqlay olish zarur (Morel,1971, Shipilina, 2004).

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

MUMTOZ RAQS MAKTABINING ASOSIY ATAMALARI

Xoreografiya atamalari	Transkripsiyasi	Gimnastika atamalari	Izoh
<i>Demi plie</i>	Demi plie	Yarim cho'nqayish	To'liq bo'lmagan cho'nqayish
<i>Grand plie</i>	Gran plie	Cho'nqayish	Chuqur to'liq chunqayish
<i>Battement tendu simple</i>	Batman tandyu sempl	Oyoq kafti bilan pol bo'ylab oldinga, yon tomonga, orqaga oyoq	Cho'zilgan
		uchiga holatiga sirg'aluvchi harakatlarni bajarish va DH ga qaytish	
<i>Battement tendu jete</i>	Batman tandyu jete	Oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga- pastga (25 - 45) siltash va DH ga qaytish	Tashlash
<i>Rond de jamb par terre</i>	Ron de jamb par ter	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma harakat	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma
<i>Rond de jamb en l'air</i>	Ron de jalib anler	Oyoq yon tomonda DH dan boldir bilan ichkariga yoki tashqariga aylanma harakat	Boldir bilan havoda aylana chizish
<i>Battement fondu</i>	Batman fondyu	Oyoqlari baravar bukib yozish	Yumshoq, susayibboruvchi
<i>Battement fra ppe</i>	Batman frappe	Oyoq kaftini tayanch oyoq boldiriga qisqa urish va oyoqni rostlash	Zarba
<i>Passe</i>	Passe	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida	O'tkazish, o'tkazuvchi

<i>Battement soutenu</i>	Batman sumenyu	Tayanch oyoqda Yarim cho'nqayish, ikkinchi oyoq sirg'alib oldinga, yon tomonga orqaga	Yaxlit
<i>Develope</i>	Develop	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida DH dan oyoqni oldinga yon tomonga orqaga rostlash (passe)	
<i>Adagio</i>	Adajio	Sust sur'atda, bir maromda, sekin bajarilgan harakatlar	Sust sur'atda bir maromda, sekin
<i>Attitude</i>	Attityud	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga bukilgan, tizza tashqi tomonga	Oyoq orqada bukilgan, tizza tashqarida holati
<i>Terboushon</i>	Terbushon	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq oldinga bukilgan, tizza tashqi tomonga	Oyoq oldinda bukilgan, tizza tashqarida holat
<i>Grand battement jete</i>	Gran batman ^{jete}	Oyoqlarni 90 va undan yuqoriga siltash	Katta tashlash
<i>Balance</i>	Balance	Oldinga orqaga harakat	Tebranish
<i>Port de bras</i>	Por de bra	Bosh va gavdani burib, egib, qo'llarni harakatlanishi	Bukilish
<i>Releve</i>	Releve	Oyoqni ko'tarish va uchiga tushirish	Ko'tarish
<i>En dehors</i>	An deor	Tashqariga aylanish, burilish	O'zidan, tashqariga aylanish
<i>En dedans</i>	An dedan	Ichkariga aylanish, burilish	O'ziga, ichkariga aylanish
<i>Double</i>	Dubl	Harakatni takrorlash	Ikkilangan
<i>Arabesque</i>	Arabesk	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga	Bir oyoqdagi holat, ikkinchisi orqaga ko'tarilgan

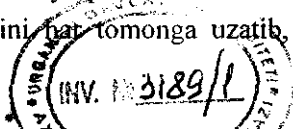
Saute	Sote	Barcha holatlar bo'yicha yuqoriga sakrashlar	Sakrash
Assemble	Assemble	Bir oyoq bilan itarilish, ikkinchi oyoqni siltash va ikkala oyoqqa tushish bilan bajariladigan sakrash	Yig'uvchi
Sissonne simple	Sisson simpl	O'ng oyoq qadami bilan oldinga sakrab, vertikal muvozanatni egallash	Oddiy
Sissonne ferme	Sisson ferme	Ikki oyoq bilan itarilib vertikal muvozanatga sakrash	Yopiq
Entrelace	Antrelese	Chap oyoq bilan qadam tashlab, o'ng oyoqni oldinga siltab orqada oyoqlarni almashlash bilan 180 ga burilib sakrash	Perekidnoy
Ravoltat	Revolta	Chap oyoq bilan itarilib, 180 ga burilgan holda oldinga ko'tarilgan o'ng oyoq ustidan sakrash	Portlovchi
Grand jete	Gran jete	Shpagatga sakrash	Katta sakrash
Jete en tournait	Jete an turnan	360 ga burilish bilan shpagatga sakrab, oyoqlarni navbat bilan joylashtirgan holda yerga tushish	360 burilish bilan shpagatga sakrash

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

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

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

- Oyoq uchini har tomonga o'zlash (*battement tendu simple*), oyoq uchini har tomonga uzatib, ayni paytda tayanch oyoqda cho'qqayish



(*battement soutenu*) yoki ikki oyoqda cho'nqayish (*battement tendu demi plie*), oyoqni 4 5^s ga siltab har tomonga uzatish (*battement tendu jete*); boldirni keskin bukib yozish (*battement frappe*);

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

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

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

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

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

Ayrim xoreograf-murabbiylarning fikricha, bu sxemadagi ayrim mashqlar, (masalan, *plie*) gimnastikachi qizlar bilan o'tkaziladigan xoreografiya darsida zarur emas. Ular *grand battement jete* va uning turlariga ko'proq ajratgani maqulroq, buning samarasi sezilarliroq, deb hisoblaydilar. Biroq shuni takidlash lozimki, mumtoz raqs maktabining qat'iy belgilangan tartibida ko'proq yoki kamroq samarali mashqlarning o'zi yo'q, chunki har bir mashqning o'z muayyan maqsadi bor. Shuning uchun ekzersisga turli shakildagi cho'nqayib o'tirishni va ularni boshqa turdagimashqlar bilan navbatlab kirishish oyoq mushaklarining Yanada tarangroq, qayishqoqroq, jarohatga bardoshliroq bo'lishga yordam beradi, ayni paytda *trampoline* deb nomlangan, kuchli itarilish, yengil sakrab olish uchun zarur bo'lgan sifatni rivojlantiradi.

Tayanch oldida mumtoz raqs mashqlarini bajarish oyoqlarning qayrilgan holatlariga rioya qilishini talab qiladi (9 - bo'limga q - "Amaliy materiallar"), yoysimon nazokatli "balet" qo'llarning harakatlari rostlangan, bir 0z zo'riqtirilgan "gimnastik" qo'llar bilan almashinib turadi.

Mumtoz raqs maktabi mashqlarining -ta'siri samaradorligi harakatlarni to'g'ri bajarish texnikasiga bog'liq. Xoreografiyaga bag'ishlangan juda ko'p kitoblarda maktabning har bir mashqini bajarish

texnikasi va uni o'rgatish uslubiylati batafsil bayon etilgan (Vaganova, 1980; Kostrovitskaya, Pisarev, 1986; Stukolkina, 1973; Chekketti, 2007 va b.) mazkur ishda gimnastikada ayniqsa muhim bo'lgan texnikaning ayrim jihatlari ustida to'xtalishni istardik:

- Mashqning boshidan oxirigacha gimnastikachi qiz qomatini to'g'ri tutib turishi kerak.

Tananing rostlangan holatida elka, tos-son va boldir kaft bo'g'imlari bir chiziqda joylashadi;

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

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

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

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

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

3.2. Muvozanat, Burilishlar, Sakrashlar



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

3.2.1. Muvozanat

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

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

Bir oyoqdagi muvozanatlar ancha murakkab. Ularning murakkabligi gavdaning holati (old, orqa, yonlama muvozanat), erkin oyoqning holati

(rostlangan, bukilgan, bir yoki ikkala qo'l bilan ushlab olingan), tayanch oyoqning holati (butun kaftda, oyoq uchida, rostlangan, bukilgan oyoqda) bilan belgilanadi.

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

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

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

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

- qo'llar, bel va boshning holati muvozanatni saqlashda katta ahamiyatga ega.

Bo'shashtirilgan, shalviragan bel va elka kamari muvozanatni yo'qotish sabablaridan biri;

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

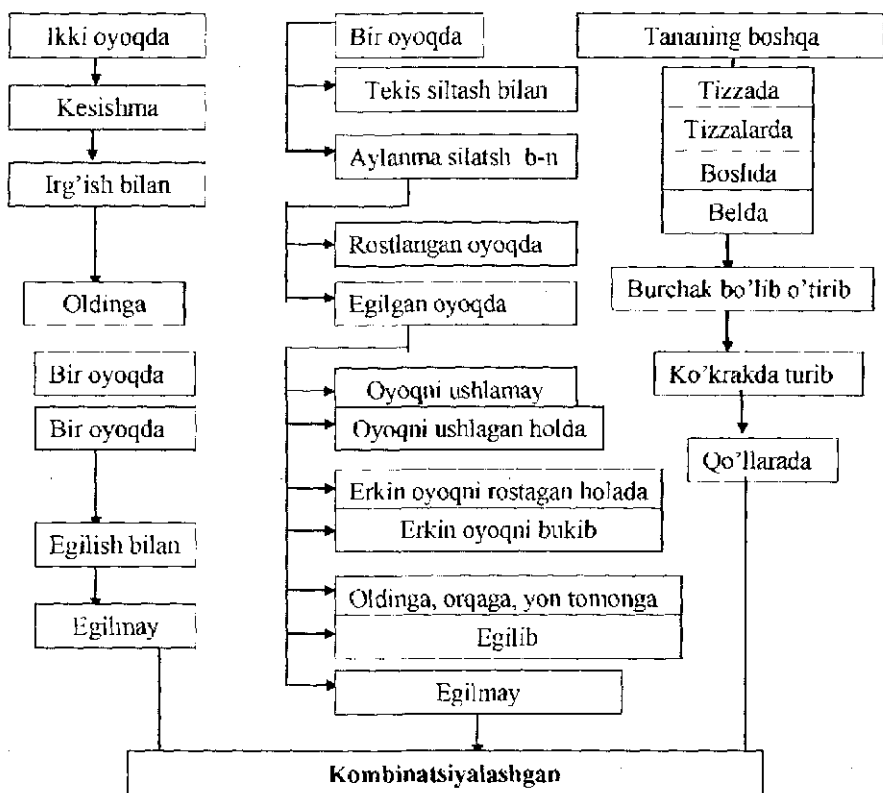
- muvozanatlarni bajarish samaradorligi vaziyatni saqlab turish barqarorligi va uning estetikligiga bog'liq.

3.2.2. Burilishlar

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

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

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



3.2.3. Sakrash

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

bilan; uchish bosqichiga aylanma harakatni qo'shish bilan; uchish bosqichidagi aylanishlar miqdorini oshirish bilan va boshqalar.

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

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

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

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

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

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

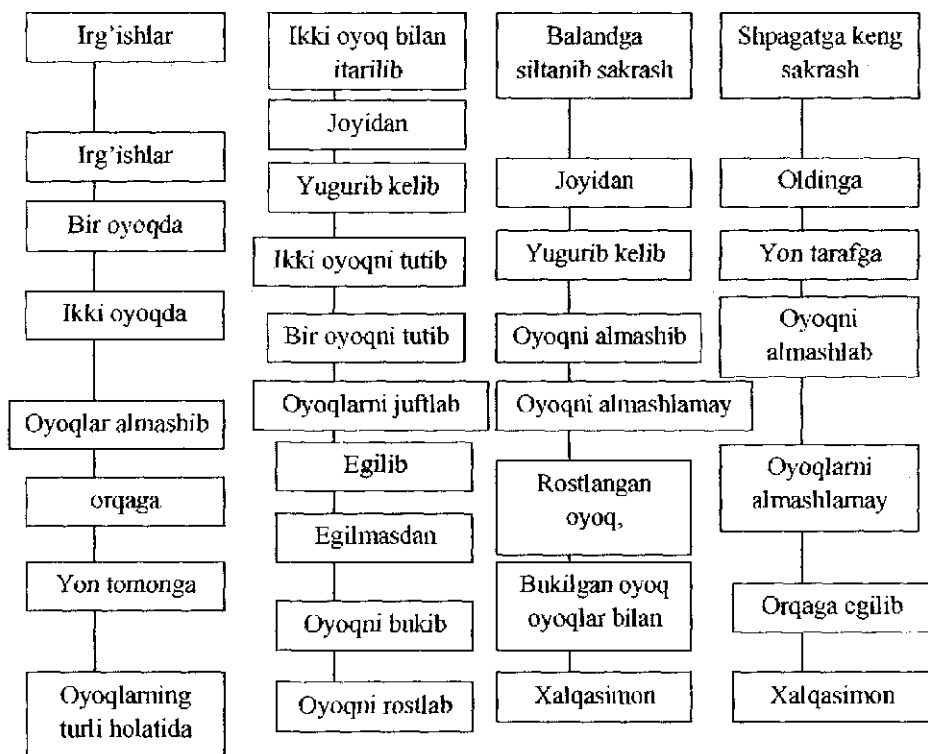
• Itarilish oyoqlarning barcha bo'g'imlari, ayniqsa, kaftning faol rostanuvchi harakatlari bilan yakunlanishi kerak. Itarilishni bajarish oldidan tovonni poldan uzish mumkin emas;

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

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

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

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



3.3. O'zbek raqs

Qo'l xolati. Buxoro raqslarida qo'l holatlari rasmiy holatdan tashqari etgita, yigitlar va qizlar holatlarining farqi yozishda tushuntiriladi. Qo'llar yonda bo'lib, qo'ldastalar rasmiy holatda (1-rasm)2.

Rasmiy holatdan tirsaklar sal bukilgan bo'lib, barmoqlar uchi pastga qaragan holda elka balandligiga mayin ko'tariladi, so'ng kaftlar yonga qaratilib, barmoquchlari yuqoriga qaratiladi. Barmoquchlari elka balandligida bo'lib, bosh barmoq o'rta barmoqqa sal egilgan yoki barmoqlar to'g'ri bo'lishi ham mumkin (2-rasm).

Birinchi holatdan tirsaklar sal bukilganroq, barmoqlari pastga qaratilib bosh ustiga mayin ko'tariladi, so'ng kaftlar yuqoriga qaratiladi, qo'llarni bosh ko'tarilmay ko'z ko'rishi kerak (3-rasm).

Ikkinchi holatdan o'ng qo'l kafti boshning orqa o'ng tomoniga qo'yiladi. Chap qo'l birinchi holatga tushadi (4-rasm).

Uchinchi holatdan Chap qo'l kafti yuqoriga qaratilib, ko'krakning o'ng tomonidan sal pastroqqa keng harakat bilan keladi (5-rasm).

1 Go'ldasta - qo'lning kaft va barmoklardan iborat bo'lakkacha bo'lgan qismi.

To'rtinchi holatdan o'ng qo'l kafti yuqoriga qarab birinchi holatga tushadi, Chap qo'l o'zgarmaydi (6-rasm).

Beshinchi holatdan ikki qo'l oldinga keladi, tirsaklar bukilganroq, qo'llar oralig'i elka kengligida, barmoq uchlari yuqoriga qaragan ham elka balandligida, kaftlar esa oldinga qaragan yoki to'g'ri bo'lishi ham mumkin (7-rasm).

Oltinchi holatdan kaftlar o'ziga qaratilib yon belga qo'yiladi, barmoqlar oldinda, bosh barmoq orqada, tirsaklar yon-yonga qaragan (8-rasm).

Ko'ldasta holatlari (qo'ldasta holatlarining bayoni berilmaydi, rasmga qarab o'rganish tavsiya etiladi).Kaftterslari bir-birlariga yaqin bo'lib, jimjiloq barmoqlari chalmashgan (15-rasmga qo'shimcha).

3.3.1. Oyoq holatlari

Rasmiy holatdan tashqari asosan etgita. Oyoqtovonlari bir-biriga yaqin, uchlari yonga ochilganroq (16-rasm).

Rasmiy holatdan tovonlar sal ko'tarilib, yon-yonga ochiladi, tovonlar orasi Yarim tovoniga, so'ngtushadi (17-rasm).

Chap oyoq tovonni ko'tarilib, o'ng oyoq o'rtalig'iga ro'baro' burilib, so'ng tovon tushadi. Gavda og'irligi ikkala oyoqda bo'ladi (18-rasm).

Chap oyoqtovonni ko'tarilib ham orqaga buriladi.Gavda og'irligi o'ng oyoqda (19-rasm).

Chap oyoquchida oldinga sal sirpanib keladi. Gavda og'irligi o'ng oyoqda (20-rasm).

Chap oyoqtovonni tushib, gavda og'irligi ikkala oyoqda bo'ladi (21-rasm).

O'ng oyoqtovonni ko'tariladi (22-rasm).

O'ng oyoqto'voni tushadi, Chap oyoqto'voni bosilib, uchi ko'tariladi. Gavda og'irligi o'ng oyoqda bo'ladi, so'ng Chap oyoq to'liq bosilib, sirpanib, rasmiy holatga keladi (23-rasm).

3.3.2. Salomlarning xillari

Buxorocha keng ko'ylakdagi salomlar.

Qo'llar birinchi holatdan kafti o'ziga qaratilib, ko'ksiga ro'baro' keladi, so'ng Chap qo'l o'ng eng uchiga, kafti o'ziga qaraganicha qo'yiladi. So'ng Chap qo'l engni bir oz o'ziga tortadi. O'ng qo'l oldinroq cho'ziladi, bosh va gavda bir oz oldinga egiladi (24, 25 -rasmlar).

Qo'llar birinchi holatdan Chap kafti ko'ksiga qo'yiladi, o'ng qo'l kaf-ti Chap qo'l tersiga qo'yiladi. Gavda va bosh bir oz oldinga egiladi (26- rasm).

Qo'llar ikkinchi holatday turadi, lekin oldinga ko'proq egiladi (27- rasm).

Qo'llar birinchi holatdan kaftlar yuqoriga qarab keladi. So'ng o'ng qo'l ko'ksidan sal yuqoriga, Chap qo'l sal pastroqqa qo'yiladi (28-rasm).

Rasmiy kiyimda yigitlar va qizlar salomi.

Chap qo'l rasmiy holatda. O'ng qo'l birinchi holat orqali kafti o'ziga qaratilib, ko'ksiga qo'yiladi, bosh va gavda bir oz oldinga egiladi (29-rasm).

Yigit salomida esa ikkala qo'l birinchi holatdan o'ng qo'l kafti ko'ksiga qo'yiladi, Chap qo'l belning oldini quchadi, bosh va gavda bir oz oldinga egiladi (30-rasm).

Bosh harakatlari

Buxoro raqslarida to'rt xil bosh harakatlari ijro etiladi. Qiyg'ir bo'yin. Bu harakatni ijro etishda elkalar harakatsiz bo'lishi kerak. Bosh to'g'ri turgan bo'lib, bir oz bo'yinga o'tkazilgan. Bo'yin yon-yonga jilganda qizlar harakatvda muloyim va mayda ijro etiladi. Qiyg'ir bo'yin harakatlari yigitlar ijrosida yirik bo'lib, ko'proqhajviy raqslarda qo'llaniladi. Bosh burilishi. Bosh salgina yon-yonga mayda buriladi.

Bosh to'g'ri turishda yon-yonga egiladi. Elka qimirlamaydi. Bosh yonga yoki oldinga kichik urg'u bilan, salgina oldinga jiladi, so'ng

muloyim qaytadi (iyak harakati). Iyak harakati qiyg'ir bo'yin bilan omuxta bo'lib, bir qiyg'ir bo'yin, bir iyak harakati- ni ijro etish mumkin.

Elka qoqish harakatlari

Bu harakatni o'rganishda qo'llar birinchi yoki ettinchi holatda bo'lishi mumkin.

O'ng elka kichik urg'u bilan salgina oldinga jiladi. Bir vaqgda Chap elka sal orqaga jiladi, so'ng aksincha, o'ng elka rasmiy holatga qaytadi. Chap elka urg'u bilan oldinga jiladi. Qizlarda mayda, yigitlarda yirik ijro etiladi. Elkalar navbati bilan va urg'u bilan oldinga ham rasmiy holatga yoki urg'u bilan boshlang'ich holatga qaytadi.

Gavda harakatlari

Tebratish

Alohida yoki har xil qo'l harakatlari bilan ijro etish mumkin. Yana tikka turganda, o'tirganda, yurganda har xil qo'l harakatlari bilan ijro etish mumkin.

Gavdaning yuqori qismi to'liqinlanib, yon-yongaroq tebranadi, bosh aks tomonga tebranadi. Bu xil tebranish qizlar raqsida ijro etiladi.

Gavda salgina oldinga-orqaga tebranadi. Bu harakat qizlar raqslarida tikka turganda hamda o'tirganda ijro etiladi.

Gavda tik yon-yonga tebranadi. Gavda og'irligi bir o'ng oyoqqa, bir Chap oyoqqa o'tadi. To'liq bosilishi yoki tovon salgina ko'tarilishi mumkin. Bu harakat yigitlar raqsida ijro etiladi.

"Gavda elash" harakati

Gavdaning yuqori qismi muloyim, salgina yon-yonga burishadi, to'xtavsiz.

"Sildirma " harakati

Tikka turib yoki o'tirganda va harakat yakunlanganda ijro etiladi. Gavdaning yuqori tomoni ozgina orqaga jilib, so'ng kichik urg'u bilan rasmiy holatga qaytadi.

"Gavda irgish"harakati

Bu harakatni yigitlar va qizlar ijro etishlari mumkin. O'ng yoki Chap oyoqerdan salgina uzilib, keskin to'liqbosadi, tizza tortiladi, shunda gavdaning yuqori qismi salgina ko'tarilib tushadi.

Ko'ldasta harakatlari. Qarsaklar ettinchi holatdan tashqari barcha

holatlarda ijro etilishi mumkin. Barmoqlar yuqoriga qaratilib ijro etiladi. Har qarsakdan so'ng barmoquchlari bir oz bukiladi. Qarsakda kaftlar ko'ndalang bo'lib, barmoqlar kaftlar tersini ushlaysi. Barmoq qarsillatish Rasmiy barmoq qarsillatish bir vaqtda ikkala qo'lda yoki ayrilmay ijro etiladi.

2. Chap qo'l bosh barmog'i o'ng qo'l barmoqlar tersining oxirgi joyiga qo'yiladi, o'ng qo'l bosh barmog'i Chap qo'l barmoqtigiga qo'yiladi. Qolganbarmoqlar bir-birining oralig'iga salgina kirishgan bo'lib, o'ng qo'l ko'rsatkich barmog'i Chap qo'l ko'rsatkich barmog'idan sirpanib o'ng qo'l o'rta barmoqqa qatgiq tushadi. YOki Chap qo'l yoni bilan o'ng qo'l bosh barmoq bilan ko'rsatkich barmoq orasiga yoni bilan qo'yiladi, qarsillatish ik- kinchi holatdagiday (31, 32, 33, 34, 35-rasmlar).

Titratma

Makda titratma harakati bir qo'ldasta bilangina yoki ikkala qo'ldasta bilan bajarilishi mumkin.

Mayda titratma qo'l va elka bilan titraydi. Ba'zi titratmada qo'llarga zangtaqiladi yoki qayroq tutiladi. Biri metallardan qilingan, uzunligi 16 sm. Ikkinchisi 10 sm.li qayroqtosh, kaftga bosh barmoq bilan ushlanadi, har ikkalasi yoni bilan qo'yiladi. Qayroq bilan yigitlar va qizlar ijro etadi, zang bilan faqat qizlar ijro etadi (36, 37-rasmlar).

Ko'ldasta aylanishi

Qo'ldasta o'ziga yoki tashqariga aylanadi. Bir qo'lda yoki ikkala qo'lda ijro etish mumkin. Qo'ldasta mayda va tez o'zvdan tashqariga barmoqlar to'g'ri bo'lib, yoniga, pastga, yuqoriga qarab aylanadi. Bu holat qizlar raqsida ijro etiladi. Qo'ldasta aylanishda barmoqlar bir egilib, bir to'g'ri bo'ladi. Bu xili yigitlar va qizlar raqsarida ijro etiladi. O'zidan tashqariga burilish - aylanishida qo'llar oltinchi holatda, barmoqlar yuqoriga qaragan. Avval kafti o'ziga qaraydi, so'ng barmoqlar egilibroq pastga qaraydi, keyin o'zidan tashqariga burilib, (oltinchi holatda) barmoqlar to'g'rilanib, kaftlar oldinga qarab qoladi.

3.3.3. Qo'l harakatlari

Buxoro raqslari barmoq qarsillatishlar, qarsaklar, qo'ldasta aylanishlari, pardozlovchi (jilvalar) qiyg'ir bo'yin, elka qoqish, iyak harakati, tebranishlar va boshqa harakatlar bilan ijro etiladi. (Qizlar harakatlari muloyim va engil bo'lishi kerak. Yigitlarda esa keng va keskin bo'lishi kerak.

“Nozik-nozlanish” harakati

Musika o'lchovi 6/8. 1 takt.

Bir joyda va yurganda ijro etish mumkin. Qo'llar oltinchi holatda, gavda esa birinchi holatda. Uch marotaba qarsak chalib ijro etiladi .

O'ng qo'l kafti bosh orqasiga yoki yuqoriga qaragan bo'lib, barmoq uchlari peshonabandga tegadi. Bir vaqtda Chap qo'l rasmiy holatga tushib, uzun to'n yoki ko'ylakning etakka yaqin joyidan ushlab, bir oz yonga tortadi. Bosh va gavda salgina o'ng tomonga egilganroq ham o'ng-Chap tomonga to'xtamay silliq buriladi (38-rasm).

“Uyapish” harakati

Musika o'lchovi 4/4. 1 takt.

Mazkur harakat bir joyda va yurib ijro etilishi mumkin. Qo'l rasmiy holatda, gavda qamda bosh birinchi holatda bo'ladi. O'ng qo'l kafti tersi bilan yuzning Chap tomoniga yaqin keladi. Barmoq uchlari yuqoriga qaragan. Bosh va gavdaning o'ng tomoni salgina o'ng tomonga egilgan. Chap qo'l rasmiy holatda. Harakatlarni Chap qo'l va Chap tomonga takrorlash mumkin yoki aksincha o'ng qo'l o'ng tomonda davom etishi mumkin.

“Nozik qo'llar” harakati

Musika o'lchovi 4/4. 2 takt.

Bu harakatlar o'tirganda, bir joyda turib va yon bilan yurganda ijro etiladi.

Birinchi xili. O'ng qo'l birinchi va oltinchi holat o'rtalig'ida. Kafti Chaproqqa egilgan. Chap qo'ldasta yoni bilan, kafti o'ng tomonroqqa qaragan ham ko'ndalang, sal yuqoriroqqa qo'yiladi. Bosh va gavda qo'llarga egilganroq. Chap qo'l o'ng qo'lga tekkizib yoki tekkizmay, to'liqlanib- to'liqlanib, bo'lib-bo'lib o'ng elkagacha etadi. Kafti pastga

qarab, Chap qo'l mayda titrab, oltinchi holat orqali yonga ochiladi. O'ng qo'l joyida qoladi.

Qo'ldastalar o'zidan tashqariga bir burilib, Chap qo'l kafti peshonaband orqasiga qo'yiladi. O'ng qo'l birinchi va oltinchi holat o'rtasida, kafti oldinga, barmoquchlari esa yuqoriga qarab qoladi. "Sildirma" va iyak qarakati bilan tugaydi. So'ng shu harakatni Chap tomonda o'ng qo'l bilan takrorlanadi. Gavda va bosh asta-asta tiklanadi.

Ikkinchi xili. Bunda birinchi xilidagiday harakatlar takrorlanadi. Faqat ikkinchi xilda ikkala qo'l ham titraydi.

"Kuyosh nurlari" harakati.

Musiqao'lchovi 4/4. 1 takt.

Bu xarakat bir joyda hamda yurganda ijro etiladi. Ko'llar rasmiy holatda. Bosh gavda va qo'l harakatlarini kuzatadi. Qo'ldastalar rasmiy holatda.

Birinchi xili. Qo'ldastalar o'ziga va tashqariga burila-burila ikkinchi holatgacha ko'tariladi. Qo'ldastalar o'z harakatlarini davom ettirgan holda yuzdan pastga qarab oltinchi holatgacha tushadi. So'ng qo'llar keskin holatdan rasmiy holatga tushadi.

Musiqao'lchovi 4/4. 2takt.

Ikkinchi xili. Bu harakat bir joyda va yurganda ijro etiladi. Qo'llar ikkinchi holat balandligida ham oralari elka kengligvda. Kaftlar odsinga, barmoq uchlari yuqoriga qaragan. Guldastalar o'zidan tashqariga burilib-burilib, ikkala qo'l beshinchi holatda, o'ng tomonga tushadi. Ung qo'l rasmiy holatda kafti ochiq tushadi. Chap qo'l ettinchi holatda bo'ladi. 2-takt Chap tomonda takrorlanadi (39, 40-rasmlar).

"Oy jamol" harakati.

Musiqao'lchovi 4/4. 2takt.

Birinchi xili. Bu harakat avjga o'tirganda yoki bir joyda turganda ijro etilatsi. Qo'llar oltinchi holatda, kaftlar bir-biriga ro'baro'. Bir marotaba rasmiy qarsak. Chap qo'l kafgi yuqoriga qaragan, o'ng ko'krak tagiga keladi. O'ng qo'ldastasi esa Chap yuz tomonga, kafti pastga qaragan holda keladi. O'ng qo'l har zarbga barmoq qarsillatib, Chap tomonsan iyak tagidan o'ng yuz tomonga o'tadi, so'ngra ikkinchi holat orqali birinchi holatga ochiladi. Qo'llar beshinchi holatda qoladi. Mazkur

harakat barmoq qarsillatmasdan ham bajarilishi mumkin.

Ikkinchi xili. Ikkala qo'ldasta barmoqlari bir-birlarining oralig'ida bo'lib, kaftlar terslariga qo'yilgan ham pastga qaragan, iyak tagida. O'ng bosh atrofida bir marotaba aylanadi. Bu harakatlarni "gavda elash" bilan ham ijro etish mumkin. Siluningdek, qo'llar harakati o'ng tomonga to'xtab qolishi ham mumkin.

"Zebi gardon" harakati.

Musika o'lchovi 3/4. 4takt.

Birinchi xili. Avjvda, bir joyda turganda va tizzaga o'tirganda ijro etiladi. Qo'l ikkinchi holatda. Bosh qo'llar harakatini kuzatadi. Har bir zarbda o'ng qo'ldastasi o'ziga qarab aylana- aylana Chap ko'krak tagiga tushadi. Kaftlar yuqoriga, barmoqlar Chapga qaragan. "Sildirma" holatvda yakunlanadi.

Mazkur harakat Chap qo'lda takrorlanib Chap ko'krakka tushadi. O'ng qo'ldastasi o'zvdan tashqariga burila-burila ikkinchi holatga ko'ta- riladi. Iyak harakati bilan yakunlanadi.

Yuqorida ta'kvdlangan harakatlar. Qo'dsastalar aylana-aylana ikkinchi holatga yoki peshonaband orqasiga qo'yilishi mumkin.

Ikkinchi xili. Harakatlar bir qo'lda yoki ikkala qo'lda ham ijro etilishi mumkin. Hamma harakatlar birinchi xildagiday, faqat ikkala qo'l bir vaqgda barobariga yoki bir qo'dda ijro etilishi mumkin.

"CHiroyli peshonaband" harakati.

Musika o'lchovi 4/4. 2takt.

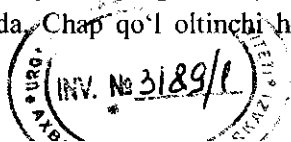
Bu harakat bir joyda yoki avjiga o'tirganda ijro etiladi. Qo'ldastalar kaftlari peshonaband orqasiga qo'yiladi yoki kaftlar yuqoriga qaratilib, barmoq uchlari peshonabandning yoniga tegib turadi.

Uch marta qo'ldasta o'ziga qarab aylanib, oltinchi holatga tushadi. Barmoq qarsillatishning ikkinchi xili har hisobga qarsillatib, bir vaqgda gavdaning beldan yuqori qismi va bosh bir o'ngga, bir Chap tomonga muloyim, sal egilibroq ijro etiladi (41, 42-rasmlar).

"Oynaga qarash" harakati.

Musika o'lchovi 2/4. 1 takt.

O'tirganda, yurganda, aylanganda ijro etiladi. O'ng qo'l kafti bosh orqasida, Chap qo'l oltinchi holatdan yuqori va kafti o'ziga kdragan,



barmoquchlari yuqoriga qaragan. Misoli oynakdek, yuzi oynakka qaratilgan, bosh bir oz orqadga egilganroq. Boshlanishda Chap qo'ldasta o'ziga qarab bir buriladi. So'ng mazkur harakat o'ng qo'lda takrorlanadi (43-rasm).

"Labi g'uncha" harakati.

Musiqa o'lchovi 3/4. 1 takt.

Bu harakat hamma xillarda avjiga o'tirganda, bir joyda turganda ijro etiladi. O'ng qo'l oltinchi holatda, Chap qo'l o'ng qo'l tirsagi tagiga kafti ters qo'yiladi. Gavda va bosh birinchi holatda.

Birinchi xili. O'ng qo'ldasta o'zidan tashqariga aylanib so'ng jimjiloq barmoqpastki labga qo'yiladi, kafti Chapga qaratilgan. Harakatlar so'ngiaa qiygar bo'yin va iyak harakatlari bilan tugaydi (44-rasm).

Ikkinchi xili.

Musiqa o'lchovi 3/4. 2 takt.

Mazkur xil bir joyda va o'tirganda ijro etiladi. O'ng qo'l oltinchi holatda, kafti yuqoriga, barmoqlar oldinga qaragan. Chap quldastasi o'i qo'l tirsagiga qo'yiladi.

O'ng qo'ldasta mayda titrab bir vaqgning o'zida o'zidan tashqariga aylanib, jimjiloq barmoq pastki labga qo'yiladi. Bu harakatlar qiyg'ir bo'yin yoki iyak harakatida ijro etiladi.

O'ng qo'ldasta Yana mayda titrab oltinchi holatga etgach, oxirida keskin harakat bipan kafti yuqoriga qarab ochipadi, barmoqlar oldinga qaragan bo'ladi. Ularning barchasi iyak harakati yoki qiyg'ir bo'yin harakati bilan bajariladi.

Musiqa o'lchovi 3/4. 1 takt.

Bir joyda hamda o'tirganda ijro etiladi. Qo'llar oltinchi holat balandligida, tirsaklar bukilgan, qo'ldastalar o'ngda, salgina yuqoriroqsa, kaftlar biri oldinga qaragan, biri o'ziga qaragan, o'ng qo'ldasta oldinga qarab, barmoquchlari yonga qaragan.

Qo'ldastalar bir-biridan uch marta o'ziga qarab aylanib, so'ng Chap go'ldasta o'ng tirsak tagiga, o'ng qo'l jimjilog'i pastki labga qo'yiladi. Hamma xilining oxirida iyak harakati yoki qiyg'ir bo'yin harakati bilan ifodalanadi.

"Zangurish" harakati.

Musiq a'Ichovi 4/4. 1 takt.

Bu harakatlarni bir joyda, tizzaga o'tirganda, aylanishlarda, gavda burishlarida ijro etish mumkin.

Ko'ldastalar ichki tomonlari bilan ko'ndalang qo'yilgan, o'ng qo'dpasga yuqorida. O'rga barmoqva bosh barmoquchlari yopishgan. Qo'ldastasi to'ldinlanib, Chap qo'ldastasiga uradi (bilak tomoniga), so'ng qo'ldastalarning joylari almashib, harakat takrorlanadi. Keyin esa qo'lsastalar ters bilan uriladi (kafg- lar yonga qaragan). Harakatlar bir necha marotaba takrorlanishi mumkin.

"Yurak titratmasi" harakati.

Musiq a'Ichovi 4/4. 2 takt.

Bu harakat bir joyda, avjiga o'tirganda, yonga yurganda ijro etiladi. Chap qo'l kafti peshonaband orqasiga qo'yilgan yoki ettinchi holatda. O'ng qo'l ko'ksida, qo'ldasta o'ziga qaratilgan. O'rta barmoq bilan bosh barmoq yopishgan. Gavda bir oz Chapga egilganroq. Bosh o'ng qo'lni kuzatadi.

O'ng qo'l mayda titratma harakat bilan birinchi holatda yuqoriga ko'ta- riladi, kafti yonga qaragan. Bosh va gavda qo'l harakatlarini kuzatadi. "CHildirma" harakati bilan ijro etiladi (4 5 , 46, 47-rasmlar). YUqoridagi ko'rsatmalar bilan Chap qo'lda ham takrorlanishi mumkin.

"Ko'liband" harakati.

Musiq a'Ichovi 4/4. 2 takt.

Birinchi xili. Bir joyda, tizzada o'tirganda ijro etiladi. Qo'llar ko'ksi- ga yaqin, kaftlar tirsaklardan salgina balandroqqa qo'yilgan. O'ng qo'l kafti Chap tirsakdan balandrog'iga, Chapi esa o'ngiga qo'iilgan. SHu holatda qo'llar urg'u bilan sal o'ngga jiladi. Yana silliq qaytadi. Mazkur harakat Chap tomonda qaytariladi. O'ng qo'ldastasi titrab, bir marotaba dasta aylantirib, (o'zidan tashqariga) oltinchi holatga ochiladi.

Musiq a'Ichovi 4/4. 2takt.

Ikkinchi xili. Bu harakat bir joyda, tizzaga o'tirganda va yurganda ijro etiladi. Qo'llar birinchi xidsagiday, ko'ksiga yaqin chalmashgan. O'ng qo'l mayda titratma harakat bilan oltinchi-birinchi holatlar orkdli

peshonabandning o'ng tomoniga kafti qo'yiladi, so'ng silliq birinchi va oltinchi holat orkdli keygadi. Joyini almashtirib Chap ko'l yuqori bo'lib qoladi. SHu harakatlar Chap qo'ldan takrorlanadi. Iyak harakati bilan yakunlanadi.

“Qoshi kamon” harakati.

Musiq a o'Ichovi 4/4. 2 takt.

O'tirganda, bir joyda va yurganda ijro etiladi. Ko'llar oltinchi holatda, kaftlar bir-biriga ro'baro', barmoqlar yuqoriga qaragan. Ikkita rasmiy qarsak chalinib, oxirida o'ng qo'l sal yonga ochilib, bosh barmoq, o'rta barmoq bir-biriga yaqin, o'ng qoshga yaqin keladi. Kaft pastroqqa, barmoquchlari Chapga qaragan. Chap qo'l etginchi holatda yoki belningoldini quchadi. O'ng qo'l birinchi holatga ochiladi, oxirida ikki marta elka qoqish harakati ijro etiladi. Bosh Chap qo'l harakatini takrorlaydi. Gavda bir oz Chapga egilganroq bo'ladi. Bosh ham Chapga buriladi. Chap qo'l bilan Chap tomonga takrorlanadi.

“Gulruh” harakati

Musiq a o'Ichovi 4/4. 2 takt.

Birinchi xili. Bir joyda, avjiga o'tirganda hamda yurishda ijro etiladi. Chap qo'l etginchi holatda, o'ng qo'l Chap elkaga ro'baro'. Kafti pastga qaragan. Barmoqlarham pastga qaragan. “Ganda elash” harakati yoki elka qoqish- ning birinchi xili bilan, bosh esa o'ng qo'lni kuzatadi. O'ng qo'l barmoq qarsillatish bilan ikkinchi holatga ko'tariladi. Barmoqlar qarsillaganicha o'ngtomonga birinchi holatga ochiladi, “elash” harakati jo'r bo'ladi. Oxirida o'ng qo'l keskin harakat bilan birinchi holatda kafti yuqoriga qarab qoladi va iyak harakati bilan yakunlanadi. Chap qo'ddan Chap tomonga takrorlanadi.

Musiq a o'Ichovi 4/4. 2takt.

Ikkinchi xili. Hamma harakatlar birinchi xilidagiday, farqi birinchi holat orqali keskin rasmiy holatga tushadi. Chap qo'ldan Chap tomonga takrorlanadi.

Musiq a o'Ichovi 4/4. 2takt.

Uchinchi xili. Birinchi xildagiday, faqat barmoqlar bir pastga, bir tepaga qarab yuz orqali ikkinchi holatga o'tadi, so'ng birinchisiga ochiladi. Chap qo'ldan Chap tomonga takrorlanadi.

“Barmoq o‘yin” harakati

Musiq a o‘lchovi 2/4. / takt.

