

744
5-78

**SPORT TURLARI BO'YICHA
TADBIRLARNI TASHKIL
ETISH VA O'TKAZISH
(GIMNASTIKA)**



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

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORTNI
RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

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

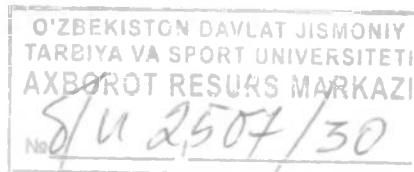
**“SPORT TURLARI BO‘YICHA TADBIRLARNI
TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH”
(gimnastika)**

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining
2021-yil 23-noyabrdagi 500-sonli buyrug‘iga asosan 5230200 –
Menenjment (sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarish) bakalavriat
ta‘lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun o‘quv qo‘llanma
sifatida tavsiya etilgan

Ro‘yxatga olish raqami 500-202

**TOSHKENT
“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU**

2022



KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarori asosida jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, axolining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan munzamat shug'illanishi uchun zamon talablariga mos shart sharoitlar yaratish, sog'lom avlodni kamol toptirish, ta'lim tarbiya berishning asta-sekin muvaffaqiyatli amalga oshirish, jamiyatni rivojlantirishda muxim ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qiladi [1,2].

So'nggi yillardagi ommaviy gimnastika chiqishlar mazmuni va kompozitsiyasi jihatdan mohirona bezatilgan bo'lib, yaxshi tanlangan yoki maxsus yaratilgan musiqali asarlar jo'rligida o'tkaziladi.

Hozirgi kunda qanday ommaviy bayramlar, teatrlashtirilgan ommaviy tomoshalar, teatrlashtirilgan konsertlar bo'lmasin, albatta badiiy-sport tomoshalari elementlarini qo'llaydilar.

Yildan-yilga bunday bayram tomoshalari ommalashib, badiiy jihatdan murakablashib bormoqda.

Ayniqsa, respublikamiz hukumati va Prezidentimiz tomonidan «Komil insonni voyaga yetkazishda», «Sog'lom avlodni tarbiyalashda» jismoniy tarbiyaga, sportga katta ahamiyat berilmoqda.

Mamlakatimiz yoshlari o'rtasida an'anaviy tarzda o'tkazilayotgan «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiyada» kabi sport bayramlarining tashkil etilishi fikrimizning yorqin dalilidir. Bu bayramlar faqatgina sport namoyishi yoki ommaviy sport tomoshasigina bo'lib qolmay, balki insonlar muloqot qiladigan tomosha harakati hamda ularga tarbiya berish shakli sifatida namoyon bo'lmoqda.

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.

1-bo'lim. GIMNASTIKA CHIQISHLARNI RIVOJLANISH TARIXI

1.1 Gimnastika chiqishlarning ahamiyati

O'tmish tajribasini o'rganish gimnastika chiqishlarni o'tkazishning yangi imkoniyatlari va yangi shakillarini qidirishga yordam beradi. Shu bois, ularni qay tarzda rivojlangani va takomillashganini kuzatish maroqlidir.

Gimnastika chiqishlari jismoniy tarbiya bilan sportni targ'ib va tashviqot qismlarining samarali vositasidir, shahar maydonlarida, stadionlarda o'tkaziladigan ommaviy gimnastika chiqishlari umumhalq bayramlariga aylanada va katta siyosiy ahamiyatga ega bo'lmoqda. Ular O'zbekiston xalqlarining moddiy farovonligi va madaniy saviyasining o'tayotganligini, hamda katta yoshdagilarning jismoniy tayyorgarligini va sport mahorati kamolotining yorqin ifodasidir.

Gimnastika chiqishlari va unga tayyorgarlik ko'rish qatnashchilarning o'ziga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda gimnastika chiqishlariga ilgari sport to'garaklarida shug'ullanmagan yoshlar jalb qilinadi. Chiqishlarga tayyorlanish planidagi muntazam jismoniy mashq mashg'ulotlari qatnashchilariga bunday mashg'ulotlarning foydasini bevosita ko'rsatadi va ularni zaruriy talabga aylantiradi. Bunday marosimlar tugagach, odatda gimnastika va sportning boshqa turlari bilan shug'ullanish qiziqish bildiruvchilar soni ortadi.

Hozirgi kunda bayramni sahnalashtirishdan ko'ra, ssenariy yaratish juda ham murakkab ishga aylanmoqda. Chunki fan-texnika rivojlanib, insonlarning intellektual darajasi ham rivojlanib bormoqda. Ommaviy badiiy-sport tomoshasini yaratish uchun har qanday badiiy adabiyotda bo'lganidek, avvaalambor, ssenariy muallifi tomonidan g'oyani topib, tatbiq etishi kerak. G'oya aniqlab olingach, keyingi jarayonda kompozitsion sahnalashtirish rejasi ishlab chiqiladi. Kompozitsion sahnalashtirish rejasi, ko'p sonli qatnashchilar ommasi ichidan bitta odamgacha amaliy harakatini aniqlashgacha yordam beradi, shundan so'nggina ssenariy yoziladi. Bu jarayon ssenaristning rejissyor, assistentlari, rassom, musiqiy rahbar va baletmeysterlar bilan hamkorlikda ishlashi bilan olib boriladi.

Ommaviy badiiy-sport tomoshalarining ta'sirchan vositalariga quyidagilar kiradi:

Ommaviy mashqlar. Ular buyum bilan yoki buyumsiz bajariladi. buyumlarni ikkita katta guruhga bo'lish mumkin. Birinchisi - shaxsiy qo'llaniladigan buyumlar; ikkinchisi esa-guruhli buyumlar. Shaxsiy qo'llaniladigan buyumlarga: tayoq, sharf, bayroqcha, gantel, tosh, to'g'nag'ich, chambarak, to'p, kub, Tasma soyabon va h.k.lar kiradi. Guruhliga esa-langarcho'p, narvon, gimnastik o'rindiq, shitlar, raketa maketi va h.k.lar kiradi.

Ayniqsa, transformatsiya qilinadigan predmetlar kuchli ta'sir effektiga ega bo'ladi. Masalan, to'gnog'ich guldastaga, langarcho'p esa bayroqqa aylanishi mumkin va h.k. Bunday chiqishlar o'ziga xos kutilmaganlik effektini beradi.

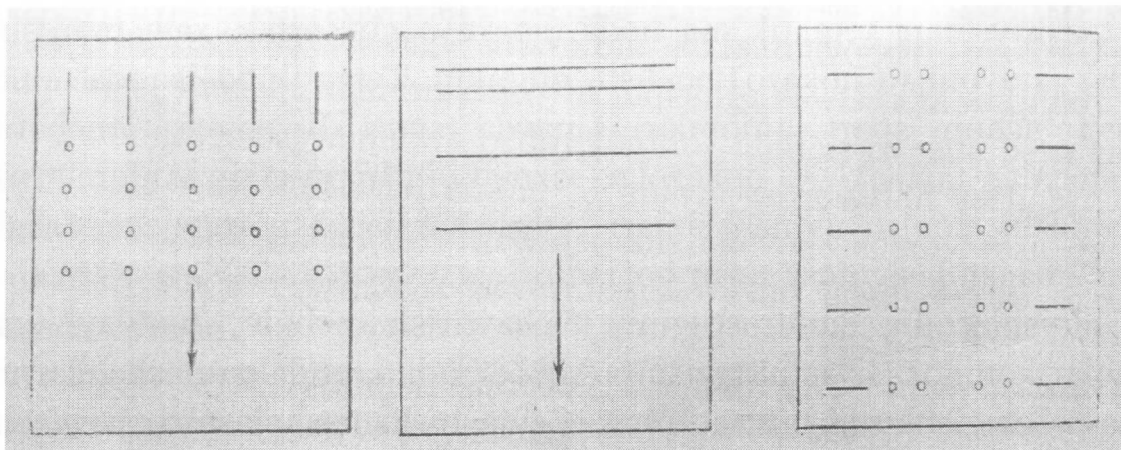
1.2 Gimnastika chiqishlarning dasturi

Gimnastika chiqishlarining muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularning jozibadorligiga bog'liqdir. Bunga esa yaxlit chiqishlarni va uning qismlari senariyasini qiziqarli qilib o'ylab ko'rish, musiqani to'g'ri tanlash va chiqishlarni badiiy bezash, barchi mashqlarni va qayta saflanishlarni xatosiz bajarish, chiqishlarning har bir ko'rinishi optimal davom ettirish orqali erishiladi.

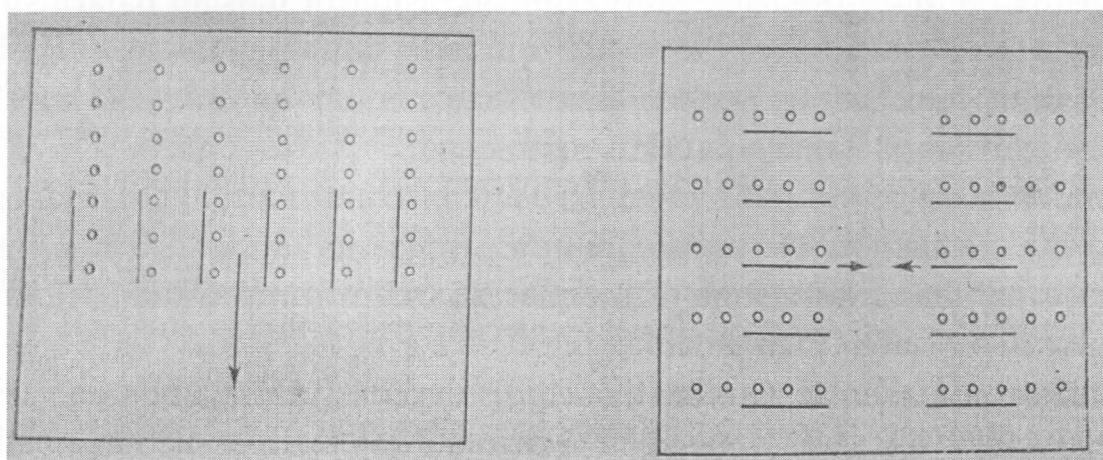
Muvaffaqiyatli chiqishning muhim omillaridan yana biri qatnashchilarni etarli darajada yuqori sport tayyorgarligini namoyishi qilishidir. Bularni tashkil qiluvchi asosiy elementlari: chiqishlar, ommaviy saflanishlar va piramidalar, fon harakatlari.

Chiqishlar. Qatnashchilarning chiqishi-gimnastika chiqishining boshlanishidir. Butun chiqishning muvaffaqiyati chiqish qanchalik yaxshi tayyorlanganligi va bajarishga bog'liq bo'ladi. Yangi va kutilmagandagi elementlarning bo'lishi, chiqishning a'lo darajada bajarilishi tomoshabinlarga yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi.

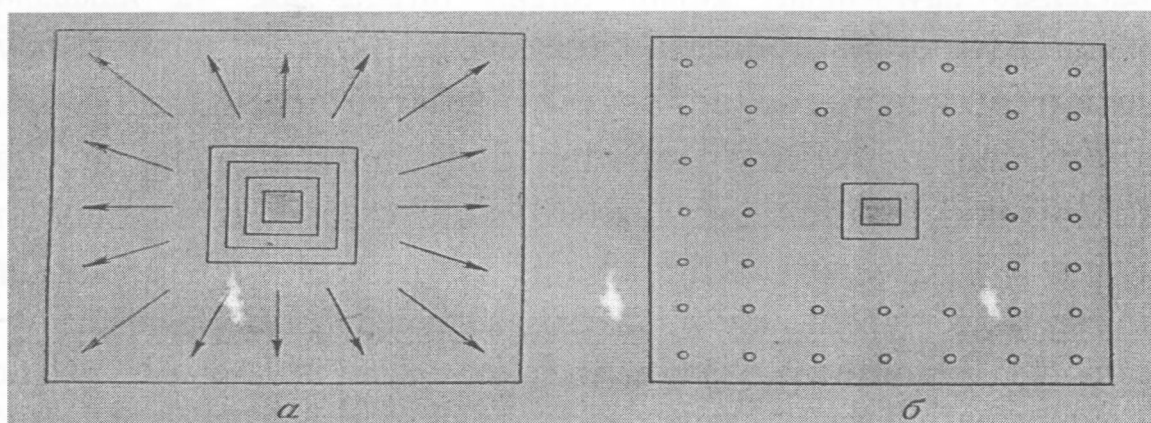
Agar maydonga har tomondan tomosha qilinsa, chiqishda qatnashchilarning saf to'g'riligini saqlashi muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bunga erishish uchun qatnashchilarning har turt qadamdan keyin chiqishi tavsiya qilinadi. Bu holda belgilar orasidagi masofa qatnashchilarning sostaviga bog'liq holda 240-280 sm. bo'lishi kerak.



Agar harbiy paradlardagi singari chiziq bo'ylab chiqish usuli qo'llanilsa, bu natijaga osonroq erishish mumkin, bunda kollonna boshlovchilari o'z joylarini oxirgi bo'lib emas, balki birinchi bo'lib egallashadi.



Chiqish qatnashchilarining zich qatordan birin-ketin perimetrip bo'lab yugurib o'z joylarini siyraklashgan kolonnada egallashlari, benuqson tekis bo'lib turish imkonini beradi.



Erkin mashqlar. Har qanday gimnastika chiqishining programmasida erkin mashqlarga muhim o`rin ajratiladi. Erkin mashqlarning mazmuni

ham tasviriy, ham tematik ma'noda (sport, o'yin, ertak, xalq marosimi, mehnat jarayoni va hokazo) bo'lishi mumkin. Tematik bo'lganda temani yoritish uchun sport anjomlari (mayda sport inventari, lancharlar, bayroqchalar, tasmalar va hokazolar) xizmat qilishi mumkin. Anjomlarning qo'llanilishi chiqish qatnashchilari yetarli darajada sport tayyorgarligiga ega bo'lmaganda ayniqsa zarur bo'ladi.

Chiqishlarning kontrastligini kuchaytirish uchun shunday erkin mashqlar kompozitsiyasini tuzish tavsiya etiladiki, unda qatnashchilarning ommaviy chiqishlarda bir vaqtning o'zida turli mashqlarni bajarilishlari mumkin bo'ladi.

Akrobatika mashqlari. Tomoshabinlarning akrobatlar (sakrovchilar, kuch va aralash juftliklar, guruhli mashqlar qatnashchilari chiqishiga bo'lgan qiziqishi ular bajaradigan mashqlarning harakatchanligi va aql bovar qilmaydigan (birinchi ko'rinishda) chaqqonlik va jasurlik bilan bajarilishiga bog'liq. Afsuski, murakkab sakrashlarni moslab bajarilishiga erishish uchun juda ko'p vaqt talab qilinadi, shuning uchun chiqishni sahnalashtiruvchi dasturni soddalashtirishga majbur bo'ladi yoki moslab bajariladigan saqrash mashqlaridan voz kechadi.

Gimnastika anjomlari va maxsus konstruktorlarda bajariladigan mashqlar. bu mashqlar tomoshobinlarda ayniqsa katta qiziqish uyg'otadi. Afsuski, barcha gimnastika anjomlarida ham murakkab siltanish mashqlarini moslab bajarib bo'lmaydi.

Yakkaxon mashqlar. Gimnastika chiqishlari dasturlariga odatda yaxshi tayyorlangan yakkaxon mashqlar kiritiladi. Misol uchun badiiy gimnastikachi o'zining predmetlarida chiqishi mumkin. Raqs xarakatlarini bajarish.

Fon harakatlari. Maydonchaning to'riga odatda sun'iy to'siq, bayroqchalar, qayiqchalar, gullab turgan turgan bog' va hakazolar o'rnatiladi. Asosan stadionlarda o'tkaziladigan ommaviy sport bayramlarida fon guruhi maydondagi ikkita darvozadan shartli sahna maydoni deb qabul qilingan maydon markazigacha bo'lgan oraliqning ikki tomonida joylashadi. Fon joylashadigan maydon oralig'iga fon rejissyori oldindan har bir metrni o'lchab, har bir ishtirokchi harakatlanadigan joyni maxsus belgi bilan belgilab chiqadi.

Fon guruhida ishtirok etish ham eng murakkab ishlardan biri bo'lib, tomoshaning boshidan oxirigacha chiqadigan bloklarni, ularning har biriga qo'yilgan harakatlarni eslab qolishi hamda shu bilan birga, barcha ishtirokchilar qo'llaridagi predmetlari yordamida sinxron harakat qila ol-

ishlari lozim. Harakatdagi sinxronlik ko'rsatilayotgan tasvirning aniq chiqishiga, almashishlarning chiroyli chiqishiga bevosita ta'sir qiladi.

Zamonaviy bayramlarda badiiy fonning ahamiyati juda ham kattadir. Badiiy fon bayramlarda o'zining an'anaviy vazifasidan tashqari, tadbir xatti-harakatining faol ishtirokchisi sifatida qatnashib, turli tasvirlar, plakatlar, shiorlar orqali rejissyorning g'oyasini ochib berib, tomoshani yanada boyitadi.

Chiqib ketish. Chiqish qatnashchilarning maydondan chiqib ketishi aniq, qisqa vaqt ichida va ko'tarinki ruhda o'tishi kerak.

1.3 Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash metodikasi

Bayram oldi tayyorgalik bosqichi quyidagilarni nazorda to'tishi kerak:

1. Boshlang'ich ma'lumotlarni aniqlash. Chiqishlar programmasini ishlab chiqishdan, oldin chiqishlarning maqsadini, qatnashchilar, guruhini (soni, yoshi, sport tayyorgarligini) chiqish joyini moddiy bazasini, chiqish muddatini aniq bilishi zarur.

2. Sahnalashtirish. Bu tayyorgarlik bosqichining eng masuliyatli va murakkab qismi bo'lib, buning natijasida chiqishlarining umumiy konturi (chiqish, saflanish, mashqlar va hokazolar) belgilanadi va shu bilan birga zarur bo'lgan asbob anjomlar aniqlonadi shuningdek, tabrik va diktora tekstlari tayyorlab qo'yiladi.

3. Qatnashchilar kiyimlarining eskizlari tayyorlab quyiladi.

4. Saflanishlar va qayta saflanishlarning senariyasi tuziladi.

5. Alohida nomerlar uchun musiqa tonlanadi va yaxlit chiqish uchun musiqa programmasi tuziladi.

6. Erkin mashqlarni tuzish. Erkin mashqlarni tuzish uchun quyidagilar bajariladi.

- A) tanlab olingan musiqa asarini o'rganish.

- B) murakkab elementlarni yoki tematik va harakatlarni tanlab olish, keyin esa, musiqa jo'rli asosida ularning navbatlashini aniqlash.

- V) Yaxlit mashqlarni tuzish (eksperiment gruppada sinab ko'rib, tuzgan ma'qul).

- G) Repetitsiyalar tuzish. Rejada kim tayyorgarlik ko'rishi, kilini repetitsiya qildirish qaerda va qachon repetitsiya qilinishi ko'rsatilishi kerak.

Bir repetitsiya kunida katta qisqa vaqtli to'xtab qolishlarni mustasno qilish uchun qatnashchilarni turli harakatdagi faoliyatlar bilan jalb qilish

imkoniyatini topish zarur. Butun chiqishga tayyorlanishni bosh repetitsiyadan bir necha kun oldin yakunlash maqsadga muvofiqdir.

Bu tomosha mazmunini sxematik shaklda hal etishdir. U alohida ommaviy nomerlarning, epizod va butun tomoshani kerakli masshtabdagi, kerakli sondagi sxemalar, uni ochib beradigan strukturalar orqali tasvirlanadi. Kompozitsion sahnalashtirish rejasida har bir qatnashchi saflanishining chizmasi aniq ko'rsatilib, ishtirokchilarning harakat davomida bir tasvirdan ikkinchisiga o'tishlari aniq ko'rsatiladi.

Kompozitsion reja sahnalashtiruvchi rejissyor tomonidan repetitsiyalarni o'tkazishga qulay tarzda tuziladi. Rejasiz bunday katta ommani boshqarib bo'lmaydi. Amaliyotda kompozitsion rejani ishlab chiqishning ikki uslubi mavjud. Bular: grafik va fotomaket uslublari.

Grafik uslub

Avvalambor, millimetrlı qog'oz varag'iga masshtabga mos ravishda stadion maydonining o'lchamlari va belgilar qo'yib chiqiladi. Qonun bo'yicha 2x2 m., standart belgilar qo'yiladi. Odatda stadion maydonga front bo'yicha 48-56 tagacha (96-110m) belgi, chuqurligi bo'yicha esa 32-36 tagacha (64-72 m) belgi joylashtiriladi. Belgilarni raqamlash chapdan o'nga va va chuqurlik bo'yicha amalga oshirilib, har bir belgi-nuqta o'zining koordinatalariga ega bo'ladi. Bunday belgilash rejissyorga ishtirokchilarni maydonda tasvir bo'yicha aniq joylashtirib, har bir ishtirokchini yoki guruhni qayta saflanishini amalga oshirishiga yordam beradi. U ishtirokchilarga repetitsiya davomida oriyentir olishga yordam beradi. Agar ishtirokchilar mashqni predmetsiz yoki individual predmet bilan bajarayotgan bo'lsalar, sxemada shartli doiracha yoki krest bilan belgilanadi. Agar mashq guruhli predmet bilan bajarilayotgan bo'lsa, bir raqami bilan belgilanadi yoki predmetning shakli qo'yiladi.

Grafik uslub, bir varaq qog'ozda bir necha saflanish va qayta saflanishni chizib, har birini turli rang bilan belgilab ko'rsatish imkonini beradi.

Fotomaket uslubi

Qalin qog'ozga yoki fanerga stadionning maydoni belgilangan o'lchamlar bilan chiziladi. Ishtirokchilar va ular qo'lidagi belgilarni bildirish uchun, kerakli masshtabda fishkalar, tayoqchalar, kublar va h.k.lar tayyorlanadi. Rejissyor, ishtirokchilarni mana shu belgilangan sxemada turlicha qo'yib, o'rnilarini almashtirib ko'rib, har bir parcha tasvirining eng yaxshi variantini qidira boshlaydi. Shundan so'ng har bir topilgan yechim

raqamlanib, suratga olinadi. Fotosxema vujudga keladi. Bunday uslub rejissyorga noto'g'ri yo'nalishlarni, yo'1 qo'yilgan kamchilikni darhol aniqlab, uni shu zahotiyiq to'g'rilashga yordam beradi. Surat bo'yicha hamda ishtirokchilarning soni bo'yicha rejissyor boshlang'ich holatni tanlab, kompozitsiya yaratishdagi o'zining g'oyasining imkoniyatlarini ko'rib chiqadi.

Ko'pincha bu, front va chuqurlik bo'ylab, ko'p qismlarga bo'linadigan tasvirlarda ko'rib chiqiladi. Chunki bu tasvirlardagi qayta saflanishdan yangi tasvirlar yaratish mumkin.

Masalan, quyidagi saflanishda 48 kishi front bo'yicha, 32 kishi maydon chuqurligiga joylashgan bo'lsa, ularni front bo'yicha 2, 3, 4, 8, 12, 16, 24 va chuqurlik bo'yicha 2, 4, 8, 16 aniq bo'laklarga bo'lish mumkin. Ularni bunday boshlang'ich holatda saflash katta imkoniyatlarga ega bo'lib, har qanday kompozitsiyaning masalalarini amaliy jihatdan yechishga yordam beradi.

Rejissyor tomosha kompozitsiyasini ishlab chiqishda ikki uslubdan foydalanadi:

a) To'g'ri harakat uslubi

Bu uslub ommaviy nomerlar ustida ishlanganda qo'llaniladi. Bu uslubning mohiyati shundaki, rejissyor ishtirokchilarning boshlang'ich saflanishidan, sxemadagi aniq ketma-ketlik bo'yicha ishtirokchilar harakatidagi qayta saflanishlari, o'tishlari ishlab chiqiladi. Rejissyor g'oyadan kelib chiqqan holda, bir tasvirdan ikkinchisiga o'tishning rang-barang, mantiqiy yo'llarini qidiradi.

B) Teskari harakat uslubi

Bu uslub tomoshaning boshlang'ich jarayonida qo'llaniladi. Bu yerda rejissyor saflanish va qayta saflanishni, teskari ketma-ketlikda ishlab chiqadi. Avval u, sxemada ishtirokchilarning boshlang'ich holatlarini belgilab, undan kelib chiqqan holda, mavzuviy saflanishni quradi. Mavzuviy saflanishdan maydondan chiqish saflanishi o'lchab topilib, so'ng ularni qayerda joylashtirish, yugurish yo'lagida yoki sektorlardami, xullas ishtirokchilarni chiqib ketishlari uchun boshlang'ich holatga joy topiladi.

Bunday yo'nalish rejissyorga tasvirda ishtirok etayotgan barcha qatnashchilar harakatini ko'ra olishga, har bir detalni, almashishlarni mantiqan to'g'ri yo'nalishga solishga yordam beradi.