Bu harakat yurganda va bir joyda turganda ijro etiladi. Qo‘llar oldinda, pastda, kaftlar tersi bir-biriga tegib turadi. Gavda va bosh salgina oldinga egilganroq. O‘ng qo‘l Chap qo‘ldasta tersidan sirpanib ham Yarim musht bo‘lib salgina ko‘tariladi. So‘ng 2-ga o‘ng qo‘ldasta keskin, barmoqlar to‘g‘ri bo‘lib, boshlang‘ich holatga tushadi. Bir vaqtda Chap qo‘ddasta Yarim musht bo‘lib harakatlarni takrorlavdi (48,49-rasmlar).

“Lola” harakati

Musiq a o‘lchovi xohlaganicha.

Qo‘llar qaysi holatda bo‘lsa ham kaftlar va barmoquchlari pastroqbo‘lib, iyak tagiga keladi. Tirsaklar yon-yonga qaragan. Qiyg‘ir bo‘yii yoki iyak hara- kati bilan yakunlanadi (50-rasm).

“Tong” harakati

Musiq a o‘lchovi 5 /8. 1 takt.

Bir joyda, o‘tirganda, yurganda ijro etiladi. Qo‘llar oltinchi holatda. Qo‘ldastalar yonma- yon, kaftlar va barmoqlar pastga qaragan. Gavda va bosh oldinga egilganroq. O‘ng qo‘ldasta sal oldinda. Barmoqlar qarsillatib (1- xili) yuz osha, ikkinchi holat orqali birinchi holatga ochiladi. Gavda va bosh asta-asta tiklanadi. Barmoqlarni qarsillatmay ijro etilsa ham bo‘ladi. Harakatlar “elash” harakati bilan jo‘r bo‘lishi mumkin.

“Shodlik” harakati

Musiq a o‘lchovi 4/4. 1 takt.

Birinchi xili. Bu harakat bir joyda yoki yurgavda ijro etiladi. Ko‘llar oltinchi holatda, ikkita rasmiy qarsak, so‘ng qo‘llar asta-sekin birinchi holatga ochiladi, kaftlar yuqoriga qarab qoladi. Gavdaga “elash” harakati jo‘r bo‘ladi.

Musiq a o‘lchovi 4/4. 1 takt.

Ikkinchi xili. Birinchi xilidan farqi barmoqlar rasmiy qarsillaydi. Har ikkala xilida ham tizzalar egilganroq. **Uchinchi xili.** Musiq a o‘lchovi 4/4. 1 takt. Ikki qarsakdan so‘ng qo‘ldastalar o‘zidan tashqariga aylana-aylana yonga ochiladi. “Elash” harakati jo‘r bo‘ladi.

“Gardish” harakati.

Musiq a o'Ichovi xohlagancha. 2 takt.

Yurganda, avjida, o'tirganda va bir joyda ijro etish mumkin. Qo'llar oltinchi holatda. Qo'ddasta kaftlari bir-biriga ro'baro'. Navbat bilan qo'ldastalar salgina ko'tarilib, o'ziga tomon keladi, so'ng pastroqqa tushib, Yana boshlang'ich holatga qaytadi. O'ng qo'ldasta pastroqqa tushayotgan bir vaqgda Chap qo'ldasta ko'tarila boshlaydi, harakatlar ketma-ket ijro etiladi. Maysa titratma bilan ham ijro etish mumkin.

“Mushak” harakati

Musiq a o'Ichovi xohlagancha. 2 takt.

Birinchi xili. Yurganda, avjiga o'tirganda, bir joyda turganda ijro etiladi. Qo'llar oltinchi holatda. 6/8 o'Ichoviga 1-ga rasmiy qarsak, 2-ga qo'ldas- talar salgina yonga ochilib, kaftlar o'ziga qarab, ko'ndalang bo'ladi. Lekin bir-birlarigategmagan. 3-4-5-6-ga o'zidan tashqariga aylana-aylana o'ng tomonga, beshinchi holatga tushadi. Chap tomonga, beshinchi holatga tushadi.

Musiq a o'Ichovi 4/4. 2 takt.

Ikkinchi xili. Bir joyda, avjiga o'tirganda, yurganda ijro etiladi. Qo'llar ikkinchi holatda 1-2- ga rasmiy qarsak, 3-4-ga quldastalar o'zidan tashqariga aylana-aylana o'ng tomonga, beshinchi holatga tushadi. Chap tomonga, beshinchi holatga tushadi.

Uchinchi xili. Qo'llar oltinchi holatda 1-2-ga rasmiy qarsak, so'ng barmoq qarsilla- tib, ikkala qo'l yuz osha ikkinchi holatga ko'tariladi, so'ng o'ng tomopga, beshinchi holatga tushadi. Harakat takrorlanib, Chap tomonga, beshinchi holatga tushadi.

“Hayajon” harakati.

Musiq a o'Ichovi 4/4. 2 takt.

Birinchi xili. Bu harakat yurganda ijroetiladi. Qo'llar to'rtinchi holat, o'pgtomopda. Kaftlar yuqoriga qarab, o'ng tomonga beshinchi holat, oltinchi holat orqali to'rtinchi holat Chap tomonga o'tadi. Har hisobga barmoqlar keskkp bir o'ziga burilib, bir tashqariga ochilib, oxiri o'ng tomonga iyak harakati bilan yakunlanadi. Chap tomonda yakunlanadi (51, 52, 53, 54- rasmlar).

Musiq a o' lchovi 4/4. 2 takt.

Ikkinchi xili. YUrganda ijro etiladi. O'ng qo'l ettinchi holatda, Chap qul o'pg kukrak tagida, kafti yuqoriga qaragan. Chap qo'l har hisobga barmoqlar bir o'ziga qarab, bir tashqariga keskin burilib, peshonaband orqasiga kafti yoki kafti yuqoriga qarab barmoq uchlari tegib turadi, oxirida iyak harakati bilan yakunlanadi. O'ng qo'l bilan takrorlanadi. Yigitlarga i yak harakati mumkin emas.

“Yonimda bo'l” harakati

Musiq a o' lchovi xohlagancha. 2 takt.

Birinchi xili. O'tirganda, bir joyda hamda yurganda ijro etiladi. Qo'llar oltinchi holatda. Qo'dsastalar bir-biriga ro'baro', barmoquchlari odsinga qaragan, rasmiy qarsak, so'ng kaftlar yuqoriga qarab, barmoq qarsillatib o'ng tomonga, beshinchi holatga ochiladi. Chap tomondan qaytariladi.

Musiq a o' lchovi 4/4. 2 takt.

Ikkinchi xili. Ijro etish joylari birinchi xilidagiday. Qo'llar beshinchi holatda, o'ng tomonda. Kaftlar yuqoriga qaragan. Barmoqlar esa qarsillatib, oltinchi holat orqali beshinchi holatda Chap tomonga o'tadi. Gavda “elash” harakati bilan ifodalanadi. Oxirida “sildirma” harakati bilan yakunlanadi, kaftlar keskin ochiladi. Chap qo'ldan takrorlanadi. Yigitlarga bu harakatlar keraksiz, ularda “clash” va “sildirma” harakatlarsiz ijro etiladi.

Musiq a o' lchovi 4/4. 2 takt.

Uchinchi xili. Ijro joylari birinchi xiddagiday. Qo'llar o'ng tomonda, beshinchi holatda. Barmoq qarsillatib oltinchi holatga keladi. “Sildirma” harakati bilan yakunlanadi. Oltinchidan beshinchi holatga Chap tomonga barmoqlar kdrsillatib o'tadi, “sildirma” harakati bilan yakunlanadi. Bu harakat yigitlarga mum- kin emas.

“Xayol” harakati

Musiq a o' lchovi 4/4. 1 takt.

Avjida o'tirganda, bir joyda, yurganda ijro etiladi. Qo'llar rasmiy holatda. Birinchi holat orqali peshonaband orqasiga o'ng qo'l kafti qo'yiladi. Chap qo'l birinchi

holatda qoladi. Bosh bir oz orqaga egilganroq hodda. Qo'ldasta o'yin Musiqa o'lchovi 2/4. 1 takt.

Birinch xili. Bir joyda, yurganda ijro etish mumkin. Qo'llar oltinchi holatda, kaftlar oldinga qaratilgan, barmoq uchlari yuqoriga qaratilgan. Ikkala qo'ldasta bir o'ngga, bir Chapga yoni bilan egiladi.

Musiqa o'lchovi 4/4. 1 takt.

Ikkinchi xili. Yurganda, bir joyda turgadsa, anjide o'giringanda. Qo'lpar oltinchi hsshatda. Barmoqqpar yuqoriga keragan. Har hisobga qo'dpastalar bir o'ziga, bir tashkrriga buri- lib, birinchi holatga ochildsi. Qo'ddastalar burilmay oggginchi hsshatga qaytatsi.

"Kuliband" harakati

Musiqa o'lchovi 4/4. 1 takt.

Yurganda, o'tirganda, bir joyda ijro etaladi. Qo'llar tirsakdan sal yuqoriroqsa chalmashib, kaftlar qo'yilgan. O'ng qo'l kaft Chap, Chap qo'l kaft o'ng tomonda. 1-ga qo'llar urg'u bilan o'ng tomonga jiladi, muloyim boshlang'ich holatga qaytadi. Ikkinchi harakat Chap tomonga takrorlanadi.

"Tomchilar" harakati

Musiqa o'lchovi 4/4. 2takt.

Birinch xili. Bir joyda yoki yurganda ijro etiladi. Qo'llar ikkinchi holatda, kaft- lar orqaga qaragan. 1-2-3-ga o'ng qo'l rasmiy barmoq qarsillatib, oltinchi holat orqali rasmiy holatga tushadi, bir vaqgda Chap qo'ldasta barmoq qarsillatadi yoki o'ziga, tashqariga burilib ketadi. 4-ga o'ng qo'l keskin birinchi holat orqali Yana ikkinchi holatga ko'tariladi. Gavda "elash" harakatini ijro etadi. Shu harakat Chap qo'lda takrorlanadi.

Musiqa o'lchovi 4/4. 2takt.

Ikkinchi xili. Barcha harakatlar birinchi xiliday. Farqi ikkinchi holatdan oltinchi holat orqali rasmiy holatga tushadi.

3.3.4. Oyoq harakatlari

Buxoro raqslaridagi oyoqharakatlari xilma-xil. Tepmalar, sakrama hara- katlar, ba'zilarida Fargona raqslaridagiday harakatlar ham uchraydi. Harakatlarda tizzalar holati.

Rasmiy holatda.

Bir oz tortilgan holatda.

Tortilganroq.

Egilganroq.

Egilgan.

Tizza to'g'riga qaragan, salgina yonga qaragan. Tizzada aylanishni (charx) asosan yigitlar ijro etadi. Tizzalar egilgan holatdan rasmiy holatga o'tishda, muloyim o'tish yoki tizzalar keskin tortilishi mumkin. Tepmalarda gavda salgina urg'u bilan bir oz ko'tarilib tushadi. Yigit va qizlar harakatining ko'plari bir xilda, ba'zida uchraydigan farqlar aytib o'tiladi.

“Rasmiy yurish” harakati

Musika o'lchovi 4/4. 2takt.

“Rasmiy” ufori

Musika o'lchovi 2/4. 2takt.

O'ng oyoq 1-ga oldinga rasmiy qadam bosadi. Chap oyoqto'voni salgina ko'tariladi va tizza sal egiladi. “I”-ga Chap oyoquchi bilan o'ng oyoqyoniga (o'rtalig'iga ro'baro') bosadi. 2-ga o'ng oyoq oldinga kichikroq qadam bosadi. Chap oyoqjoyida qoladi. “I”-gatinish (pauza). Harakatlar Chap oyoqsa takrorlanadi.

“Mayda” ufori

Musika o'lchovi 3/4. 2 takt.

Ikkala oyoq yonma-yon, oyoq uchlarida rasmiy ufori bilan yuriladi. O'ng oyoqsan boshlanadi. Yurishlar oyoquchlarida bajariladi.

“Yonga ochilish” ufori.

Musika o'lchovi 4/4.2 takt.

Oyoqlar birinchi holatda, tizzalar bir-biriga yaqinroq. 1-2-3-ga oyoqlar uchta mayda va uchlarida qadam bosadi. 4-ga Chap oyoqsalgina erdan ko'tariladi va tizza egilganroqbo'ladi, Chap tomonga salgina to'voni bilan ochiladi. Chap oyoqsan takrorlanadi. To'liq qadam bosib ham ijro etilishi mumkin (55-rasm).

“Nuqtali yurish”

Musika o'lchovi 2/4. 2 takt.

Oyoq holati birinchi yoki rasmiyda bo'lishi mumkin. 1 -ga o'ng oyoq

uchi bilan oldinga kichik qadam bosadi, so'ng 2-ga o'ng oyoq sal oldinga jilib, to'voni tushadi. Bir vaqgda Chap oyoqto'voni sal ko'tariladi. Harakatlar Chap oyoqsa takrorlanadi.

“Yon yo'rg'a”

Musiq a o'Ichovi 2/4. 1 takt.

Birinchi xili. “Rasmiy yo'rg'a”. 1-ga tizza egilibroq, so'ng salrasmiygaroqo'tilib ijro etiladi. Oyoqlar oltinchi holatda. Chap oyoquchida, tizzalar egilganroq. Davra aylanib, orqaga-oldinga yurish mumkin. O'ng oyoq 1 “i”-ga Chap tomonga kichik va sal erdan uzilib qadam bosadi, tizza egiladi. 2-ga Chap oyoquchida, o'ng oyoqorqasiga kichik qadam bosadi, tizzalar sal rasmiygaroq o'tadi.

Ikkinchi xili. “Irg'itishli yon yo'rg'a Musiq a o'Ichovi ham, oyoq holatlari ham birinchi

xidsagiday. 1-ga o'ng oyoq Chapga kichik qadam bosadi, tizza egilganroq. Chap oyoqning tizzasiga egilib, sal ko'tariladi, oyoq uchi pastga qaragan, tizzalar bir-biriga yaqin. 2-ga Chap oyoq o'ng oyoq orqasiga, uchida bosadi (oltinchi holat) (5 6-rasm).

Musiq a o'Ichovi 4/4. 1 takt.

Uchinchi xili. “Irg'itishli yon yo'rg'a”.Oyoqlar oltinchi holatda, Chap oyoqorqada, tizzalar egilganroq. 1-ga o'ng oyoq Chap tomonga urg'u bilan kichik qadam bosadi. Bir vaqgda Chap oyoq keskin tizzasini buklab, sal ko'tarklib, bugun to'vonini Chapga buraydi. Oyoq uchlari oldinga qaragan. 2-ga Chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasiga bosadi (oltinchi holat). 3-ga o'ng oyoqYana Chap tomonga urg'usiz kichik qadam bosadi. 4-ga Chap oyoqo'ng oyoq orqasiga, uchida bosadi (oltinchi holat).

Musiq a o'Ichovi 2/4

To'rtinchi xili. “CHalmashli yon yo'rg'a.Oyoq holati oltinchida, Chap oyoq uchida. O'ng oyoq 1-ga Chap tomonga kichik kddam bosadi. Bir vaqgda Chap oyoq ko'tarilib, o'ng oyoq orqaroqda va chalma- shibroq bo'lib, tizza Chapga qaratiladi. Oyoq uchi pastga qaragan, 2-ga Chap oyoqo'ng oyoqorqasiga uchida bosadi (5 7-rasm).

To'liq tepma

Musiqqa o'lchovi 2/4. 1 takt.

Birinchii xili. Hamma tomonga yurish mumkin. 1-ga o'ng oyoq urg'u bilan oldinga o'rtacha qadam bosadi. Tizza keskin tortiladi. Gavda sal ko'tarilib turadi. 2-ga Chap oyoq sirpanib, o'ng oyoq yoniga keladi. Chap oyoqsan gavda irg'itmay ham ijro etilishi mumkin.

Musiqqa o'lchovi 2/4. 1 takt.

Ikkinchi xili. Oyoqlar rasmiy holatda. 1-ga o'ng oyoq urg'u bilan o'rtacha qadam bosadi, tizzalar egiladi. 2-ga Chap oyoquchi bilan o'ng oyoqyoniga bosadi, tizzalar keskin tortiladi. Gavda ham salgina qo'tarilib tushadi.

Uchinchi xili. Asosan yigitlar raqsida ijro etiladi. Boshlang'ich qadam urg'u bilan to'liq bosiladi, lekin doimo ikkala tizzalar egilganroq ijro etiladi, 1-ga o'ng oyoqdan qadam, 2-ga Chap oyoq o'ng oyoq yoniga to'liq yoki uchida bosadi.

Oyoq uchida tepma

Musiqqa o'lchovi 2/4. 1 takt.

Oyoqlar rasmiy yoki birinchi holatda, lekin o'ng oyoq uchida bosadi. O'ng oyoqtizzasi bukilganroq. 1-ga o'ng oyoqoldinga kichikqadam bosadi. Tovoni tushadi, tizza tortiladi. Bir vaqtda Chap oyoqtovoni ko'tariladi. 2-ga Chap oyoqto'liq bosilgan holda sirpanib, o'ng oyoqyoniga keladi, bir vaqtda o'ng oyoq tovoni ko'tarilib, tizza bukilganroq holda qoladi.

"Ilon izi" harakati

Musiqqa o'lchovi 2/4. 1 takt.

Oyoqlar yonma-yan. Bu harakat bir joyda aylanishda, yonga yurishda ijro etiladi. 1-ga ikkala oyoq uchlari sal ko'tarilib, o'ng tomonga buriladi, so'ng to'liqqa tushadi. 2-ga ikkala oyoq tovonlari sal ko'tarilib, o'ng tomonga buriladi, so'ng tovonlar to'liqqa tushiriladi.

"Yarim qaychi" harakati

Musiqqa o'lchovi 2/4. 1 takt.

Bir joyda aylanganda ijro etiladi. Oyoqlar ikkinchi holatda. O'ng oyoq Chap oyoqqa ko'ndalang ro'baro'. 1-ga o'ng oyoq uchi sal erdan ko'tarilib, o'ng tomonga burilib, so'ng to'liqqa tushadi. 2-ga o'ng oyoq tovoni, Chap oyoq uchi bir vaqtda o'ng tomonga burilib, so'ng to'liqqa tushadi.

“Sakrashli yurish”

Musiqi o‘lchovi 2/4. 1 takt.

Oyoqlar rasmiy holatda, tizzalar bukilganroq. 1-ga Chap oyoqtizzasini tortib, o‘ng oyoqtizzasini bukilganicha erdan bir oz ko‘tariladi. 2-ga o‘ng oyoq tizzasini go‘g‘rilab, oddinga uchi bilan bosadi, so‘ng urg‘u bilan to‘voni tushadi. Bir vaqgda Chap oyoq sirpanib, rasmiy holatta keladi. Ikkala tizza bukilganroq holda qoladi. Chap oyoqdan takrorlash mumkin.

“Chalmash sakrashli yurish”

Musiqi o‘lchovi 2/4. 1 takt.

Birinchi xili. Oyoqlar chalmashgan, o‘ng oyoq oldinda, tizzalar bukilganroq. 1-ga tizzalar to‘g‘rilanib, o‘ng oyoq erdan 10 santimetrgacha oldinga ko‘tariladi. 2-ga o‘ng oyoq urg‘u bilan uchiga, oldinga qo‘yiladi. Bir vaqgda chap oyoq erdan bir oz ko‘tarilib, tizzasini bukiladi. “I”-ga Chap oyoq o‘ng oyoqqa chalmashib, to‘liq bosadi. O‘ng oyoq to‘voni tushadi. Tizzalar bukilganroq holda qoladi. Bu harakatni Chap oyoqdan ham takrorlash mumkin.

Ikkinchi xili. Barcha harakatlar birinchi xilday, lekin oyoq uchida va tizzalar bukilganroq bo‘lib, so‘ng o‘ng tomonga aylanadi. Yana o‘ng oyoq oldinda chalmash qoladi. Bu harakatlar asosan yigitlar ijrosida bo‘lib, o‘ng yoki Chap tomongagina ijro etiladi.

“Bir oyoqda sakrashli yurish ”

Musiqi o‘lchovi 3/4. 2 takt.

Oyoqholati rasmiyda. YUrgavda ijro etiladi. 1-ga o‘ng oyoqoldinga o‘rtacha rasmiy qadam bosadi. Bir vaqtda Chap oyoq poshnasi ko‘tariladi. 2-ga Chap oyoqerdan sal ko‘tariladi, tizzasini bukilganroq. O‘ng oyoqto‘pig‘iga ro‘baro‘, oyoquchi pastga qaragan. Bir vaqgda o‘ng oyoq salgina oldinga sirpanib, kichik sakrab bosadi. 3-ga Chap oyoq o‘ng oyoq yoniga to‘liq bosadi. Barcha harakatlar Chap oyoqsan takrorlanadi.

“Larzon yo‘rg‘a”

Musiqi o‘lchovi 6/8. 2 takt.

Oyoqlar rasmiy holatda soat yurishiga qarshi, davraga orqasi bilan ketadi. Chap oyoq Chap tomonga urg‘u bilan kichik qadam bosadi, tizzalar bukilganroqbo‘lib, tezda keskin tortiladi. Gavda salgina ko‘tarilib

tushadi. 2-gao'ngoyoqsirpanib Chap oyoqyoniga keladi (rasmiy holat). 3-4-5-6- ga 1-2-dagi harakatlar Yana takrorlanadi. Bir takt mobaynida ijrochi Chap tomonga chorak buriladi. Demak, davra yo'nalishiga qarab qoladi.

3.3.5. Egilish harakatlari

Egilish, tikka turib, o'tirib, yoni bilan va hokazo. Qo'l harakatlari har xil bo'lishi mumkin. Egilishlar asosan qizlar raqsida ijro etiladi.

Musiqqa o'lchovi 6/8. 2 takt.

Birinchi xili. Oyoqlar to'rtinchi holatda, Chap oyoq oldinda, tomoshabinga yoni bilan ijro etiladi. Gavda orqaga egilgan, tizzalar bukiladi. Bosh tomosha- binga qaragan. Qo'llar rasmiy holatda, birinchi holat orqali oltinchi holatda, "gul bargi" harakati, so'ng yuzidan oshib ikkinchi holat orqali birinchi holatga ochiladi. Barmoqparni qarsillatib ham ijro etish mumkin. Sekin buriladi. Qo'l harakatlari ikkida, yuzdan pastga "gul bargi", birinchi holat orqali rasmiy tushadi.

Bu egilishni elka qoqishning birinchi xili bilan ijro etsa bo'ladi. Qo'l harakati har xil bo'lishi mumkin (58-rasm).

Ikkinchi xili. Oyoqholati va egilishlar birinchi xildagiday, lekin tizzalar oxirigacha egilib, o'ng tizzaga tushadi, so'ng gavda tiklanadi (59, 60-rasmlar).

Uchinchi xili. Oyoq holati to'rtinchvda. Chap oyoq oldinda, qo'llar etginchida. Egilish esa tomoshabinga orqasi bilan. Tizzalar oxirigacha bukilib, oxirida keskin ikkala tizzaga tushadi. Bir vaqtda tomoshabinga qarab buriladi. Gavda tiklanib, qo'llar birinchi holat orqali peshonabandning yoniga kafti bilan qo'yiladi yoki kaftlar yuqoriga qaratilib, barmoquchlari tegib turishi mumkin (61, 62-rasmlar).

To'rtinchi xili. Ikkala tizzaga o'tirganichia orqaga egiladi. Qo'l har xil harakatda bo'lishi mumkin (63-rasm).

Beshinchi xili. Tomoshabinga yoni, orqasi yoki oldiga qarab ijro etiladi. Tizzalar orasi elka kengligvda, tovonlar yonga qaragan. Gavda va bosh erga tegishi kerak. Qo'l harakatlari har xil bo'lishi mumkin. Agar keskin o'tirishga to'g'ri kelsa, unda ikkinchi holat orqali birinchiga yoki

rasmiyga tushsa bo'ladi (64-rasm).

Oltinchi xuli. O'tirish beshinchi xidsagvday. Egilganda avval odsinga, so'ng Chapga, keyin orqa kuraklar orqali o'ng tomonga o'tib, Yana oldinga egilgandan so'ng gavda tiklanadi. Demak, gavdaning beldan yuqorisi bir butun aylanadi.

Ettinchi xili. Bu oltinchi xildagiday, lekin mayda qadamlar bilan chopib keladi yoki aylanib kelib, salgina oyoq uchlarida ko'tarilib, so'ng keskin va tezda oyoq orasiga o'tiradi, gavda va bosh erga tegishi kerak.

Sakkizinchi xili. Tomoshabinga orqasi yoki yoni bilan tikka turiladi. Oyoqlar birinchi holatda. Tizzalar sekin-sekin burilib, oxirida Yana oyoqlar orqasiga o'tirib gavda va bosh erga tegadi. Gavda egilishda "elash" harakati orqali 1-ga barmoq qarsillatib ochiladi. Oxirida o'ng qo'l belning oldini quchadi, Chap qo'l ikkinchi holatda bo'ladi (65, 66, 67-rasmlar).

Musiq a o'lchovi 4/4. 2takt.

To'qqizinchi xili. Yigitlar va qizlarga. Tomoshabinga qarab tizzada turiladi. Tik turganda oyoqlar uchinchi holatda (Chap oyoquchida) qo'llar etginchi holatda. 1-2-ga elka qoqishning birinchi xili bilan, o'ng yon bilan o'ng tomonga egiladi. 4-ga "childirma" harakat bilan yakunlanadi. Uchinchi holat o'ng oyoquchida bo'lib, harakatlar Chap tomonga takrorlanadi.

O'ninchi xili. Yigitlar uchun. Tomoshabinga o'ng yoni bilan, o'ng tizzada turiladi. Chap oyoqodsinda to'liqbosgan, tizza bukilgan. Qo'llar birinchi holatda, qo'ldastalar Yarim musht holda. So'ng orqaga egiladi ham gavda o'ngga buriladi. Elka qoqish harakati jo'r bo'ladi.

3.3.6. Aylanishlar

Aylanishlar bir joyda va barcha tomonga ijro etiladi. Bir joyda aylanishlar.

Musiq a o'lchovi 6/8. 2takt.

Birinchi xili. Spiralli (qizlarga) aylanish. Oyoqlar ikkinchi holatda, o'ng oyoqChap oyoqqa ko'ndalang. Tizzalar bukilganroq. Qo'llar beshinchi holatda, Chap tomonda. Oyoqlar salgina uchlarida ko'tarilib, so'ng o'ngtomonga 3 chorak aylanadi, oyoqlar chalmashadi, o'ng oyoq

oddinda bo'lib qoladi. Gavda va bosh tomoshabinga buriladi. Oxirida "childirma" harakati ijro etiladi. Oyoqlar uchlarida to'liqqa tushadi. Qo'llar barmoq qarsillatib, oltinchi holat orqali beshinchi holatga, o'ng tomonga o'tadi. Kelgan yo'li bilan Chap tomonga aylanib, boshlang'ich holatga qaytadi. Oxirida "childirma" harakati bilan yakunlanadi.

Bu harakat Chap oyoq ko'ndalang bo'lib, Chapdan ham boshlanishi mumkin (68-rasm).

Musika o'lchovi 6/8. 2takt.

Ikkinchi xili. Chap qo'l etginchi holatda, o'ng qo'l ko'krakda. So'ng o'ng qo'l barmoq qarsillatib, birinchi holatga ochiladi. Gavda sal orqaga egilganroq. Oxirida o'ng qo'l oltinchi holat orqali birinchiga va keskin rasmiy holatga tushadi. Bir vaqtda "childirma" harakati bilan yakunlanadi va tovonlar to'liqqa tushadi. Ung qo'l ettinchida bo'lib, Chap qo'l barmoqlar qarsillatiladi. Chap tomonga aylanib, boshlang'ich holatga qaytadi. O'ng qo'l etginchidagicha qoladi.

Musika o'lchovi 6/8. 2 takt.

Uchinchi xili (yigitlar uchun). Oyoq holati ikkinchida, Chap oyoq o'ng oyoqqa ko'ndalang, tizzalar egilgan, qo'llar ettinchi holatda. Tizzalar egilganicha oyoq uchlarida turiladi. So'ng uch chorak o'ngga buriladi. Oyoqdar chalmashganicha gavda o'ngga buriladi, yuz tomoshabinga qarab qoladi. Elka qoqish harakati bilan birinchi xili oxirida oyoqlar to'liqqa tushadi. SHu harakatlar Chap tomonga takrorlanadi. Bir oyoqda aylanish (yigitlar va qizlar uchun).

Musika o'lchovi 2/4. 1 takt.

Oyoqlar ikkinchi holatda. Chap oyoq o'ng oyoqqa ko'ndalang. Qo'llar oltin- chi holatda. Chap qo'l oldinga cho'zilganroq, kaftlar yuqoriga qaragan. Gavda umurtqa suyaklari tortilgan. 1-ga Chap oyoqerdan sal ko'tarilgan, bir vaqtda o'ng oyoq uchida o'ng tomonga bir aylanadi. 2- ga aylanib bo'lib, qo'llar aylanishda o'ng qo'l zabt bilan birinchi holat orqali ikkinchi holatga, Chap qo'l birinchi holatga ochiladi. So'ng ikkala qo'l o'ng yuzdan pastroqqa tushib, qo'ltiq tagidan, kaftlar yuqoriga qarab burab, Yana boshlang'ich holatga qaytadi. Bir vaqgda Chap oyoq urg'u bilan Yana ikkinchi holatga qo'yiladi (69, 70, 71-rasmlar).

“Lola” harakati

Musiqqa o‘lchovi 2/4. 1 takt.

Birinchi xili. Oyoq oltinchi holatda. Qo‘llar birinchi holatda. O‘ng oyoq uchida, o‘ngga bir joyda aylanadi, Chap salgina erdan ko‘tarilgan bo‘ladi. Takt oxirida qo‘llar iyak tagiga barmoq uchlari sal pastga qaragan holda keladi va iyak harakati bilan yakunlanadi. Chap oyoqsan Chapga aylanib ijro etish ham mumkin.

Ikkinchi xili. Bir joyda to‘rtta “rasmiy ufori” bilan o‘ng tomonga o‘ng oyoqdan boshlab ijro etiladi. Qolgan harakatlar birinchi xiliday, iyak harakati bilan yakunlanadi.

Uchinchi xili. Harakat ikkinchi xiliday, faqat oyoqda “yon yo‘rg‘a” ijro etiladi.

Ikki aylanish

Musiqqa o‘lchovi 6/8. 1 takt.

Birinchi xili. Oyoqlar ikkinchi holatda, o‘ngi ko‘ndalang. Qo‘llar birinchi holatda. 1-2- 3-4-ga bir joyda ikki marta “yon yo‘rg‘a” harakati bilan aylanadi, oxirida Yana ikkinchi holatda to‘xtab, tizzalar egilganroq, qo‘llar oltinchi holatda, jimjiloq barmoqlar chalmashib, ikki marta elka qoqish (birinchi xili) ijro etiladi. Gavda sal orqaga tashlangan holda. Ikkinchi xilining farqi o‘ng oyoqsa bir yoki ikki aylanib, oxirida jimjiloq chalmashib, ikkita “elka qoqish” harakati ijro etiladi.

To‘fon aylanish

Musiqqa o‘lchovi 6/8. 2takt.

Davra aylanib ijro etiladi, aylanish soat yo‘nalishiga qarshi. Oyoqlar rasmiy holatda. O‘ng qo‘l peshonabandning o‘ng tomonida, kafti yuqoriga qaragan, barmoquchlari tegib turgan, tirsak yonga qaragan. Chap qo‘l rasmiy holatda, ko‘ilak etagini o‘rta yuqorisini yonga tortgan. Gavda sal yonga egilganroq Davraga orqasi bilan turgan bo‘lib, so‘ng oltita rasmiy mayda qadam bilan Chap oyoqsan boshlab yuriladi (davra chizig‘iga qarab). Chap oyoq urg‘u bilan bir qadam to‘liq bosadi, o‘ng oyoq Chap oyoq yoniga to‘liq bosadi (rasmiy holatda). Bosh va gavda orqa o‘ngroqqa egilgan.

3.3.7. Yigitlar uchun maxsus raqs etyudi

Buxoro raqslari tantanaviy, shodiyona, bayramona holatda ijro etiladi. Musiqaga, doira zarblariga, yalla va qo'shiqlarda ijro etiladi. Musiqa tez yoki og'ir, yoki og'irdan tezga o'tadigan ham bo'ladi. Egilishlar, aylanishlar, avjida o'tirishlar qo'llaniladi. Avji ikkita bo'lsa, katta avjida o'tiriladi, kichik avjida davra aylaniladi.

Musiqa o'lchovi 4/4. Taktlar hisobi sahna hajmiga bog'liq. Oyoqoltinchi holatda, Chap orqdsa. Qo'llar etginchida. Ijrochi sahnaning Chap tomonidagi oxirgi yon pardadan, tomoshabinga orqasi bilan, sahna orqasi, o'rtasiga "to'liqtepma" harakat bilan boradi (2- xili). Boshlanishda tizzalar rasmiy holatga o'tadi. O'ng oyoq 1-ga Chap tomonga urg'u bilan qadam bosadi, bir vaqgda gavda, bel va bosh Chapga keskin egiladi. "I"-ga Chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasiga bosadi. Bir vaqtda gavda sal o'ngga buriladi, bosh Chap elkaga buriladi. 2-ga oyoqharakati takrorlanadi. Bir vaqgda Chap elka ko'tariladi. 2-"i"-ga Chap oyoquchida o'ng orqasiga bosadi, bir vaqgda gavda salgina Chapga buriladi. 3-"i"-ga oyoqlar harakati takrorlanadi. Chap elka asta tusha boshlaydi ham Chapga buriladi. Bosh o'ngga buriladi. 4-"i"-ga oyoqlar harakati takrorlanadi. Gavda va bosh tiklanadi va tomoshabinga qarab qoladi. Yana Chapga buriladi. Bosh, bel, elka Chapga egilib, sho'ng'ib turganday holatda bo'ladi (96, 97-rasmlar). usul.

2-shakl. Musiqa o'lchovi 4/4. 8takt. Sahna o'rtasiga yuriladi. Barcha harakatlar birinchi xilidagiday takrorlanadi, lekin Chap tomonga boshlab 1 chorakli burilishlar bilan aylanib, har oxirgi taktda tomoshabinga qarab ijro etiladi. Ham har chorakka elka qoqishning birinchi xili jo'r bo'ladi (98-rasm). usul. 3-shakl. Musiqa o'lchovi 4/4. 16 takt. Davra yurib ijro etiladi. Ijrochi davraga orqasi bilan turib, Chap yoni bilan Chapga o'ng oyoqsan, har takgga 4 ta "yon yo'rg'a" harakati ijro etiladi (tizzalar bukilganroq). 1-"i"-ga bir "yon yo'rg'a" va bir vaqgda qo'llar birinchi holatdan oltinchi holatga ko'ndalang holda qarsak chaladi. Kaftlar bir-biriga yopishganicha keskin o'ng tomonga jiladi. 2-"i"-ga oyoq

harakati o'zgarmaidi. Qo'llar keskin Chapga jiladi. 3-"i"-ga Yana "yon yo'rg'a", qo'llar yuz osha yuqoriga ko'tariladi. 4-"i"-ga Yana bir "yon yo'rg'a", qo'llar keskin, oltinchi holat orqali rasmiyga — yongaroq tushadi, kaftlar oldinga qaragan. Gavda salgina orqaga tashlangan, bosh o'ngroqqa burilgan. Joyida bir to'liq aylanish, "yon yo'rg'a" davom etadi, birinchi boshlanganda urg'u bilan qadam, qo'l o'zgarmaydi, rasmiy holatda. SHu 1-2- taktlar 16-taktgacha takrorlanib, ijrochi sahna oldi o'rtasida tomosha- binga qarab qoladi (99, 100, 101, 102-rasmlar).

Musika o'lchovi 4/4. takt.

Oyoqlar oltinchi holatda, Chap orqada. Qo'llar etginchi holatda, ijrochi sah- naga orqasiga, tomoshabinga orqasi bilan "ilon izi" yurish bilan ketadi.

Turtga yon yo'rg'a' harakati ijro etiladi. Birinchi yurishda Chap elka yuqoridagi Chap burchakka burilibroq va 4 ta elka qoqish ijro etiladi. Bir joyda tuliq bir aylanish, o'ng tomonga, oyoqda "yon yo'rg'a" davom etadi. Ung-qo'l yuz osha ikkinchi holatdan yuqoriga ko'tarilib, takt oxirida sshtinchi holat orqali keskin rasmiy holatga va yongaroq ochiladi. Gavda va bosh o'ng yongaroq egiladi, so'ng birinchi va ikkinchi holat orqali yuzdan pasgga, etgin- chi holatga tushadi. Aylanishda bel ham davra qiladi (charxi miyon).

O'ng elka bilan o'ng burchakka karab boriladi. Hamma xdrakaxlar takrorlanadi. Yana Chap burchakka qarab yurilib, harakatlar takrorlanib, oxirida tomoshabinga qarab qoladi (103, 104- rasmlar). usul. 5-shakl. Musika o'lchovi 4/4. takt. Oyoqlar beshinchi holatda, o'ng odsinda. Qo'llar etginchi holatda. 1-ga sahna o'rtasiga o'ng elka bilan qiya yo'l bilan keladi. O'ng oyoq erdan bir oz ko'tarilib, qo'llar oltinchi holatda, "gul bargi" holatiga keladi, qo'ldastalar mushtlangan. 2-ga o'ng oyoq urg'u bilan uchida bosadi, Chap oyoq o'ng oyoq oldiga chalmashib bosadi, tizzalar bukilganroq bo'ladi. O'ng qo'l birinchiga, Chap qo'l I-orqali 2-ga ko'tariladi (105, 106-rasmlar).

RAQSLARDAGI ASOSIY HOLATLAR



1-rasm dastlabki



2-rasm
1 holat



3-rasm
2 holat



4-rasm
3 holat



5- rasm
4 holat



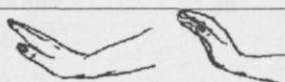
6-rasm 5 holat



7-rasm 6 holat



8-rasm 7 holat 9-rasm 1 holat 10-rasm 2 holat



	A	1 [^]		
11-13 rasm 3-4-5 holat	14-rasm 6 holat	15-rasm 7 holat		

							
20-rasm 4 holat	21-rasm 5 holat	22-rasm 6 holat	23-rasm 5 holat				



24-25-ras
m 1

Ayol
salomi
1 holat

26-rasm
2 holat

27-rasm
ayol salomi

28-rasm
ayol salomi
4 holat

1	I		
29-rasm	30-rasmlar	36-rasm	37-rasm
2 harakati ayol	2 harakati	zang bilan	qayroq bilan harakati
va erkak salomi	va ayol salomi 2		
1 holat	holat		

	H	M	S	iii	LL
38- rasm “nozik”	39-rasm “quyosh nurlari” harakati	40-rasm “quyosh harakati	40-rasm peshonaband” harakati	41-rasm“chir peshonaband harakati	

'Гк		Ж	
43-rasm "oynaga qarash" harakati	44-rasm "Labi g'uncha" hara	45-rasm "Yurak	50-rasm "Lola"

51,52,53-rasm "Hayajon" harakati	54-rasm "hayajon" harakati

	1 a?	1 i
55-rasm "Yonga ochish" harakati	56-rasm "Yon yo'rg'a" Harakati 2 holat	57-rasm "Yon yo'rg'a" Harakati 4 holat

	B
58-rasm "Egilishlar" 1- holat 59,60-rasm "Egilishlar" 2- holat	61-rasm "Egilishlar" 3-holat

65,66,67-rasm "Egilishlar" 8- holat	

f if	jj
69,70,71-rasm "Bir oyoqda aylanishlar"	72-rasm "Soch silashli aylanish"

§		ff
73-rasm "Charxi miyon	74,75-rasm "Tufon" aylanish	76,77-rasm "Tufon" aylanish

iNo	
78,79-rasm "Ilon aylanish"	80-rasm "Teplami" aylanishlar



82,83-rasm "Charxi duzoni" aylanishlar



84-rasm "qomati zebo"

Л		1	i	1	1\$
85,86,87-rasm qomati zebo harakati		88,89,90,91-rasm "Zang sadosi" hara			ati



92,93,94-rasm "Gul to'kilishi" harakati



95-rasm "Gardan tumori" harakati

¥	f	1
96,97-rasmlar 1-usul, 1-ko'rinish 1-takt		98-rasm 2-usul 2-ko'rinish

<i>m</i>			f, 4VL ■
99,100,101,102- rasmlar 3-usul, 3-ko‘rinish 1-takt			

	r	I	f
103,104- rasmlar 4-usul, 4-ko‘rinish 2-takt		105,106- rasmlar 5-usul, 5-ko‘rinish 1-takt	

1		&	w
107.108.109- rasmlar 6-usul. 6-ko‘rinish 1-takt			110-rasm 1-ko‘rinish



111-rasm
1-usul



112-rasm
2-usul



113-rasm
3-usul



114-rasm
4-usul



115-rasm
4-usul
4-ko'rinish



116-117-rasm
5-usul 5-ko'rinish



118-rasm
6-usul,
6-ko'rinish



119,120-rasm
6-usul
6-ko'rinish

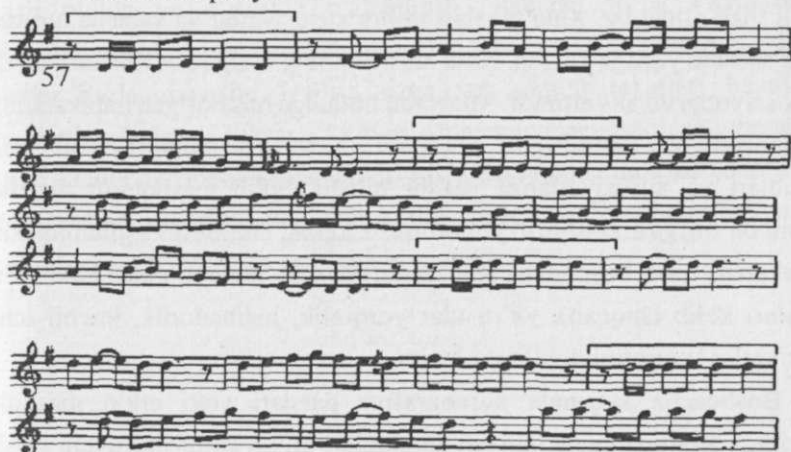


121,122-rasm
8-usul,
8-ko'rinish



BUXORO XALQ RAQSLARI UCHUN YARATILGAN KUYLARDAN NAMUNALAR TO'LQIN

O'zbek xalq kuyi



3.4 XALQ SAXNA RAQSLARIGA XOS HARAKATLAR



Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik vositalari orasida Xalq sahna raqslariga taluqli harakatlar guruhini aloxida ajratish lozim. Ilgaridan ko'pincha xalalarda raqs diniy marosimlar bilan bog'liq bo'lgan. Uning yordamida odamlar xudolar mehrini qozonishgan, yaxshi hosil tilab oliganlar. Xala raqslari milliy xususiyatlar va xalacha turmush tarzi asosida yuzaga kelgan. Xala musiqasining o'ziga xos jihatlari, uslubi va xissiyotlarini aks ettiradi. Muayyan hududga hos bo'lgan harakatlanish madaniyati va ifodaliligini o'rgatadi. Xareogrif murabbiy xala raqs uslublari va xususiyatlarini yaxshi bilishi, erkin mashqlarni tuzishda ularni bir biriga aralashtirib yubormaslik kerak. Gimnastika gilamida xala harakatlari ijrosi birmuncha teatrlashtirilgan bo'ladi (shundan xala sahna raqslari kelib chiqqan), ya'ni ular yorqinlik, jozibadorlik, kuchli ichki xissiyotlar tasuroтини qoldirishi lozim.