Kompozitsion sahnalashtirish rejasi ustida ish olib borishda, sahnalashtiruvchi-rejissyorga nomer va epizodlarni ulashda montaj uslubi qo'l keladi. Har bir epizodni kompozitsion jihatdan tugallangan bo'lishida montaj uslubining ahamiyati juda ham kattadir. Bunday tomoshalarda

montaj ikki tomonlama namoyon bo'ladi. Bir tomondan u badiiy asarning mavzuviy vazifasini yechishda, ma'noli funksiyani bajarsa, ikkinchi tomondan - texnik, ya'ni rivojlanayotgan harakatning uzviyligini ta'minlaydi.

Tayyorgarlikning repetitsion bosqichi

1. Qatnashchilarni saflash. Dasturning har bir nomerida chiqish qatnashchilari bo'y-bo'yi bilan saflantirilishi kerak. Chiqish qatnashchilari bir ketma-ket qatorda bo'y-bo'ylari bilan joylashmasalar, ular barcha mashqlarni birga va bir xil ko'lamda bajarishlariga qaramay mashqlar tomoshabinlarga bir xilda mos qilib bajarilmagandek tuyuladi.

Ommaviy mashqlar mazmunan va xarakteri jihatidan erkin, uzluksiz va piramidali turlarga bo'linadi.

Saflanish va qayta saflanish. Saflanish va qayta saflanish ommaviy-badiiv sport tomoshalarida katta ahamiyatga ega.

Ishtirokchilar tomosha kompozitsiyasining negizini tashkil qiladi; shu bilan bir qatorda, saflanish va qayta saflanish uslubi harakatchan uslub bo'lib, ishtirokchilar ommasi imkoni-yatlarini yanada keng ochib berishiga yordam beradi.

Saflanish- stadion maydonida ishtirokchilarning birga joylashishi. Xarakteri bo'yicha bunday saflanish ochiq va yopiq bo'lishi mumkin. Ochiq saflanish badantarbiya, pira- mida mashqlarida, guruhli predmet bilan bajarish mashqlarida, kirish va chiqishda ishlatiladi.

Mazmunan tasvirlar saflanishi mavzuli va oddiyga bo'linadi. Mavzuli tasvirlarga, masalan ma'noni bildiradigan tasvirlar, masalan: «yulduz», «O'zbekiston gerbi», «quyosh», «samolyot» va h.k.lar kiradi. Bundan tashqari, turli raqamlar, shiorlar va h.k.lar kirishi mumkin. Oddiy saflanishga esa - geometrik shakldagi turli tasvirlar, masalan: kvadrat, uchburchak, romb, doira va h.k.lar yoki umumlashma, doira ichida kvadrat yoki romb va h.k.lar kiradi.

Amaliy jihatdan bunday saflanishlarning turi xilma-xildir. Rejissyoming vazifasi, mana shularning ichidan talabga javob beradiganini topa bilishdir.

Qayta saflanish - bu ishtirokchilarni bir saflanishdan ikkinchisiga olishidir. Ko'p sonli ishtirokchilar ommasi harakatlanganligi sababli, juda ham emotsional boladi. Rangbarang saflanish, ayniqsa, yangi tasvirning paydo bo'lish jarayoni tomoshabinni hayajonga soladi. Tomoshabin keyin nima bolishini betoqatlik bilan kutadi.

Ommaviy badiiy-sport tomoshalarida qayta saflanish ikki sifatda namoyon bo'ladi: mashq sifatida qayta saflanish va - montaj daqiqasi, o'tish sifatidagi qayta saflanish.

2. Guruhli repetisiyalarni o'tkazish. Bu repetisiyalarni guruh boshliqlari har bir guruh uchun belgilangan holda o'tkazadilar. Repetisiya uchun ish mazmuni va hajmi tayyorgarlik ko'rishning repetisiya rejasida belgilanadi. Guruhli repetisiyalar davomida qatnashchilar mashqlarni yaxshi eslab qolishni, mashqni aniq va zarur sur'atda bajarishni qadam tashlashni, belgilar bo'ylab yurishni yoki qator tekisligini saqlab yurishni, yurib, ketoyotganda burilishni va chiqish (dasturiga) kiritilgan boshqa saf usullarini o'rganishlari kerak.

3. Umumiy repetisiyalarni o'tkazish. Umumiy repetisiyalarning vazifasi chiqishlarning alohida nomerlari va butun programmani musiqa jo'rligida o'zaro moslab va aniq bajarishga erishishdan iborat.

Dasturning har bir ko'rishini bo'yicha birinchi umumiy repetisiyani musiqani boshlash kerak, keyin esa bu musiqada qanday sanash kerakligini ko'rsatish, so'ngra qatnashchilarning o'zlari sanashlari uchun imkon berish zarur. Takrorlashda mashqni, albatta boshidan boshlash zarur emas, repetisiya chog'ida qatnashchilar o'z o'rtoqlarining mashqlarni qanday bajarayotganini ko'rishlari juda foydalidir. Bosh repetitsiya. Bosh repetitsiyada qatnashchilargina programmani xech qanday yordamsiz chiqish sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda bajarish imkoniyati beriladi. Mavzu har doim aniq bo'lib, jamiyat hayotidagi aniq voqea, hodisalarni namoyon etadi. Bu o'rinda, mavzuda namoyon etayotgan voqealar yechimining chuqurligini aniqlash lozim. Bu yerda janrning o'ziga xosligi kuchga kiradi.

Sahnalashtirish yechimiga, g'oyaviy-mavzuviy asosdan tashqari, quyidagi omillar ta'sir qilishi mumkin:

- sahna maydoni sifatida, sahnalashtirish uchun stadionning imkoniyatlari: maydonning o'lchami, arenaga kirish joyi, qabul qilingan o'lchamlar, tribunalarining joylashishi va undan maydonning ko'rinishi, sahna maydonining mumkin bo'lgan transformatsiyasi (o'zgarishi);

- bosh ishtirokchi shaxsning - ishtirokchilar ommasining imkoniyatlari: ularning tayyorgarlik darajasi, shunday tadbirlarda qatnashish tajribasi, kasbi, yoshi, jinsi va h.k.;

- yuqori malakali sportchilar va nomerlarning soni.;

- bayram tashkilotchilarining topshiriqlari va tilaklari.

Ssenariy - rejissyorlik fikri ssenariy rejasi shaklida tuzilib, unda tomoshaning asosiy epizodlari tasvirlanib, musiqiy va badiiy bezakning

asoslari qog'ozga tushiriladi. Bundan tashqari ssenariy rejasiga: ishtirokchilar va sahnalashtirish guruhining moddiy ta'minoti kiritiladi.

Musiqajo`rligi

Gimnastika chiqishlarini, balet spektakili singari, musiqa jo`rligisiz o'tishini tasavvur qilib bo'lmaydi. Chiqish qatnashchilarning harakatlari musiqa bilan o'zaro birikib ketib, yaxlit birlikni tashkil qiladi. Musiqa gimnastika chiqishlarining ma'naviy tomoni kuchaytiradi va tushunlari qiladi, shu bilan bircha, emotsional zavq berishning ko'pgina qismini o'z zimmasiga oladi. Shuning uchun musiqa asarlarini gimnastika chiqishlarining butun mazmuni singari puxta va o'ylab tanlash zarur.

Musiqa asarlarini tanlaganda quyidagilarni:

1. Musiqa material chiqishlar bag'ishlangan bayram temasiga mos kelishini;
2. Musiqaning sifati san'at asari darajasida bo'lishi lozimligini; tomoshabinlar tomonidan tan olinmagan, qayta-qayta ijro etilgan musiqa asarlari ularda salbiy his-tuyg'u quzg'atishi mumkunligini;
3. Musiqa mazmunining chiqish qatnashchilarning harakatiga mos kelishini hisobga olish zarur.
4. Bajarish sur'ati. Musiqa jo`rligini tanlaganda ayrim musiqa asarlarining ijro etish sur'atini o'zgartirilganda badiiy qimmatini yo'qotishini;
5. Hisobning aniq va bir me'yorda bo'lishi. Ayrim qismlari hisob ulchovining (liga, fermata, sinkopa) o'zgartilib ijro etiladigan musiqa asarlarini ommaviy gimnastika chiqishlari uchun qo'llab bo'lmasligini;
6. Musiqa programmasining janr va o'ynoqilik jihatdan farq qilishi. Buni ayniqsa chiqishlar bir necha ko'rinshilardan iborat bo'lganda, ular faqatgina 4-5 daqiqa davom etgan hollarda hisobga olish zarur.

Nazorat savollari

1. Gimnastik chiqishlarni rivojlanish tarixini gapirib bering.
2. Gimnastika chiqishli qanday ahamiyatga ega?
3. Chiqishlarning dasturi nimalardan iborat?
4. Chiqishlar qanday uyushtiriladi
5. Chiqishlarni tayyorlash uslubiyati.
6. Tayyorgarlikning repetitsion bosqichini sanab bering.

2-bo'lim. OMMAVIY BADIY - SPORT BAYRAM TOMOSHALARINING XUSUSIYATLARI

O'zbekiston bayramlari haqiqiy xalq bayramlariga aylanib bormoqda. Badiiy-sport bayramlari ham ana shunday bayramlardan biridir.

Ommaviy-sport tomoshalari sportni, jismoniy tarbiyani keng xalq ommasiga yoyishda katta ahamiyatga ega. Ta'sirchan vositalar borgan sari rivojlanib bormoqda. Nur, rang, xatti-harakat, musiqa sport harakatini faqatgina to'ldirib boruvchi emas, balki tomoshaning umumiy g'oyasini ochib beruvchi vosita sifatida namoyon bo'lmoqda. Borgan sari musiqaning ahamiyati oshib bormoqda. Stadionlarda faqatgina marshlar, zamonaviy estrada qo'shiqlari ijro etilmay, balki mumtoz ashula va musiqalar ham qo'llanilmoqda.

Ommaviy-sport tomoshalari, rejissuraga xarakterli bo'lgan barcha narsani o'z ichiga oladi. Xuddi dramatik, opera, balet va musiqali spektakllarni yaratishdagi kabi g'oyalarni aniqlab olish lozim, Lekin bu yerda harakat boshlanishining yetakchisi bo'lib, birgina aktyor emas, balki guruh yoki ko'p ming kishilik xalq ommasi ishtirok etadi. Bu rolda ommaviy-gimnastik chiqishlarni namoyish etuvchi sportchilar, bir necha ming kishidan tashkil topgan fon, va badiiy fon guruhlari va shu bilan bir qatorda maydonda bo'lib o'tayotgan voqealarning guvohi bo'lmish tomoshabin ishtirok etadi. Ko'p ming sonli, turli xalq ommasining o'zichalik harakatidan tomosha vujudga keladi, degan fikr noto'g'ri fikrdir. Bunday ommaviy bayram va tomoshalar rejissyorlik g'oyasi orqali badiiy obrazlilik darajasida hal etiladi.

Ommaviy-sport tomoshasining g'oyasi, tomoshaning obrazliliigi epizod va nomerlaming g'oyaviy jihatdan ulanib, kompozitsiyani vujudga keltirishida namoyon bo'ladi. Misol uchun, 2004-yil Samarqand shahrida o'tkazilgan «Universiadani» keltirishimiz mumkin.

Bu sport bayramining asosiy g'oyasi - tinchlik uchun kurashda sportning o'rni, insonning garmonik rivoji, sog' tanda sog'lom aql kabi epizodlar birligi orqali ochib berilgan. Bayramda bir butun dramatik yo'nalishda, ramzlar, allegorik obrazlar kompozitsiyaning yaxlitligini vujudga keltiradi. Stadionda o'tkaziladigan bunday tomoshalarda yangi ta'sirchan vositalar, kompozitsiyalarni izlash, yaratish jara- yoni davom etmoqda. Maydonda o'tkaziladigan tomoshalardan ko'ra, stadionda o'tkaziladigan tomoshalardagi saflanish va qayta saflanish o'zgacha ma'noni

anglatmoqda. Tomoshaning muvaffaqiyatli chiqishida, tasvirlarning ramziy va rang-barang chiqishida, tasvirdan tasvirga, epizoddan epizodga o'tishda anqlik va mantiqiylik eng asosiy komponentga aylanmoqda. Ishtirokchilar kostyumlarining turli tuman ranglar jilosi, mashqlarda ishlatiladigan turli predmetlarni vujudga keltiriladi. Qatnashchilarning maydondagi sinxron harakatlari, ommaviy mizanssenalar tomoshaning tomoshaviyligini oshiradi. Stadiondagi tomoshabinning doira bo'yicha o'tirishi, rejissyor oldiga murakkab vazifani qo'yadi. Tomoshabinning bunday joylashishi rejissyordan shunga mos kompozitsiya yaratishini talab qiladi.

Bu muammoni hal etish uchun, qarama-qarshi tribunalarga badiiy fon qatnashchilari joylashtirilib, yo'lka bayroqdorlar bilan (jonli shirma) yopiladi. Tempo-ritmli tasvir qurilishi ommaviy sport tomoshalarining asosiy komponentlaridan biri hisoblanadi. Uning asosiy xarakteristikasi quyidagilardan iborat:

- yaxlit tomoshabinga nomer va epizodlarning davomiyligi;
- ketma-ket keluvchi nomer va epizodlarning vaqt ora, lig'ida ritmiklikda kelishi;
- temp -harakat birligidagi harakatlar soni;
- nomer va epizodlarning kontrastini vujudga keltirishda, ta'sirchan vositalarni tanlashda rejissyorlik yechimi;
- alohida nomer va epizodlarning harakatchanligi va ularning kompozitsiyaga joylashtirish;
- montaj - epizodlarni mantiqiy birlashtirish, mavzu va g'oyani (mantiqiy montajni) ochib berish nomerdan- nomerga, epizoddan-epizodga sifatli o'tishi (texnik montaj).

Tempo-ritmning harakatchanligi, tomoshabinlardagi kayfiyatni vujudga keltirish tomonini qancha davom etishiga bog'liq. Badiiy-sport tomoshasi tanaffussiz, 1,5-2 soatgacha davom etadi. Agar tomosha cho'zilib ketsa, tempo-ritm tushib ketadi. Bundan tashqari, tempo-ritmni hisobga olmay sahnalashtirilgan tomosha, davom etishi belgilangan chegaradan chiqmagan bo'lsa ham, tomoshabinga cho'zilib ketgandek monoton bo'lib ko'rinadi. Lekin ommaviy-badiiy sport tomoshalarining asosini sport tashkil etgani uchun sport xarakteriga xos bo'lgan ta'sirchan vositalar orqali ochib berilishi sababli rejissyor sahnalashtirish davomida katta xalq ommasi bilan ishlay olishi, - jamoa qahramoni obrazini tomoshada namoyon eta olishi lozim. Aynan qatnashchilar ommasining chiqishi, ketishi, turli mashqlar, harakatlar bajarishi, saflanish va qayta saflanishi bunday tomoshalarining yetakchi ta'sirchan vositasi bo'lib, ular yordamida takrorlanmas jamoa qahramoni obrazlilik vujudga keladi.

Omma doimo rejissyorning qo'lida o'ziga xos ko'rinishga ega bo'lishi kerak. G'oyadan kelib chiqqan holda u, ommaning shaklini o'zgartirishi, bir tasvirdan ikkinchisiga ko'chirishi, unga ma'lum bir xarakter berishi, xarakterning tempo-ritmini o'zgartirishi, kerak bo'lsa, bexosdan qatnashchilarning qo'llarida qandaydir rangli predmetning paydo bo'lishi yoki rangini o'zgartirishi mumkin. Mana shularning barchasi yorqin obrazli yechimlarni yaratishda ommaning katta imkoniyatlaridan maksimal foydalanishga sharoit yaratadi.

Ommaviy badiiy-sport tomoshalari o'zining ta'sirchan vositalari orqali plakatga yaqindir. Rejissyorning g'oyasi, tomoshaning mavzusi, tomoshabinga lokal, masshtabli, to'liq ramziy va umumlashma obrazlar orqali yetkaziladi.

2.1. Ommaviy badiiy-sport tomoshalarining ta'sirchan vositalari

Ommaviy badiiy-sport tomoshalarining ta'sirchan vositalariga quyidagilar kiradi:

Ommaviy mashqlar. Ular predmet bilan yoki predmetsiz bajariladi. Predmetlarni ikkita katta guruhga bo'lish mumkin. Birinchisi - shaxsiy qo'llaniladigan predmetlar; ikkinchisi esa -guruhli predmetlar. Shaxsiy qo'llaniladigan predmetlarga: tayoq, sharf, bayroqcha, gantel, tosh, to'g'nag'ich, chambarak, to'p, kub, lenta, soyabon va h.k.lar kiradi. Guruhliga esa-langarcho'p, narvon, gimnastik o'rindiq, shitlar, raketa maketi va h.k.lar kiradi. Ayniqsa, transformatsiya qilinadigan predmetlar kuchli ta'sir effektiga ega bo'ladi. Masalan, to'g'nog'ich guldastaga, langarcho'p esa bayroqqa aylanishi mumkin va h.k. Bunday chiqishlar o'ziga xos kutilmaganlik effektini beradi.

Ommaviy mashqlar mazmunan va xakteri jihatidan erkin, uzluksiz va piramidali turlarga bo'linadi.

Saflanish va qayta saflanish. Saflanish va qayta saflanish ommaviy-badiiv sport tomoshalarida katta ahamiyatga ega. Ishtirokchilar tomosha kompozitsiyasining negizini tashkil qiladi; shu bilan bir qatorda, saflanish va qayta saflanish uslubi harakatchan uslub bo'lib, ishtirokchilar ommasi imkoniyatlarini yanada keng ochib berishiga yordam beradi.

Saflanish - stadion maydonida ishtirokchilarning birga joylashishi. Xakteri bo'yicha bunday saflanish ochiq va yopiq bo'lishi mumkin. Ochiq saflanish badantarbiya, piramida mashqlarida, guruhli predmet bilan bajarish mashqlarida, kirish va chiqishda ishlatiladi.

Mazmunan tasvirlar saflanishi mavzuli va oddiyga bo'linadi. Mavzuli tasvirlarga, ma'lum ma'noni bildiradigan tasvirlar, masalan: «yulduz», «O'zbekiston gerbi», «quyosh», «samolyot» va h.k.lar kiradi. Bundan tashqari, turli raqamlar, shiorlar va h.k.lar kirishi mumkin.

Oddiy saflanishga esa - geometrik shakldagi turli tasvirlar, masalan: kvadrat, uchburchak, romb, doira va h.k.lar yoki umumlashma, doira ichida kvadrat yoki romb va h.k.lar kiradi.

Amaliy jihatdan bunday saflanishlarning turi xilma-xildir. Rejissyoming vazifasi, mana shularning ichidan talabga javob beradiganini topa bilishdir.

Qayta saflanish - bu ishtirokchilarni bir saflanishdan ikkinchisiga o'Mishidir. Ko'p sonli ishtirokchilar ommasi harakatlanganligi sababli, juda ham emotsional bo'ladi. Rang-barang saflanish, ayniqsa, yangi tasvirning paydo bo'lish jarayoni tomoshabinni hayajonga soladi. Tomoshabin keyin nima bo'lishini betoqatlik bilan kutadi.

Ommaviy badiiy-sport tomoshalarida qayta saflanish ikki sifatda namoyon bo'ladi: mashq sifatida qayta saflanish va - montaj daqiqasi, o'tish sifatidagi qayta saflanish.

Guruhli va yakka nomerlar

Hozirgi badiiy-sport tomoshalari mazmunining yuqori jihatdan to'liqligi bilan ajralib turadi. Unda san'at turlarining turli janrlari-xoreografiya, sirk, teatr va h.k., eng kuchli sportchilarning (gimnastlar, akrobatlar, batutchilar, badiiy gimnastika, kurashchilar, bokschilar, ot sporti, motot-siklchilar, parashyutchilar va h.k.) chiqishlari; va fanarchilar, orkestr, barabanchilar, bayroqdorlar va h.k.lar qatnashishi mumkin.

Tomoshaning muvaffaqiyatli chiqishi albatta qatnashchilarning ijrosi hamda ommaviy nomerni ustalik bilan montaj qilishga bog'liq.

Oldiga qo'yilgan vazifadan qat'i nazar, ularni shartli ikkiga bo'lishimiz mumkin:

- guruhli va yakka nomerlar - tomoshabinning mustaqil qismi uchun ahamiyatli bo'lgan;

- guruhli va yakka nomerlar - tomoshada alohida epizod uchun ahamiyatli bo'lgan.

Ssenariy - rejissyorlik g'oyasi va uni tatbiq etishning xususiyatlari: badiiy-sport tomoshasini sahnalashtirish uchun, albatta ssenariy bo'lishi shart.

Lekin ommaviy bayramlarning boshqa janrlaridagi kabi, bu janrda ham maxsus ijod qiladigan ssenaristlar yo'q. San'atning boshqa turlarida

ijod qiladigan ssenarist va dramaturglar stadionda o'tkaziladigan bayram va tomoshalar spetsifikasini bilmaydilar. Hozirgi kunda bayramni sahnalashtirishdan ko'ra, ssenariy yaratish juda ham murakkab ishga aylanmoqda. Chunki fan-texnika rivojlanib, insonlarning intellektual darajasi ham rivojlanib bormoqda.

Ommaviy badiiy-sport tomoshasini yaratish uchun har qanday badiiy adabiyotda bo'lganidek, avvalambor, ssenariy muallifi tomonidan g'oyani topib, tatbiq etishi kerak.

Bu janrning bosh qahramoni - o'ziga xos katta qatnashchilar ommasi bo'lganligi sababli, yaxlit tomoshani yoki alohida olingan epizodni, kompozitsion jihatdan mukammal ishlab chiqish lozim.

G'oya aniqlab olingach, keyingi jarayonda kompozitsion sahnalashtirish rejasi ishlab chiqiladi. Kompozitsion sahnalashtirish rejasi, ko'p sonli qatnashchilar ommasi ichidan bitta odamgacha amaliy harakatini aniqlashgacha yordam beradi, shundan so'nggina ssenariy yoziladi. Bu jarayon ssenaristning rejissyor, rejissyor assistentlari, rassom, musiqiy rahbar va baletmeysterlar bilan hamkorlikda ishlashi bilan olib boriladi.

Stadiondagi ommaviy tomoshani sahnalashtirishdan oldin, sahnalashtiruvchi-rejissyor uchta savolga javob topishi lozim. Bu savollar quyidagicha: «Nimani sahnalashtiraman?», «Qanday safnalashtiraman?», «Kim bilan safnalashtiraman?».

Birinchi savolning javobi - tomoshaning g'oyaviy- mavzuviy asosi va janridir. Ikkinchi savolning javobi - bu umumiy olingan tomoshaning va alohida olingan epizodning sahnalashtirish yechimi va badiiy-musiqali bezagi. Uchinchi savol eng muhimlaridan bo'lib, uning javobi tomoshaning ssenariy rejissyorlik g'oyasida ko'zda tutilgan bosh qahramonga taalluqli bo'lib, katta ishtirokchilar ommasi (soni, yoshi, jinsi, tayyorgarligi, tajribasi va h.k. lar) hamda mazmuni va xarakteri bo'yicha, kiritiladigan yasama nomerlarning ishtirokchilari, barchasi javob bo'ladi.

2.2. Ssenariy-rejissyorlik flkrining g'oyaviy-mavzuviy asosi

Asosiy fikr bo'lajak tomoshaning mavzusi va g'oyasini o'z ichiga oladi. Mavzu har doim aniq bo'lib, jamiyat hayotidagi aniq voqea, hodisalarni namoyon etadi. Bu o'rinda, mavzuda namoyon etayotgan voqealar yechimining chuqurligini aniqlash lozim. Bu yerda janrning o'ziga xosligi kuchga kiradi. Amaliyot shuni isbotladiki, mavzu qanchalik masshtabli

bo'lsa, unda bosh harakat qiluvchi-omma obrazli yechimda faol ishtirok etadi.

Ommaviy badiiy-sport tomoshalarida mavzu bir qancha bo'lishi mumkin, lekin har doim g'oya bitta bo'lishi kerak. Agar har bir mavzu hayot hodisalarini tasvirlaydigan bo'lsa, g'oya esa (ularning muallif tomonidan baholanishi), asosiy fikr, butun nomer va epizodlardan o'tib, o'ziga xos sterjen vazifasini o'tab, shu tufayli tomosha, mantiqan bir butun kompozitsiyaga aylanadi.

Yorqin misol sifatida XII butun jahon yoshlari va talabalari festivalining ochilishini keltirishimiz mumkin. Bu festivalda uchta mavzu ochib berilgan. Bulardan:

- jahon yoshlarining imperializmga qarshi birdamligi;
- yoshlarning atom urushiga qarshi, tinchlik uchun kurash i;
- planetamiz yoshlarining baynalminal do'stligi.

Ssenaristlar tomonidan mavzularning barchasi bayramning ochilishi tomoshasida ishlatilgan. Lekin bu mavzularni muallifning «Yoshlar ogoh bo'ling! Yer planetasining hozirgi kuni va kelajagi sening qo'lingda! » degan asosiy g'oyasi barcha mavzularni birlashtiradi.

Tanlangan mavzuni - rejissyor qanday sahnalashtiradi? Juda qiyin savol. Bu savolga javob berish unchalik oson emas. Chunki, ayniqsa stadionda sahnalashtiriladigan ommaviy badiiy-sport tomoshasida har qanday takrorlanish taqiqlangan.

Sahnalashtiruvchi rejissyor har gal, hatto, bir mavzuni bir ne- cha marotaba sahnalashtirishiga to'g'ri kelsa ham har gal o'ziga xos original yechimni topishga to'g'ri keladi.

Sahnalashtirish yechimi - fikrning g'oyaviy-mavzuviy asosini harakatda, ta'sirchan vositalarni qo'llab, janr xususiyatidan kelib chiqqan holda gavdalantirishdir.

Sahnalashtirish yechimiga, g'oyaviy-mavzuviy asosdan tashqari, quyidagi omillar ta'sir qilishi mumkin:

- sahna maydoni sifatida, sahnalashtirish uchun stadionning imkoniyatlari: maydonning olchami, arenaga kirish joyi, qabul qilingan o'lchamlar, tribunalarining joylashishi va undan maydonning ko'rinishi, sahna maydonining mumkin bo'lgan transformatsiyasi (o'zgarishi);

- bosh ishtirokchi shaxsning-ishtirokchilar ommasining imkoniyatlari: ularning tayyorgarlik darajasi, shunday tadbirlarda qatnashish tajribasi, kasbi, yoshi, jinsi va h.k.;

- yuqori malakali sportchilar va nomerlarning soni.;

- bayram tashkilotchilarining topshiriqlari va tilaklari.

Ssenariy - rejissyorlik fikri ssenariy rejasi shaklida tuzilib, unda tomoshaning asosiy epizodlari tasvirlanib, musiqiy va badiiy bezakning asoslari qog'ozga tushiriladi. Bundan tashqari ssenariy rejasiga: ishtirokchilar va sahnalashtirish guruhining moddiy ta'minoti kiritiladi.

Tomoshaning umumiy, asosiy parchalarining eskizlari tayyorlanadi. Stadionda o'tkaziladigan ommaviy sport tomoshasi xatti-harakati, ma'lum bir ssenariy-rejissyorlik g'oyasi asosida o'tkazilayotganda mantiqiy montaj asosiy o'ringa chiqadi. Aynan mantiqiy montaj yordamida, tomoshaning ijodiy g'oyasida, turli ma'noli harakat komponentlarini birlashtirib

- o'zining ma'nosi va ahamiyatiga ega bo'lgan - uchinchi komponent vujudga keladi. Bu ycida montaj ta'sirchan vosita sifatida o'zini namoyon etadi.

Montajning ikkinchi funksiyasi ham katta ahamiyatga ega. Masalan, teatrdan montajning bu funksiyasi faol ishlatiladi. Buning uchun teatrdan - antrakt va intermediya pardalari, kulislar, aylanuvchi sahna doirasi, harakatlanuvchi yo'lklar va nihoyat, chiroq kabi texnik vositalar bor.

Stadionda esa teatrdan farqli montajning maxsus texnik vositalari yo'q. Bu yerda ko'p sonli ishtirokchilar ommasi harakat qilishga qaramay montaj tomoshabinning ko'z oldida bo'lib o'tadi. Shuning uchun texnik montaj mantiqiy montaj kabi katta ahamiyatga ega bo'lib, ijodiy izlanish davomida o'ziga katta e'tibor berishni talab qiladi.

Amalda texnik montajning ikki turi mavjud:

1. Ochiq montaj - bunda tomoshabinning bir bo'lagidan, ikkinchisiga, epizoddan epizodga o'tish tomoshabin ko'z oldida amalga oshiriladi.

2. Yopiq montaj-bu montajda ishtirokchilar tomoshabinni chalg'ituvchi elementlar yordamida o'rin almashadilar. Bu montaj, stadionda, doiraviy joylashgan tomoshabin oldida o'tkazish bilan xarakterlanadi. Bu montaj qayta saflanishi juda ham go'zal, original, mustaqil tashkil etilgan harakat tarzida o'tishi lozim. Buning uchun, guruhlar harakati bir necha etaplarga bo'linib, belgilangan vaqtda, musiqa bilan bajariladi. Bunday bir bo'lakdan ikkinchisiga o'tish aniq harakatlarda bajarilib, tomoshabinda katta qiziqish uyg'otadi.

Shunday qilib, texnik montaj ommaviy badiiy-sport tomoshalarida, ommaviy harakatni tashkil qilishdagi o'zining uzviy vazifasini bajarib, ijodiy uslub darajasiga ko'tariladi. Oxirgi yillarda o'tkazilayotgan ommaviy badiiy-sport tomoshalarida san'atdagi ta'sirchan vositalarni qo'llashga harakat qilinmoqda. San'at bilan sportni bir-biriga qo'shishi juda ham qiziq va uning istiqboli bor. Lekin badiiy-sport tomoshalarining o'ziga xos

xususiyatlarini esdan chiqarish kerak emas. Qolaversa, bunday tomoshalarda har qanday vositalarni ekspozitsiya sifatida ishlatib bo'lmaydi. Masalan, badiiy so'z, poeziyani olaylik. So'z bilan ortiqcha yuklash ommaviy bayram va tomoshalar rejissurasiga to'g'ri kelmaydi. Bunday tomoshalar asosini xatti-harakat, uning rivoji tashkil etadi. G'oya mashqlar, plastika, omma harakati, chiroq, musiqa kabi vositalar yordamida ochib beriladi. Jarangdor so'z, poeziya esa turli saflanishlarga mantiqiy urg'u berish sifatida ishlatiladi.

Har qanday san'at turini stadionda o'tkaziladigan ommaviy badiiy-sport tomoshalarida ishlatib bo'lmaydi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, bunday tomoshalarda xoreografiya va sirk san'atigina sport bilan raqobatlasha oladi. Lekin bunday tomoshalarda ommaviy gimnastik chiqishlar bilan artistlar ijrosini oddiy konsert dasturidagi kabi birlashtirish badiiy-sport tomoshalari rejissurasi uchun zid ishdir. Bundan tashqari, bu tomoshada ishtirok etayotgan artist qanday buyuk va mashhur bo'lmasin, stadiondagi bu masshtabda uning ijrosi konsert zalidagidek ta'sir kuchiga ega bo'lmaydi. Stadionda yakka ijrochi umuman ko'rinmaydi, shuning uchun stadionda asosan ommaviy, guruhli harakat ishlatiladi. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, sport bilan san'atning uyg'unlashuvini faqatgina organik aloqa prinsiplari asosidagina amalga oshirish mumkin.

2.3. Badiiy fon - jonli ekranning funksiyasi

Badiiy fon ommaviy sport tomoshalarining rejissyorlik g'oyaviy hal etilishida yetakchi o'rinda turadi, Asosan fon sahnalashtiruvchi tomonidan tomoshabinga emotsional ta'sir qilish uchun qo'llaniladi. Fon rejissyorga tomoshabinni faollashtirib, to'g'ri yo'nalishga boshlash (qarsaklar, shiorlarni olqishlash va h.k. kabi usullar bilan yordam beradi.

Bundan tashqari, badiiy fon bayroqchalar bilan tasvirlarni ko'rsatibgina qolmay, balki asosiy maydonda bo'layotgan xatti-harakatni davom ettirishi mumkin. Masalan, 2003-yil Buxoro shahrida o'tkazilgan Universiadada fon bir qancha emblemalar tasvirini ko'rsatgach, maydondagi ko'rsatilayotgan xatti-harakatni davom ettirilishi mavzuning naqadar katta ahamiyatga egaligi, masshtabliligini yanada ochib berishga yordam bergan.

Ba'zan fon qatnashchilari ommaviy mashqlarni tasvirni namoyish etayotgan vaqtlarida ham bajarishlari mumkin. Masalan, 2004-yil Toshkent shahrida o'tkazilgan Mustaqillik bayramida fonda avval O'zbekiston bayrog'i paydo bo'lib, birdan qimirlashga tushadi. Bunda fon qatnashchilari oddiy «to'lqin» mashqini bajarishgan edi.

Badiiy fonning tomosha jarayonida kino ekran sifatida ham ishlatish mumkin. Masalan, ko'pgina tadbirlarda tomosha o'tayotgan joyda kino ekran yo'q, lekin minglab tomoshabinlar ko'z oldida ekran paydo bo'lib, unda kinolavhalar namoyish etiladi. Bu ekranni fon guruhi ishtirok- chilari ekran uchun ishlatiladigan maxsus materialdan qilingan bayroqchalar yordamida vujudga keltiradilar. Bu ekran to'satdan qanday paydo bo'lgan bo'lsa, to'satdan shunday yo'q bo'lib qoladi.

Originallik, yangilik, bexosdan paydo bo'lish, badiiy-sport bayramlaridagi fonning o'ziga xos xususiyatidir. Bunday xususiyatlar tomoshabinning maydonda bo'layotgan voqealarga qiziqishini orttirib, diqqatini o'ziga tortib, insonlar ongida anchagacha iz qoldirib, muvaffaqiyatga erishmoqda. 1991-yildan bayramlarga e'tibor kuchaygach, badiiy fon rejissurasiga ham qiziqish ortib bordi. Respublikamizda badiiy fon bilan ishlay oladigan, uning xususiyatini tushuna oladigan mutaxassislar yetishib chiqa boshladi, ayniqsa oxirgi yillarda badiiy-sport bayramlarining rivojlanishi badiiy fon rejissyorlaridan tinmay ijodiy izlanishda bo'lishlarini talab etmoqda.

Bu borada rejisser B.M. Pokrovskiyning xizmati katta bo'lmoqda. U 1995-yildan boshlab respublika bayramlarida badiiy fonga mustaqil ravishda rejissyorlik qilib kelmoqda. Ijodiy ish bilan birga o'z o'rnini bosa oladigan shogirdlarni tayyorlamoqda. Hozirgi kunda u bilan shogirdlaridan

Ye.B. Pokrovskiy, Yu. Papyans va boshqalar u bilan yelkama- yelka turib ijod qilmoqdalar.

Rejissyor B.M. Pokrovskiy boshchiligidagi ijodiy guruh quyidagi bayramlarda badiiy fon ustida mehnat qildilar:

1. 1995-2006-yillar - respublika mustaqillik bayrami.
2. 2000-yil Universiada (Namangan shahri).
3. 2001-yil «Umid nihollari» (Farg'ona shahri).
4. 2002-yil «Barkamol avlod» (Jizzax shahri).
5. 2003-yil «Umid nihollari» (Urganch shahri).
6. 2004-yil Universiada (Samarqand shahri).
7. 2004-yil «Barkamol avlod» (Andijon shahri).
8. 2005-yil «Umid nihollari» (Chirchiq shahri).
9. 2006-yil «Navro'z» (Toshkent shahri). .

Lekin shuncha bayramlar o'tkazilishiga qaramay, hali ham badiiy fon rejissurasi o'zining mukammal kompozitsion tuzilishiga ega emas. Bizning badiiy fon hali dunyo miqyosidagi standartlar, tasvirlar bo'yicha ishlash darajasiga chiqqan emas. Yolg'iz Pokrovskiyning o'zi harakat qilgani bilan u darajaga yetishish juda ham qiyin. Qolaversa, viloyatlarda badiiy fon bilan

ishlay oladigan, uning xususiyatlarini tushunadigan rejissyor mutaxassislarning o'zi umuman yo'q.

Shuning uchun bo'lajak rejissyorlar bo'lmish talabalar badiiy fon rejissurasini chuqur o'rganishlari, faqatgina nazariy jihatdan emas, balki amaliy jihatdan ham bu bilimlarni. egal- lashlari lozim. Chunki badiiy fon ta'sirchan vosita sifatida katta emotsional ta'sir kuchiga ega bo'lib, bayram tomoshasini insonlar qalbida uzoq vaqt muhrlanib qolishiga vordam beradi.

Nazorat savollari

1. Ommaviy Gimnastika chiqishlarni axamiyati.
2. Gimnastika chiqishlari qanday badiiy fonlarga ega?
3. Chiqishlarning dasturi nimalardan iborat?
4. Kompozitsion sahnalashtirish rejasi.
5. Badiiy fon - jonli ekranning funksiyasi.
6. Ssenariy-rejissyorlik fikrining g'oyaviy-mavzuviy asosi.

3-bo'lim. OMMAVIY BADIY-SPORT TOMOSHALARINING REJISSURASI

3.1. Ommaviy bayram va tomoshalar rejissurasi

Teatr san'atining mashhur rejissyorlari bo'Imish V.E.Meyrxold, YE.B. Vaxtangov va B.Brexlar ijodiy merosi katta boylik bo'lib, har bir rejissyor bu boylikni chuqur o'rganishi shart. Chunki bu boylik birinchi navbatda kasbning asosini, nafaqat aktyorlikni, balki birinchi navbatda rejissurani o'rgatadi. Bu merosni o'rganish har bir rejissyorni har tomonlama chuqur, ijodiy shaxsini ochilishiga yordam beradi. Bu ikki mashhur ijodkomi xalqchillik, san'atining g'oyaviy-realizm bilan sug'orilgan prinsiplari birlashib, ularning estetik qarashlarida namoyon bo'ladi. Shu bilan bir qatorda, ularning har biri teatr san'ati muammolarini hal qilib, teatrni xalqqa yaqinlashtirish yo'llarini, o'z qarashlarini vujudga keltirganlar.

Teatr san'atida yangi yo'nalishlarni kashf etgan rejissyorlarning merosidan ommaviy bayramlar rejissyori kasbiga kerak bo'lgan eng asosiy g'oya va nazariyalarni o'rganish lozim.

K.S. Stanislavskiy V.E. Meyrxold va YE.B. Vaxtangovlarning ustozlari bo'lgan.

V.E. Meyrxoldning ijodiy yo'li o'ziga xos, yorqin bo'lgan. Uning ismi teatr san'atining mashhur ijodkorlari -K.S. Stanislavskiy, V.I. Nemirovich-Danchenko, YE.B. Vaxtangov, A.Ya. Tairov, K.A. Maijonov bilan bir qatorda, haqli ravishda joy egallaydi.

YE.B. Vaxtangov: «Meyrxold kelajak teatrlarining ildizini yaratadi»¹, deb bashorat qiladi. Uning bu bashorati haqiqatan amalga oshdi.

V.E. Meyrxold ijodi jahon badiiy madaniyatiga ta'sir qilib, tarqaldi. Ayniqsa, bu E. Piskator va B.B. Brextning ijodiy qarashlari rivojiga katta ta'sir qilgan.

V.E. Meyrxold ijodiga bag'ishlangan adabiyotlar xuddi sahnalashtirgan ijodiy sahna shakllari kabi bir-biriga zid.

Teatrshunoslarning fikrlariga ko'ra, Meyrxold teatr nazariyotchisi bo'lmagan, shuning uchun uning ijodini o'rganishda ba'zi qiyinchiliklarga duch kelamiz.

Meyrxoldning yoshligi sinfiy qarama-qarshilik, kurash ketayotgan davrga to'g'ri kelgan. Uning inson va ijodkor sifatida shakllanishi mamlakatda bo'layotgan ijtimoiy jarayonlar davriga to'g'ri keldi.

¹ Захопа Б. Современники-Вахтангов, Мейрхольд.—М.: «Искусства», 1969.

U ijodining ilk davri 1905-1917 yillarga, to'liq g'oyalarning, jamiyat bilan san'atning qarama-qarshilik davrida boshlandi. U MXTda ishlab, o'qiy boshladi: MXTda o'qib yurgan davridanoq u yangi teatr shaklini - ramziy teatr tashkil qilish haqida orzu qilar edi.

1905-yil Stanislavskiy va Meyrxoldning fikrlari bir joydan chiqib, birgalashib ramziy teatr dasturini yaratadilar². Bu g'oyalarni amalga oshirish laboratoriyasi bo'lib, Povarskoyda ochilgan «Teatr studiya»da xizmat qildi. Bu teatr studiyaga Meyrxold rahbar qilib tayinlandi. Bu «Teatr studiya»da u tashqi dunyoni naturalistik tasvirlashdan voz kechib, tashqi dunyoga ijodkorning real borliqqa munosabati prinsipini birinchi o'ringa qo'yadi.

Meyrxold ijodining mevasi sifatida M. Meterlinkning «Tentajiliya o'limi» spektaklini sahnalashtirildi. Bu spektaklda uning asosiy prinsiplari, ijodiy intilishlari namoyon bo'ladi. Ushbu spektaklda Meyrxold asarining g'oyasini birinchi planga chiqarib, asosiy g'oyani o'zining munosabati, fikri bilan boyitadi.

Bu spektaklda u yangi sahnalashtirish uslublarini qo'llaydi:

- ichki monolog va dialogni musiqa va plastik harakat yordamida namoyon etish uslubi (musiqa dialogining davomi sifatida namoyon bo'lib, musiqiy-ritmik harakatlar esa per-sonajlarning spektakl ichki ritmini ochib berishlari uchun yordam beradi),

- figuralarni barelef va freskalarda joylashish uslubi.

Xatti-harakatining, so'z, qo'l xatti-harakatlari, musiqa va ranglarning garmonik ravishda qo'shilib ketishi shu davrdagi Meyrxold ijodiy izlanishining asosiy predmeti bo'lgan.

Meyrxold ijodining keyingi asosiy davrida Peterburgning «Ofitser» teatrida A. Blokning «Balaganchik» asarini sahnalashtirdi. Bu spektaklda uning zamondoshlarining aytishlaricha. «kutilmagan variantda» arlekina mavzusi, maskarad va karnaval mavzusi namoyon bo'ladi. Italiya «maskalar komediyasi» an'analari yangidan tug'ildi. Bu davrda Meyrxold o'z dasturida teatr shartliligini maksimal ravishda qo'llab, ijro pozitsiyasida, «kundalik hayotga taqlid» qilishga qarshi chiqib, «Balagan» teatrini tashkil qilish orzusi bilan yashadi. («Balagan»-tomosha, masxarabozlik). Shunday qilib, Meyrxold uchun «Ramziy teatr» «shartli teatrga» o'tish uchun o'ziga xos shakl hisoblangan.

Shu davrda Meyrxold A.P.Chexovning: «... sahna bir-muncha shartlilikni talab qiladi... Sahna-san'at, sahna o'zida hayotning asosiy mohiyatini namoyon etadi-yu, sahnaga hech qanday ortiqcha narsani olib

² Рудницкий К. Режиссёр Мейрхольд. —М.: «Наука», 1969.

chiqish kerak emas», - degan so'zlariga amal qilib, u shunday deb yozadi: «Shartlilik uslubi teatrdagi to'rtinchi ijodkorni talab etadi (muallif, aktyor va rejissyordan keyin), bu- tomoshabindir: shartli teatr shunday insseniroyvkanini vujudga keltiradiki, tomoshabin o'zining tasavvuri orqali sahnada berilayotgan kinoyalarni toblashi kerak».

Meyrxold bilan Mayakovskiyning uchrashuvi teatr san'atidagi yangi yo'nalishning shakllanishiga sabab bo'ldi. Ularning munosabatlari, ijodiy izlanishlari juda ham murakkab bo'lib, o'zaro aloqalari cheklangan edi. Ularning ikkisi ham revolyutsiyani qabul qilib, «mening revolyutsiyam» deyishar edi.

Revolutsiya teatri-xalq masxarabozlik tomoshasi (balagan) tilidan gapirishi lozim edi. Ko'cha-maydon teatr san'atini qaytadan tug'ilishi teatr bilan revolyutsiyani aralashishi oqibatida keng xalq ommasining tomoshalarda faol ishti-rok etishiga imkon yaratdi.

Yangi yo'nalish Meyrxold tomonidan sahnalashtirilgan V. Mayakovskiyning «Misteriya Buff» spektaklida yorqin namoyon bo'ldi. U birinchi siyosiy pyesa bo'lib, uning an'anaviy tushunchasida na sevgi-muhabbat, na psixologiya, na syujet bor edi. Bu asarning syujeti zamonaviy siyosiy hayot edi. «Misteriya Buff»da xalq tomoshasi organik birlashib, miting va plakat hosil bo'lgan.

Meyrxold pyesani sahnalashtirishda quyidagi asosiy prinsiplarni qo'llagan:

a) pyesa va spektaklda plakat shaklida ochib berilgan g'oya va ikki mafkurani bir-biriga qarshi qo'yish: aniq siyosiy satira shaklida «soflar» mafkurasi va «nosoflar» mafkurasi;

b) fars sahnalari, dramatik epizodlar, monolog va dialoglardan iborat bo'lgan dramatik xatti-harakat, yasama tryuk-nomerlari, masxarabozlik, qo'shiq va raqslar akrobati etyudlar bilan boyitilgan;

c) obraz va personajlar karikatura shaklida mubolag'a qilingan: masalan, rohib-rohib!, Savdogar-savdogar!, Turk, Pasha, Fors, Diplomat, Farishtalar maskalari ishlatilgan;

d) ba'zi hollarda-matnni xor bo'lib o'qish va h.k.

Bu spektaklni sahnalashtirish jarayonida Meyrxold va Mayakovskiy «Attraksionlar montajini» amalga oshirishgan³.

Meyrxoldning keyingi ijodiy davri RSFSR-1 teatrini tashkil qilgan vaqtga tog'ri keladi. Bu yerga u o'zining quyidagi dasturiga amal qiladi:

³ О.Л.Орлов. Учебно-методические материалы и рекомендации по режиссуре театрализованных представлений праздников. — ЛТ.: ЛГИК. С.94.

1. Teatr o'z repertuarida hech bo'lmaganda ikki janr-«Revolyutsiya fojiasi» va «Revolyutsiya buffonadasi»ni ko'rsata olishi lozim.

2. Sahnadagi xatti-harakatda «hech qanday pauza, ruhiy holat», kechinma bo'lishi kerak emas, bu bizning qonun. «Bizning teatr dasturi bu ko'p shodu-xurramlik, ulkan-yengil ijod, tomoshabinni spektaklni yaratish harakatiga, jarayoniga jalb qilish», -deydi Meyrxold.

Belgiyalik shoir Verxarning «Tong» nomli asarini sahnalashtirish jarayonida ushbu dastur amaliy qo'llaniladi. Sahnalashtirilgan «Tong» spektakli miting spektakl shaklida sahnalashtirilishi. Notiq-aktyorlar sahnadan tog'ridan-tog'ri tomoshabinga murojaat qilishar edi.

Ushbu spektaklda Meyrxold quydagilardan foydalangan:

- tog'rima-tog'ri allegoriya uslubi (ishchilar qo'llaridagi to'qmoqlar bilan hukumat kolonnasini ag'daradilar va h.k.);
- bezaklarning abstraktligi va predmetsizligi;
- kostyumlar o'rniga (bo'zdan, kumush rang matodan qilingan kostyumlar uniforma sifatida ishlatilgan);
- yunoncha xor (orkestr chuqurchasida joylashgan).

«Yangi teatrimizning maqsadi, -degan edi Meyrxold, - tomoshabinda yangi hayotga bo'lgan xursandchilikni, qiziqishni uyg'otishdir».

«Tong» spektakli uning ijodida «konetraktivizm» va «bi-ome-xanika» ga yo'l ochib berdi. Bayramona, go'zal kiyingan teatrga Meyrxold o'zining oddiy chizgilarga ega bo'lgan aksetik teatrni qarshi qo'ydi. «Teatrni yechintirish» davri boshlanadi: sahna faqat quruq g'ishtli devorlar va ko'm-ko'k kiyim bilan kiyintirilar edi. Spektakllar bezagi aktyor uchun xuddi sahna harakati ijro qilinadigan ish joyi - trampolin singari qaralar edi.

Meyrxold teatrni-ochiq havoga olib chiqishga harakat qiladi. Uning fikricha, kelajak teatri «malakali inson» fabrikasiga aylanishi lozim edi. «Kelajak obrazlari esa kelayotgan «mashinalar asri», mexanizatsiyalashgan maishiy hayot obrazlari bo'lishi lozim. Dekoratsiyalar esa sanoat elementlarini (temir, tosh, qurilishni) eslatishi kerak»⁴, -deydi.

Aktyorlar ijrosi biomexanika prinsiplariga asoslanib, «sezgilarni tozalash taassuroti», ya'ni his-tuyg'ulardan dinamik sxema asosida foydalanib, tuyg'ularning vujudga kelish jarayoni, uning rivoji, tushkunligi yoki ko'tarinkiligi, kulminatsiyasiga amal qilingan holda ijro etilgan. Aktyor raqqos singari yengil va akrobat singari nafis harakat qila olishi talab qilinardi. Artistizm esa sportchidek chaqqon harakatlari bilan boyitilgan edi.

⁴ Рудницкий К. Режиссёр Мейрхольд—М.: «Искусство» 1969, С. 21.

20-yillarning boshida biomexanika prinsipi quyidagicha talqin qilinardi:

«Xatti-harakatni aniq bajarilishi uchun, har bir harakatning dififerensiatsiyasi; qabul qilmaslik belgilari-xatti- harakatni boshlash va tugatish nuqtalarini belgilash; har bir bajarilgan harakatdan so'ng pauza olish; rejali, bir maromdagi harakatning geometriyalashtirilishi».