Boshqacha aytganda xoreografiya darslari yoki erkin mashqlar tarkibiga ajratilgan xala raqslari harakatlari go'yo kattalashtiruvchi shisha orqali kursatilishi, bir oz bo'rttirilishi zarur. Biroq bunday harakatlar

gimnastika sirt mashqlari raqs bn almashtirilmasligi kerak. Bugungi kunda baletmasterlar xoreografiyani ifodlash imkoniyatlarini kengaytirishga intilib, mumtoz xala raqslarini zamonaviy ballad raqslarning o'zga xos sintezini yaratmoqchi buladilar. Bunday izlanishlar natijasida, bir tomondan, xala raqslari tili mumtoz san'at zaxirasidagi xarakatlar bn boyiydi, mumtoz raqs esa zamonaviy xoreografiyani uslubiy ishlarini o'zlashtiradi.

Gimnastikada xoreografiya darslarida qo'shimcha: ispan, vengr, yahudiy, rus, ukrain, italyan, polyak, lo'lilari xala raqsiga xos harakatlardan foydalanishadi. Keyngi paytda irland, shved, yunon milliy musiqasi qo'llangan erkin mashqlar ancha ommalashib qoldi. Xala raqslariga xos xarakatlarni urganish asta sekin olib borilishi zarur. Biror xalqqa tegishli xususiyatlarni xarakatlar uslubi va nozik jihatlarni o'zlashtirib olmay turib, bir raqsdan boshqasiga o'taverish tavsiya qilinmaydi. Bir mashqni o'rta ijro uslubi turlicha xususiyatlarga ega bo'lgan ko'p miqdordagi harakat- larni kiritishi to'g'ri bo'lmaydi, masalan, batman tandyuni vengarcha raqsga xos "kalit" harakati, hamda ispan raqsiga xos bo'lgan qo'llar faoliyati vaziyatlariga bog'liq parde- fa bilan uyg'unlshtirish tavsiya qilinmaydi. Xala sahna raqsi harakatlarini tayanch oldida va o'rtasida o'zlashtirib olgandan so'ng kichikroq kombinatsiyalarni kirishish mumkin. Bunday mini etudlarga (32 xisobdan 5 daqiqagacha) o'rta ozga xos raqs harakatlari hamda vaziyatlardan tashqari sakrash va burilishlar muvozanatsaqlash , parter xolatlari kichik akrobatika elementlari kiritiladi alohida tana xolatlari va hamma sahna aqslriga xos harakatlar hadda ustida bajariladigan hareografiya tayorgarligida qo'llabishi mumkin.

3.5. Bballet raqslari elementlari



Xar bir tarixiy davrning go‘zallik xaqidagi o‘ziga xos tasavvurlari bo‘ladi shunga kora vaqt o‘tgani sari raqslar ham o‘zgarib boradi. O‘rta asr qasrlarida aktyorlar cho‘pon yigitlar va cho‘pon qizlar turmushidan qishloqdosh baxtli hayotni tasvirlo‘chi pantanimalar namoyishini qilganlar

XIX asrda Irlandiyadan kelgan gavot va jiga raqslarini ijro eta boshladilar. Lyudovik XIV davrida eng ommaviy raqs menuet edi, XVII asrda uning o‘rnini kotilon va rigadon egalladi. Fransuz inqilobchilari 1789 yilda o‘z raqslari kromanolani ijod etdilar. 1800 yilda Avstriyadan vals kirib keldi, u butun Yevropani o‘ziga maftun etib, uzoq vaqt davomida bal raqslari orasida birinchilikni saqlab turdi. XX asrda raqs harakatlari, musiqsi va ritmida tub o‘zgarishlar yuz berdi. Argentina tangosi, Ispaniya andalusidan kelgan flamenko, fokstrot va charloston, eng ommaviy bal raqslariga aylandi. XX asrning 60-yillardan butun dunyoda rok-n-roll va disko uslubidagi raqslar davri boshlandi.

Bal raqslari o‘z tarkibiga o‘tgan asrlardan kirib kelgan tarixiy-maishiy raqslarni ham, zamonaviy raqslarni ham oladi. Gavot,

vals, polka, mazurka, polonez va boshqalar birinchi guruxga; tango, fokstrot, samba, rumba, cha-cha-cha, disko uslubidagi raqslar ikkinchi guruxga mansubdir (Deni, Dassvil, 1983, Tantsi...,2001) Bal raqlari elementlari qo'shimcha erkin mashqlarda qo'llaniladi. Bundan tashqari, bal raqlari elementlaridan gimnastikada harakatlarning raqsga monandligi, ifodaliligini, musiqiylikni rivojlantirishi uchun foydalaniladi. Ko'pincha bal raqlari elementlari orasidagi bog'lovchi yoxud dekorativ (bezatuvchi) harakatlar sifatida qo'llaniladi. Masalan, sakrashni bajarishdan avval polka yoki gallop qadamlari, bir oyoqda burilishdan avval esa oldinga vals qadami tashlanadi va h.k.

Bal raqlari elementlari ko'pincha xoreografiya darsining tayyorgarlik qismida; badan qizdirishni birinchi qismida yugurish, sanchishlar bilan birgalikda darsni yakunlovchi qismida qo'llaniladi. Ular ko'proq o'rtada va xodada, ham aloxida ham bog'lovchi harakat sifatida bajariladi.

Erkin mashqlarning modernizatsiyalanishi munosabati bilan gimnastikachilarni xoreografik tayyorgarligiga zamonaviy raqs xarakatlari, modern raqslar, tananing muayyan uslubiga solingan vaziyat va holatlarini kiritishi lozim, ular zamonaviy musiqa xususiyatlariga mos tushadi. (Polyatkov, 2005).

Bunday darslar ixtisoslashtirilgan asosiy (bazaviy) tayyorgarlik va yuksak natijalarga tayyorgarlik bosqichlarida o'tkazilishi mumkin. Bu davrda gimnastikachilar ma'lum harakatlar madaniyatini egallab olgan bo'ladilar mashq bajarishning zamonaviy uslubi harakatlar maktabining allaqachon shakllangan ko'nikmalarini boyitadi o'zlashtirilgan xoreografiya alifbosi asosida zamonaviy raqs xarakatlari ayniqsa go'zal, nafis, ifodali ko'rinadi.

Zamonaviy raqs elementlarini kiritib mini-darslar tashkil etish badan qizdirish shaklida, shuningdek, maxsus chidamlilik akroveanli ritm hissini rivojlantirishda muvofaqqiyatli qo'llanilishi mumkin.

Zamonaviy raqs harakatlari kichik akrobatik, sakrash va burilish elementlari bilan yaxshi uyg'unlashadi.

3.6. Erkin plastika elementlari



Erkin plastika harakatlari gimnastikada xareografik tayorgarlik vositalari zaxirasidan mustahkam o'rin egallagan va erkin holda xoda ustidagi mashqlarda bezak harakatlari sifatida qo'llaniladi. Erkin plastika elementlari sirasiga to'liqlar, silkinishlar, prujinasimon xarakatlar, egilish va bo'shashishlar, qadam tashlash va yugurish turlari kabilar kiradi. Bular orasida oddiy harakat faoliyatlari ko'pchilikni tashkil etadi va ularni gimnastika mashqlarini birinchi kundanoq o'rgatishni boshlash lozim. Qadam tashlash va yugurish turlari (oyoq uchlarida, oyoq uchlaridan boshlab, yumshoq, prujinasimaon, o'tkir, baland, perekatniy, yondashtirib, o'raluvchan, tashlanishli va b.r.) shular jumlsidandir. Mazkur harakatlar zal o'rtasida asosan xoreografiya darsini tayyorlov qismida bajariladi. Ular murakkabroq harakatlarni o'zlashtirish uchun yaqinlashtiruvchi mashqlar sifatida shuningdek, koordinatsiyani oyoq mushaklari kuchini, chizmalar tozaligini rivojlantirish uchun zarur. Keyinchalik bu harakatlarda elementlar orasidagi bog'lovchilar sifatida

foydalaniladi, shuning uchun o'rgatishni boshlagandayoq ularga jiddiy yondashish kerak.

Erkin plastinkaning murakkabroq elementlari tarkibiga to'lqin va siltanishi deb ataluvchi harakatlar kiradi. Ular tanaga ayrim qismlari (panja, qo'l, qo'llar, gavda) shuningdek bo'yin tana bilan (yaxlit to'lqin yoki yaxlit siltanish) oldinga orqaga va yon tomonlarga bajarilishi mumkin. Bu turdosh harakatlarni amalga oshirilayotganda, harakatga asta sekin barcha bo'g'implar jalb qilinadi, shuning uchun ular koordinatsiya nuqtai nazaridan juda murakkab sanaladi. Masalan, xoda ustida bajarilgan yaxlit to'lqindan bir oyoqning Yarim barmoqlarida muvozanat saqlashga o'tish mashqi og'ir element hisoblanib murakkablik elementlariga kiradi.

Bo'shashib bajariladigan harakatlar erkin, mustahkamlanmagan harakatlarni rivojlantirishi shuningdek darsning yakunlovchi qismida mushak zo'riqishlarini bartaraf etish uchun qo'llaniladi. Tananing ayrim qismlarini va butun tanani bo'shashtirish bir-biridan farqlanadi. O'zicha bo'shashtirish bilan bajarilgan mashqlar shidadli, keskin elementlar bilan uyg'unlashtirilganda juda chiroyli ko'rinadi. (masalan, siltanish-bo'shashish, yuqoriga sakrash- qo'llarni bo'shashtirib tizzaga o'tirish va h.k.) bo'shashishni yiqilish bilan shuningdek, silki o'ynatish va bir bir silki qo'yish harakatlari bilan bajarish mumkin. (Lisitskaya,1994). to'lqin va siltanishlarni bajarishga xos xususiyatlar. To'lqin tana yoki qo'l oyoqning yondosh qismlarini yumshoq izchil ravon tarzda bukib yurish harakatlari bilan bajariladi. Yaxlit to'lqin tarzda bo'g'implarini rostlash bilan boshlanib keyn go'yo harakatga tas, bel, ko'krak qismi, yelkalar va nihoyat boshni jalb qiladi.to'lqin harakati yirik bo'g'implardan o'tib, qo'l barmoqlari bilan tugaydi. Siltashlar faol portlovchi harakat bilan boshlanadi. Tananing pastki qismlaridan boshlangan tezkor to'lqin qismi go'yo yuqori qismga qarab yugurib o'tgandek bo'ladi. (Движения сводных звеньев) siltov bilan boshlnib, inersiya bo'yicha davom etadi, harakatda barcha qismlari ishtiroki, bosh va qo'l panjalari yakunlovchi harakati, so'nggi egallangan vaziyatning nozikligi bilan belgilanadi.

3.7. Cho'zilish mashqlarining ahamiyati



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

Gimnastikada harakatlar amplitudasi maksimal bo'lishini talab qiladigan mashqlar ko'pchilikni tahskil qiladi. Shuning uchun egiluvchanlikni optimal darjada rivojlantirmay turib, ko'plab gimnastika elementlarini to'g'ri bajarish mumkin emas. Odatda gimnastikada u yoki bu mashqni bajarish uchun egiluvchanlikni ancha ortiq darajadagi egiluvchanlikka erishish zarur hisoblanadi. Shu tariqa egiluvchanlik zaxirasi yuzaga keladi. Agar bunday zaxira bo'lmasa, bo'g'imlardagi harakatchanlikning mavjud darajasidan imkon qadar foydalaniladi, bu tejamkorlikni pasaytiradi, xarakatlarning yengilligiga putur yetadi, elementlar yetarlicha aniq bajarilmaydi.(Gaverdovskiy,2002.)

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

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

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

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

Quyidagilarni uyg'unlashtirganda eng yaxshi samaraga erishiladi: -prujinasimon cho'zilish harakatlaridan keyin oxirgi holatda vaziyatni saqlab turish; -passiv cho'zilishlar bilan mushakni yakunlovchi vaziyatda izometrik zo'riqtirish.

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

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

Xoreografiya darsida cho'zilish mashqlarini bir necha bosqichda bajarish mumkin. Masalan, static tutib turish va static harakatlari klassik mashq tarkibiga kiradi. (developpe, rand de jamb en l'air, grand battement jette). Shuningdek, mashqda prujinasimon cho'zilishlar, masalan: developpe oyoqni tovonidan ushlash bilan shpagatda cho'zilishi erkin oyoq tayanchda (dastgohda) kabilardan foydalanish mumkin. Bunday mashqlar seriyalar bilan 8-16-ta takrorlab bajariladi. Sherik, murabbiy, og'irliklar yordamida bajariladigan passiv cho'zilishlar xoreografiya darsi yoki mashg'uloti oxirida qo'llaniladi. Har bir mashqning davomiyligi 10 sek dan 1 daqiqagacha atrofida tebranadi.

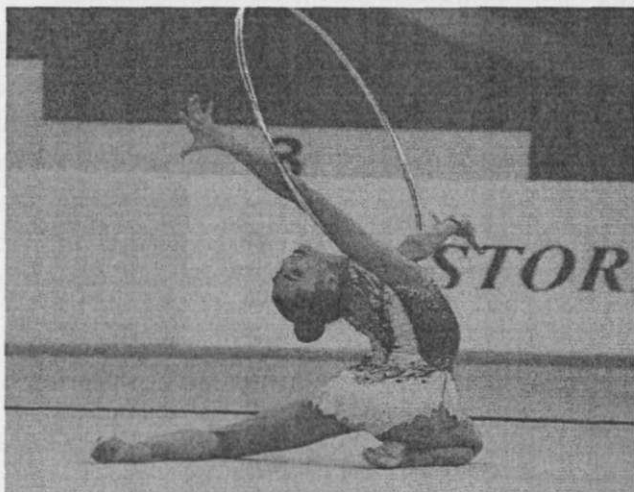
Cho'zilish mashqlarini bajarishga qo'yiladigan talablar. 1) har qanday cho'zilish mashqidan avval tana qizdirilishi kerak. 2) cho'zilish mashqlari anatomik jihatdan asoslangan vaziyatda, mushak tolasi o'qini yo'nalishi bo'ylab bajarilishi lozim. 3) cho'zilishni tanani distal bo'limidan (qo'l va oyoqlar) boshlash, keyn esa gavda mushaklarini cho'zilishiga o'tish tavsiya etiladi. 4) antagonist mushaklar va synergist mushaklarni cho'zish mashqlarini navbatlab bajarish maqsadga muvofiq. 5) Tezkor majburiy cho'zilishlarni bajarish tavsiya etilmaydi, chunki mushaklarda yuzaga keladigan himoya refleksi ularni xaddan ortiq zo'riqishi va siqilishiga olib keladi. Mushaklarni shartli reflector qisqarishi chozilishi mushak tolasini uzilishiga olib keladi. 6) har qanday kuch sarflanadigan faoliyat mushak bog'lam apparatini cho'ziluvchanligida salbiy iz qoldiradi. Kuch mashqlarini egiluvchanlikka ko'rsatadigan nohush ta'sirini uch usuliy priyom yordamida bartaraf etish mumkin: -kuch va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar izchil ravishda bajariladi. (masalan, avval asosan kuchni, keyn egiluvchanlikni o'stiruvchi mashqlar bajariladi yoki aksincha); -o'sha mashqlarni o'zi kuch egiluvchanlik sxemasi bo'yicha navbatma-navbat bajariladi - kuch va egiluvchanlik mashqlari bir paytni o'zida (qo'shib) boriladi-kuch+egiluvchanlik. 7) Har bir cho'zilish mashqidan keyn bo'shashtiruvchi mashqlar, silkishlar, o'z o'zini uqalash bajarilishi mumkin; 8) Cho'zilish mashqlarini jismoniy yuklamalardan, musobaqalardan keyn, kuchli jismoniy charchoq paytida bajarish foydali.

Nazorat savollari va topshiriqlar.

1. Gimnastikada xoreografik tayyorgarlik asosiy vositalarini sanab bering.
2. Gimnastikada xoreografik tayyorgarlik vositasi bo'lgan (mumtoz, klassik) raqs harakatlariga tavsif bering.
3. Gimnastikachi qizlar bilan xoreografiya darsida mumtoz raqs mashqlarini taxminiy izchilligini aytib bering.
4. Mumtoz raqs maktabini o'zlashtirishda texnikani qaysi muxim jihatlariga e'tibor qaratish kerak?

5. Gimnastikadagi muvozanat turlarini taxminiy tasniflanishi xaqida gapirib bering.
6. Muvozanatlarni bajarishga qanday talab qoyiladi?
7. Gimnastikada bajariladigan burilishlarni turini sanab bering.
8. Burilishlarni bajarish texnikasini qaysi asosiy jihatlariga e'tibor qaratish kerak?
9. Gimnastikada bajariladigan sakrashlar tasnifini keltiring.
10. Sakrashlarni bajarish bosqichini aytib bering.
11. Sakrashlarni bajarish texnikasiga xos umumiy jihatlarini aytib bering.
12. Gimnastikachilarning xoreografik tayyorgarligi vositasi hisoblangan xala-sahna raqslari harakatlariga tavsif bering.
13. Bal raqslarining qaysi elementlari gimnastikachilarning xoreografik tayyorgarligida qo'llaniladi.
14. Gimnastikachilarni xoreografik tayyorgarligida qo'llaniladigan erkin elastika elementlarini sanab bering.
15. Cho'zilish mashqlarini qanday axamiyati bor.
16. Faol va passiv egiluvchanlikka ta'rif bering.
17. Cho'zilish mashqlarini bajarishga qanday talablar qo'yiladi.

IV-BO'LIM. XOREOGRAFIYA DARSLARINING TURLARI



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

O'rgatuvchi dars

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

Mashq qildiruvchi dars

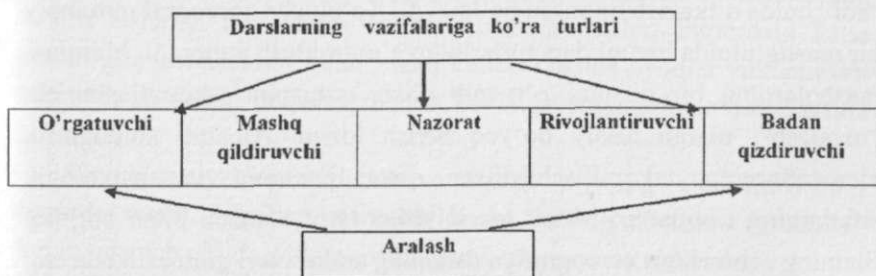
Mashq darslarda odatda o'zlashtirib bo'lingan element va kompozitsiya takomillashtiriladi, harakatlarni ifoddali qismlarga sayqal beriladi. Xoreografiya mashqlari erkin dasturlarning elementlari bilan

uyg'unlashtirilishi mumkin. Tushuntirish va ko'rsatish uchun vaqt ancha tejraladi. Mashqlar seriyali oqim usuli bilan yetarlicha katta o'lchamda o'tkaziladi. Mashq darslari gimnastikachilar tayyorgarligining mnusobaqa davria xos.

Nazorat darsi

Nazorat darsining vazifasi shundan iboratki o'zlashtirilgan materialni baxolash. Nazorat darslari bajarilgan ishga yakun yasab, o'rganilgan bo'lim yuzasidan xulosa chiqaradi. Xoreografiya tayyorgarlik bo'yicha testlar qabul qilish shaklida nazorat darslarini o'tkazib, ishlab chiqilgan mezon asosida baxolash (mumtoz raqs maktabi elementlarini o'zlashtirganlik uchun) yoki musobaqa qoidalarini mavzu qilib olish mumkin (sakrash, burilish, muvozanatlarning bajarilishini tekshirish).

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



4.1-rasm. Xoreografiya darsining vazifalariga ko'ra turlari

Rivojlantiruvchi mashqlar.

Bunday darslarning vazifalari tor yo'nalishli ularning amalga oshirilishi esa gimnastikada zarur bo'lgan muayyan sifatlarni rivojlantirishga imkon beradi. Masalan, xoreografiya vositalari bilan maxsus chidamlikni, egiluvchanlikni, sakrovchanlini, vestibular barqarorlikni, alohida mushak guruhlarining statik va dinamik kuchini, koordinatsiyani rivojlantirish mumkin. Muvofiq musiqalar va mashqlarning tanlanishi musiqaviylikning, ritm hissini, ifodalikni

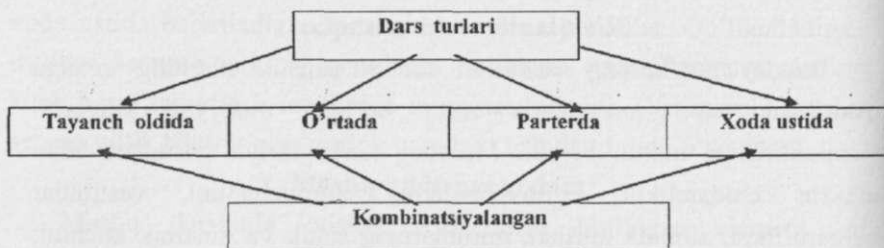
tarbiyalashga yordam baeradi. Vazifalarni aniqlashtirish xoreograf murabbiyga ko'plab xoreografik vositalarni to'g'ri qo'llash imkonini beradi. Rivojlantiruvchi darslar mashg'ulotlarning har bir davrida o'tkazilishi mumkin.

Badan qizdirish mashqlari.

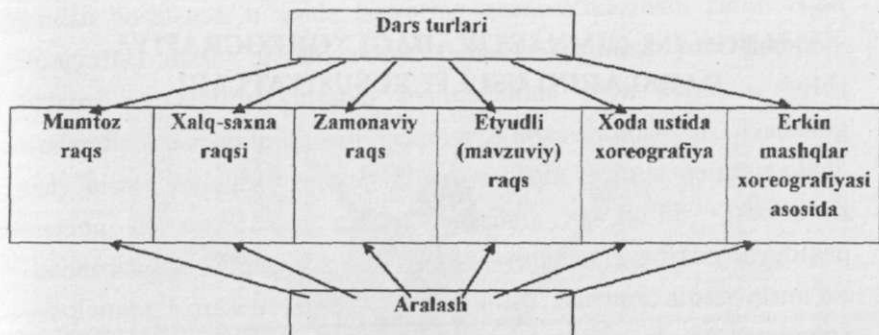
Musobaqalar yaqinlashgani sayin gimnastikachilar odatda xoreografiya mashqlarining doimiy majmuasini boshqaradilar, bunday majmuaning asosiy vazifasi- mushak bog'lash apparatining chigilini yozish, qizdirish, asosiy faoliyatga tayyorlashdan iborat.

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

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



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



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

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

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

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

Nazorat savollari va topshiriqlar.

1. Gimnastikadagi xoreografiya darslarining turlarini sanab bering.
2. Xoreografiya darslarining vazifalariga ko'ra turlarga tavsif bering.
3. Xoreografiya darslarining o'tkazilish joyi va foydalaniladigan vositalariga ko'ra turlarini tavsiflang.
4. Parterdagi xoreografiya darslardan qachon foydalanish tavsiya qilinadi?
5. Aralash dars turlarining boshqalardan afzal jihatini aytib bering.

V-BO'LIM. GIMNASTIKADAGI XOREOGRAFIYA DARSLARINI USULIY XUSUSIYATLARI

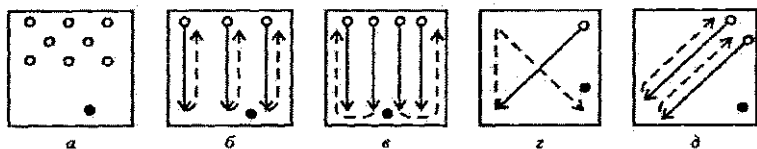


Gimnastikadagi xoreografiya darslari mumtoz sxema bo'yicha tashkil qilinadi va tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlarga ega bo'ladi (Lisitskaya, 1994; Begak, 1979; Shipilina, 2004).

Darsga tayyorlov qismiga umumiy vaqtning 10-15% qismi ajratiladi. Tayyorlov qismida quyidagi vositalardan foydalaniladi: yurish va yugurishning har xil turlari, xala va taixiy maishiy raqslarning elementlari, umumrivojlantiruvchigimnastika mashqlari va x.k. Ayrim xoreograflar yuqori razryadli gimnastikachilar bilan darsning tayyorlov qismini o'tkazishni tavsiya etmaydilar. Xoreografiya to'g'risidagi bilimlarga Yanada jiddiy munosabatni shakillantirish uchun to'g'ridan to'g'ri tayanch oldidagi mashqlarga o'tish maslahat beriladi. Tayyorlov qismini o'tkazish kerakmi yoki yo'qmi? - degan savolga javob xoreografiya vazifalari hamda uning umumiy mashg'ulotlar tizimidagi o'rniga bog'liq. Agar gimnastikachilarning mashg'ulot kuni xoreografiya

darsidan boshlansa, u xolda tayyorlov qismi o'tkazilishi zarur. Agar xoreografiya mashg'ulotlari umumiy badan qizdirish yoki jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqi majmualarida keyn kelsa, u holda xoreografiya darsining asosiy qismiga o'taverish mumkin. Darsning asosiy qismi umumiy vaqtning 80% ga yaqin qismini qamrab oladi. Darsning bu qismi vositalari juda xilma xil bo'lib, 3-bo'limda (Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik vositalari tavsifi) bayon etilgan mashqlarning barcha turlarini o'z ichiga oladi. Darsning asosiy qismi bir qismdan iborat bo'ladi-bir qismli shakl (masalan, tayanch oldida mumtoz raqs maktabi yoki o'rtada mashq bajarish). Ikki qismli dars shakli ikki qismning mavjud bo'lishini ko'zda tutadi (masalan, tayanch oldida va o'rtada). Uch qismli shaklda o'quv materialli uch qismga bo'linadi - tayanch oldida, o'rtada va xoda ustida. Qismlarning miqdori ajratilgan vaqt bilan chegaralanadi. Agar dars 30daq.dan ortiq davom etilmasa, bir va ikki qismli shakllar tavsiya etiladi; dars 45-60 daq, davom etsa ikki yoki uch qismli shakldan foydalanish mumkin. Xoreografiya darsining yakunlovchi qismida (umumiy vaqtning 5-10% qismi) bo'shashtirish va cho'zilish mashqlari o'tkaziladi. Agar xoreografiya darsidan keyn gimnastikachilar snaryadlarda ish boshlasalar yakunlovchi qism tinchlantiruvchi mashqlar va bo'shashtiruvchi mashqlarni tarkibiga olmasligi kerak, negaki ulardan keyin gimnastikachilarning diqqatini jamlashi qiyin bo'ladi. Xoreograf murabbiy dars voqtida gimnastikachilarning joylashishi hamda joy o'zgartirishi yo'llarini barchasini sinchiklab o'ylab chiqishi lozim. O'rtadagi mashqlarda siljishlar bo'lmasa ularni shaxmot tartibida joylashtirib o'tkazgan qulayroq. (5.1a-rasm).

Kichik sakrashlar va sapchishlar, bir oz siljib siltanishlar, kichik akrobatika elementlari bo'lgan raqs bog'lamlarini kolonnalarda gilamni orqa chizig'idan oldinga qarab va aksincha yoki yon chiziqlar bo'ylab orqaga qaytib bajarish mumkin. (5.1,b,v-rasm)



murabbiy

gimnastikachilar

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

Katta sakrashlar diagonallar bo'yicha, bir diagonaldan boshqasiga yon chiziqlar orqali o'tib yoki o'tishlarsiz bajariladi. (5.1g,d-rasmlar)

Xoreografiya darsini o'tkazishning usuliy xususiyatlari.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nazorat savollari va topshiriqlar.

1. Gimnastikada xoreografiya darslari qanday tashkil etiladi?
2. Xoreografiya darsida gimnastikachilarni joylashtirish va siljitishni tashkil qilish mumkin bo'lgan yo'llarni sanab bering.
3. Gimnastikada xoreografiya darslarini o'tkazishning usuliy xususiyatlarini tavsiflab bering.
4. Mashqlarni simmetrik bajarilishi deganda nimani tushunas?
5. Xoreografiyani qanday mashqlarini ham o'ng, ham Chap tomonga bajarish tavsiya etiladi?

VI-BO' LIM. MUSIQA VA IFODALI XARAKATLAR



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

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

Mashg'ulotlar uchun muvofiq musiqani tanlab, yozish yetarlicha ko'p mehnatni talab qiluvchi jarayon. U kuy miqdoridagi musiqiy asarlarni tinglab ko'rishni, zarur parchalarni tanlab olishni, mashqni bajarish uchun kerak miqdordagi musiqiy jummalarni sanashni, tanlangan asarlarni muayyan tartibda kasseta yoki diskka yozib olishni nazarda tutadi. Xoreografiya darslarida qo'llaniladigan musiqiy o'lchovlar: 2/4,

3/4 va 4/4. O'lchov bir taktdagi hissalar miqdori bilan aniqlanadi. (6.1-jadval) 2/4. Musiqiy o'lchov taktda ikki hissadan iborat bo'ladi va bir-ikki yoki bir-i-ikki (polka) hisobga to'g'ri keladi.

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

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

6.1-jadval

Mumtoz mashq uchun jo'r bo'ladigan musiqa xususiyatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6.1 - rasm. Ma'nodor harakatlar va holatlarga misollar.

Ma'nodor jonli ijro gimnastikachi mahoratining tarkibiy qismi sifatida texnik bilim va ko'nikmalarni badiiy shakilga "o'rab" tomoshabinning hissiy olamiga ta'sir ko'rsatishi, uni hayajonlanishga majbur etishi mumkin. Shuning uchun sportchilar shunchaki mashq bajarmasdan, mashq va musiqaning syujetini, obrazini, xususiyatlarini ochib berishlari, tomosha ko'rsatishlarikerak.

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

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

Alohida olingan harakatning ifodaliligi vaziyat bilan tavsiflanadi. Qo'llar va boshning holati vaziyatda alohida ahamiyat kasb etadi. Aynan ular harakatining hissiy ifodali bo'g'ini, musiqaning xususiyati va kayfiyatini belgilaydi. Masalan, boshni biro z ko'tarib, qo'llarni oldinga-yuqoriga cho'zgan holda ochiq sakrashni amalga oshirish iltijo,

murojatni ifodalaydi. (6.1 b-rasm). Boshni biro z ko'tarib, qo'llarni oldinga-yon tomonlarga yozib xalqasimon sakrash Shodlik, zavq-shavq, baxt tuyg'ularini ifodalaydi (6.1 v-rasm).

Har bir harakatning ma'nosi nisbiy va to'g'ridan - to'g'ri musiqa bilan bog'liq. Ba'zan harakat yoki vaziyat mutlaqo boshqa tus, hususiyat, uslub kasb etishi uchun kichkina chizgi yetarli bo'ladi.

Masalan, bir oyoqni Yarim bukib, ikkinchisini yon tomonga uchi yoki to'voni bilan qo'yib turgan holda qo'llarning kaftlarini yuqoriga qaratish ukraincha raqs uchun xos (6.1 g-rasm). Agar shu vaziyatda erkin oyoqni oldinga - uchiga o'tkazib, tizzani bir oz bukish va oldinga chiqarish, qo'llarni bukib, kaftlarini yuqoriga ko'tarish - harakat sharqona raqslar uslubini eslatadi (6.1 g- rasm)

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

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

Nazorat savollari va topshiriqlar:

1. Musiqa xoreografiya darsida qanday ahamiyatga ega?
2. Mumtoz raqs mashqlarini bajarish uchun ko'proq qanday musiqiy o'lchamdan foydalaniladi?
3. Harakatlar ifodaliligi, ma'nodorligi deganda nima tushuniladi?
4. Harakatlar ifodaliligi tushunchasi qanday tarkibiy qismlardan iborat?
5. Xoreograf - murabbiy erkin mashqlarni tuzish vaqtida gimnastikachilarning individual xususiyatlarini qanday e'tiborga olish mumkina?

VII - BO'LIM. ERKIN MASHQLARNI TUZISH USULIYATI



Erkin mashqlarni tuzish murakkab ijodiy jarayon bo'lib, ko'p jihatdan muallifning shaxsi bilan belgilanadi. Xoreograf- murabbiy quyidagi muhim sifatlarga ega bo'lishi kerak; tasavvur, hayolning boyligi, ijodiy qobiliyatlar, intuitsiya (ichki sezgi), me'yor va uyg'unlik hissi; musiqiy eshitish qobiliyati, ritm sezgisi. Bundan tashqari, xoreografik kompozitsiyalar tuzish bilan shug'ullanadigan madaniyatli va ma'lumotli bo'lishi shart. U raqs va musiqa tarixi to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi, har xil xalqlarning urf-odatlarini, fe'l-atvorini bilishi zarur. xoreograf musiqani o'ziga xos tarzda idrok etib, original tasavvurdan foydalanar ekan, baribir, uni ta'siri, asarning syujeti, xalqning madaniy merosi bilan muvofiqlashtirishi kerak (Zaxarov, 1983; Chekketi, 2007; va b).

Gimnastikada murabbiy, xoreograf-murabbiy va gimnastikachi qiz mashqning muallifi hisoblanadilar. Mashqlarni yaratish jarayonida hammualliflikning turli variantlari mavjud.

Hamkorlikdagi ish shakillari har bir tomonning individual sifatlari bilan belgilanadi. Ayrim xoreograflar mashqlarini gimnastikachi bilan birga tuzib, yo'l-yo'lakay harakatlarini taxrir qilib boradilar. Boshqalari butun mashqni ravishda yaratib, keyin uni gimnastikachi bilan birga o'rganish ni avzal ko'radilar. Uchinchilari gimnastikachini o'zini musiqa ostida raqs tushishga qo'yib beradilar, ko'rganlarini o'zlashtiradilar, to'ldiradilar, saralaydilar. Agar birinchi va uchinchi usul ko'proq harakatlanish madaniyati va tasavvuri yaxshi rivojlangan yuqori razryadli gimnastikachilarga mos kelsa, ikkinchi usul yosh gimnastikachilarga to'g'ri keladi. Biroq agar hatto gimnastikachi yetarlicha harakatlanish zakovatiga ega bo'lsa ham, uni mashqlarini tuzish jarayonida butunlay chetlashtirish to'g'ri bo'lmaydi. Erkin mashqlarni tuzish jarayoni har qancha serqirra va individuallashtirilgan bo'lmasin, u sahna san'atida qaror topgan va sport pedagoglari tomonidan to'ldirilgan kompozitsiyaning umumiy qonunlariga bo'ysunishi lozim.

Erkin mashqlarni tuzish jarayoni musiqiy asarni tanlashdan boshlanadi. Bu ishning ma'suliyatli bosqichi. Musiqa musoboqa talablariga, shuningdek, gimnastikachining yoshi, tashqi ko'rinishi, temperamenti, boshqa alohida xususiyatlariga mos bo'lishi kerak. Masalan, mashhur "Love story" musiqasi ostida sevgi iztiroblarini tasvirlashga urinayotgan yoshgina sportchi yoki ehtirosli Karmenni ifodalamoqchi bo'lgan sho'x puchuq qizchani kuzatish kishiga zavq bag'ishlamaydi. Erkin mashqlar uchun hammaga ma'lum balet musiqalarini tanlashga ham zarurat yo'q, negaki artistlar yaratgan ramzlar bilan o'xshashlik har doim ham gimnastikachining foydasiga bo'lavermaydi. (Lisitskaya; 1984.).

Yaqin vaqtgacha gimnastika gilamida asosan mumtoz musiqa jaranglar edi. Xozir xoreograflar tez-tez zamonaviy musiqalarga yoki mumtoz xalqona musiqalarning zamonaviy talqiniga, qo'shiqlarga, kinolarga, filmlardan olingan ohanglarga murojaat qilyaptilar.

Erkin mashqlarni tuzish uchun faqat orkestr musiqasi emas, balki baraban, gitara, saksofon, skripka singari musiqa asboblarining yakkaxon partiyalari ham qo'llanmoqda. Bu erkin mashqlarning musiqiy talqini va

oranjirovkasi diapazonini ancha kengaytiradi, natijada ularni yangi ifodali xoreografiya vositalari bilan boyitish imkoni paydo bo'ladi.

Musiqiy asarni ko'p marotaba tinglab ko'rgandan so'ng, ma'qul bo'lgan parchani tanlab olish, ularning yangrash vaqtini o'lchash va ehtimoliy qismlarini "kirish, asosiy qism, yakun" sxemasi bo'yicha birlashtirish zarur. Bunda darhol akrobatik yo'lakchalarni bajarishga mos keladigan musiqiy parchalarni ajratish kerak bo'ladi (har biriga taxminan 8 tadan). Ko'pincha, erkin mashqlar an'anaviy tartibda tuzilganda, birinchi akrobatik yo'lakcha kirishning oxiri yoki asosiy qism boshida, ikkinchisi asosiy qismning o'rtasida, uchinchisi - yakuniy qismda bajariladi.

Agar mashq to'rt akrobatik yo'lakchaga mo'ljallangan bo'lsa, u holda ikkinchisi birinchi yo'lakchadan keyin darhol bajarilishi lozim. Birlashtirilgan musiqaning umumiy davomiyligi 1 daq 30 soniyadan oshmasligi zarur.

Extimoliy parchalarning vaqtini belgilaganda, shuni yodda tutish kerakki, musiqiy parchani faqat musiqiy davrning oxiridagina uzish mumkin. Qismlar birlashgan joyda hech qanday shovqin, begona ovozlari, keraksiz to'xtashlar bo'lmasligi lozim.

Mashqning qismlari, akrobatik yo'lakchalarni bajarish uchun mo'ljallangan musiqiy parchalar aniqlanib, musiqaning o'zi birlashtirilib, yozilganidan so'ng bevosita mashqni yaratish ishlari boshlanadi.