Bu prinsiplarni Meyrxold shunday deb uqtirardi: teatr- bu tomoshabinga maqsadga muvofiq, lo'nda qilib aytadigan, bir maqsadga qaratilgan dars berish maktabidir;

- aktyor ijodi bu kenglikdagi plastik shakllarning ijodidir. Obrazga, sezgilarga yo'lni, «ichki» kechinmalardan emas, balki «tashqi» kechinma harakatidan topish lozim;

- aktyorlik san'ati deganda, o'z tanasining ta'sirchan vositalarini to'g'ri qo'llay bilish tushuniladi;

- rolning plastik va so'z tasvirlarini musiqiy va ritmik tashkil etilishi;

- biomexanika uslubiyotining kaliti bu- «tashqidan ichkiga» (bu yerda Meyrxold biomexanikasi Stanislavskiyning «jismoniy harakatlar uslubiga» yaqinlashadi).

Meyrxold aktyorning nazorat qilinmaydigan mushaklaridagi siqqlikni yo'qotib, o'zini sahnada erkin tuta olishi, «rolning jismoniy hayotini» boshqara olishini o'rgatish tarafdori bo'lgan. U aktyorlarning kelishilgan holdagi ijrosi natijasida pantomimik nutqning yangi gammasi vujudga kelishi kerak.

Meyrxold keyingi sahnalashtirilgan spektakllarida o'zining shartli teatri prinsiplarini takomillashtirib, hayotga tatbiq etdi. Uning har bir yangi spektakli - bu «yangi teatr», «yangi bir butun yo'nalish» edi.

Meyrxoldni rus klassik dramaturgiyasiga murojaati (1924-yil A. Ostrovskiyning «O'rmon», 1926-yil N.Gogolning «Revizor», 1928-yil A.Griboyedovning «Aqllilik balosi», 1933-yil Suxova-Kobilinning «Krichinskiyning to'yi», 1935-yil A.Chexovning «33 behushlik» («taklif», «ayiq», yubiley» kiritilgan) turli qarama-qarshiliklarda, qiyin amalga oshgan.

«Revizor»dagi berilayotgan motivlarda komediyani ramziy hal etilishi, Gogol asaridagi realistik asosni yo'q bo'lishiga olib kelgan.

Meyrxold spektakllarda zamonaviylikni, harakatchanlikni, o'tkir va aniq publitsistikani organik birlashtirishga harakat qiladi. Uning bu uslubi 1926-yili sahnalashtirilgan Tretyakovning «Qichqir, Xitoy», 1929-yil Mayakovskiyning «Burga», 1930-yil «Hammom», 1933-yilda Germanning «Oxirgi jasorat» spektakllarida yorqin aks etdi.

Bu spektakllarning ko'pi teatr rivojiga katta hissa qo'shdi. «Oxirgi jasorat» spektaklida «optimistik» fojia janri vujudga keldi.

Sekin-astalik bilan Meyrxold spektakllarida personajlarning ichki dunyosini ochib berishga e'tibor qaratila boshlandi. Bu narsa, ayniqsa, 1934-yil sahnalashtirilgan «Kameli xonim» va «Tappon xonim» spektakllarida to'liq namoyon bo'ldi. Qisqa qilib aytganda, Meyrxoldning ijodiy yo'li, «Kelajak teatri»ni yaratish prinsiplari mana shulardan iboratdir.

Meyrxold ijodini yanada chuqurroq o'rganish uchun, zarur bo'lgan manbalarni kitob oxirida berilayotgan adabiyotlar ro'yxatidan topishingiz mumkin. Vaxtangov Yevgeniy Bagrationovich

YE.B. Vaxtangovning ijodiy yo'li unchalik uzun bo'lmasligiga qaramay, o'ziga xos bo'lib, teatr san'atida yorqin iz qoldirgan. Stanislavskiy uni «Yangi revolyutsion san'at prinsiplarini» yaratgan inson sifatida tan olib, o'zining yagona izdoshi deb hisoblar edi.

Vaxtangov ijodiga jahonning mashhur ijodkorlaridan- Gordon Kreg, Andre Antuan, Bertold Brextlar yuqori baho berganlar. U o'tkir ko'zli ijodkor bo'lib, hayotni romantik sezishdek xislatga ega bo'lgan. U o'z ijodi orqali yangi teatr uslubini yaratib, o'z yo'nalishini vujudga keltirdi.

YE.B. Vaxtangov ijodini o'rganish jarayonida uchta yo'nalish - aktyorlik, rejissyorlik va pedagoglik faoliyatiga katta e'tibor berish lozim. Bu uch yo'nalish bir-biri bilan birikib, uning estetikasini, ijodiy yo'nalish harakatini tashkil etadi.

Vaxtangovning havaskorlik to'garaklarini ochishi, XX asrda rus havaskorlik teatrlari tarixida o'ziga xos hodisa bo'ldi. Hech bir rus rejissyori, u kabi havaskorlar bilan bunchalik jon kuydirib ishlamagan. U havaskorlik teatrlarida ko'plab asarlarni sahnalashtirib, ulkan rejissyorlik tajribasini orttiradi. Bu davrda u, ko'plab pyesalarni sahnalashtiradi.

Vaxtangov quyidagi havaskorlik to'garaklarida ishlagan:

- Vladikavkaz musiqali drama to'garagi, 1904- 1908-y.
- Moskva universiteti dramatik truppasi, 1906-1908-y.
- Vladikavkaz badiiy-dramatik to'garagi, 1909-y.
- Grozniy dramatik to'garagi, 1910-y.
- (MXT) MBT yosh aktyorlarining gastrol guruhi, 1911-y.

1909-yilda Vaxtangov ushbu sohani ancha o'rganganini sezib, MBT aktvorlari o'qitadigan, Adashevning teatr maktabiga o'qishga kiradi. Uni darhol ikkinchi kursga qabul qilib, yarim yildan so'ng uchinchi kursga o'tkazishadi. Bir yarim yilda o'qishni tugatib, Stanislavskiy «sistemi» bilan tanishib, uning eng asosiy targ'ibotchisiga aylandi.

1911-yil maktabni bitirishi bilan MBTga ishga olindi. U Adashev maktabi bitiruvchilarini birlashtirib, ular bilan «sistema» bo'yicha ish olib boradi. Buni eshitgan Stanislavskiy yosh aktyorlardan o'z ishlarini ko'rsatishni talab qiladi. Tomosha ko'rsatilgach, Stanislavskiy va MBT qariyalari Vax-tangovga hurmat bilan qaray boshlaydilar. Uning obro'yi tezda ortib boradi.

1912-yilning kuzida Stanislavskiy Vaxtangov guruhi darslari uchun sobiq «Lyuks» kinoteatridan joy olib beradi. Shu tariqa birinchi studiya vujudga keladi.

Bu studiyaga rahbar qilib Sulerjitskiy, pedagog-rejissyorlar etib Boleslavskiy va Vaxtangovlar tayinlanadilar. Vaxtangovning Mixaylovsk teatr to'garagiga rahbarlik qilish va spektakl sahnalashtirish uchun chaqiradilar. Moskva talabalari esa tashkil etiladigan talabalar teatriga, uni rahbarlikka taklif etadilar. Shunday qilib, yana bir studiya-Vaxtangov talabalar studiyasi tashkil topadi. Keyinchalik bu studiya - MBTning uchinchi studiyasiga, kelajakda esa Vaxtangov teatriga aylandi. Shunday qilib Vaxtangov hayotida yangi ijodiy (shartli ravishda «studiya» faoliyati) davri boshlandi.

Vaxtangov studiyasiga o'ziga xos qonun-qoidalar joriy etiladi. Studiyada tarbiyalash prinsiplari etik va estetik, jamoa ma'naviyati va ijodiy vazifalarni o'z ichiga olgan edi. Vaxtangov «studiyada o'qitish emas, balki tarbiyalash lozim», - deydi. Studiya o'quvchilarga ma'naviy tayyorgarlik yaxshi niyat, bir-biriga kafillikka turmoq, qarashlarning bir-biriga yaqinligi, aniq badiiy vazifalarni o'rganish zaruriy qilib qo'yiladi. Xulosa qilib aytganda, bir oila farzandidek munosabat talab etilgan.

Talabalar studiyasi, teatr madaniyatiga 310ll tajriba olib kirib, ijodkor insonlarni yetishtirib berdi.

Vaxtangov 1914-yil birinchi studiyada Yu.X. Bergerning «Toshqin» nomli asari ustida ish boshlaydi. Germaniya bilan urush ketayotgan bir davrda bu asarning syujeti dolzarb bo'lib, ijtimoiy g'oyaga ega edi. Spektakl falsafiy asar darajasiga ko'tariladi. U ushbu asar repetitsiyasida aktyorlardan obrazga qorishib ketmaslikni, obraz ustidan hukmronlik qilishga, obrazning tub maqsadini ochib beruvchi «gapirish» shakllarini topishga chaqiradi. Premyeradan so'ng bu spek310ll birinchi studiya repertuarida bir necha yil namoyish qilindi.

1918-1919-yillar Vaxtangovning hayotdagi faoliyat masshtabi 310ller3131c ravishda tezlashadi. U «Birinchi» va «Talabalar» studiyalarida ish olib 310ller31 bilan birga, «Gunaet», «Xalq teatri», «Proletar» studiyalarida aktiv faoliyat ko'rsatib, bir qancha spektakllarni

Spektaklda xalq mavzusi o'ziga xos ochib beriladi. Uning obrazi (xalq) boshqa personajlar singari ikki taraflama qilib ko'rsatiladi. Vaxtangov uyg'onayotgan xalq ommasi motivini ochib bermoqchi bo'ldi. U xalq qalbidagi ochilmagan ruhiy kechinmalarni topishga harakat qildi. Spektaklda revolyutsiyaga, o'sha davrdagi voqealarga bag'ishlangan epizodlar bo'lmasa ham, sahna orqasidagi. qora matodagi, egri-bugri zarhal chiziqlarni yoritayotgan harbiy projektorlar revolyutsiya davrining tungi osmonini yoritayotgan nur kabi tasvirlangan.

Vaxtangov tomonidan borliqni tasvirlashdagi asosiy badiiy uslub, bu-grotesk edi. Grotesk, u sahnalashtirilgan «Gadibuk», «Erik», satirik «Avliyo Antoniy mo'jizasi», «To'y» va ekssentrik «Turandot» spektakllarida yorqin namoyon bo'ladi.

Grotesk rejissyorda voqealaming tub ma'nosini, tasvirni ochib berishdek xohishini qondirishga yordam berar edi. Bu spektakllarda faqatgina qatnashchilar yoki shart-sharoitgina groteskli bo'libgina qolmay, balki dramatik xatti-harakat ham groteskli edi.

Vaxtangov spektakllarida Meyrxold va Mayakovskiy spektakllaridagi singari «revolyutsionlik», miting, publitsistik urg'ular yo'q edi. U asosan-hayot, o'lim, inson ruhining ulug'ligi, insonni qayg'u, g'am-alam, qiyinchiliklardan qutqarish. yovuzlik dunyosidan ozod etish mavzulari oldingi o'ringa qo'ygan.

Vaxtangov o'limidan bir yarim oy oldin shogirdlarini yig'ib, «Fantastik realizm», o'z teatri modeli va dasturini quyidagicha tushuntiradi: Bu yo'nalish, badiiy madaniyatning nodir hodisasi sifatida kelib chiqqan uch natija:

- revolyutsion dunyoqarashdan kelib chiqqan, dunyoni tubdan o'zgartirish g'oyasi;

- ildizi bilan xalq. madaniyatiga borib taqaladigan mifologik ijodiyotga tayanish;

- turli komponentlarni organik bir butunlikni qovushtiruvchi san'at sintezi va bir-biridan ajralmas shakllarni birlashtirishga bo'ladi. Shundan so'ng Vaxtangov teatr shakllarining katta ahamiyatga ega ekanligiga urg'u berib, yangi san'atning vazifalarini tushuntiradi: «Fantastik realizm uchun shakl va manbalarni hal etish katta ahamiyatga ega. Bu manbalar teatrlashtirilgan bo'lishi lozim», -deydi.

3.2 Teatr san'atida rejessurya tutgan roli

Vaxtangovning teatriashtirish uslubi-bu uslub yoki uslublar to'plami bo'lmay, balki bu mohiyatni teatriashtirish orqali ko'rsatib berish va har gal

yangi shakllarni qidirib topishdan iborat bo'lgan. Bu esa teatrning tomoshabinni his-hayajonga sola olish sehri, deb hisoblangan.

Vaxtango ijodiy boyligi haqidagi qisqacha ma'lumotni tugatishdan oldin, yana bir bor, u tashkil qilgan maktabning asosiy prinsiplarini eslab o'tsak:

- san'atning g'oyaviy-ijodiy faolligi (faollikning asosiy elementlari mohiyatini bilish, munosabat, baholash),

- teatrning sahnada namoyish etilayotgan voqealarga munosabati (falsafiy, estetik, ma'naviy, siyosiy baholash),

- har bir pyesa uchun alohida, o'ziga xos sahnalashtirish shakllarini topish.

U spektaklning g'oyaviy-ijodiy yuzini aniqlab beruvchi uch omilni quyidagicha izohlaydi:

- pyesaning tub mazmuni va shakli;

- zamonaviylik (ijtimoiy-tarixiy davr: pyesa sahnalashtiriladigan vaqt) va unga talab;

- pyesani qo'yayotgan jamoaning yoshi, ma'lumoti, ijodiy o'tmishi, an'analari, ijodiy yo'nalishlari va mahorat darajasi.

Ommaviy bayram va tomoshalar xalqimizning ma'naviy hayotida kundan-kunga ommalashib, oldingi o'rinlardan birini egallab kelmoqda.

Ommaviy teatrlashtirilgan bayramlar rejissurasini egallash uchun asosan ikki shartni bilish lozim:

1. Ommaviy bayramni ijtimoiy hodisa sifatida o'rganish va tushunish, uning turli vazifalarni bilish, madaniyatning umumrivoji uchun, bayramga xalq ijodiyoti sifatida qarash.

2. Ommaviy harakatni tashkil qilishda, o'tmish tarixi, tajribasi, tashkil qilish qonunlarini bilish va o'rganish.

Ommaviy bayramda teatrlashtirish deganda biz harakat mazmunining g'oyaviy-mavzusi, badiiy obrazli shaklda namoyon bo'lishini tushunamiz. Bertolt Brextning ijodiy yo'nalishi va o'z ijodi bilan XX asr nemis dramaturgiyasining eng yuqori kamolot cho'qqisini belgilab berdi. Brext ham dramaturgiya, ham rejissurada faol ijodiy ishlarni olib bordi.

Brext o'z pyesalarining ijodiy talqinini o'zi amalga oshirib, sahnaviy talqinida-«dramma» nazariyasini kashf etdi. Bu narsa misli ko'rilmagan san'at voqe'ligiga aylandi. Ta'kidlab o'tish joizki, bu san'at voqe'ligi butun yevropa dramasi, avvalambor, nemis dramasi va rejissurasi rivojiga samarali ta'sir qildi. U badavlat oilada tug'ilib, gimnaziyada o'qiydi. Myunxen universitetida tibbiyot bo'yicha tahsil olib, harbiy xizmatga chaqirilib, gospitalda xizmat qiladi. Bu urushning so'nggi yillari edi. Yosh

sanitar dahshatli jismoniy va ruhiy jarohat va og'riqlarga guvoh bo'ladi. Ko'p o'tmay, oiladan uzoqlashib, Bavariyada g'alayonlarda ishtirok etadi. Shu davrda u «Tungi baraban sadolari» nomli pyesani yozadi. anu asari uchun Brext 1922-yilda Kleyst nomidagi oliy adabiy mukofotga sazovor bo'ladi.

Brext hokimiyat tepasiga Gitler kelishi bilan Germani- yani tark etib, o'n besh yillik umrini Shveytsariya, Avstriya, Shvetsiya. AQSh mamlakatlarida muhojirlikda o'tkazadi. 1948-yil «Berliner Ansanbl» teatrini tashkil etadi.

Brext 20-yillar o'rtalaridan o'z dramaturgiyasi asosida, o'z teatrini shakllantirib boradi. Bu Brextning o'z asarlarida o'zi sahnaviy talqinchi ekani bilangina izohlanmas edi. Balki yangicha drama texnikasi, teatr nazariyasi va yangicha anglash ehtiyojidan, ya'ni barcha jihatlamini o'zaro uyg'unlashtirish, yaxlit tarkibiy qismlar tarzida tarkib toptirish talabidan kelib chiqqan edi.

Brext o'z teatrini «noaristotelcha», «noan'anaviy» teatr deb atadi. Brext bunday teatrning shakl-shamoyillarini o'ttiz yildan ko'proq davr mobaynida ishlab chiqdi. Brextcha teatr nazariyasi uning «Uch pullik opera» (1928), «Ko'cha sahnasi» (1940), «Teatr uchun kichik organon» (1949) «Teatrdagi dialektika» (1953) asarlarida bir qadar to'la ifoda etilgan.

Veymar Respublikasi davrida, teatrlarni oldi-qochdi pyesalar bosib ketgan, mumtoz dramaturgiya namunalari esa ko'pincha tub mazmundan ajralgan holda qo'yilar edi. Teatrlar voqelikni tahlil qilish o'miga, uning jo'n nusxasini ko'chirish bilan cheklanar edi. Brext an'anaviy «arestotelcha» teatrga qarshi chiqqan bo'lsa-da, lekin o'ziga yaqin jahon dramaturgiyasi qadriyatlaridan voz kechmagan. Brextning epik dramaturgiyasi va rejissurasi aniq ma'noga ega bo'lib, yangi badiiy tamoyilga ko'ra, asosiy diqqat insonning ichki olamiga emas, balki uning ijtimoiy vaziyatiga, ijtimoiy zulm tarziga qay darajada bog'liqligiga qaratilishi lozim edi.

Brext uchun tomoshabinning fikrlashi muhim bo'lib, tomoshabin voqea ta'siriga tushib, uning shunchaki kuzatuvchisi bo'lib qolmasligi kerak edi. Sahnada kechuvchi voqeaning odatdagidek lavhama-lavha o'z yo'nalishida mantiqan o'sib borishi Brext uchun qiziq emas edi. Voqea qayerigadir kelgach, orada unga nisbatan zid boshqa bir lavha, voqea berilishi kerak bo'lib, tomoshabin ko'zdan kechirayotgan avvalgi voqeadan uzoqlashuvi, chetlashuvi va unga boshqa, yangi voqea nuqtayi nazaridan munosabatda bo'lishi lozimligi; natijada, avvalgi lavha-voqealar e'tibordan qolgan jihatlarini anglash, taflish etish jarayoni boshlanishi lozim edi. Brext tomoshabinning diqqat-e'tiborini bir voqeadan boshqa voqega ko'chirish,

burish usulini «Xoli o'qish san'ati» (yuqtirish) deb atadi. Brextcha «epik teatr»ning muhim jihati-bu tomoshabinning his-tuyg'usiga emas, aql-idrokiga asoslanishdir.

«Drama teatri»ning shohona asarlari tomoshabinni «sahna voqealariga ishontirish orqali» uni shu voqealarning ishtirokchisiga aylantirib kelgan bo'lsa, epik teatr asarlari esa masofani saqlash, tahlil etish asosiga qurilgan. Shu bilan birga, Brext o'zining ilk asarlarida «Bu teatrdan his-tuyg'uni chiqarib tashlash mutlaqo notog'ri, lekin tomoshabin birovga qayg'urmasin, balki munozaraga kirsin», deb yozgan edi. Brext tomoshabinning bu teatrga nisbatan nuqtayi nazarini «ijtimoiy-tanqidiy» nuqtayi nazar deb atagan.

An'anaviy teatrd	Epik teatrd
Sahna ma'lum voqea mujassam etiladi.	Voqea haqida hikoya qilinadi.
Tomoshabin voqeaga jalb etiladi va faolligi yo'qoladi.	Tomoshabin kuzatuvchiga aylantiriladi, lekin faolligi oshiriladi.
Tomoshabinda his-tuyg'u uyg'otiladi.	Tomoshabin hukm chiqarishga majbur etiladi.
Tomoshabin «kechinma» domiga tortiladi. Tomoshabin voqea ishtirokchisiga aylantiriladi. Ta'sir kuchi yuqtirishga yo'naltiriladi.	Tomoshabin taft-ishchiga aylantiriladi. Tomoshabin voqeaga zid qo'yiladi. Ta'sir kuchi ishontirishga yo'naltiriladi.

Brext o'z izlanishlari va jahon dramasi tarixidan olingan misollarga suyanib, odatdagi «aristotelcha» drama teatri bilan epik teatr orasidagi farqlarni ko'rsatuvchi o'ziga xos jadval tuzgan. Bu jadvaldan olingan ayrim misollar quyidagicha:

Brext qator yillar davomida o'z tizimiga o'zgartirish kiritib, uni takomillashtirib borgan. Lekin Brextning asosiy qoidasi, ya'ni voqeadan «chekintirish» va unga yangicha ko'z bilan qarash, «xoli o'qish» (yuqtirish) qoidasi hamisha o'zgarishsiz saqlanib qolgan. Bu Brext dramaturgiyasining o'ziga xosligi, tomoshabinni fikrlash, tahlil etish, hukm chiqarishga da'vat etish talabi bilan belgilangan. Uning barcha pyesalari urushga, fashizmga qarshi qaratilgan siyosiy va ayni zamonda falsafiy teran pyesalardir.

1939-yili Brext o'z ijodining yorqin namunasi bo'lmish «Onaizor Kuraj va uning bolalari» dramasini yaratadi. Unda o'ttiz yillik urush ortida bolalari bilan arava sudrab, boylik yiqqan chayqovchi Anna Firling haqida hikoya qilingan. Kurajning Eylif va Shvetsariya degan ikki o'g'li ketma-ket

halok bo'ladi. Keyin soqov qizi Katrin vafot etadi. Kuraj bemehr ona emas; u bolalarini balo-qazodan, avvalo urushdan asrashga harakat qiladi, lekin urush uning hayot mazmuniga aylangan edi, shu urush tufayli boylik to'playdi, homilali bo'ladi, farzandlar ko'radi: Kuraj urush dahshatlarini bilgan holda, uni qoralaydi, lekin maqtaydi ham. U o'z qilmishining qurboniga aylandi; o'z baxtsizligini emas, xalq boshiga tushgan musibatning ham sababchisi bo'lib qoladi, o'z bolalarining o'limidan xulosa chiqarmaydi. Shu hoi tomoshabinni yanada jiddiyroq o'ylash va hukm chiqarishga da'vat etadi. Uning «Uch pullik opera», «Onaizor Kuraj» va 1940-yili yozilgan «Sechuanlik saxiy odam» asarlari o'tkir publitsistik pyesalar bo'libgina qolmay, ayni paytda chinakam shoirona ruhdagi asarlardir. «Sechuanlik saxiy odam» pyesa-masalida antiqa voqea tasvirlanadi. Yaxshi sahovatli insonni uchratish niyatida xudolar falakdan yerga tushadilar. Butun Sechuan hududida eng sahiy va samimiy deb topilgan odam Shen De degan fohisha bo'lib chiqadi. Shen De boshpana berganligi uchun xudolar unga alohida saxiylik ko'rsatadilar. Shundan so'ng, unga o'zini tahqirlab kelgan kasbini tashlash imkonini berdi. U xudolargagina emas, boshqalarga ham yordam qo'lini cho'zib, saxiyligini ko'rsatadi. Boshpanasiz oilaga o'z uyidan joy beradi, pul so'raganlarga pul beradi. Lekin biron kimsa unga yordam qo'lini cho'zmaydi. U dunyo hali yaxshilikka moslashmaganligini payqay boshlaydi, yana qashshoqlik azobini chekishi aniq ekanini anglab, erkakcha kiyinib, vaqti-vaqti bilan shafqatsiz jiyani qiyofasiga kirib, yo'l qo'ygan «xatolarni» qattiqqo'llik bilan tog'rilashga kirishadi. Brext shunday g'alati, antiqa syujet orqali jamiyatning g'ayritabiiy, jumboqli holatini ochib tashlaydi.

Brext o'z teatrini epik (ulug'vor) teatr deb atar ekan, bunga toza asosli edi. Tomoshabinning erkin fikr yuritishi, hukm chiqarishi haqida qancha gapirmaylik, har bir sahnaviy lavhada Brextning xulosalari yaqqol ko'zga tashlanib turadi.

Brext qo'llagan uslublar, uning dunyoqarashi, uning dramaturgiyasi va rejissurasining ziyobaxsh sahnaviy ifodasi tarzida namoyon bo'lishiga yordam beradi.