Erkin mashqlar - bu mashqning murakkabligini belgilovchi qiyin akrobatik sakrashlar, kichik akrobatika, xoreografiya elementlari, shuningdek, ularni bir biriga bog'lovchi raqs va gimnastika harakatlari, erkin plastika elementlari, bezak sifatidagi harakat faoliyatlari va holatlari sintezidir (Lisitskaya, Zaglada, 1977).

Erkin mashqlar kompozitsiyasining muvaffaqiyati garovi uning barcha tarkibiy qismlarini oqilona tarzda bir butun qilib yig'ish, bu butunlikni musiqaning hissiy mazmuniga bo'ysundirishdan iborat. Ko'pincha gimnastikachilar murakkab elementlar yoki akrobatik yo'lakchalar oldidan bir nafas to'xtab oladilar, bu vaqtda fikrlarini jamlab, kuchlarini to'playdilar. Xoreografning vazifasi mashqdagi shunday tanaffuslarni oldindan ko'ra bilish, musiqaning ritmik suratini

saqlab qolgan holdabosh harakatlari bilan yaxshilashdir. Ba'zan shunday ham bo'ladi: mashqning murakkab qismlari orasida gimnastikachilar musiqa va xususiyatlariga mos kelmaydigan, o'zaro mantiqan bog'lanmagan harakatlar yig'indisini bajaradilar, ularni birdan bir maqsadi murakkab elementlarning navbatdagi seriyasidan avval biroq dam olish. Hech qanday qiyinchiligi bo'lmagan, eng muhim estetik qiymatga ega bo'lmagan bunday harakatlar taassurotni pasaytirib, ijro uchun qo'yiladigan bahoning tushib ketishiga olib keladi. Ayni paytda, murakkab elementlar oldidan amalga oshiriladigan oddiy, ammo ifodali harakat yoki holatlar kompozitsiyaning tomoshabopligini ancha oshiradi.

To'g'ri tuzilgan erkin mashqlarda bog'lovchi harakatlar murakkab elementlar bilan mantiqan bog'langan bo'ladi. Harakatlarning uzviy bog'liqligini taminlash uchun siljishlar, to'xtash joylari va yo'nalishni almashtirish yo'llari suratini oldindan ko'ra bilish mumkin.

Mashq uchun element va bog'lamlarni tanlash hamda taqsimlash paytida gimnastikachining individual xususiyatlarini, xususan, maxsus chidamlilik va texnik tayyorgarlik darajasini, jismoniy sifatlarini va "shoh" elementlari mavjudligini e'tiborga olish kerak. Masalan, yangi, ham barqaror bajarilmaydigan elementlarni mashqning yakunlovchi qismiga kiritish o'zini uncha oqlamaydi, chunki bu paytda gimnastikachining charchoq natijasida xatoga yo'l qo'yish ehtimoli ko'proq.

Agar birinchi akrobatik yo'lakcha murkkab bo'lsa, uoq davom etadigan (4taktdan ortiq) murkkab chiqishni tashkil qilish tavsiya etilmaydi. Yaxshisi bir necha qadamlar, sanchishlar yoki chiroyli, esda qolarli holatlar bilan chegaralangani maqul.

Gimnastikada erkin mashqlarni tuzish Yana shuning uchun ham murakkab hisoblanadiki, gimnastikachito'rt tomonidan tomoshabinlar bilan o'ralgan taxta supada kompozitsiyasini namoyish etadi. Demak, tanlangan harakatlar taxta supaning har bir tomonidan jozibali ko'rinishi kerak. Biroq asosiy yo'nalish tushunchasi muhimligicha qoladi, chunki gimnastikachining chiqishi, avvalo, taxtasupaning old tomonida o'tirgan hakamlar tomonidan baholanadi. Shuning uchun elementlar, bog'lamlar

va holatlarni asosiy yo'nalishga nisbatan to'g'ri joylashtirish zarur, bunda quyidagilarni inobatga olish lozim:

- Akrobatik yo'lakchalar dioganallari bo'ylab bajariladi. Ikkita bir biriga yaqin yo'lakcha bitta diagonal bo'ylab bajarilmagani ma'qul. To'rtta yo'lakchali mashqdagi ikkita birlashtirilgan akrobatik chiziqlar bundan mustasno;

- Diogonallar akrobatik yo'lakchalar bilan band bo'lgani uchun qolgan barcha elementlar, bog'lamlarni yaxshisi old va orqa chiziqlar yoki turli yoylar bo'ylab bajarish lozim;

- Yon chiziqlarda bajarilgan harakatlar ko'proq yutqazadi. Shuning uchun muhim elementlarni bu chiziqlar bo'ylab bajarishdan qochish kerak. Yaxshisi siljishlarni yon chiziqning bir qismini o'z ichiga olgan yoy bo'ylab bajargan ma'qul;

- Agar mashqning boshida og'ir musiqa yangrasa kirish qismini orqa chiziqdan, go'yo uzoqdan boshlash zarur. Musiqaning har qanday tezlashuvi, kuchayishi gilamning old qismiga siljishini, aksincha, susayishi, sekinlashuvi orqa chiziqqa chekinishni (yiroqqa, soyaga) nazarda tutadi;

- Mashqning sust qismini - gimnastikachilar muvozanat, burilishlar, vaziyatlar, katta siljishlarsiz harakatlarni bajaradigan gilamning o'rtasida namoyish etishi tavsiya qilinadi;

- Gilamning old va orqa chiziqlarida baland sakrashlar, shuningdek, asosiy yo'nalishga yon tomon bilan bajariladigan elementlar juda chiroyli ko'rinadi;

- Burilish va vertical o'q atrofidagi aylanishlar bilan bajariladigan xilma-xil harakatlar (burilib sakrash, burilishlar, kichik akrobatika elementlari, shuningdek, ularning uyg'unligi) katta va kichik yoylar bo'ylab bajarilganda ayniqsa yaxshi ko'rinadi;

- Mashqning yakunlovchi qismi umumiy taasurotni yuzaga keltirishi muhim ahamiyatga ega. Bu kompozitsiyaning so'nggi akkordi, undov belgisidir. Yakun kuchli va kutilmagan, sokin, sunib boruvchi yoki atayin teatrlashtirilgan, g'ayri tabiiy, ammo uslubidan qat'i nazar, albatta chiroyli bo'lishi shart;

- Agar oxirgi akrobatik yo'lakcha murakkab tryuk elementlariga

to'yingan bo'lsa, mashqning yakunlovchi qismini tuzish shart emas. Tomoshabin va hakamlarning yodida murakkab akrobatik bog'lamning muhirlanib qolishi ko'proq samara beradi va aksincha, akrobatika nisbatan oddiyo bo'lsa, mashqning oxiriga o'ziga xos "nuqta qo'yish" o'zini oqlaydi.

Sahna san'atida u yoki bu asarning tomoshabop va chiroylilikini belgilovchi o'z priyem hamda usullari mavjud (Zaxarov, 1983; Polizeczuk 2003) gimnastikada erkin mashqlar tuzishda ulardan ayrimlarini qo'llash mumkin.

Birlik usuli

Mashqning qismlari vazifalari, elementlari birini va o'zaro aloqadorligi to'g'risida biz yuqorida ham aytib o'tgan edik. Bundan tashqari mashqda ichki va tashqi birlik aks etishi lozim. Birinchisi barcha qo'llanadigan vositalarning uslubi va shakillari birligini anglatrsa, ikkinchisi mashq xususiyatining gimnastikachining yaratgan obrazga moslashishni aks ettiradi.

O'stirib borish usuli

Mazkur usul turli yo'llar bilan amalga oshirish mumkin. Masalan, murakkablik, sur'at, go'zallikning o'stirib borish. Mashqda taxminan ikkita kuliminatsion jihat bo'lishi kerak birinchi mashqning birinchi uchdan bir qismdan, ikkinchisi - yakuniga yaqin. Bunda imkon qadar ularning xususiyatlariga ko'ra bir biridan farq qilishga erishish kerak. Masalan, biri murakkablikning o'sib borishi hisobiga, ikkinchisi samaradorlikning o'sishi hisobiga.

O'stirib borish usuli, shuningdek, harakatlarning tezligi (sur'ati), ritmi, bajarilish amplitudasi yoki siljishlar miqdoridagi o'zgarishlarni ham nazarda tutadi.

Yana bir-bor takidlash joizki, o'stirib borish usulidan foydalanish, qanday bo'lmasin, musiqa bilan uzviy bog'langan holda namoyon etishi va u bilan belgilanishi shart.

Kontrastlar usuli

Bu Yana grotexlar usuli deb ham ataladi. Musiqaning xususiyatlarini aks ettirish, xoreografiyaning xilma-xil ifoda vositalaridan foydalanish

imkonini beruvchi eng qiziqarli usullaridan biri sanaladi kontrastlarga qo'yidagilar misol bo'lishi mumkin:

- Yuqori va past holatlar hamda vaziyatlar, yuqoriga va pastga yo'nalgan harakat uyg'unligi. Masalan, yaxlit siltanish asosiy turish orqali bir tizzaga bo'shashib yiqilish; shpagatga sakrash - oldinga o'mbaloq oshish; orqaga kerilib salto - barmoq orqali tizzaga tushish va ko'krakka dumalash va x.k. bunda yuqori va past holatlar uyg'unligi faqat butun tana harakatlaridagina emas, uning ayrim qismlari faoliyatida ham qo'lanishi mumkin (masalan, qo'llarni siltash - bo'shashtirilgan qo'l pastga tushirilishi va b.).

- Tezkor va sust sur'atning navbatlanishi, ritmning almashininshi, harakatlarni birdan to'xtash bilan bajarish. Erkin mashqlarda qo'yidagi xil harakatlar juda chiroyli ko'rinadi: tezkor elementlar tizmasi seriyalari va qo'qqisdan bir vaziyatda to'xtab qolish yoki balandga - uzoqqa sakrashlar seriyasiastagina oldinga to'ntarilishga o'tadi;

- Harakatlar yo'nalishining almashtirilishi va o'zgartirilishi. Masalan, oldinga sakrashlar seriyasi - orqaga chekinish yoki oldinga sakrashlar seriyasi - orqaga salto bajarib, dumalab, kuraklarda turish;

- Mushaklarning zo'riqishi va bo'shashishini uyg'unlashtirish, keskin va ravon harakatlarni bajarish. Masalan, bir oyoqni siltab, ikkinchisi bilan sakrab aylanish va bir tizzaga o'tirish - qo'llarni bo'shashtirib, boshni egish yoki oyoqni oldinga keskin siltab, qo'llar bilan tutib qolish-sekin oldinga katta qadam tashlash, qo'llar bir maromda orqaga. Mashqni xoreograf - murabbiy uni o'rgatishga kirishadi.

- Avval mashqni to'lig'icha, xomaki holda o'rganib olish tavsiya qilinadi, keyin detallariga ishlov beriladi. Vaziyatlar va ifodali harakatlar taxrir qilinadi. O'rgatish chog'ida ayrim o'zgarishlar, aniqliklar kiritiladi.

Erkin mashqlarni takomillashtirish jarayoni uzoq vaqt va mehnatni talab qiladi. Alohida elementlar va bog'lamlarni bajarish texnikasiga sayqal berish davomida gimnastikachilar ko'pincha harakatlar ifodaliligi va jo'shqinliginiyo'qotib qo'yadilar. Shuning uchun xoreograf - murabbiyga vaqt - vaqti bilan mashqning avtomatik tarkibiy qismlari ustida ishlash tavsiya qilinadi.

Nazorat savollari va topshiriqlar.

1. Erkin mashqlarni tuzishda xoreograf - murabbiy bilan gimnastikachining hamkorligi yo'llari haqida gapirib bering.

2. Erkin mashqlar uchun musiqiy asarlarni tanlashga qanday talablar qo'yiladi?

3. Erkin mashqlarni tuzishning asosiy bosqichlarini sanab bering.

4. Erkin mashqlarda elementlar va bog'lamlarni joylashtirishning asosiy qoidalarini sanab bering.

5. Erkin mashqlarni tuzish usullari va usuliy priyomlarini tavsiflang.

6. Erkin mashqlar uchun fonogramma qanday tuziladi va yozib olinadi?

7. Kontrastlar usulining mohiyati nimadan iborat?

VIII - BO'LIM. XODA USTIDAGI XOREOGRAFIYA XUSUSIYATLARI



Xoda mashqlari - ayollar gimnastikasi ko'pkurashning eng murakkab turlaridan biri. Mohiyatan bu xuddi erkin mashqlarning o'zi, ammo cheklangan tayanch maydonida bajariladi.

Xoda ustidagi mashqlar nihoyatda xilma xil, yuqorida bayon etilgan xoreografiya vositalari zahirasini deyarli to'lig'icha xoda ustida qo'llash mumkin.

Ko'pincha gilamda (polda) hech qiyinchiliksiz bajariladigan ancha oddiy harakat yoki holatlarni xoda ustida bajarish juda og'ir kechadi va maxsus tayyorgarlikni

talab qiladi. Shuning uchun barcha harakat faoliyatlarini avval polda o'zlashtirib, keyin asta sekin ularni chinakkam tayanchga ko'chirish mumkin, bunda past yoki keng xodalardan, ularning ustiga o'rnatiladigan maxsus qoplamalardan foydalanish kerak (Bogdenova, 1983; Korenberg, 1976).

Xoda ustida xoreografiya elementlarini bajarishga o'rgatish to'g'ri qomatni o'zlashtirishdan boshlanadi. Qomat va mushak tarangligini (tonusini) his etish - xoda ustidagi barqarorlikning asosi. Mushak tarangligi holat mushaklar zo'riqishini optimal tarzda (lekin xaddan oshirmay) muntazam nazorat qilib turish bu mashaqqatli mehnat bilan tarbiyalanadigan murakkab harakat ko'nikmasidir. Bunda gimnastikachining diqqati asosan to'g'ri qomat va xoda ustida tananing barqarorligiga javob beradigan uchta zonaga jamlanishi kerak (Gavardovski, 2002).

Birinchi (pastki zona) - oyoq kafti va boldir - kaft bo'g'ilishi. xoda ustida ko'pchilik mashqlarni bajarayotganda, aynan shular muvozanat saqlash jarayonini boshqarishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Ko'pincha oyoq barmoqlari uchlarining kuchlanishi, ularga qattiq

tayanish va kaftning "dumalovchi" harakati bilan gimnastikachi tanasi muvozanatini saqlab qolishi mumkin. Bular tananing eng muhim tayanch nuqtalari: harakatlar shulardan boshlanib shular bilan tugaydi. Gimnastikachilarda, ayniqsa, xoda ustida oyoq kaftini notug'ri qo'yish bilan bog'liq jarohatlar ko'p o'chraydi. Tabiiy ravishda do'ngsasi (podyom) baland, bosh barmog'i uchun, boldir- kaft bo'g'imi zaif bo'lgan oyoqlar jarohatlanishga ko'proq moyil bo'ladi.

Xoreografik mashqlarni bajarishda oyoq barmoqlarining kuchlangan uchlariaga xoda sirtiga barmoq uchlari bilan tayanishga, tana og'irligi butun kaftga bir me'yorda taqsimlashga, kaftlar va boldir kaft bo'g'imining sushenatsiyalanmagan holatiga (kaftning tashqi sirtiga tayanish), shuningdek, Yarim barmoqda maksimal holatda turishga alohida e'tibor berish zarur.

Ikkinchi (o'rta) zona - orqa. To'g'ri qomat va mushak tarangligi hissi, eng avvalo, orqadan boshlanadigan sezgilarga bog'liq. Orqa (ayniqsa bel) tarang tutib burilishi, fiziologik egilishi birmuncha bo'rttirilgan bo'lishi lozim.

Xoda ustida qomatni mohirona tutib turish ko'nikmasini gimnastikachi asta sekin egallaydi. Uning asosini umurtqani tutib turish bilan bog'liq bo'lgan shartli harakat reflekslari belgilaydi. Bunga xoda ustida har kuni xoreografik mashqlarni bajarib erishish mumkin.

Umurtqaning resorlik faoliyatini optimallashtirish uchun ko'pgina gimnastikachi gimnastikachilar bel lardozi kuchaytirib, umurtqalarning boshqa egilish joylari qiyshayishini bo'rttirib, tosning oldinga og'ish burchagini atayin oshiradilar. Bunday qomat ayniqsa murakkab elementlar bajarilishini yakunlovchi so'nggi holatlarda samaralidir.

Gimnastikachi tanasining xoda ustidagi barqarorligi uchun ma'sul bo'lgan uchinchi (yuqorigi) zona - bosh, bo'yin va yelka kamari. bu zona qomatni yuqoridan o'zgartirib, tana holatlari hamda vaziyatlarga ifodali rangdorlik bag'ishlaydi.

Ma'lumki, bosh holatini o'zgartirish bo'yin, ko'z, hamda vestibulyar apparat retseptorlari qo'zg'alishiga, shuningdek, qator tonik reflekslarning paydo bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun xoda ustida mashq bajarganda, boshning to'g'ri holati va xarakterlari muvozanat

saqlash, gavdani tutish va tananing aylanma harakatlarini bajarishda katta ahamiyatga ega.

Boshni o'z vaqtida egish va ko'tarish gavda engashgan vaziyat hamda holatlarni to'g'ri va uzoq muddat tutib turishda juda muhim (muvozanatlar, sust sur'atli to'ntarilishlar).

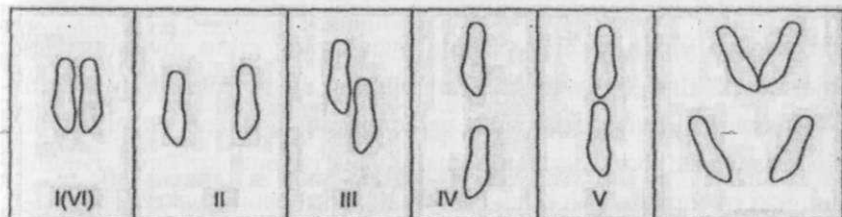
Agar gavda egilgan, bosh esa vaqtdan oldin ko'tarilayotgan bo'lsa, gavdaning rostlanishi ro'y beradi. Boshning egilishi esa oldinga yiqilishga sabab bo'ladi. Vaziyat gavdaning rostlanishini talab qilsa, boshning egilishi tanani vaqtida oldin rostlashga undaydi rostlanish esa orqaga yiqilishga sabab bo'ladi.

Boshning burilishi piruetlar va burilib sakrashlar vaqtida tananing aylanishiga ta'sir ko'rsatadi. Tana bo'y o'qi atrofida aylanayotgan paytda boshni to'g'ri tutish kerak, chunki uning xatto sezilarsiz og'ishi ham muvozanatning buzilishiga olib keladi (Gaverdovskiy, 2002; Korenberi, 1976) 27 bet.

Xoreografiyada qabul qilingan burilishlarni bajarish texnikasini (bunda ko'rish yo'nalishini saqlab qolish uchun bosh aylanishini oxirgi bo'lib boshlaydi va birinchi bo'lib dastlabki holatga qaytadi) xoda mashqlarida qo'llash mumkin emas.

Boshning gavdaga nisbatan holati mushak tarangligi darajasini belgilshda jiddiy ahamiyat kasb etadi va bundan tashqari, xoda ustidagi harakatlarni ko'rib nazorat qilishga imkon beradi.

Xoda mashqlarida boshning qo'shimcha harakatlari bilan suiiste'mol qilish mumkin emas, negaki bu muvozanatning buzilishiga sabab bo'la oladi. Biroq yakunlovchi holatlar va ifodali vaziyatlarda boshning alohida urg'u berib bajarilgan harakati faoliyatning mukammalligi va tugallanganligini takidlaydi.



8.1-rasn. Xoda ustida oyoq kaftlarini joylashtirish usullari.

Xoreografiyada yelkaning kerilgan, ochiq holati va kuraklar burchagining birlashtirilib turilishiga katta e'tibor beriladi, bu, bir tomondan to'g'ri qomatning belgilaridan biri, ikkinchi tomondan, texnikaning ifodali tarkibiy qismlaridan hisoblanadi.

Qo'llarni yon tomonga yozib, kurak burchaklarini birlashtirib turish zarur mushak tarangligini yuzaga keltirishga (ayniqsa, sakrash, burilish, muvozanat saqlab turishning yakunlovchi bosqichida) yordam beradi.

Xoda ustida xoreografiya mashqlarini o'rganish va bajarish vaqtida oyoq kaftlarining to'g'ri qo'yilishiga rioya qilish muhim ahamiyatga ega (Gavardovskiy, 2002; Lisitskaya, 1984).

Xoda ustida oyoq kaftlarini joylashtirishning mumkin bo'lgan usullari bayoni 9 - bo'limda ("amaliy materiallar") to'liq keltirilgan. Bu yerda gap mashqning turiga qarab kaftlarni to'g'ri joylashtirish xususidagina ketayapti. Masalan, ikkala oyoq bilan yuqoriga faol itarilish va uning kuchidan mukammal foydalanish uchun o'zaro birlashtirilgan, simmetrik tarzda joylashtirilgan kaftlar holati eng maqbul sanaladi (8.1, a rasm).

Biroq bunday holat sakrashdan keyin ikkala oyoqqa tushishda qo'llanilishi mumkin emas. Uzunasiga bajarilgan ikki oyoqdan ikki oyoqqa sakrashlar bundan mustasno (8.1, b rasm).

Muvozanatlar, qadam tashlash, sanchish, burilishlar oyoq kaftlarining tashqi tomonga ancha keng kerilgan holatini talab qiladi (8.1, v, g, d - rasm).

Ikki oyoqqa tushishda kaftlarni bir vaqtda va ketma-ket joylashtirishning turli ko'rinishlari xoda bo'ylab kerib qo'yilgan kaftlar holatida ancha barqarorroq sanaladi (8.1 v, g - rasm).

Biroq musoboqa qoidalari muvozanat saqlash tartiblarini murakkablashtirish hamda texnikaning estetik tarkibiy qismi qiymatini oshirish bilan yerga tushish paytida oyoqlarning erkin joylashtirilishi darajasini cheklab qo'yadi. Bundan tashqari, agar sakrash oyoqlarni kerib, ketma-ket joylashtirish bilan yakunlangan bo'lsa, undan keying bir necha sakrashdan iborat seriyani samarali bajarish mumkin emas. Buning uchun ikki oyoqqa tushish bilan bajariladigan ko'pchilik sakrash turlari

yoki ketma ket birlashgan sakrashlar (seriya) kaft ketidan kaft holatida bajariladi (8.1, e -rasm).

Shunday qilib, itarilish sharoitlari tayanch maydoni kamaygani sayin yaqinlashib boradi, biroq bunda erga tushish vaqtida muvozanat saqlash imkoniyatlari torayadi. Va, aksincha, tayanch maydonining kattalashuvi (kaftlar orasidagi masofaning ortishi hisobiga) barqarorlikni oshiradi, lekin itarilish samaradorligini pasaytiradi.

Xoda ustidagi xoreografiya darslari juda rang-barang. Gimnastikachilar tayanch oldida yoki o'rtada bajariladigan, ammo cheklangan tayanch maydoni sharoitlariga moslashtirilgan mumtoz mashq dars variantlaridan biri bo'lishi mumkin. Yaxshisi, mashqlarning bir qismi xoda bo'ylab (masalan, I va II vaziyatlar bo'yicha plie, port de bros), bir qismi xodaga ko'ndalang (developpe, grand battement jete) va Yana bir qismi 90° ga burilishlar bilan, ya'ni xoda bo'ylab hamda xodaga ko'ndalang (battement tendu, battement fondu) bajarilgani ma'qul.

Xoda ustidagi darslarning Yana bir varianti sifatida maktab, ya'ni o'ziga xos gimnastika elementlarini bajarishga tayyorlovchi asosiy xoreografik mashqlar ham xizmat qilishi mumkin. Masalan, qadam tashlash, yugurish, kichik, o'rta va katta siltashlar, muvozanat va burilishlar, asosiy sakrashlar (oyoqlarni bukib, kerilib, oyoqlarni oldinda almashtirib, orqada almashtirib, shpagatga, assemble, sissone va boshqalar) kabi.

Bunda xoreograf o'rganiladigan barcha elementlarni mavzuviy maktablarga taqsimlashi (masalan, sakrashlar maktabi, burilishlar, muvozanatlar maktabi) yoki kombinatsiyalangan darslar o'tkazishi mumkin.

Xoda ustida xoreografiya darsini o'tkazish uchun musiqa ostida 3 daqiqagacha davom etadigan maxsus tuzilgan majmuani tavsiya etish mumkin (xoda ustidagi ikkilantirilgan mashq vaqti). Bunday majmualar tarkibiga barcha zarur asosiy xoreografiya elementlari va tayyorlov mashqlari kiritiladi. Bir darsda bunday majmuani bir necha bor takrorlatish yo'li bilan xoreograf - murabbiy gimnastikachilardan harakatlar tozaligi va ifodaliligiga erishadi.

Musobaqa davridagi xoreografiya darslarida xoda mashqlarini soddalashtirilgan akrobatika elementlari bilan, lekin xoreografik hamda gimnastika elementlarini mukammal bajargan holda ko'p bor takrorlash tavsiya qilinadi.

Xoda ustida bajariladigan kompozitsiyani shakillantirish xuddi erkin mashqlar kabi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shunday mashqlar uchraydiki, ularni kompozitsiya deb atash qiyin. Bu ko'proq murakkab elementlarning shunchaki bir aralashmasiga o'xshaydi, go'yo ular orasiga dam olish uchun 5-10 xil bezak harakatlari yoki holatlari kiritib qo'yilgandek.

Xoda mashqini tuzish gimnastikachi musoboqa qoidalariga ko'ra zarur murakkablikni ta'minlash uchun bajarish shart bo'lgan qiyin va majburiy elementlarni qo'shilmalari, bir oyoqda burilishlar va x.k. kompozitsiyada gimnastikachi tayyorgarligining serqirraligini ko'rsatib, elementlarning har xil tuzilmaviy guruhlarini taqdim etish zarur.

Tuzilmaviy xilma-xillik qoidasi - mashq tuzishda juda muhim.

Gimnastikachi umuman tuzilmaviy guruhning xilma-xilligini va har bir guruh ichidagi xilma-xillikni taqdim eta olishi lozim. Masalan, kompozitsiyada, aytaylik, faqat keng sakrashlar bo'lib, burilishli sakrashlar bo'lmayligi mumkin emas.

Elementlar tarkibini tanlash bilan birga xodaga chiqish (sakrab chiqish) va kompozitsiyani yakunlash (sakrab tushish) yo'llari ham belgilanadi.

Mashq tuzish keying bosqichi - kompozitsiyadagi elementlarni taqsimlash., joylashtirishning asosiy qoidasi bir maromlilik va oqilona yondashuvni ko'zda tutadi. Odatda, gimnastikachilar o'zlari uchun eng murakkab element va bog'lamlarni kompozitsiyaning boshida bajarishga intiladilar. Mashqning besh chizig'idan har biri o'z ichiga murakkab va havfli elementlar hamda bog'lamlarni olishi shart.

Bir maromlilik va oqilona yondashuv qoidasi- har xil tuzilmaviy guruhlar elementlarining navbatlashuvini ko'zda tutadi. Demak, sakrashlar, piruetlar va gimnastikaga xos boshqa elementlar akrobatik bog'lamlar bilan mantiqan navbatlanishi lozim. Murakkab, kaskadli va havfli elementlarni taqsimlashda gimnastikachi uchun sub'yektiv

qulaylik hissini ham e'tiborga olish lozim. Masalan, gimnastikachi uchun akrobatik seriyani xodaning aynan boshidan oxiriga qarab ijro etish qulayroq, aslo aksincha emas.

Tanlangan elementlarni joylashtirayotganda, xoda butun uzunligini harakatlari bilan to'ldirishga intilish, bunda bezak sifatidagi harakat va holatlar uchun joy muljallab qo'yish kerak.

Ko'pincha rejalashtirilgan element va bog'lamlarning hammasi beshta chiziqqa sig'may qoladi. Bunday holatlarda qayta siljishlarga masalan, xodaning boshidan o'rtasiga borib Yana boshiga qaytishiga yo'l qo'yiladi. Ammo bunday siljishlar bilan suyiste'mol qilib bo'lmaydi (ko'pi bilan ikkita ketma - ket chiziqda), aks holda gimnastikachi xuddi har doim xodaning bir tomonda, go'yo bir joyda turganday taassurot uyg'onadi.

Kompozitsiya yaratishning keying bosqichi - bog'lovchi, bezak sifatidagi va tomoshabop, mashqlarga jilo beruvchi, murakkab elementlarga chiroyli yo'l bilan soya tashlab, gimnastikachiga nafas rostlab olishga imkon yaratuvchi harakatlarni tanlab olish.

Bundan tashqari, mazkur harakatlar tanlab olingan hamma murakkab va majburiy elementlarni yaxlit, tugallangan kompozitsiyaga birlashtirish vazifasini bajarishi kerak - **mashqning yaxlitligi tamoyili**. Bunday harakatlarga qadam tashlash, yugurishlar, sanchishlar, burilishlar, siltanish, tashlanish, cho'nqayib o'tirish, o'tirish, yotish holati, tayanish, dumalash, o'mbaloq oshish va x.k. kiradi.

Bog'lovchi harakatlarning to'g'ri tanlanishi kompozitsiyaning o'ziga xosligini belgilaydi. Birinchi navbatda yodda tutish kerakki, ular o'ta murakkab bo'lmagani ma'qul, chunki bu harakatlaning vazifasi- asosiy elementlarni bezash va o'zaro uyg'unlashtirishdan iborat.

Bundan tashqari, bog'lovchi harakat hamda vaziyatlar bir uslubga bo'ysundirilishi zarur - **uslubiy yaxlitlik tizimi**. Masalan, modern uslubidagi vaziyatlar bilan sharqona raqsga xos holatlarni uyg'unlashtirish uncha muvaffaqiyatli chiqmagan bo'lardi. Ikki yoki undan ortiq bir turli harakatlarni, masalan, o'ng va Chap oyoqlar bilan tashlanishlarni bir bog'lamga birlashtirish ham tavsiya etilmaydi, bu kompozitsiya sur'atining bir tusda, rangsiz chiqishiga olib keladi. Bunday

holatlarda contrast harakatlar - oyoqni oldinga balandga siltash - tashlanish yoki Yarim cho'nqayish uyg'unligi chiroyli ko'rinadi.

Kompozitsiyada bir joyda turib va siljish bilan bajarilgan bog'lovchi harakatlarni navbatlash yaxshi taassurot uyg'otadi. Masalan keng sakrash^ - vaziyatni qayd etish^ - akrobatik bog'lam^ - vaziyatni qayd etish.

Ritmni maqbul tarzda o'zgartirish, tezroq harakatlardan ravon, sust harakatlarga o'tish eng jozibali yoki murakkab elementlarni bo'rttirib ko'rsatishga imkon beradi, Shodlik, portlash yoki so'nish jarayonlarini ifodalaydi- **kontrastlikni tamoyili.**

Ko'pincha bezak harakatlar yoki holatlar akrobatik yoxud gimnastik bog'lamni yakunlar ekan, mashqning muayyan qismidaakkord, rivojlanishning cho'qqisi-kulminatsiya rolini bajaradi. Ba'zan, aksincha, shunday harakatlar yoki holatadn elementlarning murakkab bog'lami boshlanadi. Har qanday holatda ham ushbu harakatlar asosiy birikmaning mantiqiy boshi yoki yechimi bo'lishi zarur. Ular asosiy elementlarning amalga oshirilishini murakkablashtirish emas, osonlashtirish uchun xizmat qilishi joiz. Shunday ham bo'ladiki, yuqori toifali gimnastikachilar bog'lovchi harakatlar yoki holatlardan og'ir elementlarni bajarish vaqtida ehtimoli bo'lgan xatolar yoki muvozanatning yengil yo'qotilishini niqoblashda ham foydalanadilar. Bunga qo'llarning turli harakatlari (masalan, to'lqinlar, sakkiz raqami shakli), chuqurroq cho'nqayish, katta qadam tashlash, gavdani egish orqali erishiladi. Nazokat va mahorat bilan bajarilganbunday harakatlar bahoning pasayishiga olib keladigan texnik xatolarni yashirishga ko'maklashadi.

Va, nihoyat, barcha bog'lovchi harakat va holatlarning - gimnastikachining individual jihatlarini yaqqol namoyish etib, zaif tomonlarini niqoblashga, mahoratini takidlab ko'rsatishga yordam beradigan amallardir-**kompozitsiyani individuallashtirish tamoyili.**

Kompozitsiya to'la tuzilib, gimnastikachi tomonidan umumiy jihatlar o'rganilgach, murabbiy xoreograf bilan birga uni avval gilamda, keyin xoda ustidako'radi. Zaruratga ko'ra tayyor mashqqa taxrir va qo'shimchalar kiritiladi. Keyin xoda mashqida mahoratni takomillashtirishning uzoq muddatli jarayoni boshlanadi.

Nazorat savollari va topshiriqlar.

1. Xoda ustida mashq bajarishda to'g'ri qomat qanday ahamiyatga ega?
2. To'g'ri qomat uchun javob beradigan asosiy zonalarni aytib bering.
3. Xoda ustida xoreografik mashqlarni bajarishda oyoq kaftlarini to'g'ri joylashtirish nimalardan iborat?
4. Qanday xoreografiya darslarini xoda ustida o'tkazish mumkin?
5. Xoda mashqlarini tuzish usuliyatiga tavsif bering.
6. Xoda mashqlarini tuzishning asosiy tamoyillarini sanab bering.

IX-BO'LIM. AMALIY MATERIALLAR



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

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

9.1. Oyoqlarning vaziyatlari va holatlari



Gimnastikada oyoqlarning quyidagi vaziyatlari qo'llaniladi:

Oyoqlarning qayrilgan vaziyatlari (9.1. rasm) mumtoz raqs maktabiga xos.

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

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

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

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

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

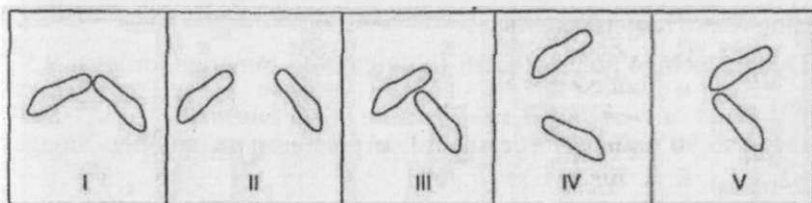
V- vaziyat-oyoq uchlari kerilgan kaftlar birlashtirilgan, bir oyoq tovoni ikkinchisining uchiga tekizilgan.

Oyoqlarning erkin vaziyatlari (9.2. rasm).

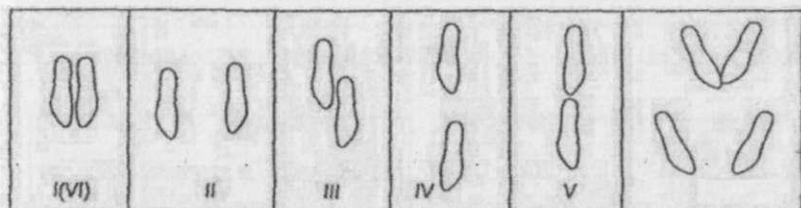
Qayrilgan vaziyatlar asosida bildiradi, lekin oyoq uchlari yon tomonga chegaraviy kerilishini talab qilmaydi.

!		III	IV	V
	I!			

9.1. rasm. Oyoqlarning qayrilgan vaziyatlari (izohlanmaydi).



9.2. rasm. oyoqlarning erkin vaziyatlari (izohlanmaydi).



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

Oyoqlarning to'g'ri yoki qayrilmagan vaziyatlari (9.3.rasm) o'ziga, halq raqslarida va hoda mashqlarida eng ko'p uchraydi.

9.2. Oyoq vaziyatlari qoidalar

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

Xoda ustidagi xoreografiya mashqlarni bajarishda ko'ndalang turish (yelka chiziqlari hodaga perpendikulyar holda) va uzunasiga turish (yelka chiziqlar hodaga parallel holda) farqlanadi. Ko'ndalang turishda oyoqlarning erkin (III- IV) va to'g'ri (III- IV) vaziyatlari asosiy hisoblanadi. Uzunasiga turishda xoreografiya mashqlari oyoqlarning qayrilgan (I va II), erkin (I va II), to'g'ri (II- IV) vaziyatlarida bajarilish mumkin. Bundan tashqari, har ikki hil turishda oyoqlarning aralash vaziyatlari hem qo'llaniladi, bunda bir oyoq erkin, ikkinchisi to'g'ri vaziyatda turadi. (9.4. a, b, rasmlar).

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

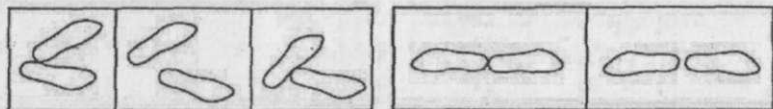
Oyoqni uchiga qo'yish holati (oldinga, yon tomonga, orqaga; 9.5 , a-rasm).

Oyoq 45,90 va undan ortiq ko'tarilgan (oldinga yon tomonga, orqaga; 9.5 , b-rasm)

Oyoq bukilgan, uchi tayanch oyoq to'pig'i yonida old tomonidan, orqa tomondan, tizza yon tomonga (zich va coup-de-pied; 9.5, v-rasm)

Erkin

Qayrilgan



To'g'ri

Erkin



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

Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida (passe; 9.5 , g-rasm).

Son yuqori ko'tarilib, oyoq oldinga yoki orqaga bukilgan (terboushon; attitude; croise; 9.5, d-rasm).

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

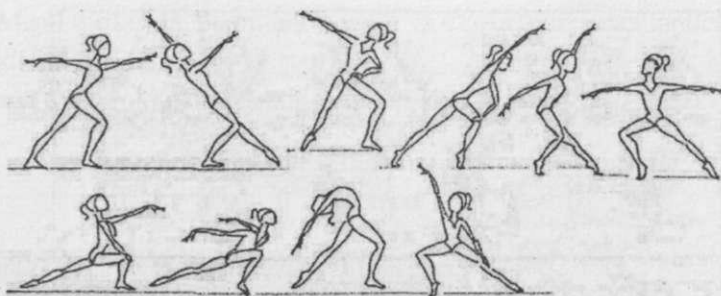
Tabiiyki, oyoqlarning mavjud barcha holat hamda vaziyatlarini ta'riflab berish mumkin emas, uchun ulardan ayrim eng ko'p uchraydigan turlari o'sishda to'xtalamiz.

Turish. Oyoqlarni birlashtirib, kerib, kergan holda birini oldinga chiqarib, kesishtirib turish turlari mavjud. Bu turalarining barchasini butun kaftda, oyoq uchlarida tovonda bajarish mumkin. (9.6-rasm).

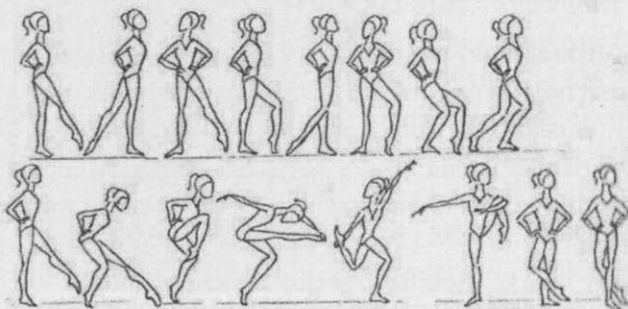
CHo'qqayish va Yarim cho'qqayishlar. Oyoqlarni birlashtirib va kerib, butun kaftida, oyoq uchlarida bir oyoqda, ikkinchisini har xil xolatlarda tutib bajarish mumkin. (9.7-rasm).

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

Tashlanish oldinga, orqaga, yon tomonga, butun kaftida, oyoq uchlarida bajariladi, baland, o'rta va chuqur bo'ladi (9.8-rasm).