3.3. Mizanssena - rejissyorning tili

Mizanssena haqida gapirishdan oldin, shuni eslatib o'tishimiz lozimki, inson ko'zi bilan tashqaridan berilayotgan axborotni 3-4 foizigina qabul qiladi. Teatrda tomoshabinni tomoshabin deb ataymiz. Tomoshabin eshituvchi emas, chunki ular birinchi navbatda spektaklni tomosha qilib,

so'z, tovush, musiqani aktyorning rolidagi plastik ta'sirchan harakati orqali qabul qiladilar. Shuning uchun mizanssena «Rejissyoming tili» deyiladi. Shunday ekan, rejissyor spektaklda voqealarning ma'naviy g'oyasini, ishtirokchilarning xatti-harakatlarini va umuman qarama-qarshiliklarni tasviriy ko'rsata bilishi lozim.

«Teatr spektaklining badiiy «molekulasi», obrazli bir hodisa sifatida namoyon bo'lib, uning mayda birliklari ham o'ziga xos strukturaga ega bo'lib, teatr san'atining badiiy jihatdan bir butunligini tashkil etadi». Spektaklni mizanssena qonun-qoidalari bo'yicha qurish, uning yangi shakllarini topish, ko'pgina Yevropa teatrlari nazariyachi va amaliyotchilarini hayajonlantirgan.

Shu davrda Lessing «harakatlarning ma'nodorligi», shu bilan birga «ichki kechinmani plastika qonunlarida ko'rsatilgan me'yor chegarasidan orttirib yubormaslik kerak», - deydi. Plastika qonun-qoidalari, sahna xatti-harakatining bir o'lchamda bo'lish qoidalari, o'ziga xos sahna qonunlari mizanssenada asos bo'la boshladi.

Sahna kengligi, dekorativ bezak va inson tanasining plastikasi kabi bir-biriga uzviy bog'liq bo'lgan elementlarni birinchilardan bo'lib, nazariyotchi, buyuk Gyote puxta ishlab chiqishga harakat qilgan. U spektaklni «jonli (tiriltirilgan) kartina» sifatida qarab, sahna kengligi muammosini hal etib, inson artistning bu kenglikdagi o'rnini aniqlaydi. U ta'sirchanlikning jiddiy qoidalarini tatbiq etadi. «Sahnadagi holat va guruhlar» nomli qo'llanmasining 78-§ «monolog o'qish uchun sahna ortidagi kulisdan chiqib, sahnaning qarshi tomoniga diagonal bo'yicha yurilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki diagonal bo'yicha harakatda joziba bor», - deydi. Hozirgi kun nuqtayi nazaridan qarasak, «sahna hayotidagi hamma narsaga ishlatilgan bo'ladigan» «ta'sirchanlik» qonun-qoidalari, shakllarini yaratishga qilingan harakat xato bo'lgan.

Rejissyorlik san'ati rivojlanayotgan davrga kelibgina, mizanssenaning haqiqiy «g'oyaviy ma'nosi» kashf qilina boshlandi. Hali asr boshidayoq rejissyor Meyrxold sahna plastikasining «emotsional-mazmundorligiga» e'tibor berib, uni «plastika musiqasi» deb atagan. Imo-ishoralar, harakat va qotib qolgan sukut saqlash ishtirokchilarining haqiqiy kechinmalarini bera oladi»⁷-deydi V.E.Meyrxold.

Keyingi davrlarda teatrlarda mezanssena qoidalari, tabiiy guruhlarning ichiga kirishga harakat qildi. Lekin ular ham umumiy qonunlarni yaratish bilan chegaralandilar. Hatto Meyningeyn teatrining rejissyori Kronek ham «haqqoniylik» qoidalarini o'ylab topib, qo'llaydi. Bu qonun qoidalarga uzoq

⁷ Мейрхольд В.Э., Соб.соч. в 2-х т. Т. 1, С. 133.

vaqf turli teatrlarning rejissyorlari amal qilganlar. Agar sahna kengligida turli tekislikda-zina, g'oyali-balandlik joy va h.k. bo'lsa, bunda aktyor shunday sharoitdan unumli foydalanib, o'z holatini ritmik jihatdan jonlantirib, ko'rkam liniyani vujudga keltirishi lozim. Masalan, u zinada turganida, hech qachon ikki oyog'i bilan bir zina poyaga ta- yanib turishi mumkin emas va h.k.»-deydi Kronek.

«Diagonal kompozitsiya» va holatlarning «turli balandligi»-juda qimmatli qoidadir. Bu qoida faqat alohida hollarda, ya'ni spektaklni vaqt birligida hal etish ko'zda tutilgandagina qo'llaniladi.

K.S. Stanislavskiy va V.I. Nemirovich-Danchenkolar meyningenchilarning shartli mizanssenalari borasidagi qoidalarini o'rganib hamda bu qoidalarni rad etib, mizanssenalarni muallif stilistikasi hayotiy haqiqat, mantiqiy sahna harakatiga bo'ysundirib, bunday qo'llanmalarni butunlay yo'qqa chiqardilar.

Rejissura san'atining barpo bo'lishi davrida mizanssenaga, plastik obraz sifatida qaray boshladilar. Teatr dunyoga mizanssenada hal etilgan durdonalarni namoyish etdi. Stanislavskiy, Meyrxold, Vaxtangov, Tairovlar mizanssenalari haqida tanqidchilar mulohaza yuritib, boshqa rejissyorlar, ularning mizanssenalarini ko'chirib, ularga o'xshashga harakat qilar edilar.

Mizanssena spektaklning boshqa ta'sirchan vositalari orasida yetakchi o'rinni egalladi. Lekin hali uzoq vaqt bu muammo borasida nazariy izlanishlar olib borilmaydi.

Ko'pincha mizanssena haqida gapiiganda, bu «spektaklning alohida momentlarida, aktyorlarning sahnada joylashishi» deyiladi. Agar «alohida momentlarda» degan iboraga qaramasak, hammasi tog'riga o'xshamaydi. Ko'pgina rejissyorlarning kitoblari tufayli, biz mizanssenani obrazli ta'sirchanlik dep hisoblaymiz. Lug'atni o'qiganimizda aynan «ta'sirchanlik» degan so'z yetishmaydi. Lug'atdagi «joylashish», (razmexat) so'zi «joyiga olib bormoq» (razvodit) so'ziga yaqindir. Avvallari teatrlarda aktyorlarga rol bo'lib berilgach, matn o'rganilgach, rejissyor aktyorlarni joy-joyida olib borib qo'ygan (razvedka qilgan). Aktyorlarni sahnada joylashtirish yoki ular bilan harakatning ta'sirchan usullarini, voqealarning plastik obrazlilikini topish-mizanssenani tushunishni turli talqin etishning asosidir.

«Mizanssena ishtirokchilar o'rtasidagi aloqani, ularning xatti-harakati va kurashi, harakatning dinamik rivojini aks ettiradi. Mizanssena voqealarning plastik aks ettirilishi bo'lib, uning boshi, rivoji va oxiri butunlayin voqelar rivojiga bog'liq bo'ladi. U voqeadagi kabi boshlanish, o'sish va yakunga egadir. Bitta mizanssena ikkinchisiga bir voqeaning ikkinchisiga o'tishi bilan birgalikda baravar ko'chadi. Bundan kelib

chiqadiki, spektakldagi mizanssena-«alohida ong» bo'lmay, balki voqealar qatorini plastik ifodalovchi, bir-biri bilan uzviy bog'langan dinamik zanjirdir»⁸.

Qisqa qilib aytganimizda, mizanssenani ilmiy asosda ta'riflasak, bu - qarama-qarshiliklarni plastik harakatga ko'chishidir. Mizanssenalar xarakteri bo'yicha ta'sirchan va dinamik bo'ladi. Mizanssena kvalifikatsiya qilinganda (tasniflanganda), bir qancha turlarga bo'linadi. Ba'zi mizanssenalar tashqi rasmiy alomatiga qarab tuziladi. Masalan, quyida nomdagi mizanssenalarni uchratish mumkin: Tekislikdagi yoki gorizontal, chuqurlikdagi yoki ko'p planli, vertikal va h.k. Bu nomlardan biz spektaklda, sahna kengligida qanday tekisliklar qo'llanilayotganini aniqlaymiz. Rejissyor sahna enini, chuqurligini yoki balandligini bema'lol ishlatishi mumkin. Sahna maydonini stanoklar sistemasi yoki harakatlanuvchi furalar (arava) yordamida tomoshabin zali tomonga surish yoki zalning o'ziga taxta ko'prikchalar, taxta-supalar qurib, sahna balandligini turli narvonlar, kanatlar yordamida, balkonlarni, ko'prikchalarni ishlatib, mizanssenani qurishda sahna maydonining imkoniyatlari kengaytiriladi. Ba'zan mizanssenaning nomi uning grafik chizgilarini anglatadi: masalan, diagonal, doiraviy, yarim doiraviy front bo'yicha va h.k. Bir spektaklda rejissyor faqat sahnaning birinchi planini qo'llab, qadimiy freskani (rasmni) eslatuvchi front bo'ylab mizanssenani ishlatib, boshqa spektaklda rejissyor faqat sahna chuqurligi va balandligini qo'llab, uzun diagonal mizanssena quradi. Bundan tashqari, amaliy, ko'p ma'noli, ma'no bo'yicha birlashtirilgan mizanssenalar turiga bo'linadi. Bu mizanssenalarda asosiy urg'u boshlang'ich va oxirgi mizanssenalarga beriladi. Ayniqsa, spektaklning oxirida mizanssena bosh voqeani g'oyaviy aks ettirib, uni to'ldiradi. V.N. Solovev mizanssenani funksiyaviy hamda ma'noli turlarga bo'ladi.

Ma'noli mizanssena aktyorlar tomonidan vujudga keladigan, joyidan ko'chiriladigan, maishiy elementlarning umumiy yig'indisidan tashkil topadi. Masalan: kirish, chiqish, o'tish, o'tirish, choy quyish, ovqat yeyish va h.k. Bularning barchasi sahnaning ta'sirchan shaklini vujudga keltiradi. Ishtirokchilarning ko'p harakatlari shunchalik funksional, elementar boladiki, biz ularni spektakl jarayonida sezmay qolamiz. Boshqa tomondan qaraganda, ishtirokchilarning harakatsiz holati shunchalik g'oyaviy jihatdan to'laqonli, ichki jihatdan ahamiyatli bo'ladiki, bizni diqqat bilan qarashga majbur qiladi. Bunday harakatsiz holatda qo'l harakati, boshning burilishi mizanssenani o'zgarishiga olib keladi.

Mizanssena harakatni kengaytirib, spektaklning ziddiyatini ochib berib, janming o'ziga xosligini ifodalab beradi. Spektakldagi qarama-qarshilik personajlar kurashining ko'tarinkiligi va tushkunligi orqali rivojlanadi. Eng asosiy voqealarda qarama-qarshilikning mazmuni faol ochib beriladi. Shu sababli asosiy mizanssenalarga katta og'irlik tushib, boshqalardan ko'ra ta'sirchanligi kuchli bo'ladi. «Mana shunday markaziy, asosiy mizanssenalarni qurgan rejissyor, xatti-harakatda kurashning bosqichlarini ochib beradi», - deydi. A.D.Popov, -shu bilan birga u, mizanssenani plastik va tasviriy ravishda qurib, spektaklning g'oyasini tomoshabinga yetkazishga harakat qiladi»⁹.

Jismoniy harakat-mizanssenaning asosidir. U nafaqat «tabiiylikning», balki oliy maqsad bilan organik aloqaning kafolatchisidir. «Rejissyor, -deb yozgan edi K.S.Stanislavskiy, -mizanssenani qurayotganida uni, ichki ko'z bilan tomoshabin zalidan ko'ra olib, uni sahnadan sezib, tomoshabin sifatida, aktyor sifatida u bilan yashamog'i lozim». Mana shu yerda rejissyorlik g'oyasini bir butunligicha ko'ra olish ustuvor bo'ladi, ya'ni, aniqrog'i, mavzuning musiqiy-plastik va vaqt-kengligi qismi nazarda tutilmoqda. Ayniqsa, g'oyaning shu tomoni, shaxsning nima qilayotgani, buni qanday bajarishi bilan uzviy bog'langan. Pyesa personajning nima va qanday qilishida musiqali-plastik kuy, mizanssenalarning aniq oqimining rivojida namoyon bo'lib, qayd qilinadi. Bir tomondan jismoniy-harakat bo'lsa, boshqa lomondan, vaqt-kengligi mizanssenani shakllantiradi.

Xrestomatik spektakllardagi eng yaxshi mizanssenalardagi jismoniy-harakat bilan musiqiy-kenglikdagi mavzuiar postanovkasida bir-biriga yakdillik bilan tutashib ketganligi bir qancha teatr tomoshabinlari avlodlarining ongida muhrlanib qolgan. Bunday qorishmada spektakllar o'ziga xos yangi sifatiga ega bo'ladi.

Masalan, «Mard soldat Shveykning sarguzashtlari» spektaklida vaqt-kengligidagi kuy, spektaklning plastikasini shakllantirib, mizanssenani oldindan belgilashga yordam beradi. Kabinetdagi ikki shifokorning stollari («tibbiy ko'rik» nomli epizod) shunday qo'yilgan ediki, ular bir-birlariga orqa o'girib o'tirishga majbur edilar. Mana shu detal tibbiy ko'rik kartinasi mizanssenasini aniqlashga yordam bergan («hamma frontga» epizodida) oldingi pozitsiyaga ketayotgan poyezd vagonida, polkovnik zobitlarga yangi maxfiy shifrni xabar qiladi. Hamma jiddiy qiyofada. Mana shu yerda harbiy ahmoqlikning plastik kuyi yangraydi. Zobitlar yig'ilishi dacha vagonida o'tkazilib, unda joylashgan o'rindiqlarda kimdir polkovnikka yuzi bilan kimdir orqa o'girar edi. Yana o'sha vaqt-kengligidagi mavzu. Barcha diqqat bilan

eshitib, o'rganmoqda. Ularning jismoniy harakatlari ma'noli, maqsadga muvofiq, unumlidir. Lekin bu harakatlar spektaklda ma'lum vaqt-kengligidagi muhitda, uning plastik kuyini sharhlaydi. Teatr mizanssenasi ikki tomonlama mushtarak, uzilmasdir. Shunday bo'lishiga qaramay, biz albatta sahnaviy vaqtga taalluqli shartli sahna kengligini topamiz. Bundan bizga ma'lum bo'ladiki, teatr spektaklidagi har bir mizanssena o'zining ta'sirchan ahamiyatiga, badiiy butunligiga egadir. Voqea ishtirokchilarining o'zlari aytayotgan qo'shiq yoki musiqa ohanglari ularning sezgi va holatlarini namoyon etib, harakat va mizanssenaning mazmunini ochib beradi. Kimdir tomonidan sahna tashqarisida ijro etilayotgan qo'shiq faol diqqat obyektiga aylanib, mizanssenani qurishga ta'sir qilishi mumkin. Shovqin va tovushning diqqat obyekti, sahnaning o'zida bo'lib, ishtirokchilarning diqqatini jamlab, mizanssenani qurishga yordam beradi. Masalan: Gamlet otasi ruhining oyoq tovushlariga quloq soladi; xalq ommasi, frontdagi ahvol tog'risidagi axborotni o'qiyotgan Levetanning ovozi yangrayotgan radiokarnay qo'yilgan simyog'ochni o'rab olgan, mana shu tovush va ovozlari harakat obyektiga aylanib, uzviy ravishda mizanssenaga qo'shilib ketadi. Agar tomoshabin sahnada bo'lib o'tayotgan asosiy voqeani tushunmasa yoki tiqilinchda ishtirokchilar ko'rinmasa, eshitilmasa mizanssenalarning ta'sirchanligi haqida gapirish mumkinmi? Albatta, yo'q. Mizanssenani obrazli qurishdan oldin, tomoshabinlar diqqatini o'ziga qarata olishni o'rganish lozim. Bu borada mizanssenani yoritish katta ahamiyatga ega: chiroq, nur (svet) mizanssenadagi eng muhim komponentlarni ajratib ko'rsatishga, diqqatni sahnaning bir qismidan ikkinchisiga ko'chirishga, mizanssenani yoki birgina qatnashchini katta planda ajratib ko'rsatishga yordam beradi. Xuddi haykaltarosh kerakmas materialni qirib tashlagandek, rejissyor keraksiz mizanssenalami nur yordamida kesib tashlaydi. Bundan tashqari, nur yordamida voqealar atmosferasi vujudga keltiriladi. Nur faqatgina texnik vosita bo'libgina qolmay, balki keng ma'noni ochib beruvchi vosita hisoblanadi. Shunday qilib, nur mizanssenaning ajralmas qismidir.

Sahna mizanssenasi

Mizanssena-bu voqealarni vaqt birligi va kengligida, ta'sirchan va plastik tashkil etishdir.

Mizanssena sahna arxitekturasini, sahna maydonining maishiy detallari va dekoratsiyalari, nur va musiqa bilan uyg'unlashib ketadi. Lekin eng asosiysi, mizanssena ishtirokchilarning kechinmalarini xarakterlaydi, munosabatlari va harakatlarini ochib beradi. Umumlashtirib aytadigan

bolsak, mizanssena spektaklning qarama-qarshilikligi va janrini hamda g'oyasini ifodalab beradi.

Mizanssena bu - spektakl yaratuvchisining badiiy g'oyasini plastik ifodalashdir. Mizanssenaning ta'sirchanligi butun sahnalashtiruvchi jamoaning birgalikdagi mashaqqatli mehnati natijasida vujudga keladi. Lekin spektakl kompozitsiyasiga rejissyor javob beradi. Ba'zan bizga g'oyani, kuchaytirish uchun albatta grotesk, yoki ramz, ishtirokchilarning haqqoniy xarakterlari, sharoitining hayotiylik bilan o'xshashligi, dekoratsiya, tovush, nur va boshqalarning ishlatilishi yetarli va oson ko'rinadi. Bunday deb o'ylash notog'ridir. Har qanday ta'sirchanlik badiiy ta'sirni boyitishni talab qiladi. Masalan, ba'zi bir spektaklda hayotiy o'xshashlikka harakat qilinsa, boshqasida ko'zga tashlanuvchi shartli uslubda chiqarishga intilinadi. «K.S. Stanislavskiy o'zining ilk sahnalashtirgan spektakllarida hayotiy aniqlilikni qidirib, haqiqiy maishiy detal va kostyumlarni sinchiklab tekshirib, hatto bir spektaklda maishiy uslubga to'g'ri kelgani uchun, sahnaga haqiqiy tirik otni olib chiqishga harakat qilgan»¹⁰. Ko'p spektakllarda tirik otni olib chiqishgani haqida ma'lumotlar bor.

Masalan: A.D. Popov «Qaysar qizning quyilishi» spektaklining bosh qahramonlari Petruchio bilan Katerinani biz yoshligimizdan ko'rgan arg'imchoqning otchalariga o'tkazadi. Rejissyor Planshon esa «Uch mushketyor» spektaklida qahramonlarni bolalar tayoqni ot qilib minganday, chap qo'llarida ramziy tayoqchaga bog'langan yugan bilan xuddi xitoy teatrda namoyish etilganda o'xshab olib chiqqan.

Spektaklda xonani maishiy jihatdan bezash, quruq maydonda o'ynash, ishtirokchilarni kulislar ortiga o'tishi, tomoshabin zalidan o'tish, prozaik nutq, she'r - barchasi shartlidir. Birinchi ta'sirchan vositalarni biz sezmay qolamiz. Chunki ular hayotimizga o'xshagan, kundalik turmush tarzi.

Ikkinchi vositalar esa darhol ko'zga tashlanadi, chunki hayotda bunday bo'lmaydi. Ishtirokchi shaxslar bir-biri bilan muloqotda bo'lganda bizga haqqoniyga o'xshab ko'rinadi. Bir spektaklda rejissyor hayotni to'laqonli ko'rsatishda uslublaming shartlilikini berkitsa, boshqasida shartlilik ochiqdan-ochiq ko'rinib turibdi.

Rejissyor Planton «Uch mushketyor» spektaklida ochiqdan-ochiq shartlilikning uslublarini, ayniqsa Dartanyan va Miledi Lamanshdan o'tish sahnasida ko'rsatadi. Xizmatkorlar sahna plansheti bo'yicha gilam to'shaydilar, gilamda bolalar asfaltda kvadrat chizib o'ynaydigan o'yinga o'xshab kvadratlar chizilgan. Gilam yonida suyak soqqalar o'ynaydigan stol

¹⁰ Э.С.Старшинов. Специфика режиссёрской работы в условиях художественной самодеятельности. — Л.: 1982. С. 60.

qo'yilgan. Stol oldiga Kardinal va Malika keladilar. Shu vaqtning o'zida gilamga Dartanyan va Miledi chiqib kelishadi. Dartanyan va Miledining qo'llarida gazetadan yasalgan qayiqchalar, Lamanshdan suzishga tayyorgarlik ko'rishmoqda. Kardinal va Malika erkin suhbat qilib, stolga suyak soqqalarda tushgan raqamlarni aytayotganda Dartanyan bir oyoqlab aytilgan raqam qancha bo'lsa, shuncha kvadratlarni hatlab, sakray boshlaydi. Xuddi shu harakatni Miledi Kardinal aytgan raqam bo'yicha qaytaradi. Ikki tomonning o'ziga xos raqobati.

Ommaviy bayram va tomoshalarga kelsak, bunday san'at doimo qahramonona va romantik, poetik va obrazli epik mazmunli, monumental shaklga ega bo'lishi lozim. Bu san'at global masshtabli, falsafiy muloqot va katta poetik ehtiroslar san'atidir. Davr kataklizmalari uning asosiy voqeasi, tarix - bu vaqtning harakat birligi, xalqbosh qahramon bo'lib xizmat qiladi.

Ommaviy tomosha yumoristik yoki satirik, fojiaviy yoki patetik (qattiq hayajonga soluvchi) bo'lib, u har doim hayot-baxshdir. Ommaviy tomosha hech qachon pessemistik bo'lmaydi. Optimizmuning asosi, g'oyasi, mag'zi bo'lib, tarixiy taraqqiyot sari yuruvchi tarixiy davrni aks ettiradi. Uni «kichkina odamning» taqdiri emas, balki xalqning taqdiri hayajonlantiradi.

Rejissyor A.D. Popov: - «Xalq ishtirok etadigan sahnalarni sahnalashtirish rejissyordan katta tajriba, madaniyatni talab qilib, rejissyorlik mahoratining imtihoni hisoblangan»¹¹, - deydi. Darhaqiqat, ommaviy bayramlar rejissyorlaridan katta mas'uliyat talab qilinadi. Ommaviy bayramlar rejissyori ommaviy sahnalarni ishlab chiqishi, katta guruhlar harakati parteturasini yaratishi, maxsus tayyorgarligi bo'lmagan ko'p sonli qatnashchilar bilan ishlashi, ommaviy ta'sirchan mizanssenalar shaklini qurishi asosiy vazifalaridan hisoblanadi.

Ommaviy bayramlar rejissyori mizanssenalarni qurish jarayonida «masshtablilikni va «monumentallilikni» seza olishi lozim. Teatrda farqli, mizanssenalar masshtabli bo'lishi va qatnashchilarning sinxron harakat qilishi talab qilinadi. Agar masshtabli katta mizanssenalar qurilmasa, katta maydonda hech qanday efifekt ko'rinmay, maqsadga erishib bo'lmaydi.

Mizanssenalarni qurish jarayonida ommaviy bayramlar rejissyori oldida murakkab vazifa turadi. U teatr rejissyori singari ijroni faqat bir tomonga (sahnadan-tomoshabinga) emas, balki mizanssenani to'rt tomonga (stadion maydonida), (amfiteatr maydonida) barcha tomonga mo'ljallab qurishi lozim. Shu bilan birga, u ko'p ming sonli xalq ommasini kerakli bloklarga bo'lib, birlashtirib, ushbu kartina ichidan asosiy voqeani - dramatik tugunni ajratib ko'rsata olishi lozim. «Bu borada kompozitsion

mahoratini oshirishda, mashhur rassomlar asarlaridagi ommaviy mizanssenalarni o'rganish juda ham foydalidir», -deydi I.G.Sharoyev. Masalan: Rembrandning «Tungi dozor», Bryulovning «Pompeyning oxirgi kuni», Surikovning «Boyarinya Morozova», Repinning «Krest yurishi», Kolvitsning «Dehqonlar urushi», Mazerelning «Zamonamiz apokalipsisi», Riveroning ulkan freskali kompozitsiyasi ommaviy mizanssenalariga qurilgan bo'lib, bo'lajak rejissyorlarda kompozitsiyani tushuna oladigan didni vujudga kelishiga yordam beradi»¹².

Ommaviy tomoshalarni sahnalashtirish jarayonida, rejissyor tomoshaning umumiy montaj prinsipini tuzishda, nomerlar yaratish va h.k. da ijroning maskali-obraz uslubiga duch keladi. Bu shartli personaj bo'lib, o'ziga xos xarakterning bo'rttirilgan chizgisiga ega bo'ladi. Bu uslub sirkdagi masxarabozlar uslubiga o'xshaydi, lekin bu maska komik bo'lishi shart emas. Bunday maska personaji-allegorik funksiyani bajarib, Qahramon yoki Yovuz, Oshiq yoki Qurbon, Jangchi yoki Ona obrazlari Komedii de Arte maskalar komediyasidagi kabi vazifani bajaradi.

Aktyor ommaviy bayramlarda ko'pincha ssenariydan kelib chiqqan holda statistik ravishda qo'llanilib, shartli maska-obrazi timsoli sifatida ishlatiladi. Yakkaxon ijro etayotgan aktyor esa xalq ommasi vakili sifatida qandaydir katta insonlar guruhining tipik vakili, hamma darhol taniydigan «o'z davrining qahramoni» sifatida namoyon bo'ladi. Bunday holda tomoshada, yaxshisi, rol ishtirokchisidan ko'ra, voqealarning haqiqiy qatnashchisini, «tirik» odamni chiqargan maqsadga muvofiqdir.

Ommaviy bayramlarda ommaviy mizanssenani qurish prinsiplari, omma bilan repititsiya o'tkazish qonunlari haqida deyarli o'quv qo'llanmalari yo'q. Faqat an'anaviy teatrning atog'li arboblari K.S.Stanislavskiy, V.E.Meyrxold, A.Ya.Tairov, YE.B.Vaxtangov, N.P.Oxlopkov, A.D.Popovlarning fikrlari bor. Shu bilan birga kinematografiyaning juda ham qiziq tajribasi bor. Ommaviy bayramlar rejissyori mana shu mayda ma'lumotlardan nazariy boyligi xazinasini to'plashi mumkin. Ommaviy tomoshalar ustasi baletmeyster A. Obrant quyidagicha yozadi: «Ommaviy teatrlashtirilgan tomoshalar, dramatik spektakldan, hatto operadan anchagina katta bo'lib, harakatni tashkil qilish, plastikaning qoidalariga bo'ysunadi. Agar tomoshaning ko'p ming sonli ishtirokchilari bir butun ritmga tushmasalar, vazifani birgalikda anglamasalar, harakatlarni sinxron bajarmasalar, hech qanday rejissyor yaxshi natijaga erisha olmaydi».

Obrazli mizanssena, plastik metafora ommaviy tomoshalar rejissyorining tili bo'lib, uning asosiy ta'sirchan vositasidir.

Masalan: 1983-yil Toshkentning 2000-yilligi bayram tomoshasidagi «Sharq afsonasi» nomli sport-xoreografik kompozitsiyasida Toshkent tarixi, unda bo'lib o'tgan bosqinchilik urushlari, o'zbek xalqining do'stparvarlik g'oyasi ilgari surilgan. Bu kompozitsiyada ko'p ming sonli ishtirokchilar yordamida frontal va doiraviy mizanssenalar qurilib, obrazli hal etishga yordam bergan. «Toshkent-do'stlik shahri» blokida shahrimizda bo'lib o'tgan zilzila, allegorik ruhdagi, metoforik mizanssenada namoyish etiladi. Ishtirokchilardan qurilgan shahar xaritasi, zilzila ta'sirida darz ketadi. Bu daqiqada badiiy fonda bong urayotgan Toshkent kuranti ham darz ketishi tasvirlanadi. Zilzila oqibatlarini bartaraf etish uchun kelgan do'stlarning yordamini metaforik mizanssena orqali, ya'ni qo'llarida kublar ushlagan gimnastlar, kublardan do'stlik ko'prigini quradilar. Bu ko'prikdan yordam qo'lini cho'zgan mamlakatlar bayrog'i o'rnatilgan (xalq timsolidagi) mototsiklchilar qo'shiq sadolari ostida birin-ketin o'tadilar.

1992-yil 1-sentyabrda Respublikamizning mustaqilligiga bag'ishlangan bayram tantanasida maydonga o'rnatilgan ramziy Toshkent darvozalari bayram g'oyasiga hamohang ravishda tarixiy kechinmalami, voqealarni ochib berishga yordam beradi. Mana shu darvozalarning faol ishtiroki natijasida ommaviy mizanssenalar qurildi. Ayniqsa maydonga karvonning kirib kelishi, teatrlashtirilgan uslubda hal etildi. 1998-yil 1-sentyabrdagi bayram tantanasida «Sab'ai sayyor» blokida Alisher Navoiyning «Sab'ai sayyor» («Yetti sayyora») dostoni asosida kompozitsiyada yetti qasr, yetti iqlim, yetti malika raqsi mavzulari ramziy 7 raqami, allegorik uslubda hal etilib, mamlakatimizning tarixi teatrlashtirilgan uslubda mizanssenaning xaotik (qorishish) uslubida namoyish etildi.

XII butun jahon yoshlari va talabalari festivalidagi (Moskva, Dinamo stadioni) prologda, stadion maydoniga beshta festival kiyimini kiygan, beshta qit'a kolonnalari kirib keladi. Qizil qo'lqop kiygan qo'llarini kiftining tashqariga qilib yuraklarining ustiga qo'yadilar. Musiqa ritmiga mos, ular qo'llarini ochib, yopa boshlaydilar - ular yuraklari urishini imitatsiya qiladilar (qo'lqopning kiftiga folgadan doiracha tikib qo'yilgan-fonda yurak urishi). Ular qayta saflanib, ohista harakatda qo'ng'iroqni «tebratadilar» (pantomima ijro etiladi). Tribunalar markaziga o'rnatilgan katta qo'ng'iroq harakat taktiga monand tebranadi. Fonogrammada qo'ng'iroq bongining ovozi yangraydi, elektron tabloda katta harflar bilan yozilgan «Yodda tut» degan so'z besh xil tilda paydo bo'ladi. Stadion yo'laklaridan kichkina qo'ng'iroqchalarni chalib, bolalar kolonnasi o'tadi.

«Qul qilingan Yevropa» blokida fon joylashgan tribunaning tepa qismidan Yevropa mamlakatlarining hammaga ma'lum bo'lgan arxitektura inshootlarining soya sur'atlari paydo bo'ladi: bulardan - Varshavadagi Zigmunt kolonnasi, Pragadagi Tinsk cherkovi minorasining nayzasi, Eyfel minorasi va h.k. (yassi kontur ko'taruvchi mexanizmlarga o'rnatilgan). Bu inshootlar konturining ko'rinishi jarayonida shu millatlarning milliy musiqalari navbat bilan yangrab, butun maydon bo'yicha bal raqsi juftliklari raqsga tushadilar. Vais sadolariga sekin-asta ko'payib, qattiq bosqichning mexanik mavzusi kirib kela boshlaydi. «O'lim shahridan» qora kiyinganlar kolonnasi marsh bilan yura boshlaydi. Ularning qo'llarida qora bayroqlar. Oldinda ramziy «komandirlar»- ularning yonida pulemyot o'rnatilgan darchaga katta kaskalar (ichida odam bilan), uzun oyoqlarga o'rnatilgan qo'riqlash minoralari, tikanli simlar (yog'och oyoqlilar) kiygan odamlar harakatga keladi. Yaqinlashib kelayotgan xavfni sezmayotgan yevropaliklar raqs tushishda davom etadilar. «Qoralar» aniq harakatlar bilan raqs tushayotganlarni aylanib o'tib, ularni o'rab oladilar. Faqat baraban ovozi yangrab, fon guruhi tepasida paydo bo'lgan arxitektura shakllari vayronaga aylana boshlaydi. Barcha raqsga tushayotganlarning kiyimi yo'l-yo'l mahbuslar kiyimiga aylanadi. Butun stadion maydoni katta konslagerga aylanadi. Qatorlarni qayta qurish natijasida «o'lim shahri» tomon yo'lak hosil bo'ladi. Maydon markazida mahbuslar chiqib ketishi uchun doira bo'yicha yugurib yo'l qidiradilar.

Mahbuslar bu yo'lakdan motamsaro yura boshlaydilar. «O'lim shahri» trubalaridan qora tutun chiqa boshlaydi. Maydonda dorlar paydo bo'ladi.

«Ogohlantirish»

Stadion maydonida bolalar bayrami. Yuzlab bolalar qo'shiq aytib, raqsga tushib, qo'g'irchoq, koptok o'ynab, sirk nomerlarini namoyish etadilar. Stadion yo'lkalariidan o'ngdan chapga bayram kavalkadasi yurib boradi: vagonchalik poyezd (pritseplar ulangan elektrokaralar) multfilmlardagi kabi bo'yalgan kapalak qurti timsolida (ko'zli farali), katta qo'g'irchoqlar: jirafa, tuyaqush, tuya va ayiq, xo'roz va tumalar poyezd atrofida joylashganlar. Poyezdda esa sho'x bolalar ketmoqdalar. Birdan qo'ng'iroqlarning xavotirli bongi jaranglaydi. Markaziy darvozadan yuzlab kishilar yugurib kirib keladilar. Ularning qo'lida oq-qora mato (matoning bir tomoni oq, ikkinchi tomoni qora). Ular nimadandir qochib, qo'llaridagi matoni silkitmoqdalar.

Bolalar qo'lidagi qo'g'irchoq va koptoklami tashlab qocha boshlaydilar. Fon guruhi tomonda portlash, tutun (pirotexnika effekti ishlatiladi).

Odamlar yerga yiqilib, ustlarini qora mato bilan yopadilar. Mana shu tanalardan maydonda portlagan atom bombasining qora qo'ziqorini paydo bo'ladi. Fon guruhi tepasida dam berib uchiradigan raketa paydo bo'ladi. Elektr tabloda lotin harflarida: Yevrosima, Afrosima, Aziyasima, Amerikosima yozuvlar paydo bo'ladi... Jimlik, metronom ovozi yangraydi. Maydondagi barcha odamlar changak bo'lgandek dumalab, ag'darilib, qo'llaridagi matoning oq tomonini tepaga ko'taradilar, Bomba qo'ziqorini katta kalla suyagiga aylanadi. Stadion yo'lkasidan endi oppoq rangdagi, tomida oyoq, qo'lini cho'zib, o'lgan bolalar yotgan vagonli poyezd chapdan o'ngga harakat qiladi.

Final

Chaqiriq signali yangrab, odamlar o'rnilaridan turadilar. Ular yana 5 xil rangli festival kiyimida. Oq materialdan stadion maydonida beshta qit'a xaritasining konturlarini vujudga keltiradilar. Har bir konturda o'sha qit'a rangidagi kiyim kiygan yoshlar tantanali tinchlik marshi bilan aadam tashlaydilar. Stadion yo'lklarida esa plakat va shiorlar bilan, barcha mamlakatlar bayroqlari bilan, tinchlik uchun, yadro qurolsizlanishi uchun, Yevropadagi amerika raketalarini yo'q qilish uchun kurashayotgan kishilarning emblemalari bilan tinchlik marshi o'tib boradi. Ular butun maydonni to'ldiradilar. Ularning boshlari uzra minglab oq kabutariar uchib o'tadi. Qora raketa sinib, yerga qulaydi. Stadionning tepasida katta sharlardan yasalgan ramziy sayyoralar va yulduzlar paydo bo'lib, ular bilan birga «Tinchlik», «Do'stlik», «Birdamlik» degan so'zlar (maxsus ko'taradigan mexanizmida) namoyon bo'ladi. Bu tomosha katta mushakbozlik bilan nihoyasiga yetadi.

3.4 Ommaviy badiiy sport tomoshalarida «fon»

Fon-ommaviy badiiy-sport bayramlarida yordamchi vazifani o'tovchi vosita xisoblanadi. Fon faqatgina ommaviy badiiy-sport bayramlaridagina emas, balki ommaviy bayram va tomoshalarining boshqa janrlarida ham keng qo'llaniladi. Lekin ko'pchilik «fon» bilan «badiiy fon»ni yanglishtiradi. Bizga tarixdan ma'lumki, fon va badiiy fon birinchi bo'lib jismoniy tarbiya va sport bayramlarida ishlatila boshlangan. Keyingi paragrafda badiiy fonga batafsil to'xtalib o'tamiz. Yuqorida aytib o'tganimizdek, fon ommaviy sport bayramlarida faqatgina yordamchi vazifani o'tabgina qolmay, maydonda bo'lib o'tayotgan voqea va harakatlarni to'ldirib, rang-baranglik kaloritini oshirib, harakatni jonlantiradi. Eng asosiysi, rejissyorning g'oyasini ochib berishga, tomosha

kompozitsiyasidagi nomer va epizodlarni, saflanish va qayta saflanishlarni boyitib, montajga yordam beradi.

Tomoshaning badiiy obrazini yanada yorqinroq namoyish etishga, emotsional ta'sirni kuchaytirishga zamin yaratadi. Ayniqsa guruhlar nomer va epizodlarining joy almashuvidagi ochiq montajni amalga oshirishda faol ishtirok etadi.

Fon guruhining alohida rejissyori, baletmeysteri bo'lib, ssenariy bo'yicha har bir blokda tasvirlarga alohida harakat tasvirlari ishlab chiqiladi. Fon guruhida rejissyorning ko'rsatmasidan, maydonning masshtabidan kelib chiqqan holda 500 dan 2000 gacha ishtirokchilar qatnashishi mumkin. Asosan fon guruhi bayram yoki tomoshaning boshidan oxirigacha maydonda harakat qiladi.

Ko'pincha fon guruhi tomoshaning prologi va epilogida faol harakat qilib, tomoshani ochib berib, tugatadilar. Albatta fon guruhi qatnashchilari tomoshaning mavzusidan kelib chiqib, turli kostyumlarga kiyintiriladi. Ular bir xil kostyumda tomoshaning boshidan oxirigacha harakat qilishlari yoki turli kiyingan gumhlarning navbat bilan almashish yo'li bilan harakatlanishlari mumkin. Bu guruh ishtirokchilari turli predmetlar: rangli tasmalar, rangli ro'mollar, to'p, soyabon, bayroqchalar, sharlar, gullar va h.k. ishlatishlari mumkin. Ba'zan rejissyor ko'rsatmasiga binoan bir nechta predmetni almashtirib ishlatishlari mumkin.

Asosan stadionlarda o'tkaziladigan ommaviy sport bayramlarida fon guruhi maydondagi ikkita darvozadan shartli sahna maydoni deb qabul qilingan maydon markazigacha bo'lgan oraliqning ikki tomonida joylashadi. Fon joylashadigan maydon oralig'iga fon rejissyori oldindan har bir metmni o'lchab, har bir ishtirokchi harakatlanadigan joyni maxsus belgi bilan belgilab chiqadi. Fon guruhida ishtirok etish ham eng murakkab ishlardan biri bo'lib, tomoshaning boshidan oxirigacha chiqadigan bloklarni, ularning har biriga qo'yilgan harakatlarni eslab qolishi hamda shu bilan birga, barcha ishtirokchilar qo'llaridagi predmetlari yordamida sinxron harakat qila olishlari lozim. Harakatdagi sinxronlik ko'rsatilayotgan tasvirning aniq chiqishiga, almashishlarning chiroyli chiqishiga bevosita ta'sir qiladi. Maydonda tomoshabinga ishtirokchining har bir no'rin, noto'g'ri harakati tomoshabinga kaftda turgandek ko'rinib turadi. Hatto bir kishining noto'g'ri harakati butun tasvirni buzib yuborishi mumkin.

Fon guruhining harakati tomoshaning umumiy tempo-ritmi bilan bir xil ravishda rivojlanishi kerak. Ularning harakatlari umumiy tempo-ritmdan ortda qolsa yoki tezlashib yetsa, umumiy tasvir buziladi. Tomosha

davomida kompozitsion rivojlanish bo'yicha fon guruhining mizanssenalari o'zgarib oradi. Harakat davomida ular joylarini almashishlari, doiraviy, yarim doiraviy, frontal, parallel, shaxmatli mizanssenalarda joylashib harakat qilishlari mumkin. Bunday ko'chishlar, O'zgarishlar rejissyor va ishtirokchilaraan diqqat biian harakat qilishni talab qiladi. Ishtirokchilar oddiy yurish yoki yugurish bilan emas, balki rejissyor, baletmeyster ko'rsatmalari asosida plastik harakat qilishlari talab qilinadi. Bunday almashish- larda barcha ishtirokchilar, albatta, bir-birlarini sesishlari, birga harakat qilishlari juda ham zarurdir.

Fon guruhi faqatgina shakllamigina emas, balki maydondagi voqealarga hamohang ravishda, butun maydon kengligi bo'yicha kerakli raqamlar (masalan, 1991-yil, mustaqillikka erishgan yilimiz), yo bo'lmasa (ozodlik, tinchlik va h.k.) so'zlami, maxsus predmetlar yordamida (rangli tasmalar, ro'mollar va sh.k.) yozishlari mumkin.

Yaqin o'n yillikda jahonda bo'lib o'tgan eng nufuzli sport bayrami bo'lmish «olimpiada»ni tahlil qilib ko'rsak, fon guruhining naqadar katta ish bajarganining guvohi bo'lamiz. Masalan, 2000-yilgi Sidney Olimpiadasining rang-barang ochilishini guvohi bo'ldik. Bu tomoshada fon guruhi ko'p ming kishilik ishtirokchilar ommasidan tashkil topgan bo'lib, ular turli kiyimlarda tez-tez almashib, Avstraliya tabiatini ko'rsatishga harakat qildilar. Meyrxold biomexanikasi va konstruktivizmi uslubida sahnalashtirilgan tasvirlarda fon faol ishtirok etib, keng masshtabda harakat qildi.

2004-yil Afinada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarining ochilishi esa Dionis bayramlari an'alarida namoyish etildi. Yunon miflari, xudolar va sh.k. plastik yo'nalishda hal etildi. Bu yerda ham fon guruhi asosiy harakat qiluvchi omma bo'lib, harakatlanayotgan platformada Yunoniston tarixini, mif qahramonlari obrazlarini ko'rsatishda faol ishtirok etdi.

Respublikamizda o'tkazilayotgan bayramlarda fon guruhi bilan ko'p yillardan beri baletmeyster Marat Hasanov ishlab kelmoqda.

2004-yil Chirchiq shahrida o'tkazilgan «Umid nihollari» badiiy-sport bayramida (rejissyor Rustam Shamsiddinov) fon guruhi faol ishtirok etdi, ayniqsa, tomosha finalida butun stadion maydoni bo'yicha O'zbekiston bayrog'ining (maydon kattaligidagi mato) yoyilishida fon guruhining xizmati katta. Xullas, fon ham o'ziga xos ta'sirchan vosita bo'lib, bayram tomoshalarining ajralmas bo'lagi hisoblanadi.

Badiiy fon («jonli ekran») rejissurasining mohiyati

Badiiy fon ommaviy sport bayramlarining ajralmas qismidir, u «jonli ekgap» deb ham ataladi. Xo'sh, «badiiy fon»ning o'zi nima? Badiiy fon stadion tribunalarida o'tirgan 6-7 ming kishidan tashkil topgan bo'lib, ularga berilgan turli rangdagi planshetlarni rejissyor buyrug'i asosida ochib, turli ranglar jilosida yoki tasvirlarni vujudga keltiradigan fondir. Badiiy fon maydonda bo'layotgan voqealarning ta'sirchanligini, emotsional ta'sirini, tomoshaviyligini oshirishga, boyitishga, bir chiziqni biri bilan g'oyaviy bog'lashga yordam beruvchi vositadir.

Badiiy fon birinchi marotaba 1946-yil sobiq Sovet Ittifoqida Moskvaning Dinamo stadionida butun ittifoq fizkulturachilar paradida ishlatilgan edi. Unda 7000 kishi ishtirok etib, fonda kitobning ochilayotgan varaqlari turli ranglar jilosida namoyish etiladi. Bu narsa u davr uchun yangilik bo'lib, turli ranglar bayram koloritini yanada oshirib, katta muvaffaqiyat qozondi.

Badiiy fon yillar o'tishi bilan rivojlanib, ta'sirchan vosita sifatida uning yangi qirralari, imkoniyatlari shakllandi. Hozirgi kunda o'tkazilayotgan yirik sport-bayram va tomosnalarini badiiy fonsiz tasavvur qilish qiyin. Shuning uchun bugungi kunda bu vosita «badiiy fon» yoki «jonli ekran» deb ataladi.

Zamonaviy bayramlarda badiiy fonning ahamiyati juda ham kattadir. Badiiy fon bayramlarda o'zining an'anaviy vazifasidan tashqari, tadbir xatti-harakatining faol ishtirokchisi sifatida qatnashib, turli tasvirlar, plakatlar, shiorlar orqali rejissyoming g'oyasini ochib berib, tomoshani yanada boyitadi. Badiiy fon hozirgi kunda o'z rejissyori hamda rassomiga ega bo'lishi kerak. «Ssenariyning umumiy g'oyasi va oliy maqsadidan kelib chiqqan holda badiiy fon rejissyor, rassom bilan hamkorlikda bayram, tomoshaning boshidan oxirigacha har bir blokda xatti-harakat uchun fondagi tasvirlarning eskizlarini yaratishadi. Badiiy fon rejissyori va rassomining mahorati orqali fondagi tasvirlar, kino ekranidagi kabi jonlanadi. Bu esa tomoshabinga katta emotsional ta'sir qiladi. Ba'zi bir hollarda fon nafaqat to'ldiruvchi, balki solist sifatida bosh rolni ijro qilishi mumkin. (Masalan, 1980- yildagi Moskva Olimpiadasining ramzi bo'lgan ayiq yopilish marosimida ushbu ayiqning uchib ketishi va fonda paydo bo'lgan ayiqning yig'lashi bo'lsa, 1977-yilda Moskvadagi Lujniki stadionida o'tkazilgan yoshlar festivalida fonning o'zida prolog Sveridovning «Vaqt oldinga» musiqasi yordamida 4 minut davomida namoyish etilgan)»¹³. Ayniqsa, jonli ekranda surat va tasvirlarning harakatlanishi tomoshaviylikning yanada oshiradi.

¹³ Б.Н. Петров. «Художественный фон - ночной экран в режиссуре спортивно-массовых представлений С 71. В. сб. По. ч"ески театр в "совой культурно-просветительной работе. —Л.: 1977 г.

Fondagi tasvirlarni yaratish uslubi qanday? Ayniqsa, harakatlanuvchi tasvirlar qanday yaratiladi? Bundan tashqari, ko'p ming sonli qatnashuvchilarning sinxron harakatini qanday tashkil qilish mumkin? Mana shunday va shu kabi savollar tug'iladi.

Badiiy fonda tasvirlar asosan mozaika uslubi yordamida yaratiladi. Tasavvur qiling, tribunada o'tirgan qatnashchilaming qo'lida bir xil predmet (masalan, turli rangdagi planshetlar, sharlar, ko'zgular to'plami) bo'lib, belgilangan dastur bo'yicha rejissyorning ko'rsatmasi orqali harakat qilib, turli tasvir ornament, ramzlar vujudga keladi.

Tasvirlarni vujudga keltirish uchun har bir tasvir raqamlanadi. Rejissyor buyrug'i orqali quyidagi raqamdagi planshetni qatnashchilar ochishlari fonda tasvir paydo bo'ladi.

Badiiy fonda mozaik tasvirni yaratish uchun quyidagilarning bo'lishi shart.

- tasvirni yaratish uchun kerakli predmet;
- har bir ishtirokchi uchun harakat dasturi;
- fonni boshqarish sistemasi.

Mozaikaning elementi bo'lgan predmet, o'z razmeri bo'yicha tasvir yaratilayotganda qatnashchini berkitishi bilan bir qatorda tasvirlarning o'zgarish jarayonida yengil va erkin boshqarila olish lozim. Amaliyot shuni ko'rsatdiki, bunday talablarga 50x50 sm yoki 60x60 sm kattalikdagi ikki uchiga tayoq qoqilgan mato bo'lagi to'liq javob bera oladi. Bu predmet fon bayroqchasi deb atala boshlandi. Bunday bayroqchanning har biri turli rangdagi matolardan qilingan bo'lib, uning ikki tomoni turli rangda bo'ladi. Ko'pincha quyidagi ranglar kelishuvidagi qizil-sariq, qizil-oq, oq-havorang, havorang-qizil, moviy-yashil ishlatiladi. Qatnashchilarning qo'lida necha turdagi bayroqcha bo'lishi ssenariyda ko'rsatilgan tasvirlarga bog'liq bo'ladi. Ikki rangdagi bayroqchalar bayramda ishlatiladigan barcha tasvirlarda qo'llaniladi, shuning uchun barcha qatnashchilarga shunday bayroqchalar beriladi.

Agar rangni barcha tasvirlarga ishlatilmay, bir-ikkita tasvirda alohida detallarnigina ajratib ko'rsatisngagina ishlatiisa, u holda ikkala tomon bir xil rangdagi bayroqcha qo'llaniladi. Bunday bayroqchalar barcha qatnashchilarga berilmay, balki u yoki bu tasvirni yaratishga qatnashadigan ba'zi ishtirokchilarga beriladi.