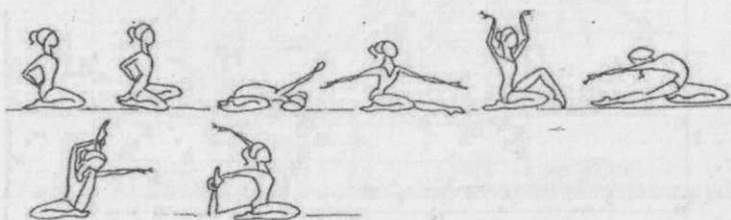


9.8- rasm. Tashlanish turlari

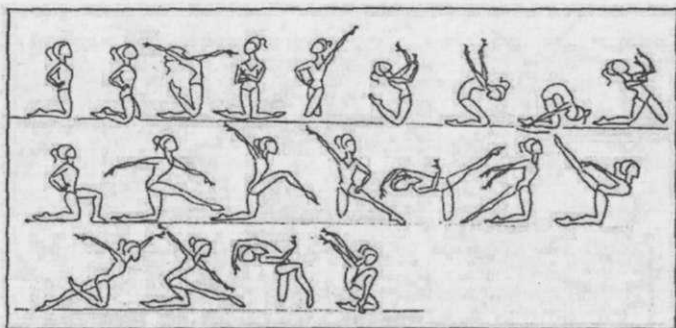


9.9- rasm. Bir oyoqda turish turlari

Bir oyoqda turish, ikkinchisi-to'g'ri holatda. Mazkur holatlarning hilma-xilligi ekin oyoqning vaziyatiga bog'liq. Erkin oyoq to'g'ri yoki bukilgan, oyoq uchi oldinga, orqaga, yonboshtomonga tayanch oyoq yoqqasida, oldinda yoki u bilan keltirilgan bo'lishi mumkin; har xil balanlikka (oldinga, orqaga, yon tomonga) ko'tarilgan bo'lishi, qo'l bilan tutib turilishi, tutib turilmasligi mumkin. Tyanch oyoq bukilgan (masalan, Yarim cho'qqaygan holatda) yoki rostlangan bo'ladi. Turish butun saftga, oyoq uchlariga yuosib bajariladi (9.9-rasm).



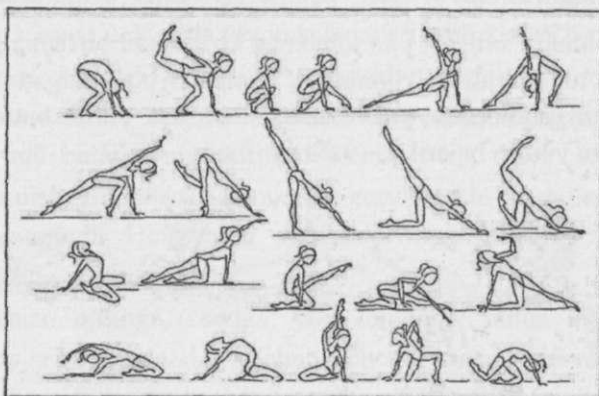
9.10- rasm. Bir va ikkala tizzaga o'tirish turlari



9.11-rasm. Bir va ikkala tizzada turish turlari.

Tizzada (tizzalarda) o'tirish yoki turish. Erkin mashqlarda yuqori holatlardan past holatlarga o'tishda ifodali vaziyatlar sifatida, shuningdek, xoreografiya darslari va xoreografik badan qizdirishda qo'llaniladi. O'tirish va yurishlar ikkala tizzada (oyoqlar birlashtirilgan, kerilgan, kesishtirilgan), bir tizzada ikkinchi oyoqni har xil holatda tutib bajariladi. (9.1.; 9.11- rasmlar)

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



9.12-rasm. Tayanish turlari

Misol tarifasida Yarim cho'qqayib va cho'qqayib, shakllantirish, bir oyoqda turib.

Tizzada turib yoki o'tirib tayanish turlari ko'rsatilgan (9.12-rasm).

9.3. Qo'l va qo'l panjalarining vaziyatlari hamda holatlari



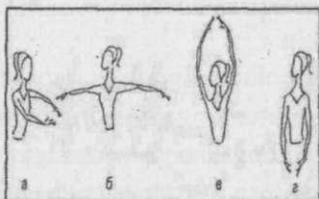
Qo'llar bilan bajariladigan ifodali imo-ishoralar muddat son-sanoqsiz. Ishorani insonga tabiatan tomonidan berilgan ikkinchi nutq a'zosi deb bensiiz hisoblaydilar. Qo'lari bilan odam o'z hissiy axvolini ifodalashi, harakat hamda vaziyatlariga tugallangan, mukammal tus berishi mumkin. Bundan tashqari,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

burilish, movozanat saqlashlarni bajarishga faol yordam beradi.

Qo'l harakatlari xoreografiya san'atining murakkab tarkibi qismlaridan biri hisoblanadi.

Qo'llaming vaziyati (pozisiyaasi) va qorin vaziyati (appozisiyasi) degan tushanchalar mavjud.

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



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

1-vaziyat: yoysimon qo'llar tirsaklarda biroz bukilgan va diofragma

satxigacha oldinga ko'tarilgan (9.v,a-rasm).

2-vaziyat: yoysimon qo'llar emsa satxidan biroz pastroq ikki yonga kuchaytirilgan, tirsaklar biroz bukilgan, panjalar ham yoysimon holatda, kaftlar oldinga va ichkariga qaratilgan (9.13b-rasm).

3-vaziyat: yoysimon qo'llar yuqoriga-oldinga ko'tarilgan, tirsaklar va panjalar ham yoysimon shaklda, kaftlar pastga qaratilgan. tarmoq uchlari orasidagi masofa-10-15 sm (9.13,v- rasm).

Tayyorgarlik vaziyati: bir oz bukilgan qo'llar pastga tushurilgan, tirsaklar ikki tomonga, panjalar yoysimon holda, jimjiloqlar sonning old satxiga tegib turadi, barmoq uchlari orasidagi masofa -10 - 15sm (9.13, g-rasm).

Mumtoz raqsda qo'l vaziyatlarining asosiy qoidalari

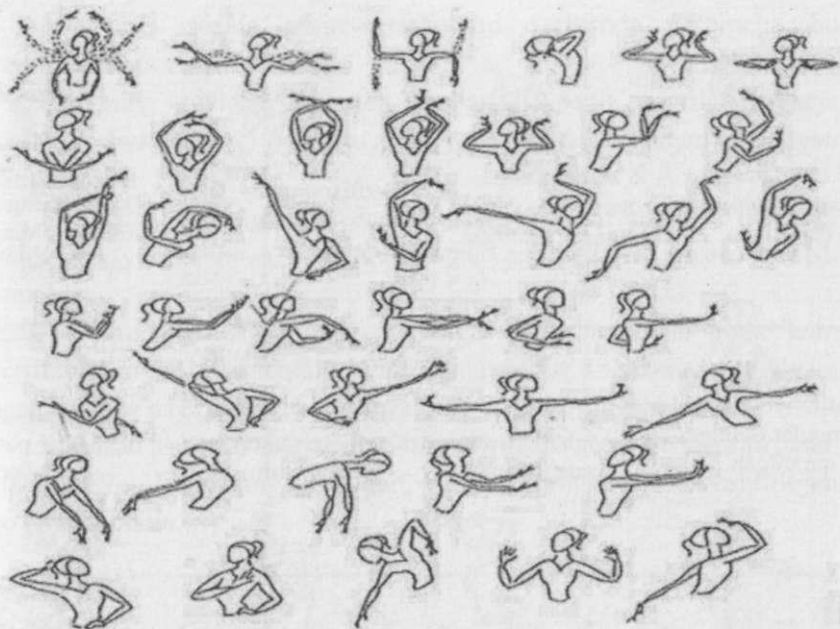
- Asosiy vaziyatlarda qo'llar yoysimon holda, yelkalar tushurilgan.
- Oldinga va yon tomonga vaziyatlarida qo'llar yelka sathidan bir oz pastroq, yuqoriga va yon tomonga vaziyatlarida-gavdadan bir oz oldinga.

Yuqorida sanab o'tilgan asosiy vaziyatlardan tashqari ularning har xil uyg'unlashtirilgan variantlari ham bo'lib, bular Yarim vaziyatli deb ataladi (masalan, bir qo'l 1-vaziyatda, ikkinchisi-3 -vaziyatda).

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

Qo'llarning kerish vaziyati (appozisiyasi) - bu shunday holatki, unga muvofiq tananing tabbiy muvozanati saqlanadi (CHo'qqayishi, 2007). Buning mohiyati shundaki, barqaror muvozanatni qo'llarning teskari tomon yo'nalgan harakati hisobiga (qarshi harakat) ta'minlash mumkin. Masalan, agar o'ng oyoq orqaga uzatilsa, Chap qo'l og'irlik kuchi momentini saqlab qolish uchun shu zahoti oldinga ko'tarilishi kerak. SHu tufayli faqat tana muvozanatini saqlab qolmay, harakatlarni Yanada engil va jozibali bajarish mumkin.

Gimnastikada qo'llar holati hilma-hil. Asosiy holatlardan tashqari (qo'llar pastga, oldinga, yon tomonga, yuqoriga, orqaga, belga, yelkaga, bel orqasiga, ko'kraak oldinga, bosh orqasiga va.x.k.) halqona va zamonaviy raqs hamda yondosh sport to'g'risida hamqo'llanadigan har xil simmetrik va asimmetrik holatlar mavjud (9.14-rasm)



9.14-rasm. Qo'l xarakatlari.

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

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

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



1 kaftlar yuqoriga
qaratilgan



2 aftlar pastga
qaratilgan



3 kaftlar
ichkariga



4 kaftlar
tashqariga



5 kaftlar pastga,
barmoqlar ichkariga
qaratilgan



6 kaftlar pastga,
barmoqlar yon
tomonga qaratilgan



7 kaftlar pastga,
barmoqlar orqaga
qaratilgan



8 kaftlar pastga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



9 kaftlar yuqoriga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



10 kaftlar yuqoriga
barmoqlar ichkariga
qaratilgan



11 kaftlar tchkariga,
barmoqlar yuqoriga
qaratilgan



12 kaftlar ichkariga,
barmoqlar pastga
qaratilgan



13 kaftlar ichkariga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



14 kaftlar ichkariga,
barmoqlar orqaga
qaratilgan



15 kaftlar tashqariga,
barmoqlar yuqoriga
qaratilgan



16 kaftlar tashqariga,
barmoqlar orqaga
qaratilgan



17 kaftlar tashqariga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



18 kaftlar tashqariga,
barmoqlar pastga
qaratilgan



19 kaftlar pastga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



20 kaftlar pastga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



21 kaftlar pastga,
barmoqlar yuqoriga
qaratilgan



22 kaftlar ichkariga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



23 kaftlar yuqoriga,
barmoqlar ichka-
riga qaratilgan



24 kaftlar yuqorigaga,
barmoqlar yon tomonga
qaratilgan

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

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

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

Panjaning aytib o'tilgan har bir holatida kaftining yo'nalishini (ichkariga, yon tomonga, orqaga, oldinga, yuqoriga; 9.15 -rasm) ajratish mumkin.

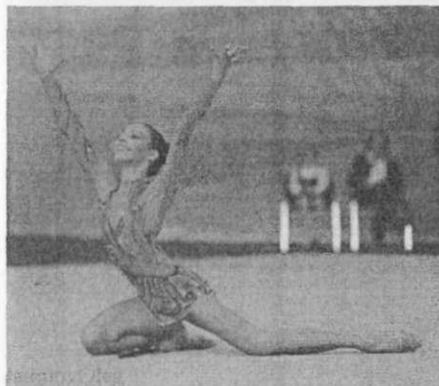
Mumtoz raqsda faqat qo'l, panjasiga emas, barmoqlar holati ham ta'riflab berilgan. Barmoqlar zo'riqtirilmagan, bir oz yoysimon egilgan, bosh bormoq o'rish barmoq ro'parasiga joylashgan bo'lishi kerak.

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



(9.16-rasm).

9.4. Bosh holatlari



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

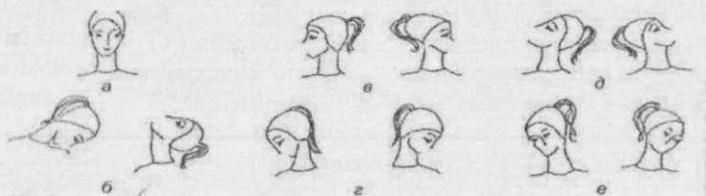
Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, obraz yaratishda boshning holati, uning harakatlari so'nggi kungi, asosiy ma'no tashuvchi akka demak.

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

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

Umurtqaning bo'yin sohasidagi harakatlaridan kelib chiqib, boshning qo'yidagi holatlari

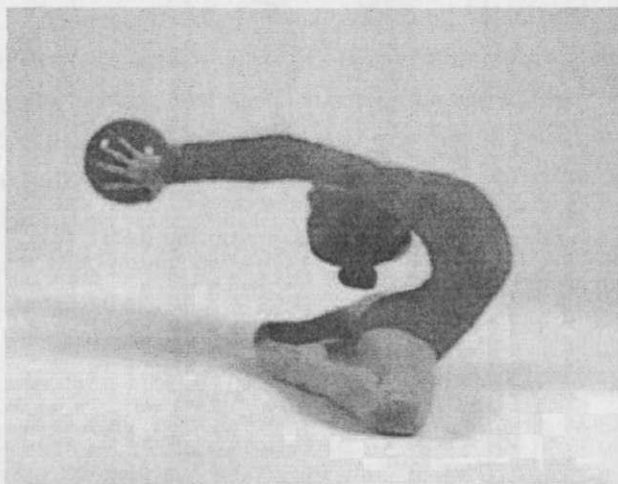
farqlanadi (9.17-rasm): bosh to'g'ri holatda (a), bosh oldinga egilgan, orqaga tashlangan (b), o'ngga yoki Chapga burilgan (v), o'ngga burilgan va o'ng yelkaga eshilgan, Chapga burilgan va Chap yelkaga egilgan (g), o'ngga burilgan va ko'tarilgan , Chapga burilgan va ko'tarilgan (d), o'ngga burilgan va chaqqasi o'ng yelkaga tushurilgan, Chapga burilgan va chaqqasi Chap yelkaga tushurilgan (e) (Stukolkina, 1972).



9.17-rasm. Boshning holatlari (izohlanadi).

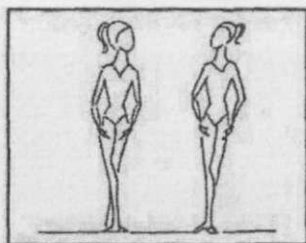
Bosh harakatlari-gimnastika va xoreografiya mashqlari texnikasining muhim tarkibiy qismi. Ko'pincha bosh harakatlari makonda mo'ljal olish uchun zarur sharoit yaratish maqsadida tananing asosiy sinishini harakatidan ilgarilab ketadi (masalan, burilishlar seriyasida) , yoki undan ortda qoladi. Boshning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

9.5. Gavda xolatlari



Mumtoz raqs mashqlarini bajarish paytida to'g'ri qadi- qomatga gavdaning rasmiylangan holatiga qayta ahamiyat beriladi. (9.18rasm). gavda muvozanatining markazi sanaladi. Muvozanat saqlash ijro mahorati barqarorligi tamoilining asosidir (Cheketti, 2007). Har xil vaziyatlarda muvozanat tutib turishga o'rganish uchun, eng avvalo, gavda ayniqsa bel mushaklarini mustahkamlash kerak. SHu bilan birga, harakatlar xaddan ortiq cheklangan, bo'lmasligi uchun umrqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantirish lozim. Kuch va egiluvchanlik optima darajada rivojlantirilgan bo'lsa, tana holatlari va harakatlari ayni vaqtida barqaror va jozibali bo'ladi. Xoreografiya darslarida gimnastikachilar bilan gavdaning xilma-xil holatlari va harakatlari qo'llaniladi, ular orasida tkrlil egilishlar, shuningdek, burilib egilishlarni ajratish mumkin.

Mumtoz raqs darsida bosh va gavda egilishlari qo'l harakatlari bilan birgalikda post de bras mashqlarining asosiy mazmunini tashkil etadi. Gavdaning oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilishlari umrtqaning bel va ko'krak sahalarida bajariladi. Bunda yelkalarini to'g'ri tutish, to'sni teskari tomonga burmaslik, qo'l vaziyatlari qoidasiga rioya qilish, boshni orqaga tashlamaslik va iyakni tushirmaslik juda muxim (9.19-rasm). sabablarga bog'liq (Goverdovskiy, 2002).



9-18-rasm. Mumtoz raqs gacdaning holati



9.19-rasm. Mumtoz raqsda gavdaning egilishi



a



b



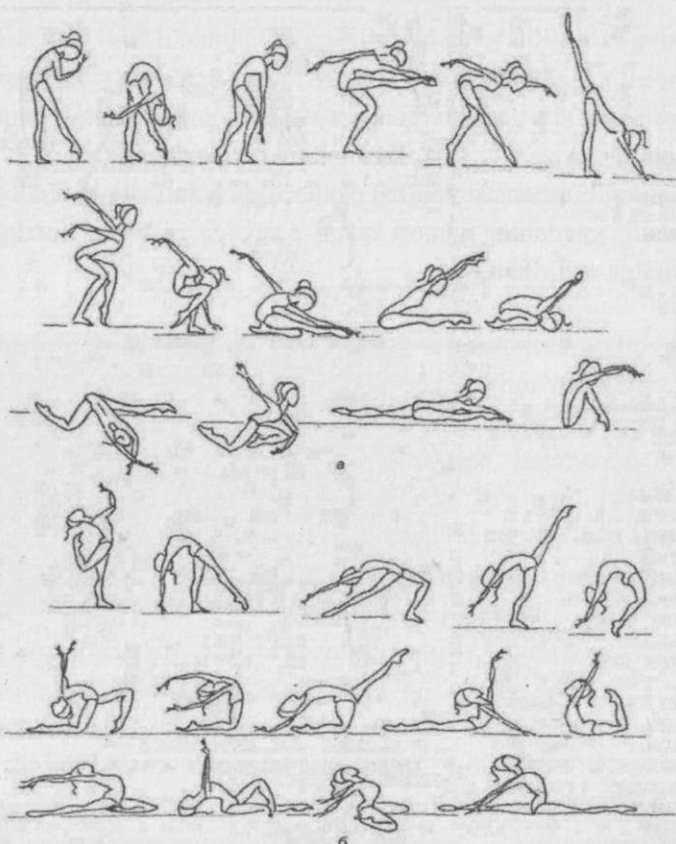
v



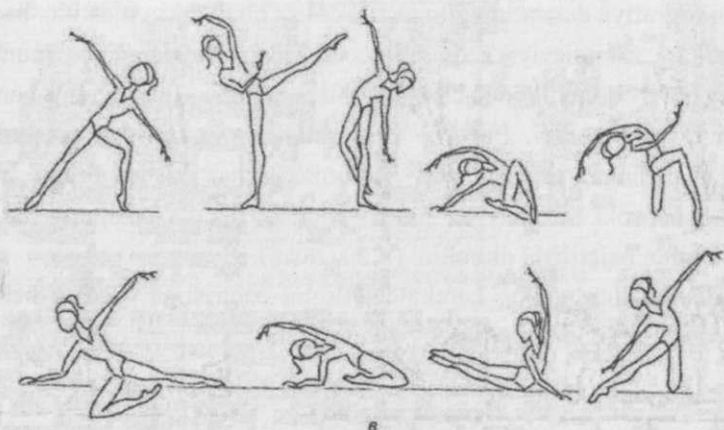
9.20-rasm. Gavdaning egilishi: a-rostlangan gavdani oldinga egish; b-bukchaygan gavdani oldinga egish; v-orqaga; g-yon tomongalarga.

Xoreografiya darslarida gimnastikachilar bilan erkin plastika, badiiy gimnastika, zamonaviy raqs elementlaridan foydalanish mumtoz raqsning qat'iy qonunlaridan chetlatib, bu harakatlar guruhni rang-barang qilish imkonini beradi. Post de bras mumtoz variantidan mashqlari, egilishlar oldinga, orqaga, yon tomonlarga har xil amplituda bilan rostanagana yoki bukchaygan gavda bilan qo'llar va boshning har xil holatlari bilan bajarilishi mumkin. (9.20- rasm).

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



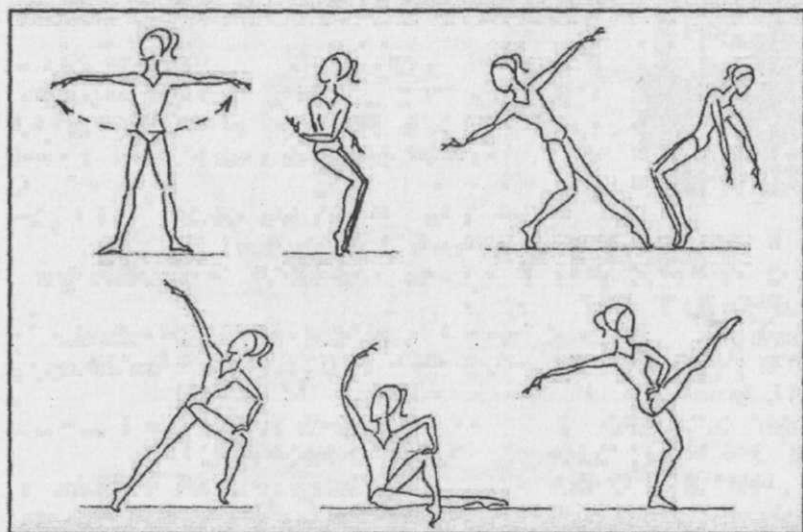
9.21-rasm. Egilish turlari: a- oldinga; b- orqaga; v- yon tomonlarga.



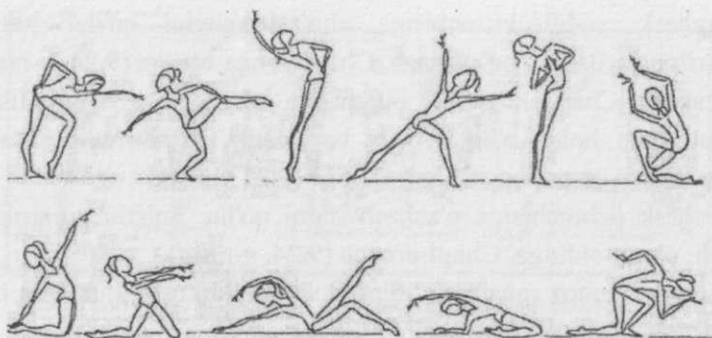
8

Xilma-xil egilishlarni Yana o'tirgan, Yarim cho'qqaygan, cho'qqaygan, tashlangan, turgan, tayangan, muvozanatni saqlagan, sakrash holatlarida va h.k. bajarish mumkin (9.21- rasm).

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



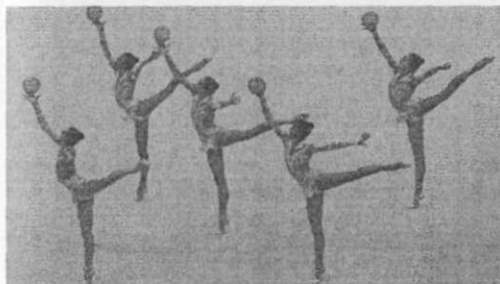
9.22-rasm. Gavdani burish turlari



9.23-rasm. Gavdani burib egilish turlari

Gavdani burish harakatini egilish bilan uyg'unlikda bajarish gavda bilan bajariladigan harakatlari alohida guruhini tashkil etadi. Bunda juda chiroyli harakat shakllari ko'pincha, sharq raqslarida, shuningdek, lo'lilarning raqslarida ham ko'p uchraydi. (9.23-rasm)

9.6. Muvozanat turlari



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

Mumtoz raqsdan muvozananing asosiy turlariga arab oyoq (arabesque) va attitud (attitude) kiradi.

Arabskning 4 turi farqlanadi, ular qo'l, oyoqlar holati va harakat yo'nalishi bilan bir-biridan ajralib turadi (9.24-rasm).

1-arabesk asosiy yo'nalishiga o'ng yelka bilan Chap oyoqda bajariladi, o'ng oyoq-orqaga.

Qo'llar Chapi-oldinga, o'ng-yonga-orqaga (9.24, a-rasm).

2-arabesk xuddi birinchisiga xho'xshashligini qo'llar holatini almashtirib bajariladi: o'ng-oldinga, Chapi-yonga-orqaga (9.24, b-rasm).

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

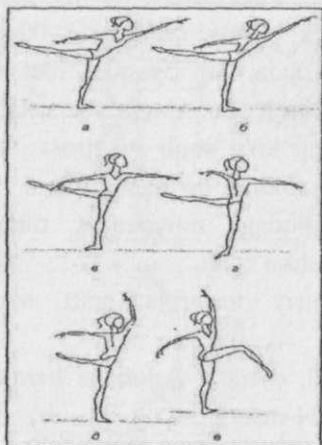
4-arabesk uchinchisiga o'xshash, farqi qo'llar holatini almashtirib bajariladi: o'ngi- oldinga, Chapi-orqaga (9.24, g-rasm).

Attitud-mumtoz raqs san'atining holati bo'lib, unga bukilgan oyoq orqaga, tizza tashqariga qaratiladi (9.24, d-rasm).

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

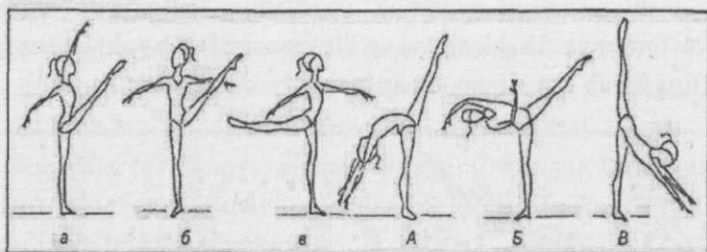
Tasnifga ko'ra (3.2-bo'limga) bundan tashqari old (b, v), yon (b,b) va orqa (a, A) muvozanatlar ham mavjud, ular vertikal (a,b,v) yoki gorizontal (A,B,V) holatlarda bajarilishi mumkin (9.25-rasm).

Ko'rsatilgan muvozanatlarning har biri rostlangan yoki bukilgan oyoqda, rostlangan yoki bukilgan oyoqda, rostlangan yoki bukilgan oyoq bilan oyoq uchida yoki butun kaftida, ekin oyoqni tutib turib yoki tutmay, egilish bilan har xil (qo'llarning) holatida bajarilishi mumkin (9.26-rasm).

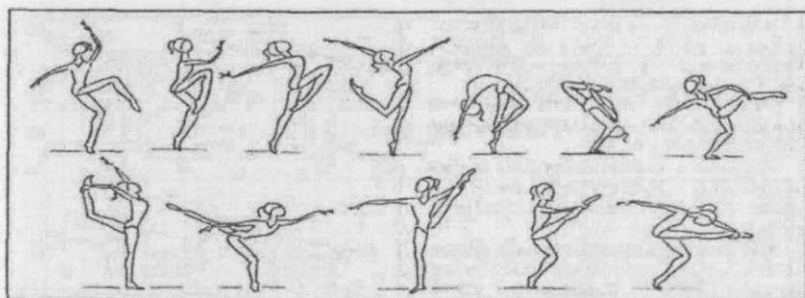


9.24-rasm. Mumtoz raqsda muvozanat turalari (izohlanmaydi).

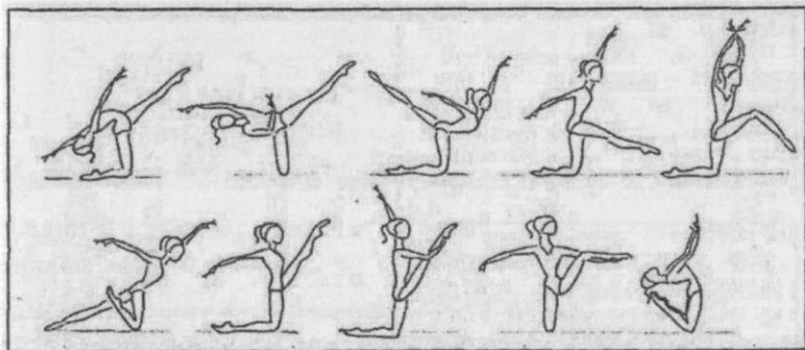
Muvonatlarning keyingi katta guruhi- past holatlardan muvozanat turlari. Ularga bir tizzada (erkin oyoq har xil holatlarda -oldinga, yon tomonga, orqaga, oyoq uchida yoki ko'tarilgan, bukilgan yoki rostlangan), egilib, gavgani burib yoki burmasdan bajariladigan muvozanatlar talluqlidir (9.27-rasm). Ikki tizzadagi muvozanatlar kamroq uchraydi.



9.25-rasm. Bir oyoqdagi muvozanatlarning asosiy turlari (izohlanmaydi).



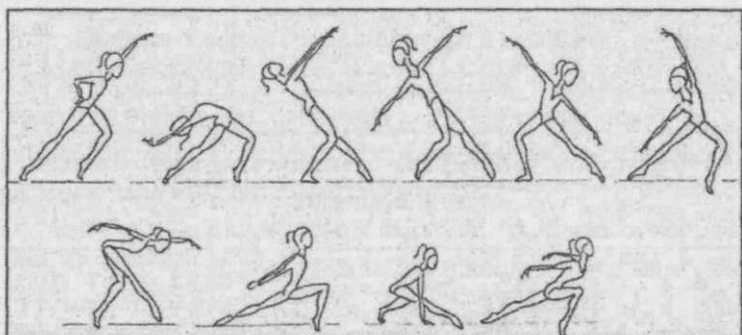
9.26-rasm. Bir oyoqdagi muvozanat turalari



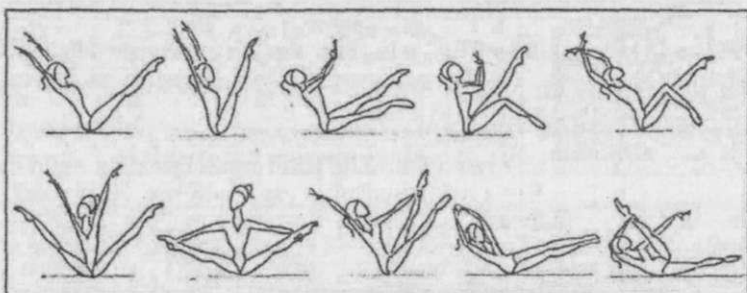
9.27-rasm. Past holatlardagi muvozanat turlari

Katta qadam tashlashdagi muvozanatlarni ham past holatlardagi muvozanat turlariga kirishish mumkin. Gavdaning joylashish balandligiga qarab, baland, o'rta va past variantlari farqlanadi.

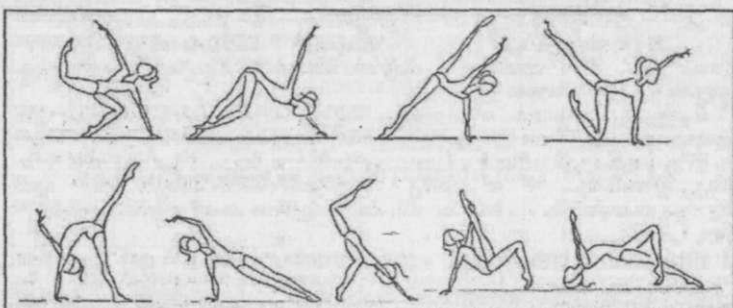
Bukilgan tashlanishning oyoqning yo'nalishini belgilaydi: oldinga, orqaga, yon tomonga. Tashlanishni egilib, gavadani burib yoki burmasdan, butun kaftiga bosib yoki oyoq uchiga bajarish mumkin (9.28-rasm).



9.28-rasm. Tashlanishdagi muvozanat turlari



9.29-rasm. Burchak bo'lib o'tirish va yonbosh bilan yotish holatlaridagi muvozanatlarning tashminiyl turlari aks ettirilgan.



9.30-rasm. Tayanish ^latidagi muvozanat turlari.

Tayanishning ayrim turlarini bajarishi ham muvozanat saqlash ko'nikmasini talab qiladi. Mazkur harakatlarda bir qo'l va bir oyoqqa tayanish mumkin. Polga tirsak, bosh, tizzani va h.k. tekkizish bilan bajariladigan aralash tayanish turlari ham mavjud (9.30-rasm).

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

9.7. Burilish turlari



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

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

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

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

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

Oldinga yoki orqaga aylana siltanib burilishlar bir nomli yoki har xil nomli bo'lishi mumkin. Burilishning nomi tayanch oyoq va burilish btomoniga bog'liq. Agar burilish yo'nalishi tayanch oyoqqa muvofiq bo'lsa, (masalan, o'ng oyoqda o'ngga burilish), burilish bir nomli bo'ladi (9.32,a-rasm); agar muvofiq bo'lmasa (o'ng oyoqda Chap tomonga burilish)-har xil nomli bo'ladi (9.32, b-rasm).

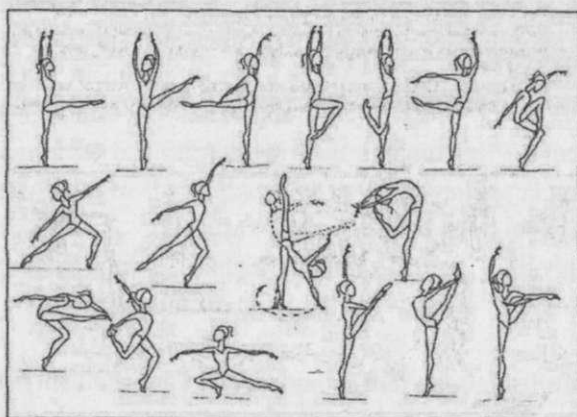
Aylanma siltanib burilishlar tayanch oyoqni rostlagan holda yoki bukib, erkin siltanuvchi oyoqning turli holatlarida (oldinga, yon tomonga, orqaga, to'g'ri, bukilgan, Yarim bukilgan, oyoqni qo'l bilan tutib va h.k.) bajariladi (9.33-rasm).



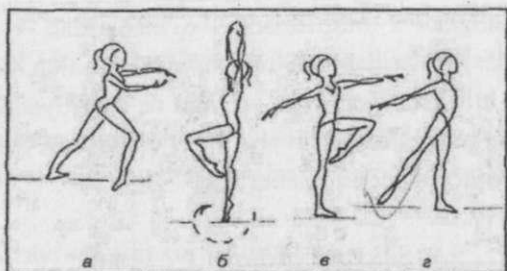
9.31-rasm. Plosit siltanish bilan burilish.



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



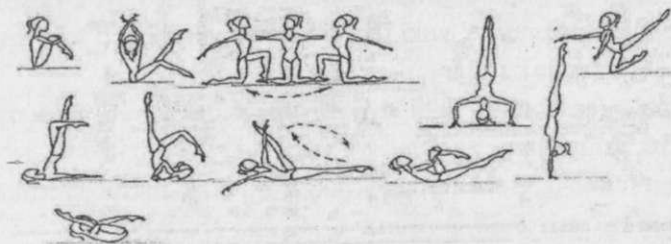
9.33-rasm. Aylanma siltanish bilan burilish turlari



9.34-rasm. Bir oyoqda burilish bosqichlari

Bir oyoqda burilish harakatining tuzilishida tayyorgarlik bosqichini ajratish mumkin: Yarim cho'qqayish va qo'llarni siltash (9.34, a-rasm). Keyin tezlik olish bosqichi farqlanadi., bunda tayanch oyoqdan itarilish va qo'llar bilan siltash harakati amalga oshiriladi, aylanma siltanishli burilishlarda Yana erkin oyoq ham siltanadi. Keyin yig'ilgan quvvat tayanchning boshqa qismlariga uzatiladi va bevosita burilishning o'zi boshlanadi (burilish bosqichi) (9.34, b- rasm). Burilishning yakunlanish bosqichi qo'llarni tushurish (va ularni ikki tomonga yozish) hamda tayanch oyoqni tovoniga bosish hisobiga aylanma harakatni tormozlashi bilan tavsiflanadi (34, v-rasm). Burilish oxirida tayanch oyoq elastik tarzda bu qiladi, erkin oyoq esa sapchishlarsiz, yumshoqlik bilan oldinga IV vaziyatiga o'tadi. Burilish tana og'irligini erkin oyoqqa o'tkazish bilan yakunlanadi, ikkinchi oyoq esa orqaga uchi bilan qo'yiladi (34, g-rasm), (Lisiskaya, 1984).

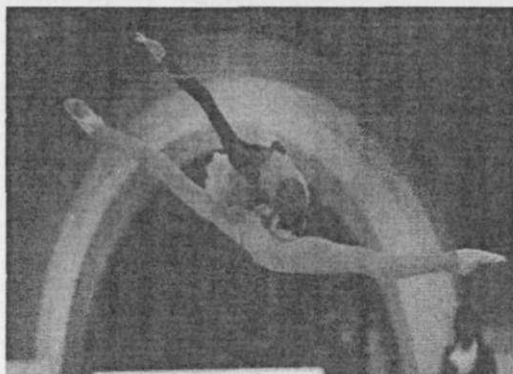
Bundan tashqari burilishlar tananing har xil qismlarida: bir yoki ikki tizzada, orqaga, boshda, dumbada, ko'krakda, qo'llarda va.h.k. bajarilishi mumkin (9.35-rasm).



9.35-rasm. Tananing har xil qismlarida bajariladigan burilish turlari

Kombinasiyalangan burilishlar to'htamasdan birin-ketin bajariladigan 2-3 har xil burilishlarni birlashtiradi. Masalan, Chap oyoqda 360^0 ga bir nomli burilish, o'ng oyoq oldinga va o'ng oyoqda bir nomli burilish, Chap oyoq orqaga bukilgan yoki bir oyoqda 360^0 ga burilish, ikkinchisi-orqaga va tizzada 360^0 ga burilish.

9.8. Sakrash turlari



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

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

- sote (saute)-oyoqlarni juftlab yuqoriga sakrash (9.36, a-rasm);
- eshappe (eshappe)- V yoki III vaziyatdan yuqoriga II vaziyatga sakrash (9.36, b- rasm);
- asamble (assemble)- ikki oyoqda yuqorida sakrab, ikki oyoqda tushish (9.36, v-rasm);
- sisson ferme (sissone fermee)- ikki oyoq bilan itarilib, vertikal muvozanatga sakrash (9.36, g-rasm);
- gran jete (grand jete)- shpagatga sakrash (9.36, g-rasm);

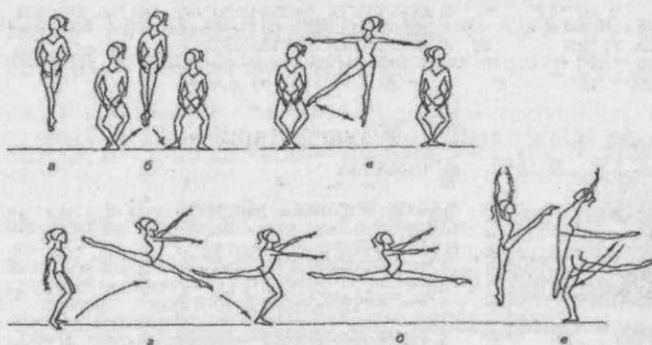
- antrelese (entrelace)- Chap oyoq bilan qadam tashlab o'ng oyoqni oldinga siltab, 180^0 ga burilish va orqada oyoqlarni almashtirish (9.36, s-rasm) bilan sakrash va b.

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

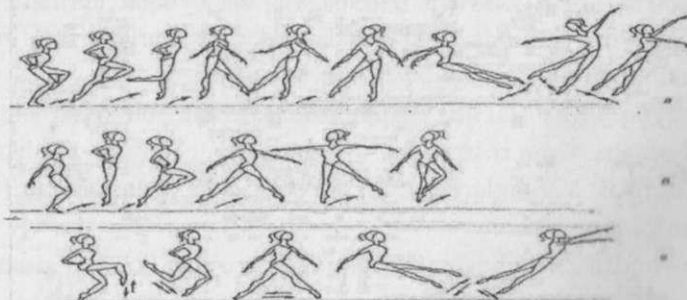
Ulardan ayrimlarini korib chiqamiz.

Sapchishlar. Bu maksimal amplituda va balandliksiz bajarilgan engil sakrash to'g'ridir. Bir oyoq bilan itarilib (9.37, a-rasm), ikkala oyoq bilan itarilib, bir yoki ikki oyoqda tushish (9.37, b-rasm) hamda havoda oyoqlarni almashtirib amalga oshiriladigan sapchishlar farqlanadi. (9.37, v-rasm).

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



9.36-rasm. Mumtoz raqsdagi sakrash turlari (izohlanmaydi)



9.37-rasm. Sapchish turlari (izohlanmaydi)

Parvoz bosqichida tananing holatiga ko'ra birinchi hilini rostlangan, orqaga kerilgan, oyoqlarni oldinga yoki orqaga bukib, egilib, bir ki ikki oyoqni bukib hamda shaklida, shpagatga- o'ng (Chap) oyoq oldinga, oyoqlarni kerib, tekkizib, hamda shaklida tekkizib, 90,180, 360⁰ burilib tekkizib va b. Holatlarda bajarish mumkin (9.38-rasm).

Rostlanib sakrashlar. Bunday sakrashlarni bajarishda oyoqlar holati qayd etiladi, orqa to'g'ri tutiladi. Qo'shimcha sapchishlar bilan yoki uning siz turgan joyda bajariladi. (9.38, 17- rasm).

Orqaga egilib kerilib sakrash. Itarilishdan keyin orqaga egilish qayd qilinadi, qo'llar yuqoriga, oyoqlar juftlangan yoki biri oldinga (orqaga) bukilgan (9.38, 1,2,14,16-rasm).

Oyoqlarni oldinga bukib sakrash. Sakrashlarni egilmay, egilib bajarish mumkin, oyoqlar juftlangan yoki biri ikkinchisidan balandroq. Burilib sakrashlarni bajarish to'g'ri qomatning saqlanishini talab qiladi. (9.38, 3-rasm).

Oyoqlarni orqaga buukib sakrash. Bu sakrashlarni orqani to'g'ri tutib, kerilib, ikki oyoqni holda shakligacha bukib bajarish mumkin (9.38, 4,5 -rasm).

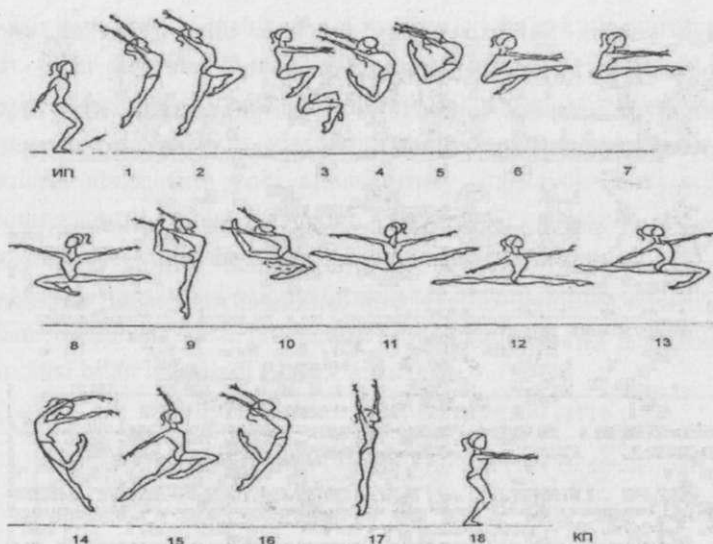
Ikki oyoq bilan itarilib, bir oyoqni bukib yoki tekkizib sakrash. Sakrash vaqtida bir oyoq orqaga (yon tomonga) ko'tariladi. Bu sakrashning Yana boshqa turi halqa shaklida tekkizib va burilish bilan tekkizib sakrash hisoblanadi (9.38,8,10,15 -rasm).

Egilib sakrash. Itarilishdan keyin ikki oyoq siltanib oldinga ko'tariladi, ayni vaqtda gavda oldinga egiladi. Sakrash turlari bir oyoqni bukish bilan bajariladi (to'pponcha) (9.38,6,7- rasm).

Oyoqlarni kerib sakrash. Parvoz vaqtida oyoqlar keriladi, orqa tekis, qo'llar yon tomonda yoki yonda-yuqorida. Turlari: burilib, bir oyoqni bukib, ikki oyoqni bukib (9.38, 8, 11- rasm).

Ikki oyoq bilan itarilib, shpagatda sakrash. bir oyoq oldinga, ikkinchisi orqaga. Orqa rostlangan, oyoqlar yelka chizig'iga perdikulyar tarzda ko'tariladi. Variantlari: burilib, bir yoki ikki oyoqni bukib (9.38, 12,13-rasm).

Ikki oyoqdan bir oyoqga sakrashning eng o'ziga xos turi **sisson** va uning xillaridir (**sissonne simple, sissonne ouverte, sissonne tombee**), ular oldinga, orqaga, yon tomonga bajariladi (9.39-rasm).

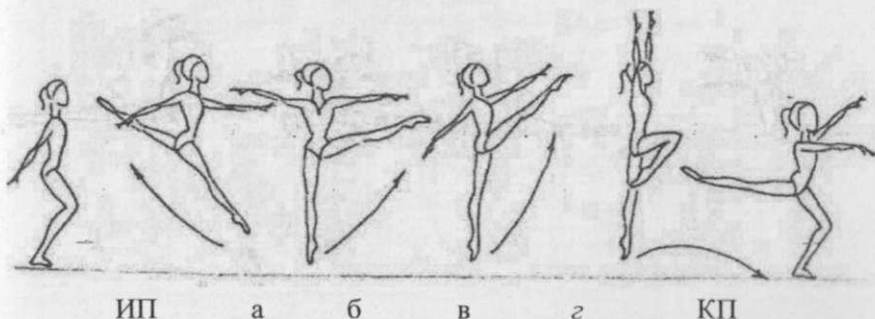


9.38-rasm. Ikki oyoqdan ikki oyoqqa sakrash turlari (izohi matnda).

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

Sisson ferme (sissone ferme). Oyoqlarning 3-holatidan oldinga vertikal muvozanatiga sakrash va 3 pazisiyaga tutish (9.39, a-rasm).

Yon tomonga sisson. Sakrash yon tomonga ko'chish bilan bajariladi, oyoq eng- yuqoriga ko'tariladi (9.39, b-rasm).

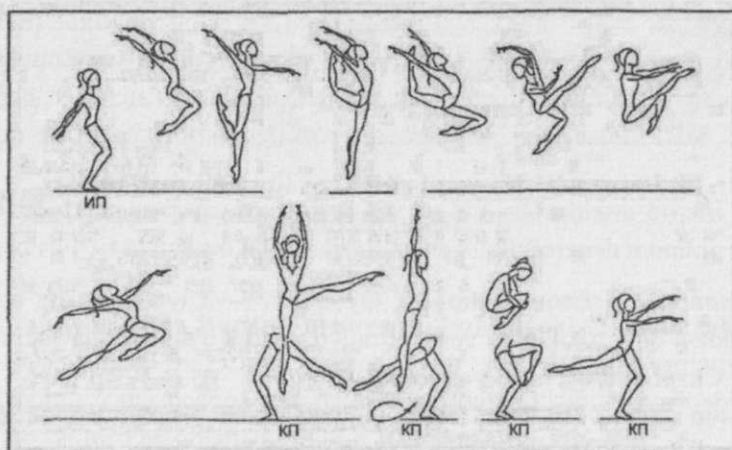


9.39-rasm. Sisson sakrash turlari (izohi matnda)

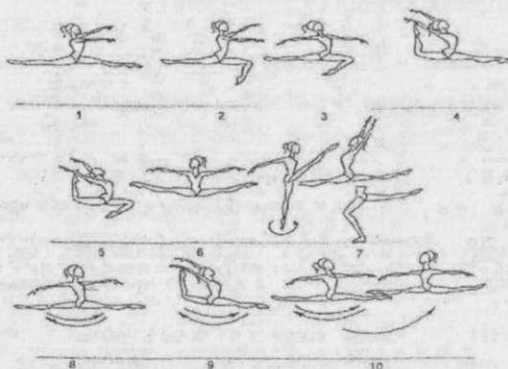
Orqaga sisson. Sakrash orqaga ko'chish bilan bajariladi, oyoq oldinga yuqoriga ko'tariladi (9.39, v-rasm).

Sisson uver (sissone ouverte). YUqoriga sakrab, ayni vaqtda bukilgan oyoq rostlanadi, tizza oldindagi oyoq uchi vertikal muvozanatga (9.39, g-rasm).

Bu guruhga parvoz bosqichida oyoq holatlari turlicha (to'g'ri, bukilgan, halqa, shaklidagi va b.), erga tushish vaqtida erkin oyoq holatlari turlicha (oldinga, orqaga, yon tomonga, rostlangan, bukulgan) bo'lgan sakrashlar kiradi (9.40-rasm).



9.40-rasm. Ikki oyoqdan bir oyoqqa sakrash turlari.



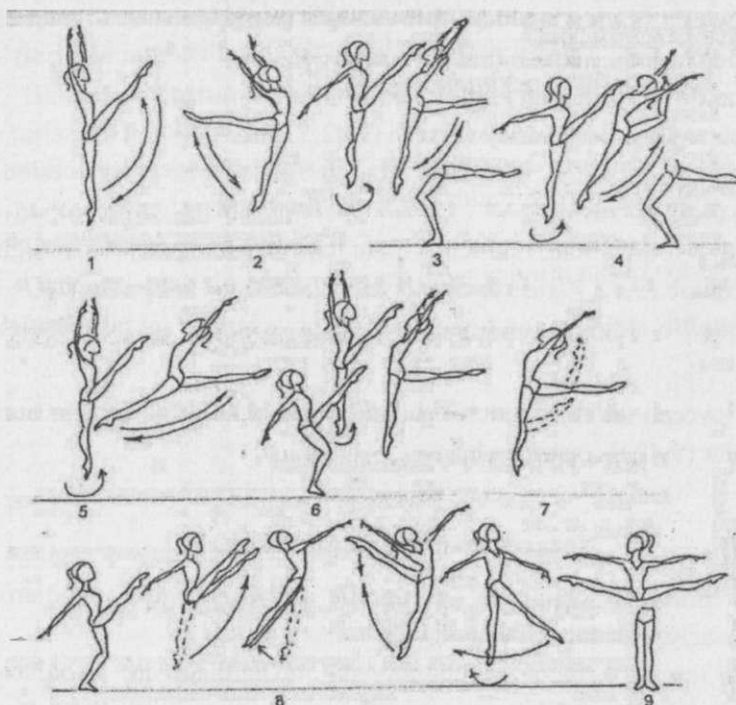
9.41-rasm. Qadam tashlab sakrash turlari (izohi matnda).

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

Mazkur guruhdagi sakrashlarning bir qaydni uchun o'ziga xos shakl qadam tashlab sakrash (shpagatga) hisoblanib, u bir oyoqni siltanib, ikkinchisi bilan bajariladi (9.41,1-rasm).

Qadam tashlab sakrashning turlari:

- bug'u sakrash-bir oyoq oldinga bukiladi (9.41,2-rasm);
- oyoqni bukib va yozib shpagatga sakrash (9.41,3-rasm).



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

- qadam tashlab halqa shaklida (9.41,4-rasm);
- halqa shaklida tekkizib (9.41,5-rasm);
- qadam tashlab yon tomonga (9.41,6-rasm);
- qadam tashlab aylanib burilish bilan (9.41,7-rasm);
- oyoqlarni almashtirib shpagatga (9.41,8-rasm);
- oyoqlarni almashtirib halqa shaklida (9.41,9-rasm);
- oyoqlarni almashtirib shpagatga 90, 180, 3 60⁰ ga burilish bilan sakrash (9.41,10-rasm); va b.

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

Bu guruhga quyidagi sakrashlar kiradi:

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

bir oyoqni siltab, ikkinchisi bilan itarilib, 90,180 ga orqaga burilib sakrashlar (9.42,9- rasm) va b.

Nazariy savollari va topshiriqlar.

1. Gimnastikachilarning xoroqrafik tayyorgarligida oyoqlarning qanday vaziyatlaridan foydalaniladi?

2. Gimnastikadagi xoreografiyada qo'llaniladigan oyoqlarning ma'lum holatlarini sanab bering?

3. Qo'llarning asosiy vaziyatlarini va ularni bajarish qoidalarini aytib bering

4. Vaziyat va qarshi vaziyat nima?

5. Panja va kaftning raqslarda uchraydigan asosiy holatlarini sanab bering

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

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

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

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

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

11. Burilishning tuzilishida qanday bosqichlar mavjud?

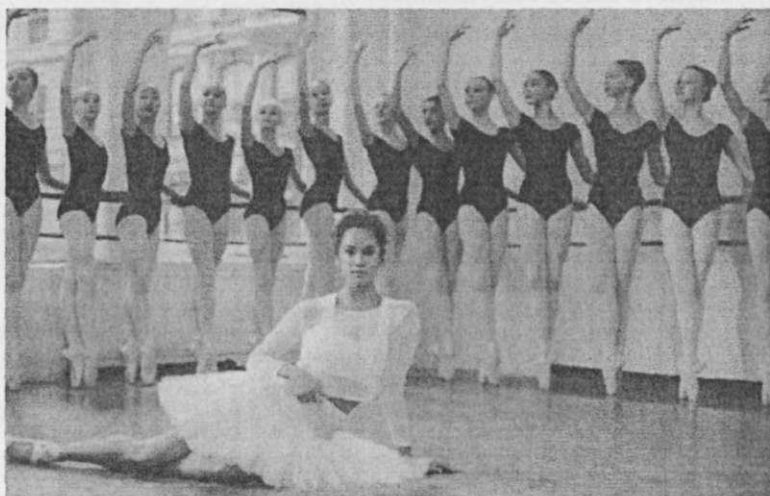
12. Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikda mumtoz raqsning qanday turlari ko'p qollaniladi?

13. Sisson sakrashning qanday turlari ayting

14. Gimnastikada bajariladigan sakrashlarning qanday turlarini bilasiz?

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

X-BO'LIM. SPORT TAYYORGARLIGINING TURLI XIL BOSQICHLARIDA XOREOGRAFIYA DARSLARI



10.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida taxminiy xoreografiya darslarining o'tkazilishi 10.3-jadvallarda keltirilgan.

10.1-jadval

Mumtoz raqs asosidagi dars (tayanch oldida).

Mashq bayoni, hisobi

Usuliy ko'rsatmalar

Suratlar

1. Demi i gran p[^]

D.H.-tayanchga qarab turish
oyoqlarning I vaziyati

1-4-deli plie;

1-4-demi plie;

9-16 grad plie.

SHuning o'zi II vaziyat bo'yicha

San'ati o'rtacha. MR-4/4.

Orqa rostlangan. Oyoqlarning
bukilishi va yozilishi sust sur'atida,
bir me'yorda bajariladi. Dumba
mushaklari

tayanchlashtirilgan. Demi plieda
tovonlar erdan ko'tarilmaydi. Grand
plieda tovonlar imkon qadar polda
uzoq tutib turiladi. Qayirgan holda 4
martadan.



III 1—4 9—16

2. Batman tandyu.

D.H.-tayanchga qarab turish;
Oyoqlarning I vaziyati. 1-2-
o'ng oyoq yon tomonga siltalib,
uchiga qo'yiladi; 3-4- D.H.
Xuddi shuning o'zi ikkinchisi
oyoq bilan.

3. Batman tandyu jete.

D.H.-tayanchga qarab turish,
oyoqlarning I vaziyati. 1-2-o'ng oyoqni
yonga-pastga siltash; 3- 4-D.H. xuddi
shuning o'zi ikkinchisi oyoq bilan.

4. Rn de jamb par ter.

D.H.- tayanchga Chap yon bilan turib,
oyoqlarning I vaziyati. 1- 2-o'ng oyoq
oldinga uzatilib, uchiga qo'yiladi;
3-4-yon tomonga o'tkaziladi; 5
-6-orqaga o'tkaziladi; 7-8-oyoq I
vaziyatiga yopiladi; 9-16 - Xuddi
shuning o'zi teskari yo'nalishida.
SHuning o'zi oyoqlarni 25° (45°) ga
ko'tarib. SHuning o'zi ikkinchi oyoq
bilan

5. Releve lyan va pasee.

D.H.-tayanchga qarab turish,
oyoqlarning I vaziyati.
1-2-sirg'aluvchi harakat bilan o'ng
oyoqni yon tomonga bukish, oyoq
uchi tizza oldida; 3-4- D.H. 5-6-
o'ng oyoq yon tomonga uzatiladi;
7-8-D.H. Xuddi shuning o'zi,
lekin 5-8- oyoq orqaga ko'tariladi.
Xuddi shuning o'zi ikkinchi oyoq
bilan. SHuning o'zini tayanchga
yon bilan ko'tarib, oyoqlarning 3
vaziyatidan kesishtirib bajarish.

6. Gran batman jete

D.H.-tayanchga qarab turish,
oyoqlarning I vaziyati. 1-2-o'ng
oyoqni yon tomonga siltash; 3-
oyoq yon tomonga uzatilib,
uchiga qo'yiladi; 4-D.H. Xuddi
shuning o'zi orqaga. SHuning o'zi
ikkinchi oyoq bilan 3 vaziyatda
turib, kesishtirib bajariladi.

San'ati o'rtacha. MR-4/4.

Orqa rostlangan. Oyoqlarning
bukilishi va yozilishi sust sur'atida,
bir me'yorda bajariladi. Dumba
mushaklari
tayanchlashtirilgan. Demi plieda
tovonlar erdan ko'tarilmaydi. Grand
plieda tovonlar imkon qadar polda
uzoq tutib turiladi. Qayirgan holda 4



San'ati o'rtacha. MR-4/4.

Sirg'aluvchi harakat bilan batman
tandyu orqali oyoq 25° (45°) ga
ko'tariladi. Xuddi shunday batman
tandyu orqali (qayirib) D.H. ga
qaytiladi. 16 martadan orqali
bajariladi. Qomat to'g'ri tutiladi.
Tana og'irligi tayanch oyoqqa
tushadi



Sur'at bo'yicha.

MR-3/4, 4/4. Oyoq pol bo'ylab
sirg'aluvchi harakat bilan
o'tkaziladi. Gavda va oyoq
mushaklari taranglashtirilgan. Tana
og'irligi tayanch oyoqqa tushadi.
4-8 martadan



Sur'at o'rtacha.

MR-3/4, 4/4. Gavda va oyoq
mushaklari
taranglashtirilgan, tizza yon
tomonga maksimal darajada
ko'tarilgan. Qomat to'g'ri tutib
turiladi. Oyoq batman tandyu
orqali D.H. ga yopiladi. 4-8
martadan.



Sur'at o'rtacha.

MR- 4/4. Siltashlar sirg'aluvchi
harakat bilan batman tandyu
orqali bajariladi. Qomat to'g'ri
tutiladi. Tana og'irligi tayanch
oyoqqa tushadi. 4-8 martadan.



Sakrashlar: ochiq, yopiq, bir oyoq bilan itarilib, ikkinchisini siltab, ikkala oyoqqa tushishi bilan ikki oyoq bilan vertikal muvozanatga itarilib, sisson, rostlangan va bukilgan oyoqlarni oldinga va orqada almashtirish bilan qadam tashlab sakrash ikki oyoq bilan itarilib, oyoqlarni oldinga bukib.

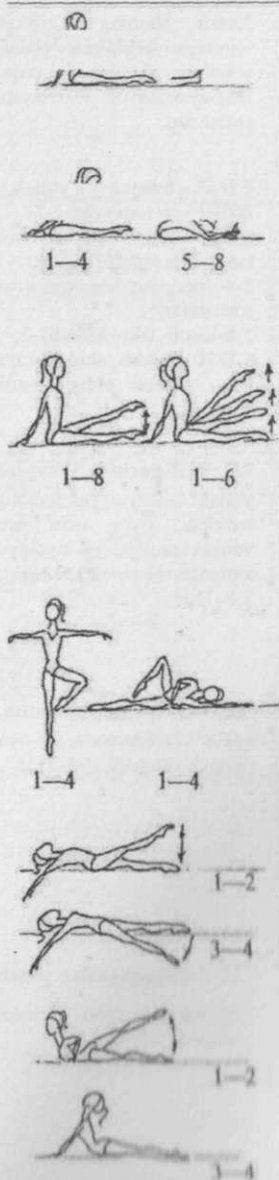
Barcha mashqlar murakkabligi va gimnastikachilarning o'zlashtirish darajasiga qarab 4 dan 16 martadan bajariladi. Ikkinchi Yarimda barcha o'zlashtirilgan mashqlar tayanchga yon tomon bilan turib, oyoqlarning 1-2 va 3 vaziyati bo'yicha bajariladi. Mashqni bajarish oldidan erkin qo'l tayyorgarlik vaziyatidan birinchi vaziyatga ochiladi, keyin yon tomonga ko'tariladi- 2 vaziyatga o'tkaziladi. Mashq tugatilgach qo'l Yana tayyorgarlik vaziyatiga tushiriladi. Gimnastikachi 180^0 ga kesishtirib buriladi va mashqni ikkinchi oyoqdan boshqa tomonga takrorlaydi.

180^0 ga kesishtirib burilish tayanchdan uzoqdagi oyoq bilan oldinga qadam tashlab bajariladi, oyoq uchlari bir chiziqda joylashishi kerak, shundan keyin gimnastikachi Yarim barmoqlariga baland ko'tarilib, aylanib buriladi. Tana og'irligi ikkala oyoqqa bir me'yorda taqsimlangan. Qo'llar tayyorgarlik vaziyati orqali 3 vaziyatga ko'tariladi. Burilish yakunlangach, kaft polga qo'yilib, bir qo'l tayanchga erkin joylanadi, ikkinchisi tayyorgarlik (yoki 2) vaziyatiga tushiriladi.

Parter xoreografiyasi darsi.

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

Suratlar



7. D.H.-chalqancha yotish,

qo'llar yon tomonda. 1-4-oyoq oldinga ko'tariladi, tutib turiladi; 5 -8-D.H. Xuddi shuning o'zi yon tomonga. Xuddi shuning o'zi yon tomonga D.H.-yon boshlab yotishdan shuning o'zi orqaga D.H.-qorinda tayanib yotishdan.

8 D.H.-chalqancha yotish,

qo'llar yon tomonda. 1-2-oyoq tomonga bukiladi, oyoq uchi tizza oldida (passe); 3-4-oyoq yon tomonga rostlanadi; 5-6-hisob takrorlanadi 1-2; 7-8-D.H. Xuddi shuning o'zi, lekin oyoqni oldiga rostlab bajariladi.

9. D.H.-qorinda tayanib

yotish. 1-2-oyoq yon tomonga bukiladi, oyoq uchi tizza yonida (passe); 3-4-oyoq yon tomonga rostlanadi; 5 -8-passe 7-8- D.H.

10. D.H.-chalqancha yotish,

qo'llar yon tomonda. 1-2 oyoq oldinga siltanadi; 3-4- D.H.

11. D.H.-yonboshlab yotish.

1-2-oyoqni yon tomonga siltash,
3-4-D.H.

Sur'at-o'rtacha.

MR-3/4, 4/4. Oyoq sekin ko'tarilib-tushiriladi. Mushaklar taranglashtirilgan, oyoq uchlari cho'zilgan. Buiun tana simmetrik holati kuzatib boriladi. 8 martadan.

Sur'at-o'rtacha.

MR-3/4, 4/4. Son va yelkalarning simmetrik holatiga e'tibor beriladi. Mushaklar taranglashtirilgan, oyoq uchlari cho'zilgan. Qayrilgan holda. 8 martadan.

Sur'at-o'rtacha.

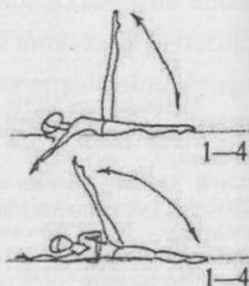
MR-3/4, 4/4. Son va yelkalarining simmetrik holatiga e'tibor beriladi. Mushaklar taranglashtirilgan, oyoq uchlari cho'zilgan. Qayrilgan holda. 8 martadan.

Sur'at-o'rtacha.

MR-4/4. Siltash amplitudasi maksimal. Tos-son bo'g'imlari simmetrik holda, tos polga bosilgan. Tizzalar rostlangan, oyoq uchlari cho'zilgan. 8 martadan

Sur'at-o'rtacha.

MR- 4/4. Siltash maksimal amplituda bilan qayirgan holda bajariladi. Tana rostlangan va taranglashtirilgan. Tizzalar rostlangan, oyoq uchlari cho'zilgan. 8 martadan.



12. D.H.-qorinda tayanib

yotish. 1-2-oyoqni o'rtacha siltash; 3-4-D.H.

Sur'at-o'rtacha.

MR-4/4. Siltash maksimal amplituda bilan qayirgan holda bajariladi. Mushaklar taranglashtirilgan, tizzalar rostlangan. Tos polga bosilgan. 8 martadan.



13. D.H.-orqaga tayanib

o'tirish, oyoqlar kerilgan, tizzalar bukilgan. 1-4-tos son bo'g'imlarini prujinasimon harakatlantiri; 5-8-oyoqlarning maksimal kerilgan holati qayd etiladi

Sur'at-o'rtacha.

MR-4/4. Mashq maksimal mumkin bo'lgan amplituda bilan bajariladi. Qomatning holati kuzatib boriladi. 8 martadan.

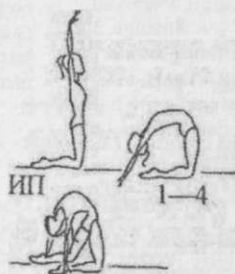


14. D.H.-qo'llarni ko'tarib,

tizzalarda turish. 1-4-qo'llar polga tekkuniga qadar orqaga egilish; 5-8-D.H. Xuddi shuning o'zi oyoqlarni kergan holda.

Sur'at-o'rtacha.

MR-3/4, 4/4. Egilish maksimal amplituda bilan bajariladi, boshorqaga tashlangan. Oyoqlar tarangtirilgan. 48 martadan.



Sakrashlar: I-III vaziyatlar bo'yicha, III vaziyatda oyoqlarni ikki marta almashtirilib, ikki oyoqda 90 va 180⁰ ga burilib sakrash, oyoqlarni kerib, rostlangan va bukilgan oyoqlarni oldinda va orqaga almashtirib sakrash.

Hoda ustidagi xoreografiya darsi.

Mashq bayoni, hisobi

1. D.H.-uzunasiga turish, oyoqlarning 4 vaziyati, qo'llar yon tomonda. YOn tomonga yondoshirma qadam bilan yurish. Xuddi shuning o'zi oyoq uchida.

2. D.H.-uzunasiga turish, oyoqlaril vaziyati qo'llar yon tomonga. 1-4-demi plie; 5 -8-demi plie; 1-8-gran plie. Xuddi shuning o'zi 2 vaziyat bo'yicha. SHuning o'zi ko'ndalang tutgan holda 3 erkin vaziyat bo'yicha

3. D.H.-uzunasiga turish, oyoqlarning 1 vaziyati, qo'llar yon tomonga. 1-2-yon tomonga batman tandyu; 3-4 D.H. 5-8-xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan. SHuning o'zi batman tandyu jete.

4. D.H.-ko'ndalang turish, 3 erkin vaziyat, o'ng oyoq oldinda, qo'llar yon tomonga. 1-2-o'ng oyoq bilan oldinga batman tandyu; 3-4-D.H; 5-6-chap oyoq bilan orqaga batman tandyu; 7-8-D.H. shuning o'zi batman tandyu jete.

5. D.H.- ko'ndalang turish, 3 erkin vaziyat, qo'llar yon tomonga. 1-2 chap oyoq qadam bilan o'ng oyoq oldinga bukiladi, oyoq uchi tizza oldinda; 3-4-bukilgan oyoq yon tomonga o'tkaziladi, oyoq uchi tizza oldinda (passe); 5 -61-2 hisobining o'zi; 7-8- o'ng oyoq oldinga-pastga rostdlanadi

Usluiv ko'rsatmalar

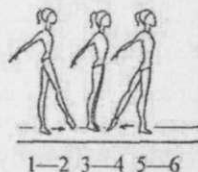
Qorin tortilgan, orqa mushaklari taranglashtirilgan. 2-4 chiziqli takrorlanadi.

Mumtoz raqs qoidalari bo'yicha bajarish. Qomatning tog' riligini kuzatib borish. 2-4 martadan

Mumtoz raqs qoidalari bo'yicha bajarish. Qomatning tog' riligini kuzatib boriladi. 8-16 martadan.

Mumtoz raqs qoidalari bo'yicha bajarish. Qomatning tog' riligini va tananing simmetrik holatini kuzatib borish. Har bir holatini qayd qilish. 8-16 martadan. Oyoq 25^0 (45^0) ga ko'tariladi

Qomatning to'g'riligiga e'tibor beriladi. Qayirib va qayirmay passe bajarganda, oyoq uchining tizza oldidagi holati qayd qilinadi. 2-4 chizidan.

Suratlar

7. D.H.-ko'ndalang turish, 3 erkin vaziyat, qo'llar yon tomonda. 1-2-chap oyoq qadam bilan o'ng oyoqni oldinga 90^0 ga siltash; 3-o'ng oyoq oldinga cho'zilib, uchiga qo'yiladi; tutib turiladi; 4-tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Oldinga siljib, mashq davom ettiriladi. Xuddi shuning o'zi ikkinchi oyoq bilan. SHuning o'zi yon tomonga. SHuning o'zi orqaga.

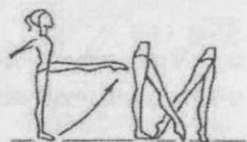
8. D.H.-ko'ndalang tuzish, 3 to'g'ri vaziyat, qo'llar yon tomonga. 1-4-cho'nqayish, orqa to'g'ri, qo'llar oldinga; 5-8-oyoqlarni rostlab, tayanib turish; 9-16-1-4 hisobining o'zi; 1-16-turib, qo'llarni yon ltomonga yozish.

9. D.H.-ko'ndalang turish, 3 erkin vaziyat qo'llar yon tomonga. Oldinga, orqaga galopkillab yugurish. Oldinga polka. Oldinga yugurish. SHuning o'zi to'xtashlar bilan. Xuddi shuning o'zi xoda oxirida kerilib sakrab tushish bilan. Ikki oyoq bilan itarilib sakrab bir oyoqqa vertikal muvozanatga tushish. Bir oyoq bilan itarilib, sapchish, ikkinchi oyoq oldinga bukilgan. Xuddi shuning o'zi bukilgan oyoqlarni oldinda almashtirish bilan. Oldinga sisson. Qadam tashlab sakrash. YUqorida aytib o'tilgan elementlarni uyg'unlashtirish:

Qomatning to'g'riligi kuzatib boriladi. Oyoqlarni siltash gran batman jete qoidalari bo'yicha bajariladi. Qayirgan holda. Tana og'irligini o'tkazishyarim barmoqlarga baland ko'tarilgan holda bajariladi. Har bir holatni qayd qilish. Har bir oyoq bilan har bir tomonga 2 chiziqdan.

Qomatning to'g'riligi va gavdaning simmetrik holatiga e'tibor berish. Oyoqlar taranglashtirilgan, tizzalarga tayanib turgan holatda rostlangan. 4-8 martadan.

Qomatga e'tibor berish. Qo'llar, yelkalar, ko'kraklar simmetrik holatda. Qo'llar yon tomonga, bir oz taranglashgan. Oyoq uchlari cho'zilgan. Har bir mashqni 2-4 martadan bajarish



1—4 5—8



10.2. Dastlabki asosiy (vaziyat) tayyorgarlik bosqichi

Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichidagi tahmini xoreografiya darslari
10.4-10.6-jadqallarda keltirilgan.

10.4-jadval

Mumtoz raqs va erkin plastika elementlari asosidagi dars (tayanch oldida).

Mashq bayoni, hisobi

1. D.H.-tayanchga qarab turish, 4 vaziyat. 1-7-oyoqni baland yarim barmoqqa qo'yib, orqaga 7 ta kichkina qadam tashlash; 8-ikkinchi oyoqni yondoshitirish; 9-16-umurqaning ko'krak bo'limi va yelka bo'g'imlarini kerib oldinga 8 ta prujinasimon harakat bilan egilish; 1-7 xuddi 1-7 hisobining o'zi, lekin qadamlar oldinga bajariladi; 8-ikkinchi oyoqni yondoshitirish; 1-2-tos-son bug'imida bukilgan orqaga tortilish, oyoq uchlari yuqoriga ko'tarilgan.

3-4-orqaga egilib, bosh orqaga tashlanadi; 5-8-1-4 hisobi takror
2. D.H.-tayanchga yon bilan turish. 1 vaziyat, qo'l-yon tomonga; 1-2-demi plie, qo'l pastga tayyorgarlik vaziyatiga; 3-4-D.H.; 5-8- xuddi 1-2 hisobining o'zi, lekin qo'l yuqoriga, 3-vaziyatga; 9-12-garn plie, qo'l pastga, tayyorgarlik vaziyatiga; 13-16-D.H. Xuddi shuning o'zi 2 va 3 vaziyatlar bo'yicha lanadi.
3. D.H.-tayanchga chap yon bilan turish, oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng qo'l yon tomonda. 1-8-o'ng oyoq bilan oldinga to'rtta batman tandyu jete; 1-yon tomonga batman tandyu jete; 2-2 vaziyat bo'yicha demi plie

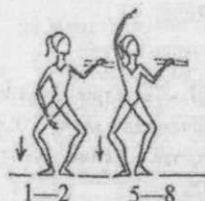
Usuliy ko'rsatmalar

Sur'ati-tezkor.
MR-2/4, 4/4. Bosh ko'tarilgan. Orqaga qadam tashlaganda, tayanch oyoq kaftining o'rtasida erga bosiladi. Egilishlar amplitudasi maksimal darajada. Oyoqlar juftlangan. 4 marta takrorlanadi.

Sur'at o'rtacha.
MR-3/4, 4/4. Qo'l bir panjaning bir oz to'lqinsimon harakati bilan 1 vaziyat orqali 2 vaziyatga o'tadi. Garn plie 3 vaziyat bo'yicha bajariladi. Avval oyoq oldinda, keyin orqada. Har bir vaziyatda 1-2 martadan takrorlanadi.

Sur'at o'rtacha.
MR-4/4. Mumtoz raqsning barcha talablari asosida bajarish. Oyoqlarning taranglashtirilgan, tizzalar rostlangan, oyoq uchlari cho'zilgan

Suratlar



3-oyoq kafti bilan poldan itarilib, oyoq yon tomonga-pastga; 4-D.H; 5-16-yana uch marta 1-4 hisob takrorlanadi.

4. D.H.-tayanchga chap yon bilan turish, oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng qo'l yon tomonga. 1-6-orqaga o'rta pon de jalb par ter; 7-oyoqni oldinga ko'tarib tutib turish; 8-oyoqni oldinga, uchiga tushirish; 9-16-xuddi shuning o'zi, lekin pon de jalb par ter oldinga bajariladi; oyoq esa orqaga ko'tariladi; 1-2-o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, gavda bilan oldinga tolqinsimon harakat bajariladi, qo'l yuqorida; 3-4- tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, gavda bilan orqaga tolqinsimon harakat bajariladi, qo'l orqaga; 5-8-14- hisobni takrorlash; 9-10- o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, gavda bilan oldinga tolqinsimon harakat bajariladi, chap oyoqni orqaga siltash, qo'llar yuqoriga; 11-12-xuddi shuning o'zi oyoqni oldinga siltash bilan orqaga; 13-16-9- 12-hisobni takrorlash. Xuddi shuning o'zi, lekin pon de jalb par ter yarim cho'qqayib bajariladi.

Oyoqlarning taranglashtirilgan, tizzalar rostlangan, oyoq uchlari cho'zilgan.

Sur'at-sust yoshi o'rtacha.

MR- 4/4. Mumtoz raqs barcha qoidalari asosida bajarish. Maksimal amplituda bilan bajarish. Tolqinsimon harakatlarda qo'l gavdaga hamrohlik qiladi. Bosh gavda harakatlardan bir oz ortda qoladi. Har bir oyoq bilan 2-4-martadan bajariladi.



1, 3 2



1-6 7



9-14 15



1-2



9-10



11-12

Mashq bayoni, hisobi

5. D.H.-tayanchga chap yon bilan turish, oyoqlarning 3 vaziyati, o'n qo'l yon tomonga. 1-2-oldinga batman foidyu; 3-4-1-2 hisobni takrorlash; 5-7-oyoq uchi oldinda holatidan oldinga oyoqni uch marta siltash; 8-D.H.; 9-16-xuddi shuning o'zi yon tomonga; 1-16-shuning o'zi orqaga; 1-16-shuning o'zi yon tomonga. SHuning o'zi, lekin oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga 90° ochgan holda batman fondyu. SHuning o'zi, lekin siltashlarni bajarish vaqtida tayanch oyoqni bukish bilan.

6. D.H.- tayanchga chap yon bilan turish. 3 vaziyat, o'ng qo'l yon tomonga. 1-2-chap oyoq bilan oldinga qadam tashlash, o'ng oyoqni oldinga-yuqorida ko'tarish; 3-4-chap oyoq uchida chapga 180° ga burilish, o'ng oyoq orqaga, tutib turiladi; 5-8- oyoqni orqaga-uchiga tushirish paytida orqaga uch marta tez-tez siltash; 9-16-xuddi shuning o'zi ikkinchi oyoq bilan.

7. D.H.-tayanchga chap yon bilan turish, oyoqlarning 3 vaziyati; o'ng qo'l yon tomonga. 1-8-oldinga to'rtta gran batman jete; 9-16-tayanch oyoqda yarim cho'nqayib oldinga to'rtta gran batman jete. Xuddi shuning o'zi yon tomonga, orqaga, yon tomonga (kesishtirib).

Usuliy ko'rsatmalar

Sur'at o'rtacha.

MR- 4/4. Mumtoz raqsning barcha qoidalari bo'yicha bajarish qomatning to'g'riligi va tananing simmetrik holatini ko'zatiib borish mashq o'zlashtirib borilagani sayin batman fondyuni b ajarish a qo'lining 3 vaziyatiga harakati qo'shiladi. 2 martadan takrorlash

Sur'at o'rtacha.

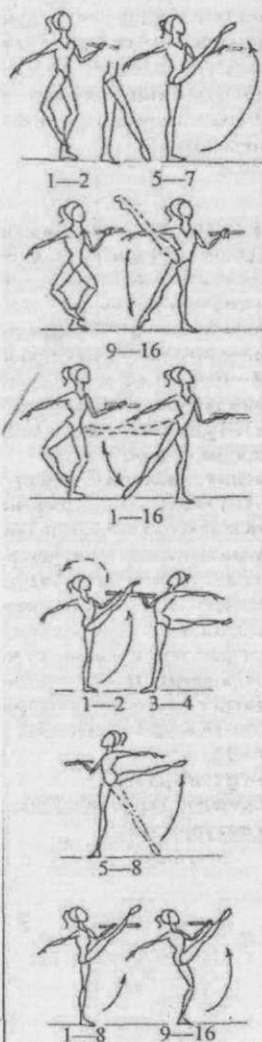
MR- 4/4. Burilish bajarilayotgan paytda ko'tarilgan oyoq joyida qoladi. (oyoqdan burilish). Oyoq kaftining faol harakati hisobiga faqat gavda buriladi. harakatning to'g'riligi ko'zatiib boriladi.

8 martadan takrorlash.

Sur'at o'rtacha.

MR- 4/4. Maksimal amplituda bilan bajarish. Tananing simmetrik holati va qomatning to'g'riligiga e'tibor berish. Qayirgan holda. 2 martadan takrorlash.

Suratlar

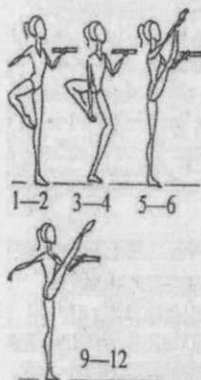


Mashq bayoni, hisobi Usuliy ko'rsatmalar

8. D.H.-tayanchga chap
yon bilan turish,
oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng
qo'l yon tomonga. 1-
2-o'ng oyoq bilan passe;
3- 4-chap oyoqda
yarim
cho'nqayish, o'ng qo'l bilan
o'ng oyoq kaftini ushlab
olish; 5-6-ikkala oyoqni
rostlash; 7-8-tutib turish;
9-12-oyoqni tushirmagan
holda qo'lni 2 vaziyatiga
o'tkazish, oyoqni tutib
turish, 13-16- asta-sekin
oyoqni tushirib, D.H. xuddi
shuning o'zi yon tomonga.

Sur'at sust.
MR- 3/4. Qomatning
to'g'riligini kuzatib borish.
Maksimal
amplituda bilan bajarish.
6-8 sanog'iga
prujinasimon harakatlar
bilan amplituda
oshiriladi.
2-4 martadan takrorlash.

Suratlar



Sakrashlar: ikki oyoq bilan itarilib tekkizish; rostlanib va oyoqlarni bukib, 360, 540° ga burilishlar bilan; oyoqlar kerilgan holda, ikki oyoq bilan itarilib shpagatga. Sakrashlarni burilishlar, oldinga, orqaga to'ntarilishlar, umbaloq oshishlar va x.k. bilan uyğunlashtirish.

10.5-jadval

10.5-jadval Erkin plastika elementlari va mumtoz raqs asosidagi dars (o'rtada)

Mashq bayoni, hisobi

1. D.H.-oyoqlarning 1 vaziyati,
qo'llar 2 vaziyatda. 1-4-gran plie,
qo'llar bir oz to'liqinsimon harakat
bilan tayyorgarlik vaziyatiga
tushiriladi; 5-6-oyoq kaftlari
ushladi, tizzalarni rostlab, gavda
oldinga imkon qadar bukiladi,
qayd etiladi; 7-8- rostlanib, D.H.
qo'llarni 1 vaziyat orqali 2
vaziyatga o'tkazish.
Xuddi shuning o'zi 3 vaziyat
bo'yicha.