Fon bayroqchasi - fon uchun juda ham qulay predmetdir. U ishlatishga oson bo'lib, yoyilganda kam joyni egallab, fon qatnashchisini yaxshi berkitib, toza tasvirlarni vujudga keltirishga, juda katta rang koloriyasi va sahnalashtirish imkoniyatlarini yaratishga yordam beradi (bu bayroqchalar

shoyi matodan bo'lib, 9 xil rangda bo'ladi). Ba'zan esa badiiy fonda, bayroqchalar o'miga rangli bosh kiyimlar, qog'ozdan qilingan yelpig'ichlar, ko'zgu, fonarlar ishlatilishi mumkin. Bu predmetlarning qo'llanilishi fonning imkoniyatlarini yanada oshirib, kengaytiradi. 1983-yil Toshkentning 2000-yillik bayramida ishlatilgan badiiy fon bunga misol bo'la oladi (badiiy fon bosh rejissyori L. Nemchik, badiiy fon bosh rassomi V.Sokolov). Bu bayram bayroqchalardan tashqari turli rangdagi bosh kiyim va ko'zgularning qo'llanilishi badiiy fon ta'sirchanligini yanada oshiradi.

Ko'pincha mozaik tasvirlarni vujudga keltirishda qatnashchilarning kostyumlari ishlatiladi. Bu kostyumlar asosan ikki xil rangda bo'ladi (ko'k rang tomoni bir rangda bo'lsa, orqa tomoni boshqa rangda bo'ladi). Fon ishtirokchilarining burilishlari natijasida fondagi tasvirlar va ranglar o'zgaradi. Lekin qanday predmetlar ishlatilishiga qaramay, badiiy fonda ishlatiladigan asosiy predmet -fon bayroqchasidir.

3.5. Fonning dasturini yaratishda rejissyorning ishi

Dastur fonning har bir qatnashchisi uchun ssenariyda ko'rsatilgan tasvirni yaratish uchun xatosiz qaysidir predmetni rangni ko'rsatib berish juda ham murakab ish bo'lib, ko'p vaqt va aniqlikni talab etadi. Uni yaratishda rejissyorlar va rassom faol ishtirok etishlari lozim. Dasturni ishlab chiqish, fon qatnashchilari bilan ishlashdan ko'proq vaqtni egallaydi. Masalan, Moskva-80 Olimpiadasiga dastur 6 oy, Toshkentning 2000 yilligi dasturi 5 oy, Respublika «Mustaqillik» bayramlari 4 oy tayyorlanib, fon qatnashchilari bilan ishlash bir yarim oy jarayonida tayyorlangan. Respublikamizda o'tkazilayotgan «Mustaqillik» bayrami-Mustaqillik maydonida o'tkazilayotgani sababli maydondagi Mustaqillik monumentining ikki tomoniga badiiy fon uchun maxsus o'rindiqlar qilingan (albatta, bu o'rindiqlar balandligi bo'yicha badiiy fon uchun ozgina kichikdir). Lekin vatanimizda o'tkazilayotgan «Barkamol avlod», «Umid nihollari» va «Universiada» sport bayramlarida ishlatilayotgan ko'p ming sonli badiiy fon ko'p oy va ko'p mehnat talab qiladi.

Xo'sh, dastur qanday tayyorlanadi?

Avval fon ekrani aniqlanib qatnashchilarning stadion tribunalaridagi joylashishlari belgilanadi. Fon ekrani to'g'ri burchakli, kvadrat shaklida bo'lishi lozim. Ekranning shakli va kattaligi tribunalaming, qatorlarning, qatnashchilarning soniga bog'liq. Tribunalar qanchalik baland bo'lib, qatnashchilarning soni qancha ko'p bo'lsa, fonning imkoniyatlari shunchalik katta bo'ladi.

Fon qatnashchilarini tribuna o'rindiqlariga o'tkazilganda, ular bemalol harakat qilib olishlari uchun bir-birlarining oralaridagi masofa 50-60 sm, ya'ni bayroqchanning eni kattaligida bolishi lozim. Qatnashchilarning joylari oldindan belgilab qo'yilishi shart. Belgilar qatnashchilarning saflaridagi tekislikni, jamlaganlikni ta'minlaydi. Qatnashchilarni stadion tribunalariga joylashtirish aniqlangach, ularni joylariga o'tkazish rejasi tuziladi. Rejada har bir qatnashchi katak orqali belgilab chiqiladi. Xullas, ekran-setka(to'r) yuzaga keladi. Setka yuqoriga, 4 bo'yicha chapda-o'ngga raqamlanadi. Shunday qilib, har bir qatnashchi raqamlangan qatori va joyi orqali o'z koordinatasiga ega bo'ladi. Bunday setkalar nechta tasvir ishlatish rejalashtiriladigan bo'lsa, shuncha qilinadi. Mana shu daqiqadan boshlab rassomning ishi boshlandi. Rassomning mozaik tasvirlarni to'g'ri yaratib olishi, fonning imkoniyatlarini aniq baholay olishi badiiy fonning ta'sirchan vosita sifatidagi taqdirini hal qiladi. Bu jarayonida rassom rejissyor bilan uzviy hamkorlikda ish olib boradi. Ish boshida ular ssenariydan kelib chiqqan holda, fonda ishlatilishi lozim bo'lgan tasvirlarning soni, shiorlar, plakatlar, harakatlanuvchi tasvirlarni aniqlab olishlari lozim. Ana shu masalalar hal bo'lishi bilan rassom amaliy ishini boshlaydi. Rassomning vazifasi shundaki, ekran setkasidagi kvadratlardan tasvir tuzib, kerakli ranglarga bo'yashdir. Ranglar chamasi fon bayroqlaridagi bor ranglardan kelib chiqib tanlanadi.

Masalan, Toshkentning 2000 yilligi bayramida «Sharq afsonasi» blokida fonda Samarqand, Buxoro gumbazlari, «Mustaqillik» bayramidagi viloyatlar blokidagi, ko'rinishning mozaik tasvirlari katta imkoniyatga ega ekanligidan darak beradi.

Harakatlanuvchi tasvirlar ustidan ish olib borishda mult- filmlarda qo'llanilgan kadrlar bo'yicha harakatlanish uslubi ishlatiladi. Fonda harakat samaradorligini oshirish uchun alohida olingan 3-4 ta tez almashuvchi kadr kifoya qiladi.

1980-yildagi Moskva Olimpiadasi ochilishidagi olimpiada ramzi bo'lgan Ayiqchanning turli sport anjomlarida sakrashi, yugurishi, mashqlar bajarishidagi tomoshaviylik 2-3 ta kadrlarning tez almashishi natijasida ko'rsatilgan. Masalan, «Ayiqcha batutda» ko'rinishi 2 ta bir necha bor ko'tariladigan kadrda iborat bo'lgan. Birinchi kadrda, ayniqsa, batutning to'rida, to'r uning og'irligidan qiyshayadi, ikkinchi kadrda ayiqcha osmondagi ko'rinishida to'g'rilanadi.¹⁴

Shunday qilib statistik tasvir uchun bitta kadr chizma tayyorlansa, harakatlanuvchi tasvir uchun dasturdagi bir chizma-bir qancha kadr

¹⁴ Б.Н. Петров- «Художественный фон- живой экран в режиссуре спортивно-массовых представлений С 71. В сб. Политический театр в массовой культурно-просветительной работе. —Л.: 1987 г.

chizmalar tayyorlanadi. Ba'zan bunday kadrlar 8-12 ta bo'lishi mumkin. Har bir chizma o'zining hisob raqamiga ega bo'ladi. Bir qancha kadrlardan iborat bo'lgan harakatlanuvchi tasvirlar bir tartib raqamlari bilan belgilanadi.

Barcha tasvirlar tayyor bo'lgach, rejissyor tomonidan tasdiqlanib-«qatnashchi varag'i» nomli blankka ishlab chiqilib, ko'paytiriladi. Bu varaqlar qatnashchilarning soni qancha bo'lsa, shuncha qilinishi shart. «Qatnashchi varag'i»-unchalik katta bo'lmagan qalin qog'ozdan qilingan varaq bo'lib, tepa qismida qatnashchi to'g'risidagi ma'lumot (koordinati) bo'lib, chap tomonda yuqoridan-pastga barcha tasvirlarning tartib raqami ko'rsatiladi.

Agar tasvir statik (qimirlamaydigan) bo'lsa, uning tartib raqami to'g'risida varaqda bitta kvadrat, bitta kadr qo'yiladi. Agar tasvir harakatlanuvchi bo'lsa-unda namoyish uchun nechta kerak bo'lsa, shuncha qo'yiladi. Shundan keyin fon dasturini yozishga kirishish mumkin. Qatnashchi varaqasi - blankasi olib, qatnashchi haqidagi ma'lumotlar (koordinata) belgilanadi. Masalan, 1-qator, 1 joy. So'ng birinchi tasvir olinib, ekran setkasidagi katakchaga qatnashchi joylashishini to'g'ri kelishi tekshirilib, qanday rangga bo'yalgani (kartochkadagi) kadrda 1 raqamning qarshisiga yozib qo'yiladi. Bunday keyin ikkinchi tasvir olinib katakchadagi rangni aniqlab, varaqcha (kartochkaga) 2 raqami yoziladi va h.k. shu tariqa barcha tasvirlar yozib chiqiladi. Shundan so'ng keyingi qatnashchining kartochkasi olinib, quyidagi 1-qator, 2-joy degan barcha tasvirlar ko'rib chiqilib, kerakli ranglar, kerakli ranglar kartochkaga tushiriladi. Shu tariqa barcha qatnashchilarga kartochkalar to'ldiriladi. Harakatlanuvchi kadrlarni yozish jarayonida uning har bir kadri, kartochkadagi mos keladigan kadr katakchasiga o'tkaziladi. Bu holatda faqatgina rang emas, balki uni har bir qatnashchi orqali qanday bajarilishi kerakligini programmashtiriladi. Masalan, qatnashchining kartochkasida harakatlanuvchi tasvir 6-kadrdan iborat deylik. Agar barcha 6 ta kadrda bir xil rang turgan bo'lsa yoki bo'sh katakchalar bo'lsa, bu kartochkaning egasi rejissyor buyrug'iga passiv harakat qilib yoki xususan hech narsa qilmay, yo bo'lmasa belgilangan rangdagi bayroqchani ochib 6 hisobigacha barcha harakatlanuvchi kadrdan o'tguncha ushlab, so'ng yopiladi. Agar kartochkadagi ba'zi kadrlar rangi belgilangan bo'lib, ba'zilarniki bo'sh bo'lsa, bu qatnashchi harakatdagi shaklning vujudga kelishida eng faol ishtirok etadi. Masalan, 1-2- kadrlarda qizil rang turibdi, 3-bo'sh bo'lsa, 5-6-kadrlarda yana qizil rang. Bu ishtirokchi rejissyor buyrug'i asosida 1 soniga qizil rangli bayroqcha ochilib, 2 hisobiga ochib ushlab turiladi, 3

hisobiga bayroq yopiladi, 4 hisobiga bayroqcha yopiq holda ushlab turiladi. 5 hisobiga yana qizil bayroqa ochiladi, 6 hisobiga bayroqcha ochiq holda ushlanadi, 7 hisobiga bayroqcha yopiladi.

Mana shundan ko'rinib turibdiki, fonning to'liq dasturini yaratish, kartochkalarni yozib chiqish, murakkab, mashaqqatli mehnatni talab qiladi. Bir kishiga bunday ishni bajarish uchun 8-12 kishi jalb qilinadi. Ba'zida dastur tuzish davrida vaqtni yutish maqsadida, bayroqchalar kod belgilari, yulduzchalar, harflar, raqamlar bilan belgilanadi. Masalan: qizil «q», havorang (h), oq «o» va h.k. belgilanadi. Qatnashchilar kartochkalariga rang so'z bilan emas, balki harf bilan yoki yulduz bilan belgilanadi. Bunday qisqartirish ko'p ming sonli qatnashchilarni belgilanganda tashkilotchilarning ishini osonlashtirish uchun qo'llaniladi. Rang shifrlarni qo'llash, tuzilgan dasturlarni to'g'riligi, fonning birinchi repetitsiyalaridayoq tekshirib ko'riladi. Ba'zan vaqt qisqa bo'lgan damlarda dasturni qatnashchilar kartochkalari bo'yida emas, balki boshlanishda sherengalar (qatorlar) yoki kolonnalar (joylar) bo'yicha yoziladi. Buning uchun qatnashchilar kartochkalari o'miga, sherenga yoki kolonnalar bo'yicha kartochkalar tayyorlanadi. Masalan, biz 60x80 ekranga ega bo'lib, unda 2400 kishi qatnashadi deylik. Sherenga-qator-sherengasi kartochkasi uchun 40 ta qalin qog'oz varag'i tayyorlanadi (ularning kattaligi tasvirlar soniga bog'liq).

Ular (pastdan-yuqoriga) sondan kelib chiqqan holda raqamlanadi. Fon dasturini qatorlar bo'yicha tuzish texnikasi juda ham oddiy. Masalan, 1-qator kartochkasini onb, tasvirning raqami belgilanadi. So'ng 1-qator 1-katakchalardagi bor ranglar bir qator qilib yoziladi. Bunda quyidagi yozuv paydo bo'ladi: 1. Tasvir. 1-12 qizil, 13-18 oq, 19-48 qizil, 49-60 havorang, birinchi qator kartochkasidagi barcha tasvirlar ochib beriladi. So'ng ikkinchi qator uchun ham shunday qilinadi va h.k. Shunday qilib, repetitsiya jarayonida qatnashchilarning kartochkalari bo'yicha barcha tasvirlar fon dasturga uzil-kesil yozib bo'linadi. Bu ish bilan qator boshliqlari va fonning barcha qatnashchilari shug'ullanadilar (birinchi repetitsiyada hammada qog'oz va qalam bo'lishi shart).

Qator boshliqlari, qo'laridagi dastur orqali o'z qatori bo'yicha yurib, tasvirning rangi qanaqa ekanligini bildiradilar. Bu jarayon juda ham tez bajarilishi lozim. Chunki qator boshliqlari har bir qatnashchiga qanday rang ekanligini darhol bir varakayiga qatnashchilar guruhiga raqamlari bo'yicha e'lon qiladi. Masalan, 1-12 raqamgacha qizil rang. Mana shu raqamlarda o'tirgan qatnashchilar o'z kartochkalarida 1 raqami oldiga (birinchi tasvir) ko'rsatilgan rangni yozishadi va h.k. Shunday qilib fon

dasturi oxirigacha yozib chiqiladi. Rejissyor tomonidan tuzilgan dasturning sifati tekshirilib chiqilgach, qatnashchilarning kartochkalari to'liq aniqlanib, ulardagi kerakli o'zgatirishlar kiritilib, tasvirni ko'rsatish uslublari belgilanadi. Kelgusi repetitsiyaga har bir qatnashchi qalin qog'ozga o'z kartochkasini tayyorlaydi. Bu kartochkalardan tomosha oxirigacha foydalaniladi. Hozirgi kunlarda texnika rivojlanish natijasida, fon dasturini kompyuterlar yordamida tuzish mumkin. Bu esa dasturni mukammal, aniq bo'lishini ta'minlab, vaqtdan ancha yutish imkonini beradi.

Ko'pincha fonda chizilgan panno tasviri ishlatiladi. Pannoni chizish texnikasi unchalik qiyin emas. Avval tasvir rangda ekran-setkada yasaladi. So'ng, fonda ishlatiladigan bayroqchalar tayyorlanib, (asosan oq rangli bayroqcha) ulardan vaqtincha tayoqchalari sug'urib olinadi. Ekran-setkada har bir bayroqcha mos keladigan katakcha, tasvir bo'yicha qator va joylariga qarab shifrlanadi. Bu bayroqchalar aniq ekran-setka o'lchamida polga yoki katta stolga joylashtiriladi va rassom ekran-setkadan tasvimi fon bayroqchalarining kataklariga o'tkaziladi. Bunday uslub tasvirni nafaqat to'liq, balki bo'laklari bo'yicha yasash imkonini beradi. Bu esa katta ahamiyatga ega. Chunki pannoning hajmi katta bo'lgani uchun, uni yasash uchun katta maydon bo'lishi talab qilinadi. Ba'zi paytlarda fondagi panno tasviri rangli bayroqchalar bilangina emas, balki aplikatsiya uslubi orqali ipakli matolar yoki rangli folgani ishlatish mumkin.

Badiiy fon dasturini yaratish amaliyotida ko'pincha aralash chizma-tasvir uchraydi. Bunday tasvirlarning bir qismi mozaika uslubining qonuni asosida yaratilgan bo'lsa, boshqa qismi detallarni ajratib chizish bo'yicha eng murakkablaridan bo'lib, panno uslubida tayyorlanadi.

Jonli badiiy fonni yaratishning asosiy usullari

Zamonaviy badiiy fonni tashkil etishda rejissyor qo'llaydigan asosiy uslublar;

- yopiq bayroqcha, yog'ochli bandi ikki qo'l bilan o'rtasidan ushlanadi. Bosh barmoq tashqaridan, qolgan to'rt barmoqlar ichkari tomondan ushlanadi. Bir-biriga qapishgan bayroqcha yog'ochli ushlagichning yuqori qismi qatnashchining dahani darajasida turishi lozim.

- ochilgan bayroqcha tarang tortilgan bo'lishi lozim. Uning yog'ochli bandi o'rtasidan ushlanib, qatnashchi tomoniga egilgan holda ushlanadi. Bundan tashqari, bayroqchanning yuqori qismi ko'zlarni to'smagan holdagi masofada bo'lib, pastki qismi oldinga chiqariladi.

Badiiy fonni tashkil qilishning asosiy usullari

1. «Jonlashtirish» uslubi. Bu uslub bayroqcha bilan tebranuvchan harakatlar qilish imkoniyatiga asoslanadi. Chap qo'l bilan tarang tortilgan bayroqcha ushlanib, o'ng qo'l bilan bayroqcha bandini oldinga-orqaga tez-tez harakatlar bajariladi. Bu uslub tasvirni yoki biron detalni jonlantirishga yordam beradi. Masalan, ekranda havorang fonda «yonayotgan mash'ala». Agar olovni tasvirlayotgan qatnashuvchilar, bayroqlari bilan tebranuvchi harakat qilsalar, qolganlar bo'lsa bayroqchalarni qimirlatmay ochiq holda ushlasalar, mashalaning yonayotgan manzarasi paydo bo'ladi.

2. «Tik turish» uslubi. Bu uslub tasvirni yoki ma'lum bir detalni ekranning umumiy fonida ajratib ko'rsatish uchun qo'llaniladi. Masalan, oq rang fonida havorangda «tinchlik» so'zi paydo bo'ladi. Bu uslubda havo rang bayroqlarni ushlagan qatnashchilar o'rinlaridan turadilar, oq bayroqchalar ushlagan qatnashchilar o'tirgan holda qoladilar.

3. «Almashish» uslubi. Bu uslubda fon bayroqchalaniirig ikkala tomonidagi ranglari ishlatiladi. Masalan, festival emblemasi «oq kabutar» oq rangda, ekrandagi sariq fonda paydo bo'ldi. Agar rejissyor buyrug'iga asosan barcha qatnashchilar bayroqchalarini aylantirsalar, emblema sariq, fon esa oq rangga aylanadi.

4. «Quyilish» uslubi. Bu uslubda fon ishtirokchilari boshqa uslubga o'xshab baravar emas, navbatma-navbat, turli vaqtda harakat qiladilar. Bu tasviming paydo bo'lishi, ranglarning o'zgarishi asta-sekinlik bilan olib boriladi. «Quyilishi» ekran chap, o'ng tomondan, yoki pastdan, yuqoridan markazga yoki bo'lmasa markazdan tomonlarga va h.k. ishlatish mumkin. Rejissyor bu uslubni bajarishdan odin «quyilishni» qaysi tomondan boshlash kerakligini tushuntirib, buyruq beradi.

5. «Jilo» uslubi. Bu uslub asosini ham almashish, ya'ni bayroqchaning ikki tomonidagi ranglarni namoyish qilishi egallaydi. Bu uslubda bayroqchaning ikkinchi tomoni boshqa rang qisqa vaqt ko'rsatilib, yana o'zining boshlang'ich holatiga qaytariladi. «Jilo» uslubi oddiy «almashish» uslubidan farq qiladi. «Jilo» qo'lning barmoqlari bilan emas, balki bilaklari bilan bajariladi. Bu esa bayroqchani tezroq boshlang'ich holatiga qaytarishga yordam beradi. «Jilo» uslubi boshidan oxirigacha rejissyorning buyrug'i asosida bajariladi.

6. «Mashina yozuvi» uslubi. Ko'p sonli qatnashchilar ommasi tomonidan mozaik tasvir bo'laklarini kerakli ketmaketlikda yaratish. Ko'pincha bu uslub so'zlar va raqamlarni yozishda ishlatiladi. Fon ekranida so'zlar va raqamlar yozuv mashinkasida yozilganidek paydo bo'ladi (shuning uchun uning nomi «mashina yozuvi» deb ataladi).

7. «Teletayp» uslubi. Bu uslub fonda matnlarni yozish jarayonida qo'llanadi. Uslubning nomi teletayp lentasida kabi ekran fonida so'zlamining harakatlanishi natijasida paydo bo'lgan. Bu uslubda ishlatiladigan matnni tuzish, uslubni qurish va ishlatish, harakatlanuvchi tasvir dasturini tuzishdan amaliy jihatdan farq qilmaydi.

8. «Oqim» uslubi. Bu uslub tasvir yoki so'zning yanada ahamiyatini oshirish uchun qo'llaniladi. Masalan, ekranda «istiqlol» so'zi paydo bo'lib, u tezda kattalashib, tomoshabinga oqib kelayotgan tasavurni namoyon etadi. Bu xatti-harakat tasvir butun ekranni egallashi bilan to'xtaydi. Bu uslub ham harakatlanuvchi tasvirlar uslubida amalga oshiriladi. Uch-to'rt kadr tayyorlanib, undagi so'z yoki tasvirning ko'rinishi turli razmerlarda yasaladi. Uzviy ketma- ketlikdagi kadrlarning tez almashishi (kichikdan to katta tasvirgacha) o'ziga xos effektini vujudga keltirib, fon ekranida tasvirni kattalashish imkonini vujudga keltiradi. Bu uslub 2004-yil Toshkent shahrida o'tkazilgan «Mustaqillik» bayramida keng ravishda qo'llanildi (badiiy fonda 3500 kishi ishtirok etdi).

9. «Kassetta» uslubi. Bir qancha tasvirni namoyish etish uchun, fon qatnashchilari bayroqchalarini bir necha marotaba almashtirishlariga to'g'ri keladi (bitta bayroqchani yopib, - ikkinchini tayyorlab, rejissyor buyrug'i bilan uni ochish va h.k.).

Ba'zan fonning bunday ishlash tempo-ritmi rejissyorni qoniqtirmaydi. Ayniqsa fon tomoshada asosiy vazifani bajarayotgan bo'lsa, mana shu holatda «Kassetta» uslubi qo'llaniladi. Har bir ishtirokchi namoyish uchun bitta tasvir (bitta rang) emas, balki bir varakayiga (bir qancha ranglar) «kassetta» dasturi asosida bayroqchalami kerakli ranglar bo'yicha yig'adi. Rejissyoming «kassetta»ni tayyorlashga ketgan vaqtini, tomosha vaqtida bir qancha tasvirlami yuqori tempda almashtira olish imkoniyati oqlay oladi. «Kassettaga» barcha bayroqchalar, har bir qatnashchi tomonidan aniq dastur bo'yicha joylashtirilib. ranglarning ketma-ketligiga ahamiyat berish lozim. «Kassetta» bilan ishlash qatnashchidan aniqlikni talab qilib, bayroqchalarning joylashish ketma- ketligini eslab qolib, shu bilan bir qatorda kerakli uslublarni (kassetani aylantira olishi, ishlatilgan bayroqchalami tizzasiga tashlab, dastur bo'yicha keyingina ko'rsata olishi lozim) tezda qo'llay olishi lozim. Bu uslubni 2002-yil Jizzax shahrida o'tkazilgan «Barkamol avlod» hamda 2003-yil Urganch shahrida o'tkazilgan «Umid nihollari» sport bayramlarida ishlatiladi.

1. «Taqdim etish» uslubi. Bu uslubning paydo bo'lishiga, fonda kvadrat shakldagi bayroqchalarning ishlatilishi sabab bo'ldi. Birinchi bor bunday bayroqcha Moskvadagi 1980-yil olimpiadasining ochilishi va yopilishida

ishlatilgan edi. 5x50 sm bayroqchani eng qulay bo'lib chiqdi. Bu bayroqchaning o'ziga xos xususiyati shundaki, birinchidan rassomga mozaik tasvirni yaratishga yengillik tug'dirib, fonning imkoniyatlarini kengaytiradi. Ikkinchidan eng asosiysi, qatnashchiga bayroqchani ikkala qo'l bilan emas, balki bir qo'l bilan ushlab turish imkonini yaratadi. Qatnashchining bayroqcha bandini ko'zining balandligi darajasida bir qo'l bilan ushlab turishi (ikkinchi band-ushlagich bayroqchani pastga tortib turadi), uning ikkinchi qo'lini ozod qiladi, bu esa fonni yopmay uzviy ravishda bir qancha tasvir yoki ranglar fonini namoyish etishga imkoniyat yaratadi. «Taqdim etish» uslubini shu tariqa vujudga kelgan.