2. D.H.-oyoqlarning 3vaziyati,
o'ng oyoq oldinda, qo'llar 2
vaziyatda. 1-8-o'ng oyoq bilan
oldinga to'rtta batman tandyu;
1-8-chap oyoq bilan orqaga
to'rtta batman tandyu; 1-o'ng
oyoq bilan yon tomonga batman
tandyu

Usuliy ko'rsatmalar

Sur'at o'rtacha.
MR- 3/4, 4/4. Mumtoz
raqsning barcha qoidalari
bo'yicha bajarish. Bukilish
vaqtida bosh tana
harakatdagi bir oz ortda
qoladi. Qo'llar yumshoq,
taranglashtirilmagan.
Qomatning to'g'riligini
kuzatib borish. Gavda va
oyoq mushaklari
taranglashtirilgan.

4 martadan takrorlash.

Sur'at o'rtacha.
MR- 2/4, 4/4. Batman
tandyu qo'yiladigan
barcha talablar asosida
bajarish. Har bir hisob qayd
etiladi. Oyoqlar
taranglashtirilgan, tizzalar

Suratlar



Mashq bayoni, hisobi

2-oyoqni orqaga berkitish; 3-4-xuddi 1-2 hisobning o'zi, lekin boshqa oyoq bilan; 5 -8-1-4 hisobni takrorlash, orqaga siljish bilan; 1-8-xuddi shuning o'zi chap oyoqdan yon tomonga boshlab va oldinga siljib. Xuddi shuning o'zi, lekin batman tandyu jete.

3. D.H.-oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinga, qo'llar 2 vaziyatda. 1 -2-chap oyoqda yarim cho'qqayish (demi plie). O'ng oyoq syurle ku-de-p'e oldinda holatida; 3-4-oyoqlarni rostlab, o'ng oyoq oldinda, o'ziga qo'yilgan (batman fondyu); 5 -8-xuddi shuning o'zi yon tomonga; 1-7-oyoqni 3 vaziyatga berkitib, o'ng oyoq orqada, to'rtta ron de jalb par ter orqaga; 1 -2-chap oyoqda demi plie, o'ng oyoq orqada syur le ku-de-p'e holatida; 5 -8-xuddi shuning o'zi yon tomonga; 1-8- oyoqni 3 vaziyatga berkitib, o'ng oyoq oldinda, to'rtta ron de

4. D.H.-oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar 2 vaziyatda. 1-2-o'ng oyoq oldinda yuqoriga ko'tariladi; 3- 4-oyoqni yon tomonga yuqoriga o'tkazish; 5 -6-oyoqni orqaga o'tkazish; 7-8-shu holda tuib turish; 1-2-chap oyoqda demi plie, o'ng oyoq oldinga-pastga; qo'llar chap qo'l oldinga-pastga, o'ng oyoq-orqaga; 3-4-chap oyoqni orqaga 1 vaziyat orqali o'tkazish, qo'llar holatini almashtirish; 5 -6-1-2 hisobni takrorlash; 7-8-D.H.

Xuddi shuning o'zi orqaga harakatlantirishdan boshlab. par ter oldinga.

Usuliv ko'rsatmalar

oyoq kaftlari cho'zilgan. Qomatning to'g'riligi va tananing simmetrik holatiga e'tibor berish. 2-4 martadan takrorlash.

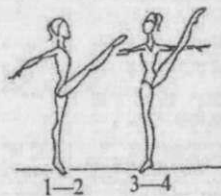
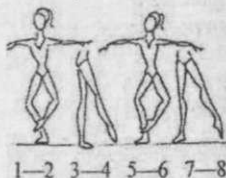
Sur'at o'rtacha.

MR- 2/4, 4/4. Batman fondyu va ron de jalb par ter qo'yiladigan barcha talablar asosida bajarish. O'zlashtirgach, qo'llar harakati qo' shiladi: batman fondyu oldinga-qo'llar 3 vaziyatga, orqaga-boshqa nomli qo'l oldinga, ikkinchisi-yon tomonga. O'zlashtirgach, oyoqni 45^0 ga ochib, batman fondyuni ron de jalb an ler bilan uyg'unlashtirib bajarish mumkin. Tizza holati o'zgarmaydi. 2-4 martadan bajariladi.

Sur'at o'rtacha.

MR- 3/4, 4/4. Qomatning to'g'riligi va tana holatining simmetrikligiga e'tibor beriladi. Maksimal amplituda bilan bajariladi. Tizzalar rostlangan, oyoq uchlari cho'zilgan. Qo'llar harakatiga bosh harakati ergashadi. 2 martadan takrorlanadi

Suratlar



Mashq bayoni, hisobi

5. D.H.-oyoqlarning 3 vaziyati; o'ng oyoq oldinda, qo'llar 2 vaziyatda. 1-oldinga gran batman jete; 2-oyoqni oldinga uchiga qo'yish; 3-o'ng oyoqqa turib, chap oyoqni orqada syur le ku-de-p'e holatida bukish; 4-chap oyoq bilan orqaga qadam qo'yiladi, o'ng oyoq uning yoniga 3-vaziyatda joylashtiriladi; 5-8-1-4 hisob takrorlanadi, lekin oyoq yon tomonga siltanadi va yon tomonga qadam qo'yiladi; 9-12- xuddi shuning o'zi, lekin oyoq orqaga siltanadi va orqaga qadam tashlanadi. CHap oyoq oldinga syur le ku-de-p'e holatiga bukiladi.

6. D.H.-oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar 2 vaziyatda. 1-2-o'ng oyoq bilan qadam tashlab oldinga gran batman jete, qo'llar 3 vaziyatga 3 vaziyatga o'tkaziladi; 3-4-o'ng oyoq uchida o'ng tomonga 180° ga burilish, chap oyoq orqaga, qo'llar 2- vaziyatga o'tadi, tutib turish; 5-6- chap oyoqni orqaga tushirayotganda, o'ng oyoq bilan tashlanish; qo'llar: o'ng qo'lni oldinga 1 vaziyatga, chapini 2 vaziyatga o'tkazish, chap oyoq oldinga egilgan, oyoq uchi tizza oldida (piruet). Qo'llar 3 vaziyatda.

7. D.H.-oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar 2 vaziyatda. 1-2-o'ng oyoq bilan qadam tashlab, gran batman jete chap oyoq bilan orqaga va ayni paytda oldinga egish, qo'llar yoysimon shaklida pastga-yuqoriga; 3-4-rostlanayotib, chap oyoq bilan orqaga qadam tashlab, o'ng oyoqni bukkan holda orqaga halqa shaklida siltash, qo'llar yuqoriga, kaftlari tashqariga

Usuliy ko'rsatmalar

Sur'at o'rtacha.
MR- 4/4. Gran batman jetega qo'yiladigan barcha talablar bo'yicha bajarish. Bir oyoqdan boshqasiga o'tishni (3-4 hisob) oyoq uchidan yumalovchi harakat bilan bajariladi. Siltanishlar amplitudasi maksimal darajada. Qomatning to'g'riligi va tananing simmetrik holatini kuzatib borish. Har bir tomonga 2 martadan takrorlanadi.

Sur'at sust.
MR- 3/4, 4/4. To'g'ri qomatni, tana va qo'llarning simmetrik holatini saqlab qolish. Hamma burilishlar baland yarim barmoqlarda, muvozanatni saqlab bajariladi. Burilishlarni bajarish vaqtida qo'llarning siltanishiga e'tibor beriladi. Burilishni chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab yakunlash. 4-8 martadan takrorlash.

Sur'at o'rtacha.
MR- 4/4. Maksimal amplituda bilan bajarish. Oldinga engashib, orqaga oyoqni siltaganda, oyoq gavda va qo'llar to'g'ri chizish hosil qiladi. Halqa shaklida siltaganda, tizza pastga tushadi. 8 martadan takrorlanadi.

Suratlar



Sakrashlar: ikki oyoq bilan itarilib, bir oyoqda halqa shaklida sakrash; ikki oyoq bilan almashtirish bilan old muvozanatga; qadam bilan va yon tomonga qadam tashlab, perekudnoy;

oyoqlarni bukib 180, 360⁰ ga burilgan holda; 180 va 360⁰ ga burilish bilan shpagatga; oyoqlarni kerib 180 va 360⁰ ga burilishlar bilan; oyoqlarni almashtirib shpagatga.

10.6.- Jadval

Xoda ustida xoreografiya darsi

Mashq bayoni, hisobi

1. D.H.-ko'ndalang turish. YArim barmoqlarga baland ko'tarilib yugirish qo'llar yon tomonga, oyoq uchlarida 180⁰ ga burilish, qo'llar yuqoriga.

2. D.H.-o'shaning o'zi. YArim barmoqlarga baland ko'tarilib yugirish, qo'llar yon tomonga: oyoq uchlarida 180⁰ ga burilish, qo'llar yuqoriga.

3.D.H.-uzunasiga turish, oyoqlarning 4 holatiga, qo'llar yon tomonga. 1-6- yarim barmoqlarga baland ko'tarilib, o'ng tomonga uchta yondoshma qadam qo'yish: 7-8-chap oyoqni o'ngi bilan kesishtirib, uning orqasiga qo'yish, tana og'irligini unga tashlash, o'ng oyoqni yon tomonga-uchiga qo'yish.
Xuddi shuning o'zi ikkinchi tomonga.

4. D.H.-ko'ndalang turish,

oyoqlarning rostlangan 3 vaziyati, qo'llar yon tomonga. 1-2-o'ng oyoqdan pol'ka qadami; 3-4-chap oyoqdan pol'ka qadami; 5 -8-3 vaziyat bo'yicha to'rtta kichik-kichik sakrashlar, bunda oyoqlar holati havoda almashadi.

5. D.H. - ko'ndalang turish,

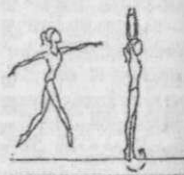
oyoqlarning rostlangan 3 vaziyati, qo'llar yon tomonga. 1-3-o'ng oyoqdan val's qadami, o'ng qo'l bilan bir oz to'lqinsimon harakat; 4-6-chap oyoqdan val's qadami, chap qo'l bilan bir oz to'lqinsimon harakat; 1-3-o'ng oyoq bilan qadam tashlab, oyoq uchida turish, chap oyoqni oldinga bukish, oyoq uchi tizza oldida, qo'llar yuqoriga; 4-6-tutib turish. Mashqni boshqa oyoqni boshlash.

Usuliy ko'rsatmalar

Oyoq butun kaftga qo'yilmaydi. Qomatning to'g'riligi va qo'llarning simmetrik holatiga e'tibor beriladi. Xodaning butun uzunligi bo'ylab 2 marta takrorlash

2 chiziq takrorlash

Suratlar



Qomatning to'g'riligi, tana va qo'llarning simmetrik holatiga e'tibor berish. Orqa mushaklari taranglashtirilgan, kurak uchlari birlashgan. Oyoq uchlari cho'zilgan, tizzalar yozilgan. 2 chiziq takrorlash

Qomatning to'g'riligiga e'tibor berish. Orqa oyoqlar, dumba mushaklari taranglashtirilgan. Tovonlar tushirilmaydi. Qo'llar simmetrik va hodaga parallel holda. O'ng va chap tomonga 2 chiziqdan takrorlash

Mashq bayoni, hisobi

6. D.H.-uzunasiga turish, oyoqlarning 1 vaziyati, qo'llar yon tomonga. 1-4-gran plie, qo'llarni tayyorlov vaziyatiga tushirilish va 1 vaziyat orqali D.H.ga qaytish; 5-8-sust mur'atida o'ng tomonga egilish, chap qo'l yuqoriga, chap oyoq uchiga qo'yiladi. Xuddi shuning o'zi 2 vaziyat bo'yicha.

7. D.H.-ko'ndalang turish, oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar 2 vaziyatda. 1-o'ng oyoq bilan batman tandyu jete; 2-keskin harakat bilan o'ng oyoq uchi xoda sirtida uriladi va oyoq tez 45° ga ko'tariladi (pike); 3-tutib turiladi; 4-o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlash; -8- xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan. SHuning o'zi orqaga, oldinga va orqaga siljigan holda. SHuning o'zi lekin, 2-3 hisobda oyoq uchida turish.

8. D.H.-ko'ndalang turish, oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar 2 vaziyatda. 1-2-o'ng oyoqni oldinga 45° ga batman fondyu; 3-4-xuddi shuning o'zi yon tomonga; 5-6- shuning o'zi orqaga; 7-oyoq 3 vaziyatiga yondosttirib qo'yiladi, o'ng oyoq orqada; 8-sakrab, oqlarni 3 vaziyat bo'yicha almashtirish. O'sha oyoq bilan takrorlanadi, lekin batman fondyuni orqaga bajarishdan boshlanadi. Xuddi shuning o'zi, lekin oyoq yuqoriroq ko'tariladi (90° va 135°)

Usuliy ko'rsatmalar

Barcha mushaklar taranglashtirilgan. Oyoq barmoqlari hoda sirtiga tirab davomida qomatning tog' riligi, tananing simmetrik holati kuzatib boriladi. Qo'llar, gavda va bosh bir tekisligida. 4 martadan takrorlash.

Batman tandyu jete va pikega qo'yiladigan barcha talablar asosida bajarish. Keskin va uziq-uziq. Har bir hisob qayd qilinadi. Tana va qo'llarning simmetrik holatiga e'tibor beriladi.

2 chiziqdan takrorlanadi

Batman fondyuga qo'yiladigan barcha talablar asosida bajarish. Qomatning to'g'riligi va tanaing simmetrik holatiga e'tibor beriladi. YArim cho'qqayish va ko'tarilgan oyoq holatini qayd yetish. Oyoqlar taranglashtirilgan, oyoq uchlari cho'zilgan. 2 chiziqdan takrorlash.

Suratlar



Mashq bayoni, hisobi

9. D.H.-ko'ndalang turish, o'ng oyoq oldinda, qo'llar 2 vaziyatda. 1-2-o'ng oyoq sust sur'atida oldinga-yuqoriga ko'tariladi; 3-4-oyoq yon tomonga o'tkaziladi; 5-6-oyoq orqaga o'tkaziladi; 7-8-o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlash, oldinga bir oz to'lqinsimon harakat, qo'llar yoysimon shaklida oldinga-yuqorida. Xuddi shuning o'zi ikkinchi oyoq bilan. SHuning o'zi, lekin harakatni orqaga bajarishdan boshlanadi, orqaga qadam tishlash bilan orqaga to'lqinsimon harakat. Xuddi shuning o'zi 1-6 hisobga yarim cho'nqayish bilan.

10. D.H. - Ko'ndalang turish, oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar 2 vaziyatda. 1 oldinga oyoq uchiga batman tandyu; 2-oldinga gran batman jete puante (oyoq uchidan); 3-xuddi 1-hisobdagidek; 4-D.H. xuddi shuning o'zi orqaga. Xuddi shuning o'zi D.H. uzunasiga turishdek yon tomonga, oyoqlarning 1 vaziyati. SHuning o'zi tyanch oyoqda yarim cho'qqayish bilan.

11. D.H.- ko ndalang turish, oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar 2 vaziyatda. 1-3-oldinga harakatdan boshlab (oldinga, orqaga, oldinga) urta gran batman jete balanee; 4-D.H. 5-8-xuddi shuning o'zi orqaga yo'nalishdan boshlab

12. D.H.-ko'ndalang turish, oyoqlarning 3 vaziyati, qo'llar yon tomonga. Xoda ustida cho'nqayib yurish. Xoda oxirida cho'nqayib o'tirgan holda aylnib burilish.

Usuliv ko'rsatmalar

Qomatning to'g'riligi kuzatib boriladi. Oyoq vaziyati o'zlashtirilganda, gavda holati o'zgarmaydi, oyoq tushirilmaydi. Mushaklar taranglashtirilgan.

To'lqinsimon harakatda bo'g'imlarda rovan, izchil bukib yarim amallari bajariladi, qo'llar harakati yumshoq. Muvozanat va vo'llarning simmetrik holati saqlanadi. 2-4 chiziqdan takrorlash.

Gran batman jatega qo'yiladigan barcha talablar asosida bajarish. Qomatning to'g'riligi va tananing simmetrik holatini kuzatib borish. Har bir mashqni 8 martadan takrorlash

Qoidalariga kora gran batman jete balanee baj arish. Mushaklar taranglashtirilgan, tizzalar rostlangan, oyoq uchlari cho'zilgan. Harakatlar amplitudasi maksimal darajada. 4 martadan bajarish.

Orqa tekis, mushaklar taranglashtirilgan. Qo'llarning simmetrik holatiga e'tibor berish. 2-4- chiziqdan takrorlash.

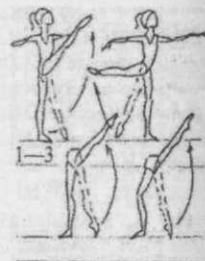
Suratlar



1—2 3—4 5—6



7—8



1—3



Sakrashlar: kerilib; cho'nqayib o'tirishdan cho'nqayib o'tirishga oldinga siljib; bir oyoq itarilib qadam tashlab; sisson; oyoqni bukib va yozib qadam tashlab; oyoqlarni olmashtirib shapagatga; oyoqlarni kerib; oyolarni bukib va kerib 180^0 ga burilishlar bilan.

10.3. Ixtisoslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichi.

Ixtisoslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichidagi tahminiy xoreografiya darslari

10.9-jadvallarda keltirilgan.

10.7-jadval

Mumtoz raqs va erkin plastika asosidagi dars (tayanch oldida).

Mashq bayoni, hisobi

1. **D.H.-tayanchga** qarab turish, oyoqlarning 2 vaziyati.
1- yarim cho'qqayish, o'ng oyoq baland yarim barmoqda;
2- xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan; 3-4-teskari harakat bilan D.H.ga qaytish;
5-6-yarim barmoqlarga baland ko'tarilib demi plie; 7-8-5-6 hisobni takrorlash; 1-2-chap oyoqda yarim cho'nqayish, o'ng oyoq kafti yuqoriga ko'tariladi; 3-4-xuddi shuning o'zi ikkinchi oyoq bilan; 5-8-1-2 hisobni takrorlash.

2. **D.H.-tayanchga** qarab turish, oyoqlarning 2 vaziyati.
1-4-gran plie; -8-gavdani aylantirib, har tomonga egish (o'ngga, orqaa, chapga); 1-16-yarim barmoqlarda turib, xuddi shuning o'zini takrorlash.

3. **D.H. - tayanchga** qarab turish, oyoqlarning 1 vaziyati.
1-2-o'ng oyoqda katta qadam tashlash; 3-4-chap oyoqni yon tomonga o'tkazish, o'ng oyoq tomonga tashlanish; 5-6-chap oyoq tomonga egilish, o'ng qo'l yuqoriga; 7-8-rostlanib, D.H.ga qaytish.

Usuliy ko'rsatmalar

Sur'at o'rtacha.
MR- 4/4. Tana og'irligi butun kaftga taqsimlangan.
Oyoqlarning qayrilgan holatini saqlash.
Qomatning to'g'riligiga e'tibor berish. Mushaklar taranglashtirilgan. Oyoq uchlarini yuqoriga imkon qadar ko'proq ko'tarib, boldirning orqa sirtini chizish. 4-8 marta takrorlash.

Sur'at sust.
MR- 3/4, 4/4. Gran plie qoidalariga kora bajarish. Egilishlarni maksimal amplituda va boshning bir oz kechikuvchi harkati bilan bajarish.
2 marta dan takrorlash.

Sur'at sust yoki o'rtacha.
MR-3/4, 4/4. Katta qadam tashlaganda egilmasdan va tovonlarni polda uzmaslik kerak. 3-4-hisobiga to'sning simmetrik holati saqlab turiladi. Tashlanishdan tayanch oyoq kuchi bilan D.H.ga qaytish 4 marta dan takrorlash.

Suratlar



Mashq bayoni, hisobi

4. D.H. - tayanchga chap tomon bilan, oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinda, o'ng qo'l 2 vaziyatda. 1-8-oldinga to'rtta batman tandyu jete; 1-2-oyoqni D.Hga yopmasdan oldinga batman tandyu jete; 3-4-oyoqni yon tomonga o'tkazish; 5-6-oldindan syur le ku-de-p'e, oyoqni yon tomonga ochish; 7-8-D.H. xuddi shuning o'zini oyoqlarni kesishtirib bajarish.

Usuliy ko'rsatmalar

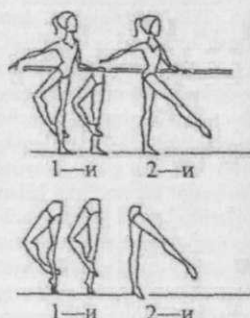
Sur'at o'rtacha.
MR- 2/4, 4/4. Batman tandyu jeteni barcha talablar asosida bajarish. Har bir hisob qayd etiladi. Uzib-uzib bajariladi. 2 marta dan takrorlanadi.

Suratlar



5. D.H.-xuddi shuning o'zi 1-i-2-i-dubl' batman frappe, oyoqoldinga 45°ga ochiladi. 3-i-4-i-xuddi shuning o'zi yon tomonga; 5-8-xuddi shuning o'zi kesishtirib; 8-16-xuddi shuning o'zi, tayanch oyoq uchiga ko'tarilgan holda, ikkinchisi syur le ku-de-p'e holatida.

Sur'at o'rtacha yoki tezkor.
MR- 2/4, 4/4. Batman frappega qo'yiladigan barcha talablar asosida bajariladi. Uzib-uzib, keskin. Oyoqlar, dumba, gavda mushaklari taranglashtirilgan. Tananing simmetrik holatini kuzatib borish. 2 marta dan takrorlash.



6. D.H.-xuddi shuning o'zi. 1-2-chap oyoqda yarim cho'qqayish, o'ng oyoq oldinga uchiga qo'yiladi, qo'l 3-aziyatda; 3-4-yon tomonga ron de jalb par ter; qo'l 2-vaziyatga; 5-6-xuddi shuning o'zi orqaga, qo'l 1-vaziyatga; 7-8-D.H.ga qaytish; 1-2-oyoq oldinga; 3-4-oyoqni yon tomonga o'tkazish; 5-6-ron de jalb an ler; 7-8-D.H.; 1-2-oyoq orqaga; 3-4-oyoqni yon tomonga o'tkazish; 5-6-ron de jalb an ler; 7-8-D.H.

Sur'at o'rtacha.
MR- 3/4, 4/4. Barcha talablar asosida ron de jalb par ter va an ler bajariladi. Bir vaziyatdan ikkinchisiga bir maromda, ravon tarzda, asta-sekin o'tiladi. Bosh qo'l harakatlariga ergashadi. Tola amplituda bilan bajariladi. 2 marta dan takrorlanadi.



Mashq bayoni, hisobi 7.

D.H.-tayanchga chap yon bilan turish, oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinda, chap qo'l 2 vaziyatda. 1-2-chap oyoqqa yarim cho'nqayib, o'ng oyoq bilan gran batman jete, 3-4-o'ng oyoqqa yarim cho'nqayib, chap oyoq bilan orqaga ikkita gran batman jete; 5 - 8-1-4- hisob takrorlanadi; 1-4-chap oyoqqa yarim cho'nqayib, yon tomonga to'rtta tez gran batman jete; 5-8-4 vaziyat bo'yicha yarim barmoqlarga baland ko'tarilib yarim

cho'qqayish, tizzalarni o'ngga va chapga to'rt marta burish; qo'l: 5 -yon tomonga yuqoriga; 6-oldinga bukish; 7-pastga tushirish;

8-D.H. xuddi shuning

o'zi orqaga gran batman jete boshlash bilan. 8. D.H. - xuddi o'shaning o'zi. 1-2-chap oyoq bilan qadam tashlab, uchiga qo'yiladi, o'ng oyoq bilan oldinga gran batman jete, 3-4-chap oyoq uchida burilish, o'ng oyoq orqada; 5-6-chap oyoqda yumaloq yarim cho'nqayish, o'ng oyoq oldinga bukiladi, uchi tizza oldida; 7-oldinga engashib, o'ng oyoq bilan orqaga gran batman jete, chap qo'l yuqoriga; 8-rostlanish, o'ng oyoq orqaga uchi bilan qo'yiladi, 9-16-xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan boshqa tomonga.

Usuliy ko'rsatmalar

Sur'at o'rtacha.

MR- 4/4. Barcha qoidalar asosida gran batman jete bajarish. Har bir hisobga e'tibor berish. Mushaklar taranglashtirilgan. Tosning simmetrik holatini kuzatib borish. Siltov bajarilgach, oyoq albatta 3 vaziyatga qo'yiladi. Harakatlar amplitudasi maksimal darajada. Qo'l harakatlariga bosh harakati ergashadi.

2 amrtadan takrorlash.

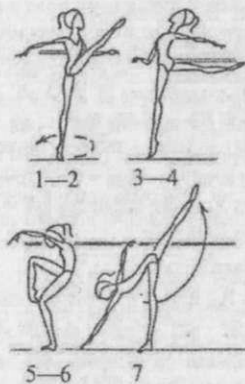
Suratlar



Sur'at o'rtacha.

MR- 4/4. Barcha qoidalar asosida jete bajariladi. Burilish vaqtida gavdaning rostlangan holati saqlanadi. Harakatlar amplitudasi maksimal darajada.

4 martadan takrorlash.



Sakrashlar: oyoqlarni almashtirib shpagatga; oyoqlarni almashtirib halqa shaklida; qadam tashlab, halqa shaklida; perekidnoy halqa shaklida; perekidnoy halqada shaklidagi shpagatga, ikki oyoq bilan halqa shaklida; 360, 540, 720⁰ ga burilishlar bilan; oyoqlarni almashtirish bilan shpagatga va 90, 180, 360⁰ burilishlar bilan.

10.8. Jadval

Mumtoz va halq raqslari harakatlari shuningdek, yarim plastika elementlari asosidagi dars.

Mashq bayoni, hisobi

"Sirtaki" (1-4-mashqlar)

1. D.H.-oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar 2 vaziyatda. 1-2-o'ng oyoq bilan yon tomonga batman tandyu, oyoqni orqaga berkitish; 3-4-xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan; 5-8-1-4 hisobni takrorlash; 9-16-xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan boshlanib va oldinga siljib; 1-2-yarim barmoqlarda yarim cho'qqayib, tizzalar va yelkalarni o'ng tomonga burish; qo'llar: o'ng qo'l tana oldida bukilgan, chap qo'l tana orqasida; 3-4-D.H.; 5-8-xuddi 1-2-hisobning o'zi, lekin chapga; 9-16-1-4 hisobni takrorlash.

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

1-4-o'ng oyoq bilan passe, oyoq orqaga berkitiladi; 2-4-o'ng oyoq bilan passe, tizza ichkariga qaratilgan, oyoq oldinga 4 vaziyatga berkitiladi; 3-i-4-i-xuddi 1-i-2-i hisobning o'zi takrorlanadi; 5-i-yon tomonga batman tandyu jete; va 2 vaziyat bo'yicha demi plie; 6-o'ng oyoq kafti va barmoqlari bilan poldan itarilib, tana og'irligi tayanch (chap) oyoqqa o'tkaziladi, o'ng oyoq yon tomonga 4⁵⁰ ga buriladi; i-2 vaziyat bo'yicha demi plie; 7-i-8-i-xuddi 5-i-6-i hisobni takrorlanadi; va D.H.

3. D.H.-xuddi o'shaning o'zi.

1-o'ng oyoq bilan oldinga 45⁰ ga batman tandyu jete. 2-oyoqni 1 vaziyat orqali o'tkazil, - orqaga 45⁰ ga batman tandyu; 3-xuddi 1-hisobning o'zi; 4-tutib turish; 5-8-xuddi shuning o'zi, harakatni orqaga yo'nalishdan boshlab; 1-8-xuddi 1-8 hisobning o'zi, lekin oyoqni 90⁰ va undan balandroq ko'tarib; 1-2-o'ng oyoqdan boshlab, baland yarim barmoqlarda orqaga ikkilantirilgan

Usuliy ko'rsatmalar

Sur'at o'rtacha.

MR- 4/4. Barcha qoidalar asosida batman tandyu baj ariladi. Qomatning to'g'riligini kuzatib borish. Har bir hisobga e'tibor berish. Oyoq kaftlari juftlangan, bosh to'g'ri tutiladi. Yarim barmoq uchlariga baland ko'tarilish, holatiga urg'u beriladi. 2 martadan takrorlash.

Sur'at o'rtacha.

MR- 4/4. Barcha talablar asosida batman tandyu jete va demi plie bajariladi. Har bir hisobga urg'u beriladi. Oyoqlarning qayrilgan va qayrilmagan holatlari navbatlanuviga ahamiyat beriladi. Mushaklar taranglashtirilgan. Itarilish butun kafti bilan bajariladi, oyoq uchlari maksimal darajada cho'ziladi. Tana og'irligini tayanch oyoqqa o'tkazish paytida muvozanat saqlanadi.

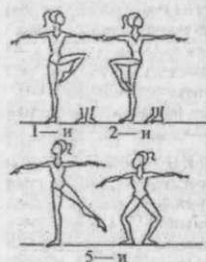
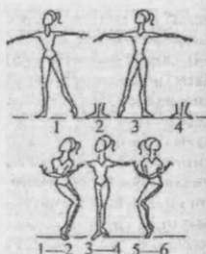
2 martadan

takrorlanadi Sur'at

o'rtacha.

MR- 4/4. Har bir hisobga urg'u berish. Mushaklar taranglashtirilgan. Muvozanat saqlanadi. "Arqoncha" da qo'llar orqaga, elkalar bir oz ischi oyoq tomon burilgan. Bosh to'g'ri tutiladi. Engil,

Suratlar



Mashq bayoni, hisobi

"arqancha". 3-4-xuddi 1-2-hisobning o'zi, lekin chap oyoqdan; 5-8-o'ng oyoq bilan boshlab orqaga to'rtta oddiy "arqancha", 1-8-avvalgi hisob takrorlanadi, lekin "arkoncha" oldinga bajariladi. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.

4. D.H.-suddi shuning o'zi, lekin qo'llar orqada. 1-chap oyoqda sapchish, o'ng oyoq oldinga tovonga qo'yiladi; 2-chap oyoqda sapchish, o'nggi oldinga bukiladi; 3-4-xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan; 5-8-1-4 hisobni takrorlash; 1-sakrash bilan 2-vaziyatga-yarim barmoqlarga baland ko'tarilib yarim cho'qqayish, tizzalar o'ngga buriladi; qo'llar yon tomonga; 2-xuddi shuning o'zi chapga; 3-4-1-2 hisob ikki marta takrorlanadi; 8-D.H. 1-3-o'ngga uchta kesishma qadam yugurish; 4-pastgina sakrab ikki oyoqda tushish-D.H.; 5-chap oyoqda sapchish, o'ng oyoqni chap oyoq oldiga kesishtirib qo'yish; 6-chap oyoqda sapchish, o'ng oyoq yon tomonga, tizza ichki tomonga; 7-xuddi 5 hisobdagi kabi; 8-pastgina sakrab ikki oyoqqa tushish. D.H. ikkinchi tomonga takrorlash.

5. ispan uslubida adaj.Ne.

1) D.H.-oyoqlarning 3 vaziyati; 1-2-o'ng oyoqni kesishtirib uchiga qo'yish; chap qo'l o'ng son ustiga qo'yiladi, o'ng qo'l yon tomonga kaftini pastga qaratib ko'tariladi, 12 hisobi ikkinchi tomonga, ikkinchi oyoq bilan bajariladi; 5-8-1-4 hisobni takrorlash; 2) 1-3-yarim cho'qqayib o'tirgan holda orqaga ron de par ter, har bir hisob qayd etiladi, qo'llar: 1-yuqoriga,

Usuliy ko'rsatmalar

MR- 4/4. Barcha mashqlar yarim barmoqlarga baland ko'tarilib bajariladi. Engil va o'ynoqi tarzda. Tananing faqat pastki qismi buriladi, elka va bosh to'g'ri tutiladi. Tizzalar juftlangan, harakatlar asosan boldirlar bilan bajariladi. 4 marta takrorlash.

Surbati-o'rtacha. MR-4/4. Gavda bir oz orqaga egiladi, bosh ko'tarilgan va chap tomonga salgina burilgan

Suratlar



kaflari tashqariga, bilaklarning tashqi tomoni birlashtirilgan; 2-qo'llar yon tomonga; 3-qo'llar oldinga bukilgan, kaflari ichkariga qaratilgan, tirsaklar birlashtirilgan; 5-8-xuddi 1-3 hisobni takrorlash, faqat oldinga; 1-oyoq oldingayuqoriga; 2-oyoqni yon tomongayuqoriga o'tkazish; 4-D.H. oyoq orqaga; 5-8- uchi shuning o'zi, faqat harakat orqadan boshlanadi; 1-o'ng oyoq bilan qadam tashlab, unga

1- qo'l cho'qqayishi, chap oyoq o'rtaga (arabsk); 2- rostanib, yarim
inoqliqga o'tarib ko'tarinish, un o'z
o'rtaga egilish. O'ng qo'l belda, chap
qo'l yuqoriga-o'rtaga; 3-5- xuddi
1-2-1 hisobni takrorlash; 6- chap
oyoqni oldinga uchiga qo'yish, chap
qo'l sonda, o'ng qo'l oldinda, kafti
pastga qaratilgan; 7- 8-oyoqlarni
kesishtirib, chap tomonga 180° ga
burilish, o'ng qo'l'ni bosh ustida
aylantirish; 8- 16-xuddi 1-8
hisobning o'zini ikkinchi tomonga
ikkinci o'voddan boshlab takrorlash.

3. D.³oʻninqing vaziyat, qoʻnai 2
vaziyatda. 1-2-oʻng oyoqni sekin
oldinga-yuqoriga koʻtarish; 3-4- oʻ
yon tomonga oʻtkaziladi; 5 -6-xuddi
shuning oʻzi orqaga; 7-yarim
choʻqqayish, oʻng oyoq
oldinga-pastga, chap qoʻl
oldinga-pastga; 8-oyoqni orqaga
oʻtkazish, qoʻllar holatini
almashtirish; 1-2-oʻng oyoqni
oldinga bukib uchiga qoʻyish,
oldingachoʻqur egilish, qoʻllar
yuqoriga; 3-4-rostlanib, orqaga
egilish, qoʻllar yon tomonda
orqaga-yuqoriga; 5 -7-1-8 hisobni .
takrorlash; 8-D.H. mashq orqaga
voʻnalishda boshlanib, takrorlanadi.

4. D.H.-suddi o'shaning o'zi. 1-2-
ig oyoqni o'rtiga tushirish, chap qo'l
bilan o'ng oyoq to'voni ushlanadi;
3-4-

omatning to'g'riligiga
e'ibor berish. Qo'l
harakatlari yumshoq, ravon,
uzluksiz, cho'ziluvchan.

osh qo'llar har katiga
ergashadi.

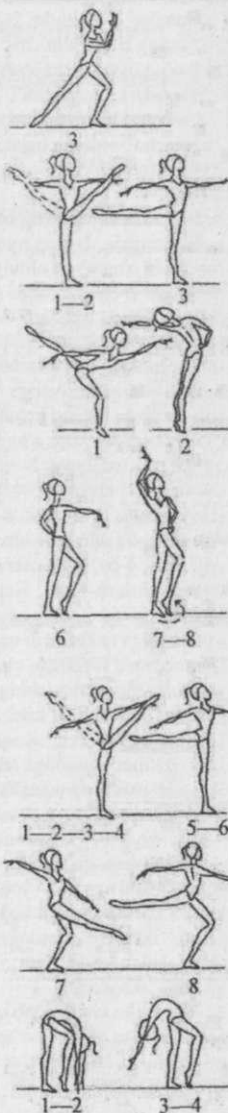
yoqni boshda tomonga
o'tkazishda dastlabki
maksimal amplituda,
muvozanat saqlash.

esishmali burilishni yarim
armoqlarda bajarish. Barcha
ashqlar boshqa tomonga baj
ariladi.

MR-xuddi o'shaning o'zi.
Harakatlar amplitudasi
makimal darajada. Oyoqlar
boshqa holatga
o'tkazilganda, dastlabki
balandlikni saqlab qolish.
Qo'l harakatlari yumshoq,
ravon. Bosh qo'llar
harakatiga ergashadi.

qo'l va boshning bir oz
kechikkan harakatlari bilan
bajarish. Xuddi shuning o'zi
marta-dan takrorlash

MR-xuddi o'shaning o'zi.
Muvozanat saqlash,
harakatlar amplitudasi
maksimal darajada



Mashq bayoni, hisobi

o'ng oyoqni oldinga rostlash, tutib turish; 5-o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlash, chap oyoq orqaga; 6-7-sekin oldinga egilish, qo'llar yuqoriga, oyoq orqaga-shpagat holatiga; 8-D.H. xuddi shuning o'zi ikkinchi oyoq bilan;

5. D.H.-xuddi o'shaning o'zi. 1-2-o'ng qo'l bilan bukilgan o'ng oyoq tovonidan ushlab; 3-4-o'ng oyoqni yon tomonga rostlash, tutib turish; 5-6-o'ng oyoqni tushirib, u bilan orqaga kesishma qadam tashlanib, uchiga qo'yiladi, o'ng qo'l yuqoriga bukilgan, chap qo'l yon tomonga; 7-8-xuddi 5-6 hisobning o'zi, lekin boshqa oyoqdan.

Usuliy ko'rsatmalar

Gavda mushaklari taranglashtirilgan, orqa tekis. 4 marta takrorlash.

MR-xuddi o'shaning o'zi. Muvozanat saqlash. Amplituda maksimal darajada. Orqa va oyoqlar mushaklari taranglashtirilgan. Orqaga qadamlar orqaga bir oz egilib, gavda ispancha raqsga xos. Burilishi bilan bajariladi. Bosh ko'tarilgan. 4-8-martadan takrorlash

Suratlar



3-4

6-7



3-4

5-6

10.9.-jadval. .

Zamonaviy raqs elementlari bo'lgan dars (o'rtada).

Mashq bayoni, hisobi

1. D.H.-asosiy turish.

1-o'ng oyoq oldinga uchiga qo'yiladi, o'ng qo'l yuqoriga, chap qo'l ko'krak oldida; 2-yarim cho'qqayishi, chap qo'lni yon tomonga rostlash; 3-rostlanish, ikki qo'l elkaga; 4-D.H.; 5-8- xuddi shuning o'zi, lekin o'ng oyoq yon tomonga; 9-12-xuddi shuning o'zi, lekin o'ng oyoq orqaga; 13-16-xuddi 5-8 hisobning o'zi.

2. D.H.-oyoqlarning 2 vaziyati, qo'llar yon tomonga. 1-2-grand plie, qo'llarni tizzaga tutish, tirsaklar yuqoriga; 3-4-chap tizza va kaftni ichkariga burib, tizzani o'ng tovon oldida polga tekkizish; 5-6-tizzalarni rostlab,

Usuliy ko'rsatmalar

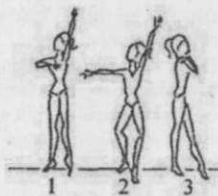
Surbati-tezkor.

MR-4/4. Har bir hisobni qayd etish. Qomatning to'g'riligiga ebtibor berish. Qo'l harakatlariga bosh harakatlari ergashadi. Oyoq yarim barmoqqa baland ko'tariladi. Har bir oyoq bilan 4 martadan bajariladi.

Surbat-tezkor.

MR-4/4. Har bir hisobni qayd etishi. Qomatning to'g'riligiga ebtibor berish. Qo'l harakatlariga bosh harakatlari ergashadi.

Suratlar



1

2

3



5

6



1-2

3-4

Mashq bayoni, hisobi

oldinga chuqur egilish, qo'llar tizzada; 7-8-rostlanib, chap oyoq kaftini D.H.ga qaytarish, qo'llar yon tomonga; 9-16-xuddi shuning o'zi ikkinchi tomonga.

3. D.H.-asosiy turish. 1-2- chap oyoq bilan chap tomonga tashlanish, o'ng oyoq orqaga uchiga qo'yiladi. O'ng qo'l oldinga, chap qo'l-yon tomonga. Gavda bir oz chapga buriladi; 3-4-chap oyoqni o'ng oyoq oldiga yondashtirib, o'ngga burilish-yarim barmoqlarda yarim cho'nqayish; qo'llar oldinga bukiladi, tirsaklar juftlangan, kaftlar ichkariga qaratilgan; 5 - 8-xuddi 1-4-hisobning o'zi, lekin boshqa tomonga; 9-o'ng oyoqni oldinga siltash, qo'llar yon tomonga; 10-oyoqni tushirib, yarim barmoqlarga yarim cho'nqayish, qo'llar elkaga egilgan; 11-12-xuddi 910 hisobning o'zi, lekin ikkinchi oyoq bilan, 13-16 hisob takrorlanadi, lekin siltash vaqtida oyoq uchi orqaga tortilgan.

4. D.H.-Asosiy turish, qo'llar yon tomonga 1-o'ng oyoqni chap tomonga bukish, oyoq uchi tizza oldida (qayirmay passe bajarish); 2-tizzani tashqariga burish (passe); 3-o'ng oyoqni yon tomonga siltash, oyoq uchiga turish, qo'llar pastga, kaftlari pastga qaratilgan, barmoq uchlari yuqoriga; 4-D.H.; 5-8-xuddi shuning o'zi; 11-o'ng oyoqni yon tomonga

Usuliy ko'rsatmalar

Oyoq yarim barmoqqa baland ko'tariladi. Har bir oyoq bilan 4 martadan bajariladi. Harakat amplitudasi maksimal darajada. Egilish vaqtida bosh harakatlari gavda harakatlaridan birmuncha ortda qoladi. Oyoq kaftlari bir chiziqli joylashgan. Har bir tomonga 4 martadan takrorlash.

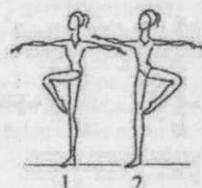
Suruat-o'rtacha.

MR-4/4. Har bir hisobga urg'u berish. Mashq yarim barmoqlarga baland ko'tarilib bajariladi. Oyoq maksimal amplituda bilan siltanadi. Bosh qo'llar harakatiga ergashadi. Oyoqlar va gavda mushaklari taranglashtirilgan. 4-8 martadan takrorlash.

Suruat-ortacha.

MR-4/4. Har bir hisobga urg'u berish. Oyoqlar maksimal amplituda bilan siltanadi. Siltashlar paytida yarim barmoqlarga baland ko'tarilish. Qo'llar taranglashtiriladi. Bosh to'g'ri tutiladi.

Suratlar



Mashq bayoni, hisobi

siltash, qo'llar yuqoriga; 12-D.H.; 13-16-xuddi 9-12 hisobning o'zi, lekin ikkinchi oyoq bilan.

5. D.H.-Asosiy turish. 1-2-o'ng oyoq bilan prujinasimon qadam tashlash, chap oyoqni keskin oldinga tashlash. O'ng qo'l oldinga, chap qo'l pastga egilgan, barmoq uchlari yuqoriga; 3-4-xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan; 5-o'ng oyoq bilan qadam tashlab, chap oyoqni orqaga shapagatga siltash, ayni paytda gavda oldinga egiladi, qo'llar yuqoriga; 6-rostlanish; 7-8-xuddi 5-6 hisobning o'zi, lekin chap oyoq bilan; 9-12-1-4 hisobni takrorlash; 13-o'ng oyoq bilan qadam tashlab, chap oyoqni oldinga siltash, ayni paytda orqaga egilish; 14-rostlanish; 15-16-xuddi 13-14 hisobning o'zi, lekin boshqa oyoq bilan.

6. D.H. Asosiy turish. 1-2 chap oyoq bilan prujinasimon qadam tashlash, o'ng oyoqni keskin oldinga rostlash, chap qo'l oldinga, o'ng qo'l orqaga; 3-4-xuddi shuning o'zi ikkinchi oyoq bilan; 5-7-chap oyoq bilan qadam tashlab, uchiga qo'yish, o'ng oyoqni oldinga baland siltash, chap qo'l bilan o'ng oyoq tovonini ushlab olish, tutib turish; 8-D.H. 9-16-xuddi shuning o'zi boshqa oyoqdan boshlab

7. D.H.-asosiy turish. 1 o'ng oyoq bilan o'ngga tashlanish, o'ng qo'l yuqoriga, chap qo'l pastga; 2-D.H.; 3-4-xuddi shuning o'zi ikkinchi oyoq bilan;

Usuliy ko'rsatmalar

Har bir oyoq bilan 8 martadan takrorlash.

Surbat-o'rtacha.

MR-4/4. Har bir hisobga urg'u berish. Oyoqlar maksimal amplituda bilan siltanadi. Egilishlar vaqtida gavdaning simmetrik holatini buzmaslik va muvozanat saqlash. Xuddi shuning o'zi, lekin va 7 hisobga egilib, 180 yoki 360° ga burilishni bajarish mumkin. Har bir oyoq bilan 8 martadan takrorlanadi.

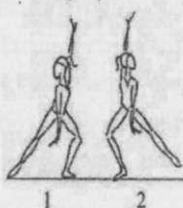
Surbat-o'rtacha.

MR-4/4. Qomatning to'g'riligini kuzatib borish, bosh to'g'ri tutiladi. Prujinasimon qadam tashlaganda, yarim barmoqlarga keskin ko'tarilish lozim. Siltashlarni bajarganda, oyoq tovonidan ushlab turganda, elka va tosning simmetrik holatini yo'qotmaslik, muvozanatni saqlash. Har bir oyoq bilan 8 martadan takrorlash. Xuddi shuning o'zi, lekin 5-7-hisobga 360° ga burilish.

Surbat-o'rtacha.

MR-4/4. Tashlanganda, qo'llar rostlangan va bir chiziqni hosil qiladi. Bosh ko'tarilgan

Suratlar



Mashq bayoni, hisobi

5-oyoqlarni kerib bukkani holda sakrash;

6- D.H.;

7-oyoqlarni kerib shpagatga sakrash; 8-D.H.

Usuliy ko'rsatmalar

Sakrashlar maksimal amplituda va balandlikda bajariladi. 8 marta takrorlash. Xuddi shuning o'zi, lekin 7 hisobga 180(360, 540°) ga burilib sakrash.

8. D.H.-asosiy turish. 1-2-dumaloq yarim cho'qqayish, bosh pastga; 3-4-o'ng oyoq bilan qadam tashlab, orqaga egilish, qo'llar orqaga, bosh orqaga tashlangan; 5-6-1-2 hisobni takrorlash; 7-8-chap oyoq bilan qadam tashlab, uchiga qo'yish, o'ng oyoqni oldinga siltash, qo'llar orqaga, barmoqlar uchi songa qaratilgan; 9-10-ikki oyoqda sapchib, ikki oyoqni ko'tarib halqa shaklida sakrash, qo'llar yuqoriga; 11-12-erga tushishni qayd qilish, 13-16-9-12 hisobni takrorlash.

Surat-o'rtacha.

MR-4/4. 1-6 hisobni bajarganda bosh harakati bir oz ortda qoladi. Oyoqlarni maksimal amplituda bilan siltash. Halqa shaklida sakraganda, oyoq kaftlari bosh sathidan pastga bo'lmasligi kerak. Son va boldir orasidagi burchak 90° 4-8 marta takrorlash.

Suratlar



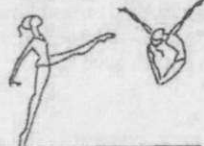
5



7



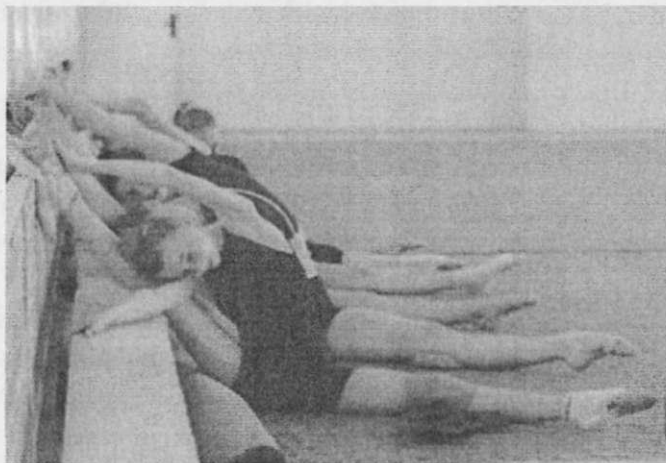
1-2, 5-6 3-4



7-8 9-10

Sakrashlar: ilgari o'rganilgan sakrashlarni 2-3 va undan ortiq tuzishni birlashtirib takrorlash.

XI-BO'LIM. BOGIMLARDAGI HARAKATCHANLIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR



Tayanch-harakat apparatining turli bo'limlarida harakatchanlikni rivojlanirish uchun qo'yidagi tarif turlaridan samarali foydalanish mumkin.

1. Qo'l barmoqlari uchun: massaj, bir qo'l barmoqlarini ikkinchi qo'l bilan qattiq bosib turib bukib-yozish. Bunda avval bosish ancha engil bo'lib, keyin tobora kuchli, prujinasimon harkat bilan bukilgan yoki yozilgan holatni oxirgi nuqtasida statik tutib bajariladi.

2. Bilak uchun: massaj, bilak bo'g'imida bukib-yozish, aylantirishlar, maksimal darajada bukilgan yoki yozilgan holatni ikkinchi qo'l bilan statik tutib turish, bilak bo'g'imida bukilgan yoki yozilgan qo'llarni pol yoki devorga tirab tayanish.

3. Elka bo'g'implari uchun: aylantirish, qo'llarni har xil tekislik va yo'nalishlarda siltash; snaryadlarda (gimnastika devorida) osilib turish, osilib turgan holda orqa bilan o'tirib-turish, qo'llarni prujinasimon harakatlar bilan yozish, qo'llarda turgan holda oyoqlarga tayanib orqaga egilish, gimnastika ko'priki, gimnastika tayoqchasi bilan qo'llarni qayirish, sherik yordamida qo'llarni orqaga o'tkazish va qayirish (11.1-rasm).

4. Gavda (umurtqa) uchun: tizzada turgan holda, qorinda yotgan holda har hil kerilish, orqaga egilishlar ko'prikchalar, oldinga va orqaga to'ntarilishlar, turgan o'tirgan joyda kerilib oldinga egilish (ushlab olish bilan), yon tomonlarga egilish, gavgani burish va aylanma harkatlar bajarish (11-2 rasm). Juftlikdagi mashqlar ta'xis etiladi.

5. Boldir-kaft bo'g'imlari (oyoq kafti va barmoqlari) uchun: oyoq uchlarini cho'zish va bu holatni statik tutib turish, oyoq uchlarini cho'zib, polga itargan holda tizzalarni ko'tarib o'tirish, chuqur cho'nqayib o'tirishlar, bunda tovonni poldan uzmaslikka e'tibor berish va x.k. (11.3-rasm).

6. Tos-son bo'g'im uchun: oldinga katta qadam tashlash va cho'qqayib o'tirishlar, maksimal amplituda bilan oyoqlarni siltash, har turli shpagatlar (ko'ndalang, to'g'ri, kursilar ustida, maxsus aravachada, sherik yordami bilan). SHerik bilan bajariladigan mashqlar va x.k. (11.4-rasm).

Nazorat savollari va topshiriqlar:

1. Yuqorigi elka kamari harakatchanligini oshiradigan qanday mashqlarni bilasiz?

2. Umrqa harakatchanligini oshirish uchun mashqlarga misollar keltiring!

3. Boldir-kafti bo'g'imi harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar guruhini sanab bering.

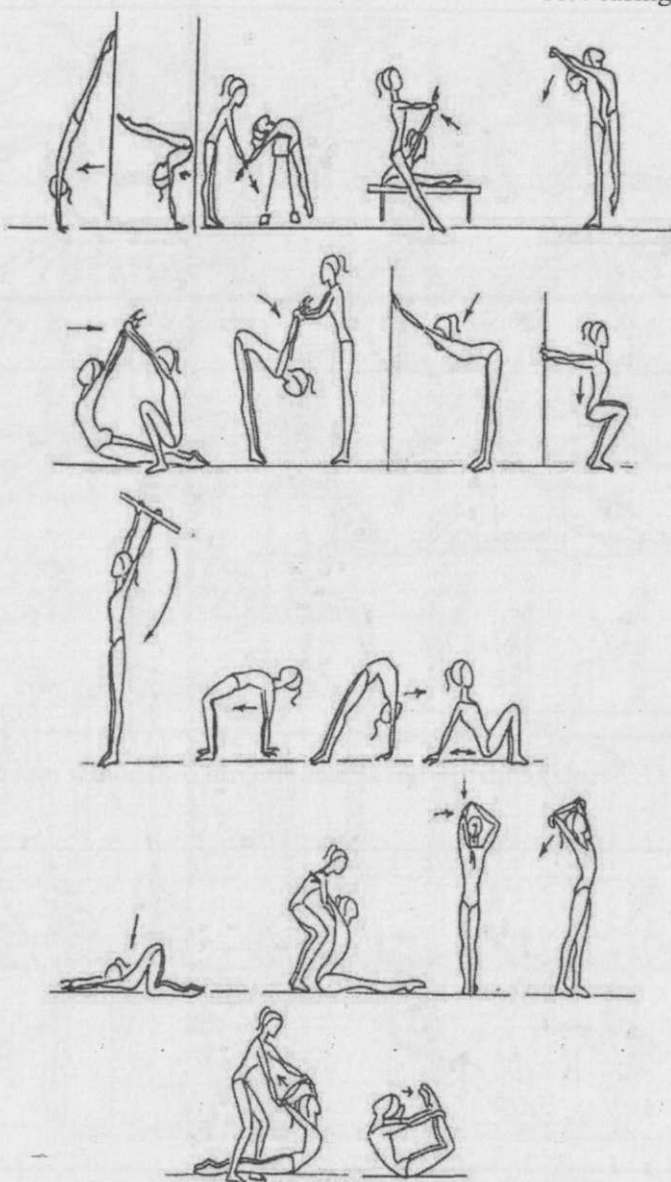
4. Tos-son bo'g'imi harakatchanligini rivojlantiradigan qanday mashqlarni bilasiz?

11.1- rasm. Elka bo'g'imlari harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar.

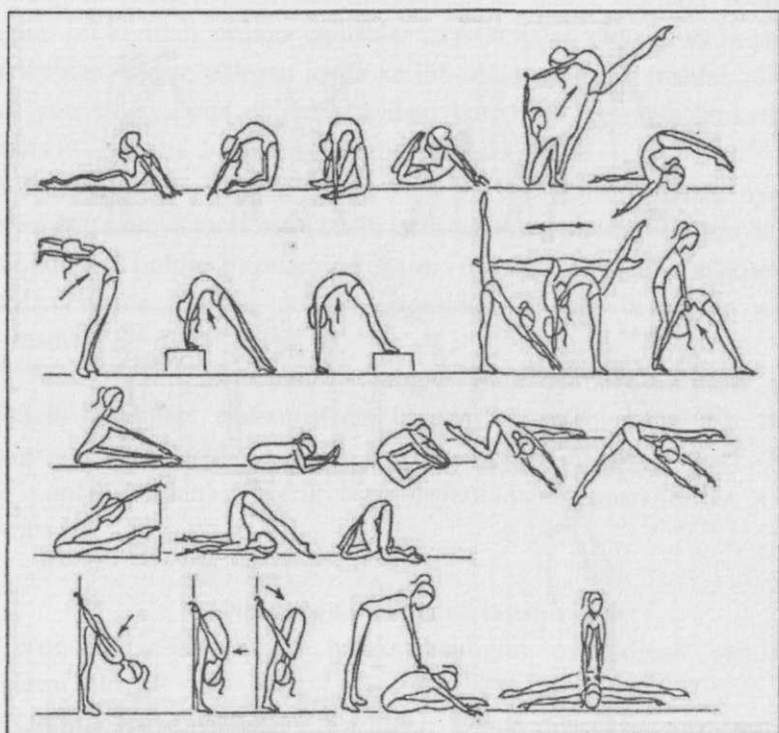
11.2- rasm. Umrqa harakatchanligini oshiruvchi mashqlar.

11.3- rasm. Boldir-kafti bo'g'imlari, oyoq kafti va barmoqlarining harakatchanligini oshiruvchi mashqlar.

11.4- rasm. Tos-son bo'g'imlari harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar.



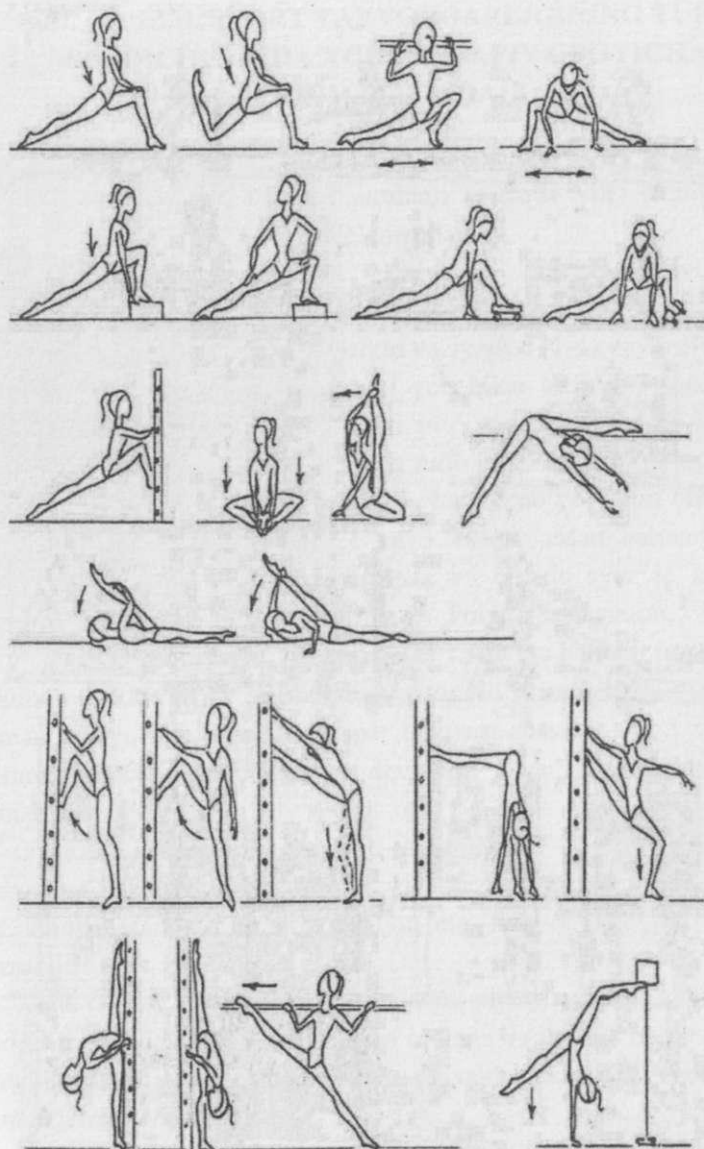
11.1-rasm. Elka bo'g'imlari harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar.



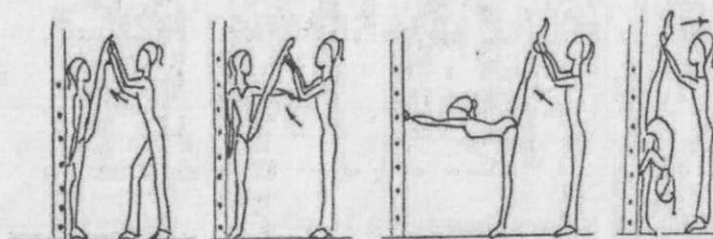
11.2-rasm. Umrtqa harakatchanligini oshiruvchi mashqlar.



11.3-rasm. Boldir-kafti bo'g'imlari, oyoq kafti va barmoqlarining harakatchanligini oshiruvchi mashqlar.



**11.4-rasm. Tos-son bo'g'imlari harakatchanligini
rivojlantiruvchi mashqlar**



XII. BO'LIM. SPORT TAYYORGARLIGINING TURLI BOSQICHLARIDA XOREOGRAFIYA BOYICHA O'QUV MATERIALI



Boshlang'ich tayyorgarlik
guruhlari (1-o'quv yili) Mumtoz raqs
elementlari.

Tayanch oldida: oyoqlarning
mumtoz vaziyatlari (1-3), oyoqlarning
erkin vaziyatlari (1-4); tayanchga qarab
yoki yon bilan turib 1-3 vaziyatlarda
demi plie, tayanchga qarab yoki yon
bilan turib 1-3 vaziyatlarda grand plie.
Tayanchga qarab yoki yon bilan dturib
1 va 3 vaziyatlardan batman tandyu,
oldinda va orqada syur le ku-de-pbe
holati. Polga xochsimon, butsimon
shaklda va 45^0 ga batman frappe. Polga

butsimon shaklda va 45^0 ga batman fondyu. Xochsimon butsimon shaklda
batman tandyu jete. Pon de jalbpar ter (sust sur'atda). 4 5 va 90^0 ga
butsimon shaklda passe, batman devleppe. 1 va 3 vaziyatlardan gran
batman jete.

O'rtada: qo'llarning vaziyati-tayyorlovchi, 1-3, qo'llarni bir
vaziyatdan boshqasiga o'tkazish. 1 va 3 vaziyatlarda demi plie va gran
plie. Batman tandyu, batman tandyu jete. Ron de jalb par ter. Gran
batman jete.

Xoda ustida: 1 va 3 vaziyatlarda demi plie (uzunasiga). 3 vaziyatda
gran plie (ko'ndalang). 3 vaziyatdan oldinga va orqaga batman tandyu,
batman tandyu jete (ko'ndalang). 3 vaziyatdan butsimon shaklda gran
batman jete (ko'ndalang).

Tarixiy-maishiy va halq raqslari elementlari.

— Qadam tashlash turlari: oyoq uchidan va oyoq uchida, Yarim
cho'nqayib va cho'naqayib, yondostirib, o'zgaruvchan, yumshoq,
prujinasimon, tashlanishlar bilan, valbs, polonez, polbka, galon raqslariga

xos qadamlar. Qadamlar va sapchishlar, qadamlar va burilishlarning turli uyg'unliklari. Qadamlar va bog'lamlarni avval zal o'rtasida, keyin o'rtasida o'rganish.

Muvozanatlar.

Oyoq uchida turish. Har xil yurish va yugurish turlaridan keyin oyoq uchlarida to'xtash. Butun kaftlarida, erkin oyoq oldinda, orqaga, yon tomonda - muvozanat saqlash. Old muvozanat. Tayanch oldida, o'rtada, keyin xoda ustida o'rgatish.

Sakrashlar.

1, 2 vaziyatlarda, vaziyatlarni o'zgartirib sakrashlar. Ochiq va yopiq sakrashlar; bir oyoq bilan itarilib, ikkinchisi bilan itarilib sakrab ikki oyoqqa tushish; ikki oyoq bilan vertikal muvozanatga sakrash, oyoq orqaga (sisson); yon tomonga va orqaga sisson; 3 vaziyatda sakrab oyoqlarni almashtirish; bukilgan va rostlangan oyoqlarni oldinda almashtirib sakrash; qadam tashlab, qadam tashlab oyoqlarni oldinda bukib sakrash.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (2,3-o'quv yili).

Mumtoz raqs elementlari.

Tayanch oldida: demi plie va gran plieni qo'llarning har hil harakatlari hamda egilishlar bilan uyg'unlashtirish (por de bra). Batman tandyu va batman tandyu jete qo'l harakatlari, harakatlar surbati va yo'nalishini o'zgartirish bilan. Batman tandyu demi plie. Batman tandyu sutenyu kesishtirgan holda. Yarim barmoqlarga ko'tarilib batman frappe. 4 5 va 90⁰ ga batman fondyu. Tayanchoyoqda Yarim cho'qqaygan holda ron de jalb par ter. Ron de jalb par ter va ron de jalb an ler. Batman developpe oldinga tashlanish, egilish, muvozanat bilan uyg'unlashtirgan holda. Gran batman jete, xuddi shuning o'zi tayanch oyoqda Yarim cho'nqayish bilan. Oldinga va orqaga gran batman jete balanse.

O'rtada: 1-3 vaziyatlarda demi va gran plie qo'l harakatlari, egilishlar, to'lqinlar, siltashlar bilan uyg'unlashgan holda. Batman tandyu va batman tandyu jete, batman tandyu demi plie qo'l harakatlari bilan turlicha uyg'unlashtirgan holda. 4 5 va 90⁰ ga batman fondyu, gran batman jete va garnd batman jete balans

Xoda ustida: 1-3 vazifalarda demi va gran plie (uzunasiga va

ko'ndalang) qo'llar to'lqinlashtirish va egilishlar bilan uyg'unlashtirgan holda. 3 vaziyatda batman tandyu va batman tandyu jete (ko'ndalang). 3 vaziyatda batman fondyu (ko'ndalang).

Tarixiy-maishiy va halq raqslari elementlari.

Qadam batman, galon, polbka, ikki oyoqda burilish, irg'ishning har hil uyg'unliklari. Oldinga, orqaga, yon tomonga balbs qadamlarining qo'l harkatlari, to'lqinlar, muvozanatlar bilan uyg'unligi. Burilib valbs qadamini tashlash. Mazurka: engil yugurish (ayollar qadami), erkaklar qadami, "golubsi" burilish bilan uyg'unliklar. Avval zal o'rtasida, keyin xoda ustida.

Erkin plastika elementlari.

Qadamlar va yugurishning turli uyg'unliklari. Baland qadam tashlash va yugurish, qadam tashlash va yugurish. To'lqinlar va siltashlar. Qo'llar bilan to'lqinlar bajarish, qo'llar to'lqinining raqs qadamlari, muvozanatlar bilan uyg'unligi. To'g'ri, teskari, yonlanma to'lqinlarning egilish va tashlanishlar bilan uyg'unligi. Qo'llarni barobar va ketma-ket silkitishi, gavgani silkishi, har xil dastlabki holatlardan dumaloq shaklda cho'nqayib o'tirish, tovonlarda o'tirish, bir oyoqda turish, ikkinchisini oldinga chiqarib, uchiga qo'yish va x.k.

Muvozanatlar.

Bir oyoq uchida muvozanat saqlash, ikkinchisi oldinga, yon tomonga, orqaga bukilgan. Oyoq uchida vertikal muvozanat saqlash, ikkinchisi-har xil holatlarda. Old muvozanat, oyoqni orqaga o'tkazib vertikal muvozanat saqlashdan old muvozanatga o'tish va aksincha. Avval zal o'rtasida, keyin xoda ustida bajarish.

Burilishlar

Kesishtirib burilishlar, kesishtirib burilishlar seriyasini siljib bajarish. Oldinga va orqaga siltanishlarni 180^0 ga burilib bajarish (tayanch oldida, o'rtada, xoda ustida), 360^0 ga burilishlar.

Sakrashlar.

1-3 vaziyatlarda, vaziyatni o'zgartirib, oyoqlar holatini ikki marta almashtirib, rostlangan oyoqlarni orqada almashtirib, ikki oyoq bilan itarilib, tekkizib sakrashlar. Ikki oyoq bilan itarilib sakrashlar: oyoqlarni oldinga, orqaga bukib, oyoqlarni kerib, "shpagatga" usilida, shpagatga.

Bir oyoq bilan itralib, ikkinchisini siltab oldinga, orqaga, aylanib burilib, perekidnoy sakrashla.

Xoda ustida sakrashlar.

Rostlanib, kerilib sakrashlar, xuddi shuning o'zi cho'nqayish bilan; oldinda va orqada bukilgan, rostlangan oyoqlarni almashtirib sakrashlar; sisson, iki oyoq bilan itarilib: oyoqlarni oldinga bukib, "to'pponcha" usilida, shpagatga, xuddi shuning o'zini 90^0 ga burilish bilan bajarib sakrashlar.

Dastlabki bazaviy tayyorgarlik guruhleri (3,5—o'quv yili).

Mumtoz raqs elementlari.

Tayanch oldida: demi va gran plieni releve, to'lqinlar, siltashlar bilan por de brani 1-3 va 4 vaziyatlarda qo'llarning turlicha harakatlari bilan uyg'unlashtirib bajarish. Yarim barmoqlarga ko'tarilib, tayanchga va tayanchdan 90^0 ga burilib batman tandyu va batman tandyu jete; yon tomonga dublb batman tandyu. Batman fondyuning ron de jalb par va ron de jalb an ler bilan uyg'unligi, shuning o'zi Yarim barmoqlarga ko'tarilish bilan. Tayanch oyoqqa Yarim cho'nqayib va Yarim barmoqlarga ko'tarilib batman devlepe bajarishni to'lqinlar, siltashlar, tashlanishlar, egilishlar bilan uyg'unlashtirish. Barcha yo'nalishlarda gran batman jate puante; oyoqni aylananing Y va ^ qismiga uzoqlashtirgan holda gran batman jate.

O'rtada. Ilgari o'rganilgan elementlarni tayanch oldida engillashtirilgan variantlarda (Yarim barmoqlarda ko'tarilmay, sustroq sur'atda, soddalashtirilgan birikmalarda) bajarish.

Xoda ustida. 1, 2 vaziyatlarda (uzunasiga), oldinga egilishlar, Yarim barmoqlarga ko'tarilish bilan demi va gran plie, 3 vaziyatda (ko'ndalang) demi va gran plieni Yarim barmoqlarga ko'tarilish, oldinga, orqaga egilishlar, to'lqinlar bilan uyg'unlikda bajarish. 1 vaziyatdan (uzunasiga) yon tomonga batman tandyuni batman tandyu jete, dublb batman tandyu bilan uyg'unlashtirish; batman tandyu demi plie. 3 vaziyatdan batman fondyu (ko'ndalang) Yarim barmoqlarga ko'tarilish bilan uyg'unlikda, tana og'irligini bir oyoqdan boshqasiga o'tkazish bilan Yarim barmoqlarda aylanib burilish bilan. Gran batman jete puante, gran batman jete balanse (ko'ndalang), shuning o'zi yondoshma qadamlar, oyoqlarni

almashtirib sapchish bilan uyg'unlashtirilgan holda. Batman devloppe tayanch oyoqda Yarim cho'nqayish, oyoqni aylananing Y qismiga uzoqlashtirish bilan.

Tarixiy-maishiy, halqona va zamonaviy raqs elementlari.

Valsb, polbka, mazuriya, qadamlaridan turlicha raqs birikmalari. Vengercha, ispancha, lo'licha raqs elementlari. Zamonaviy raqs elementlari: sambo, rumba, charlbsiton, rok-roll, xip-xop, disko, modern, jaz-gimnastika elementlari va b.

Erkin plastika elementlari.

Oldinga, orqaga, yon tomonga to'lqinlar vertikal muvozanatga o'tish bilan. Qo'l va gavdani siltash bo'shashish bilan uyg'unlashtirilgan holda.

Muvozanatlar.

Oyoq uchida vertikal muvozanat saqlash, erkin oyoq oldinga, yon tomonga, orqaga (o'rtada, hoda ustida), qo'llarning turli holatlari bilan old muvozanat (o'rtada, xoda ustida), orqa muvozanat (tayanch oldida, o'rtada); oldinga, yon tomonga ko'tarilgan oyoqni ushlab muvozanat saqlash (tayanch oldida, o'rtada); muvozanatlarni raqs qadamlari, sakrash, burilishlar bilan uyg'unlashtirish.

Burilishlar.

Bir oyoqni oldinga, orqaga 180° ga siltab burilgan holda muvozanat (o'rtada, xoda ustida); bir va har xil nomli burilishlar: 360 , 540 , 720° ga erkin oyoq turli holatlarda; xoda ustida 180 , 360° ga bir va har xil nomli burilishlar. Oldinga engashib, ikkinchi oyoqni orqaga ko'targan holda 180 va 360° bir nomli burilishlar; bir oyoqqa cho'nqayib, ikkinchisini yon tomonga chiqarib burilish (o'rtada, xoda ustida).

Ikki oyoq bilan itarilib sakrash: tekkizib, halqa shaklida tekkizib, ikki oyoq bilan hamda shaklida, oyoqlarni oldinga bukib, 180 va 360° ga burilish bilan oyoqlarni kerib shpagatga, egilib, sisson (o'rtada va xoda ustida). Bir oyoq bilan itarilib sakrashlar: oyoqlarni oldinda almashtiribvertikal muvozanatga sakrash; shpagatga, oyoqlarni almashtirib shpagatga, halqa shaklida shpagatga perekidnoy, oyoqlarni almashtirib halqa shaklida shpagatga (o'rtada, xoda ustida).

Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik va yuqori natijalarga tayyorgarlik guruhleri.

Mumtoz raqs elementlari.

Tayanch oldida. Demi plie va batman tandyuni uyg'unlashtirish; gran pliening to'liqlar, egilishlar va qo'llarning turli harakatlari bilan uyg'unlini, batman tandyuni batman tandyu jete va dublb batman tandyuni Yarim barmoqlarga ko'tarilish bilan uyg'unlashtirish. Yarim barmoqlarga ko'tarilgan holda dublb batman frappe. Batman fondyuni muvozanatlar, burilishlar, to'liqlar bilan uyg'unlashtirish. Ron de jalb par terni ron de jalb an ler hamda muvozanatlar. Tashlanishlar, egilishlar bilan uyg'unlashtirish. Batman devloppeneni tayanch oyoqda Yarim cho'qqayish, Yarim barmoqlarga ko'tarilish, burilishlar, muvozanatlar, oyoqni ko'tarib, uni qo'l bilan ushlab olishlar bilan bajarish. Gran batman jeteni oyoqni oldinga, orqaga siltab burilishlar. Oyoqlarni oldinda, orqaga almashtirib sakrashlar, qoqilib sakrashlar, egilish va tashlanishlar bilan uyg'unlashtirish.

O'rtada va xoda ustida. Ilgari o'tilgan elementlarini uyg'unlashtirish.

Tarixiy-maishiy, halqona va zamonaviy raqs elementlari.

Avval o'rganilgan elementlarni uyg'unlashtirish. Bir turli raqs harakatidan iborat 32, 64-hisobni kombinasiya va birikmalarni bajarish.

Erkin plastika elementlari.

To'liqlar, silkishlar, bo'shashishlarni sakrash, muvozanat, burilishlar, past (parter) holatlarga tushish bilan uyg'unlashtirish.

Muvozanatlar.

Muvozanatning bir turidan boshqa turiga o'tishlar, erkin oyoq holatini o'zgartirib, vertikal va gorizontal muvozanat saqlash, gavidani egib, oyoq uchida old orqa muvozanatni saqlash. Butun kaftida va oyoq uchida erkin oyoqni ushlab olgan holda muvozanat saqlash. To'liqlar, sakrashlar, burilishlar, akrobatika elementlaridan keyin muvozanatlarni bajarish.

Burilishlar.

O'rtada: 360 va 720⁰ ga bir va ikki nomli burilishlar. 180 ga bir nomli burilishlar, oyoq turli holatlarda (oldinga bukilgan, oldinga, yon tomonga, orqaga ko'tarilgan va x.k. bir oyoqda cho'nqayib, ikkinchi oyoqni yon tomonga ko'tarib, 360, 540, 720⁰ga burilishlar. Oldinga egilib, erkin oyoqni orqaga (shpagatga) ko'tarib, 360⁰ ga burilishlar. Erkin oyoq

holatini o'zgartirib burilishlar. Siljigan holda burilishlar seriyasini bajarish. Erkin oyoqni ushlab olib burilishlar.

Xoda ustida: erkin oyoq holatini o'zgartirib 360^0 ga bir nomli va har xil nomli burilishlar. Oyoqni tizza oldida bukkan holda 720^0 ga bir nomli burilishlar. Oldinga engashib, erkin oyoqni orqaga (shpagatga) ko'tarib, 180 , 360^0 ga burilishlar. CHo'nqayib o'tirib, erkin oyoqni yon tomonga ko'tarib 180 , 360 , 540 , 720^0 ga burilishlar.

Sakrashlar.

Qadam tashlab halqa shaklida, oyoqlarni almashtirib, shpagatga halqa shaklida sakrash, perekidnoy halqa shaklida, 180 va 360^0 ga burilib perekidnoy sakrash. "To'pponcha" shaklida; egilib; 360^0 burilish bilan shpagatga; oyoqlarni kerib 360 , 540 , 720^0 ga burilib sakrashlar; oyoqlarni almashtirib shpagatga va 180 , 360^0 ga burilib sakrashlar. Ilgari o'tilgan sakrash turlaridan turli birikmalar.

Nazorat savollari va topshiriqlar.

1. Gimnastika bilan endi shug'ullana boshlagan qizlar bilan (I -o'quv yili) xoreografik mashqlarning qanday turlaridan foydalanish zarur.

2. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida qo'llanadigan xoreografik tayyorgarlik vositalarini sanab bering.

3. Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichada gimnastikachi qizlarning xoreografik tayyorgarligi tarkibiga nimalar kiradi?

4. Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik hamda yuqori natijalarga tayyorgarlik guruhlarida qo'llaniladigan xoreografiya mashqlariga misol keltiring.

ADABIYOTLAR

1. Achilov A. Badiiy gimnastika.: T. G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot - matbaa ijodiy uyi, 2010
2. Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. O'quv qo'llanma. T. 2003
3. Eshtaev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N.R. Badiiy gimnastika buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" - T.: 2013
4. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике Издательство НУФВСУ "Олимпийская литература". 2009
5. Гомберадзе К.Г. Как отобрать девочек в отделение художественной гимнастики? // физическая культура в школе, 1967 № 7, -с.32-33.
6. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек.- Л.: изд-во ГДОИФК, 1989. - 24с
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 170 с.

MUNDARIJA

KIRISII	3
I-BO'LIM. GIMNASTIKADA XREOGRAFIYANING AHAMIYATI VA O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	4
II-BO'LIM. GIMNASTIKADAGI XOREOGRAFIK TAYYORGARLIKNING MAQSAD VA VAZIFALARI.....	9
III-BO'LIM. GIMNASTIKADAGI XOREOGRAFIK TAYYORGARLIKNING MAQSAD VA VAZIFALAR.....	13
3.1. Mumtoz raqs xarakatlari	13
3.2. Muvozanatlar, burilishlar, sakrashlar	20
3.2.1. Muvozanmot	20
3.2.2. Burulish	22
3.2.3. Sakrash	23
3.3. O'zbek raqs	26
3.3.1. Oyoq holatlari	27
3.3.2. Salomlarning hillari	28
3.3.3. Qo'l harakatlari	31
3.3.4. Oyoq harakatlari	40
3.3.5. Egilish harakatlari	45
3.3.6. Aylanishlar	46
3.3.7. Yigirlar uchun maxsus raqs etyudi	49
3.4. Xalq saxna raqslariga xos xarakatlar	58
3.5. Ballet raqslari elementlari	60
Erkin plastika elementlari	44
Cho'zilish mashqlarining ahamiyati	62
IV-BO'LIM. XOREOGRAFIYA DARSLARINING TURLARI.....	68
V-BO'LIM. GIMNASTIKADAGI XOREOGRAFIYA DARSLARINI USULIY XUSUSIYATLARI.....	72
VI-BO'LIM. MUSIQA VA IFODALI XARAKATLAR.....	76
VII-BO'LIM. ERKIN MASHQLARNI TUZISH USULIYATI.....	81
VIII-BO'LIM. XODA USTIDAGI XOREOGRAFIYA MASHQLARINING XUSUSIYATLARI.....	89
IX-BO'LIM. AMALIY MATERIALLAR.....	98
9.1. Oyoq vaziyatlari va holatlari	98
9.2. oyoq vaziyatlari va qoidalari	100
9.3. Qo'l va qo'l panjalarining vaziyatlari hamda holati	105
9.4. Bosh holati	109
9.5. Gavda holatlari	111
9.6. Muvozanat turlari	115
9.7. Burilish turlari	119
9.8. Sakrash turlari	122
X-BO'LIM. SPORT TAYYORGARLIGINING TURLI XIL BOSQICHLARIDA XOREOGRAFIYA DARSLARI.....	
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	
Dastlabki asosiy (vaziyat) tayyorgarlik bosqichi	
Ixtisoslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichi	
XI-BO'LIM. BO'G'IMLARDAGI HARAKATCHANLIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR	
XII-BO'LIM. SPORT TAYYORGARLIGINING TURLI BOSQICHLARIDA XOREOGRAFIYA BO'YICHA O'QUV MATERIALI.....	
Foydalanilgan adabiyotlar	

I.S. Xaytmetov

**SPORT PEDAGOGIK MAXORATINI OSHIRISH
(BADIY GIMNASTIKA)**

XOREOGRAFIK MASHQLARINI O'TKAZISH USLUBIYOTI

O'quv qo'llanma



Muharrir

Badiiy muharrir K.Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi B.Muxtorov

Nashr list. AI' 305. Bosishga ruxsat etildi 16.12.2020.

Qog'oz bichimi 60x84 ¹/₁₆. Shartli bosma tabog'i 9.9.

Hisob-nashr tabog'i 10.2. Adadi 50.

17-buyurtma.

„O'ZKITOB SAVDO“ nashriyotida tayyorlandi.

100000, Toshkent, Amir Temur ko'chasi, 25.

„DAVR MATBUOT SAVDO“ MChJ

bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent shahar, Qo'yliq, 4-mavze, 46.

ISBN 978-9943-6776-4-7



9 789943 677647