Amaliy bu uslub quyidagicha ishlatiladi: masalan, qatnashchi ochiq bayroqchani chap qo'li bilan ko'zlari balandligi darajasida ushlab, o'ng qo'li bilan boshqa bayroqchani olib, sekin chap qo'lidagichini tushirib, keyingisini ochib ko'taradi. Bu holatda fondagi tasvir asta-sekin fotosuratni proyavka qilishdagi effekt kabi paydo bo'la boshlaydi. Endi bayroqchani o'ng qo'li bilan ko'tarayotgan qatnashchi chap qo'li bilan erkin harakatni davom ettirishi mumkin. Bu uslubni bajarishdan ko'ra osonroq bo'lib, ta'sir effekti yuqoridir. Shuning uchun kvadrat bayroqchali fonda «kasseta» uslubi umuman ishlatilmaydi.

Yuqorida ko'rib chiqilgan uslublar, rejissyor tomonidan alohida sof holidagina ishlatilib qolmay, balki uslublarning bir-biri bilan qo'shilib ketish hollarida ham ishlatilishi mumkin. Masalan, «jonlanish» uslubi esa «quyilish» uslubi bilan «mashinka yozuvi» esa «quyilish» uslubi bilan «mashinka yozuvi» uslubi-«tik turish» uslubi bilan birlashishi mumkin va h.k. Bunday uslublarni qanday qo'llash rejissyorning ijodiy faoliyatining samarasiga bog'liq. Uslublarning aralashish borasida 2004-yil Samarqand shahrida o'tkazilgan «Universiada»ning ochilishi va yopilishini misol qilib ko'rsatishimiz mumkin. Bu uslublarni qo'llanilishi tomoshaviylikni va ta'sirchanlikni oshirishga yordam berdi.

Birinchi repetitsiyalar jarayonida fon dasturi to'liq ishlab chiqiladi. Mana shu yerda rejissyor har bir tasvirni fonda ko'rsatish uslubini belgilab, dasturni boshidan oxirigacha aniqlashtiradi. Aynan ana shu daqiqa badiiy fon ta'sirchan vosita sifatida vujudga kelib, rejissyorning ijodiy mahorati namoyon bo'ladi.

Fon qatnashchilari bu jarayonda o'z kartochkalariga uzilkesil aniqlik kiritib to'ldiradilar. Unda faqatgina tasvirdagi bayroqchaning rangigina emas, balki uni qanday bajarish kerakligini to'g'risidagi rejissyorning ko'rsatmalari ham belgilanadi.

3.6. Ommaviy sport tomoshalarida badiiy fonni boshqarish

- Badiiy fon rejissyori tomosha darajasida xuddi orkestr dirijyoriga o'xshaydi. U dirijyor singari tomosha davomida o'z pulti yonidan ketmay fon qatnashchilarini diqqat bilan kuzatib, uni boshqaradi. Rejissyor fonni boshqarib, unga dirijyorlik qiladi, agar dirijyor doimo orkestr yonida bo'lsa, fon rejissyori qatnashchilardan uzoqda bo'ladi. Avvalambor, tomosha davomida qatnashchilar rejissyor tomonidan qanday eng kerakli ma'lumotlarni olishlari kerakligini aniqlab olishimiz lozim: ular navbatdagi harakatni bajarishi uchun rejissyor tomonidan o'z vaqtida ogohlantiriladilar.

- tasvirni ochish bo'yicha buyruq olish;
- rejissyor g'oyasidan kelib chiqqan holda tasvirni namoyish etishdagi kerakli uslublarni ishlatish haqidagi ma'lumot;
- tasvirni yopish haqidagi buyruq.

O'quv mashg'uloti repititsiyalari jarayonida rejissyor mikrofon orqali fon qatnashchilarini asta-sekin signallar orqali kerakli ma'lumotni qabul qilib ishlashga o'rgatadi.

Signal berish uchun quyidagilar ishlatiladi:

- o dan 9 gacha bo'lgan raqamli (kattaligi 120x80 sm) tasvir raqamini ko'rsatish uchun mo'ljallangan planshetlar;
- ishtirokchilarda mavjud bo'lgan fon bayroqchalari va b. predmetlarning nusxasi (uzoqdan qatnashchilarga yaxshi ko'rinishi uchun originaldan bir muncha katta);
- «Diqqat» degan signalni ko'rsatish uchun rangi boshqalaridan farq qiladigan maxsus bayroqcha;
- harakatni boshlash haqidagi bayroqchani ochish yoki yopish haqidagi signalni beruvchi maxsus bayroqcha;

Rejissyor fonni boshqarish uchun o'ziga maxsus yordamchilarni tayyorlaydi, ulardan biri rejissyoming ko'rsatmasiga binoan fon qatnashchilariga planshetda ko'rsatilgan tasvirlarning raqamlarini ko'rsatsa, ikkinchisi partituraning kuzatib turadi.

Rejissyoming o'zi ssenariyni juda ham yaxshi bilishi, buning asosida badiiy fonning tomoshadagi g'oyasini aniqlay olishi lozim. Namoyish etiladigan tasvirlar vaqtini, rangini, joyini, uslubini oldindan belgilab olishi lozim. Tomoshaning umumiy g'oyasi «fon partiturasida» o'z aksini topadi.

Fon partiturasida repititsiya jarayonida rejissyor tomonidan tuziladi. Partitura rejissyorga fon bilan ishlash va uni boshqarishga yordam beradi.

Partituraning jiddiy aniqlangan shakli yo'q. Har bir rejissyor o'ziga qanday qulay bo'lsa, shunday tuzadi.

Partiturada quyidagilar bo'lishi lozim:

- tartib raqami;
- tasvir orqali «harakat» va nomi;
- tasvirning ochilish joyi;
- tasvirning ochilish uslubi (harakat);
- tasvirni namoyishi;
- tasvirni yopish joyi.

Partitura fondagi barcha ta'svirlar, hatto fon ishtirokchilarining (ssenariyda ko'rsatilgan bo'lsa), harakatlari (qarsaklar, shiorlarni tasdiqlovchi olqishlar, oddiy mashqlarni bajarish va h.k.) to'liq yoziladi.

Hozirgi kunda texnika vositalarining rivojlanishi davrida badiiy fonni boshqarishda ham o'zgarishlar bo'lmoqda. Badiiy fon joylashgan sektorlarga maxsus karnaylar o'rnatiladi. Rejissyor mikrofon orqali fonni boshqaradi. Ovoz kuchaytirgich, karnaylar shunday o'rnatilishi lozimki, undagi ovoz barcha fon qatnashchilariga bir xil eshitilib, qo'shni sektordagi tomoshabinlarga eshitilmasligi kerak. Lekin rejissyorning mikrofon orqali bergan topshiriq va buyruqlari tasvirning nechanchi raqamdaligi, planshetlarga yozilib, har ehtimolga qarshi ko'rsatib turiladi.

Badiiy fon - jonli ekranning funksiyasi

Badiiy fon ommaviy sport tomoshalarining rejissyorlik g'oyaviy hal etilishida yetakchi o'rinda turadi. Asosan fon sahnalashtiruvchi tomonidan tomoshabinga emotsional ta'sir qilish uchun qo'llaniladi. Fon rejissyorga tomoshabinni faollashtirib, to'g'ri yo'nalishga boshlash (qarsaklar, shiorlarni olqishlash va h.k. kabi usullar bilan yordam beradi. Bundan tashqari, badiiy fon bayroqchalar bilan tasvirlarni ko'rsatibgina qolmay, balki asosiy maydonda bo'layotgan xatti-harakatni davom ettirishi mumkin. Masalan, 2003-yil Buxoro shahrida o'tkazilgan Universiadada fon bir qancha emblemalar tasvirini ko'rsatgach, maydondagi ko'rsatilayotgan xatti-harakatni davom ettirilishi mavzuning naqadar katta ahamiyatga egaligi, masshtabliligini yanada ochib berishga yordam bergan. Ba'zan fon qatnashchilari ommaviy mashqlarni tasvirni namoyish etayotgan vaqtlarida ham bajarishlari mumkin. Masalan, 2004-yil Toshkent shahrida o'tkazilgan Mustaqillik bayramida fonda awal o'zbekiston bayrog'i paydo bo'lib, birdan qimirlashga tushadi. Bunda fon qatnashchilari oddiy «to'lqin» mashqini bajarishgan edi.

Badiiy fonning tomosha jarayonida kinoekran sifatida ham ishlatish mumkin. Masalan, ko'pgina tadbirlarda tomosha o'tayotgan joyda kino ekran yo'q, lekin minglab tomoshabinlar ko'z oldida ekran paydo bo'lib, unda kinolavhalar namoyish etiladi. Bu ekranni fon guruhi ishtirok- chilari ekran uchun ishlatiladigan maxsus materialdan qilingan bayroqchalar yordamida vujudga keltiradilar. Bu ekran to'satdan qanday paydo bo'lgan bo'lsa, to'satdan shunday yo'q bo'lib qoladi.

Originallik, yangilik, bexosdan paydo bo'lish, badiiy-sport bayramlaridagi fonning o'ziga xos xususiyatidir. Bunday xususiyatlar tomoshabinning maydonda bo'layotgan voqealarga qiziqishini orttirib, diqqatini o'ziga tortib, insonlar ongida anchagacha iz qoldirib, muvaffaqiyatga erishmoqda.

1991-yildan bayramlarga e'tibor kuchaygach, badiiy fon rejissurasiga ham qiziqish ortib bordi. Respublikamizda badiiy fon bilan ishlay oladigan, uning xususiyatini tushuna oladigan mutaxassislar yetishib chiqa boshladi, ayniqsa oxirgi yillarda badiiy-sport bayramlarining rivojlanishi badiiy fon rejissyorlaridan tinmay ijodiy izlanishda bo'lishlarini talab etmoqda.

Bu borada rejisser B.M. Pokrovskiyning xizmati katta bo'lmoqda. U 1995-yildan boshlab respublika bayramlarida badiiy fonga mustaqil ravishda rejissyorlik qilib kelmoqda. Ijodiy ish bilan birga o'z o'mini bosa oladigan shogirdlarni tayyorlamoqda. Hozirgi kunda u bilan shogirdlaridan Ye.B. Pokrovskiy, Yu. Papyans va boshqalar u bilan yelkama-yelka turib ijod qilmoqdalar.

Rejissyor B.M. Pokrovskiy boshchiligidagi ijodiy guruh quyidagi bayramlarda badiiy fon ustida mehnat qildilar:

1. 1995-2006-yillar - respublika mustaqillik bayrami.
2. 2000-yil Universiada (Namangan shahri).
3. 2001-yil «Umid nihollari» (Farg'ona shahri).
4. 2002-yil «Barkamol avlod» (Jizzax shahri).
5. 2003-yil «Umid niholari» (Urganch shahri).
6. 2004-yil Universiada (Samarqand shahri).
7. 2004-yil «Barkamol avlod» (Andijon shahri).
8. 2005-yil «Umid nihollari» (Chirchiq shahri).
9. 2006-yil «Navro'z» (Toshkent shahri).

Lekin shuncha bayramlar o'tkazilishiga qaramay, hali ham badiiy fon rejissurasi o'zining mukammal kompozitsion tuzilishiga ega emas. Bizning badiiy fon hali dunyo miqyosdagi standartlar, tasvirlar bo'yicha ishlash darajasiga chiqqan emas. Yolg'iz Pokrovskiyning o'zi harakat qilgani bilan u darajaga yetishish juda ham qiyin. Qolaversa, viloyatlarda badiiy fon bilan

ishlay oladigan, uning xususiyatlarini tushunadigan rejissyor mutaxassislarning o'zi umuman yo'q.

Shuning uchun bo'lajak rejissyorlar bo'lmish talabalar badiiy fon rejissurasini chuqur o'rganishlari, faqatgina nazariy jihatdan emas, balki amaliy jihatdan ham bu bilimlarni egallashlari lozim. Chunki badiiy fon ta'sirchan vosita sifatida katta emotsional ta'sir kuchiga ega bo'lib, bayram tomoshasini insonlar qalbida uzoq vaqt muhrlanib qolishiga vordam beradi.

Nazorat savollari

1. Ommaviy badiiy sport tomoshalarida «fon»
2. Badiiy fon («jonli ekran») rejissurasining mohiyati
3. Fonning dasturini yaratishda rejissyorning ishi
4. Jonli badiiy fonni yaratishning asosiy usullari
5. Ommaviy sport tomoshalarida badiiy fonni boshqarish
6. Badiiy fon - jonli ekranning funksiyasi
7. Ommaviy bayram va tomoshalar rejissurasida tutgan O'rni
8. Teatr san'atida rejessura tutgan roli
9. Mizanssena - rejissyorning tili
10. Saxna mizanssenasi

4-bo'lim. SAF MASHQLARI

4.1. Saf mashqlar

Saf mashqlari – bu shug'ullanuvchilarning ma'lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish marom va sur'at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvoffaqiyatli hal qilinadi, kollektiv bo'lib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi. Bu mashqlar kishi qaddi-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik, intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to'rtta guruhga bo'linadi:

1. Saf usullari
2. Saflanish va qayta saflanish
3. Joydan - joyga ko'chish
4. Orani ochish va yaqinlashtirish

Saf – shug'ullanuvchilarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra joylanishidir.

Mashg'ulotda safni o'qituvchi va talabalar guruh xalfasi, o'quv bo'linmalarini boshliqlari va navbatchilar odatda yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali boshqaradilar.

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi:

Zich saf – shug'ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o'rtasi)oralig'ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga o'zatilgan qo'l o'zunligidagi masofada joylashgan safdan iborat.

Orasi ochiq saf – shug'ullanuvchilarning qatorda bir qadam yoki o'qituvchi belgilagan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

a) Saf usullari

Saf usullari- turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlardan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

«SAFLANING!»- bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar safga turadilar.

«ROSTLANG!»- bu buyruqqa ko`ra saf tik turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to`g`ri keladi.

«TEKISLANG», «Chapga qarab tekislan!», «O`rtaga qara!».

«TO`XTA!»- bu buyruqda ko`ra harakat (mashq) to`xtatiladi.

«ERKIN»- bu buyruqqa ko`ra shug`ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo`shatib, erkin turadilar.

«O`ng (chap) oyoqda ERKIN!»- shug`ullanuvchi o`ng (chap) oyoqni o`ngga (chapga) bir qadam jildirib, gavda og`irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo`llarini orqada tutadi.

«TARQAL!»- shug`ullanuvchilar safdan chiqib, zalda (maydonchada) erkin joylashadi.

«Tartib bo`yicha- SANA!», «Birinchi va ikkinchiga- sanang!», «Uchtalab (to`rt, besh va hokazo)- sanang!» va boshqalar. Hisob o`ng qanotdan boshlanadi. O`z nomerini aytayotgan shug`ullanuvchi ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi shug`ullanuvchiga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi. Safni oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, «sanash tugadi» deb o`z joyiga turadi.

«Turgan joyda burilishlar», buyruqlar «O`ng-GA», «Chap-GA», «Ort-GA», «Yarim o`ng-GA». Ayrim hollarda buyruqlar topshiriqlar bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari buyruqqa ko`ra ijro etilishi lozim.

B) Saflanish va qayta saflanishlar

Saflanishlarda o`qituvchi barcha o`quvchilarni ko`ra oladigan joyda turishi kerak.

Saflanish- shug`ullanuvchilarning o`qituvchi buyrug`idan so`ng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlaridir.

Mashg`ulot oldidan guruh qoida bo`yicha bir qator bo`lib, ayrim hollarda esa ikki qatorda saflanadi.

SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISH

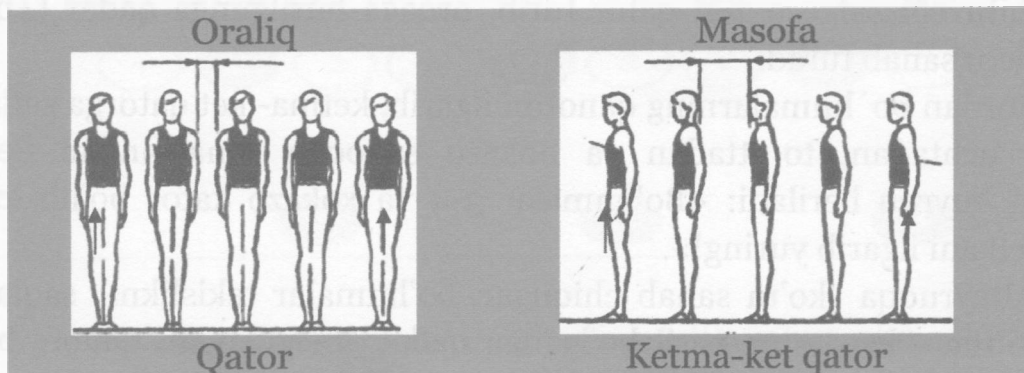
1. Bir qatordan ikki yonma- yon qatorga saflanish.
2. Bir qatordan uch yonma- yon qatorga saflanish.
3. Qatordan qirra bo`lib qayta saflanish.

Saflanish uchun: «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflaning!» buyrug`i beriladi. Buyruq berilishi bilan xalfa yoki navbatchi old tomonga qarab «Saf tik turish» holatida turadi. Gruppa uning chap tomonida saflanadi.

Mashg`ulotga hozirlik to`g`risida raport berishdan oldin xalfa (navbatchi) gruppani tekislaydi, uni sanatadi, keyin: «Rost-lang!», «O`ngga (chapga, o`rtaga)- qara!»- buyrug`ini beradi.

Sherengaga saflanish- «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflan!»- buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh o'qituvchining (navbatchining) orqasida saflanadi.

Topshiriq bo'yicha qator, ketma- ket qator, doira va hokazo bo'lib saflanish. Masalan: «Doiraga Turing!», «Ikki qatorga turing!».¹⁵



Qayta saflanish- bir safdan ikkinchi safga o'tish.

Bir qatordan ikki yonma- yon qatorga saflanish. Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan keyin, «Ikki qatorga- saflan!» buyrug'i beriladi, bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob- «bir»), o'ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob - «ikki») va birinchi turganning orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob- «uch»).

Bir qatordan uch yonma- yon qatorga saflanish. Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi beriladi: «Uch qatorga- saflan!». Bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar birinchi raqamdagilar o'ng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yonga qo'yadilar va o'ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, o'ng oyoqni juftlamasdan yonga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir qatorga saflan!». Qayta saflanish saflanishga teskari tartibda bajariladi.

Qatordan qirra bo'lib qayta saflanish. Guruhda dastlabki («6-3 joyda, 6-4-2- joyda» va hokazo) o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: «Sanoqlar bo'yicha - Yuring!» shug'ullanuvchilar sanoq bo'yicha zarur bo'lgan odimni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlaydilar. O'qituvchi birinchi

¹⁵ Gimnastika:uchebnik/V.M.Barshay,V.N.Kur's, I.B.Pavlov.- Rostav n/D:Feniks,2011.-314,[1]c.:il.- (Visshee obrazovanie).129-bet.

qator to`xtaguncha sanab turadi. Sanoq «6-3 joyda»- deb sanalganda 7 gacha; «9-6-3 joyida» deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

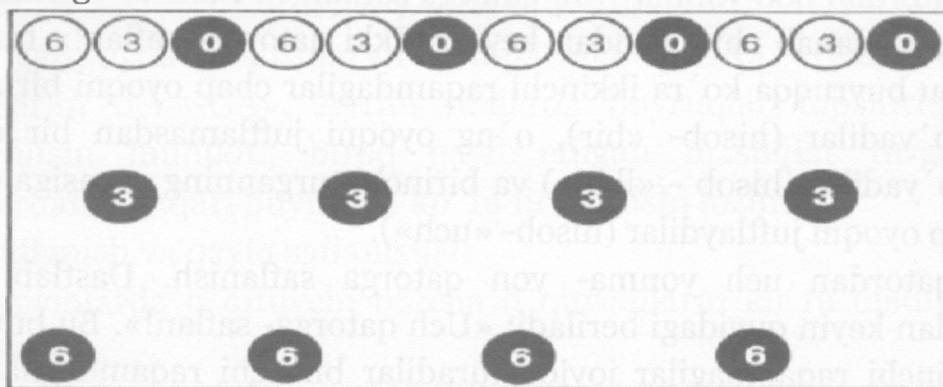
Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «O`z joyinga qadam bos!», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o`z joylariga qaytadilar, joylariga etgach, yana orqaga buriladilar.

O`qituvchi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki» deb) sanab turadi.

Qatordan bo`linmalarning qanotini ilgarib, ketma- ket qatorga saflash. Dastlab uchtdan, to`rttdan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, quyidagi buyruq beriladi: «Bo`linmalar 3-4 va xokazo kator bo`lib, chap (o`ng) yelkani ilgarib yuring!».

Bu buyruqqa ko`ra sanab chiqilgan bo`linmalar tekislikni saqlagan xolda ketma - ket qator xosil bo`lgunga qadar belgilangan qanot bilan ilgarilab yuradilar. Ikkinchi buyruq: «Gurux- tuxta!» yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. «Ort-ga!»



1. «Bo`linmalar bir qatorga o`ng (chap) yelkani ilgarilab qadam- bos!»

2. «Gurux to`xta!»

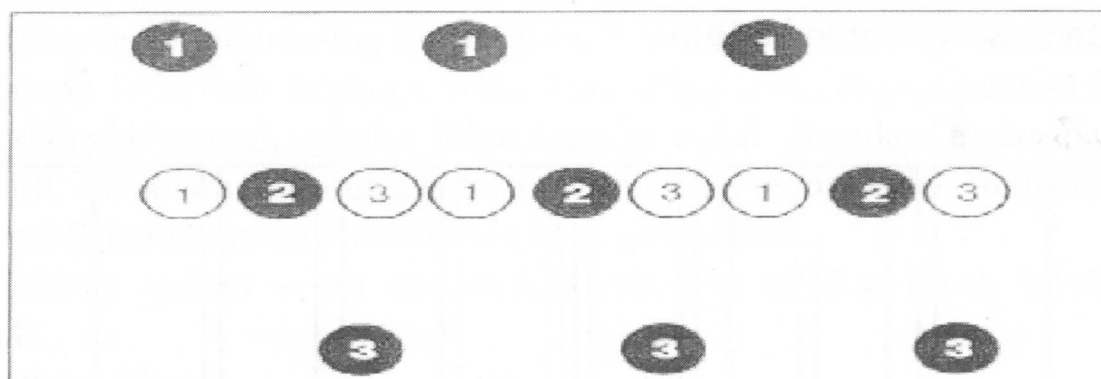
So`nggi buyruk shugullanuvchilar qatordagi o`z joylariga etgan.

Bir ketma- ket katordan «qirra bo`lib» uch ketma- ket katorga saflanish. Uchtdan sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq berildai. «Birinchilar ikki (uch, turt va xokazo) qadam o`ngga, uchinchilar ikki (uch turt va xokazo) qadam chapga «Qadam bos!».

Yana avvalgi xolatga qayta saflanish uchun kuyidagi buyruq berildai: «O`z joylaringizga qadam bos!» qayta saflanish juftlama qadam bilan bajariladi.

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va xokazo ketma-ket qatorga burilish saflanish. Gurux chapga aylanib yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Ikki (uch, turt va xokazo) qator bo`lib, chap tomonga- maydonchanning yuqori yoxud pastki tarafida bo`lgan chog`ida

beriladi. Birinchi ikki (uch, turt va xokazo) kishi burilgandan keyin, navbatdagilar o'z safining oxiridagi kishining buyrug'i bilan, birinchilar burilgan joydan buriladilar.

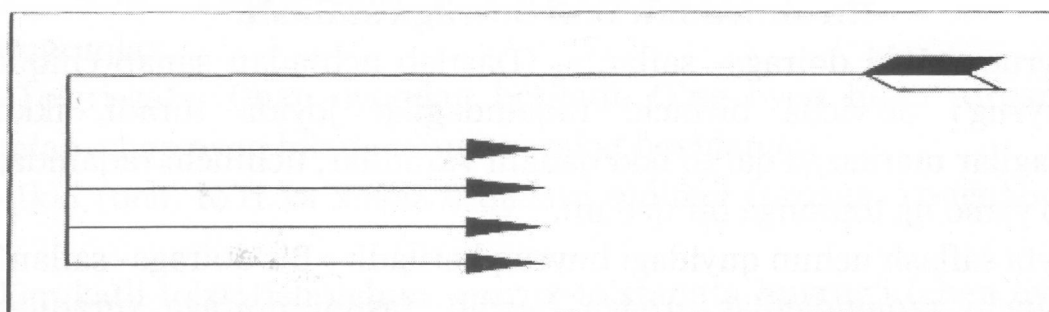


Keyinchalik orani yana qayta ochibo'tirmaslik uchun shu erning o'zida oraliq va masofa tug'risida ko'rsatma berish mumkin.

Yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi buyruqlar berildai:

1. «O'ng-ga!»
2. «Bir ketma-ket qator bo'lib o'ng (chap) tomonga aylanib qadam bos!»

O'rgatayotgan paytda bir necha shug'ullanuvchini olib taaluqli buyruqlar beriladigan joylarda to'xtatib, qayta saflanishni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.

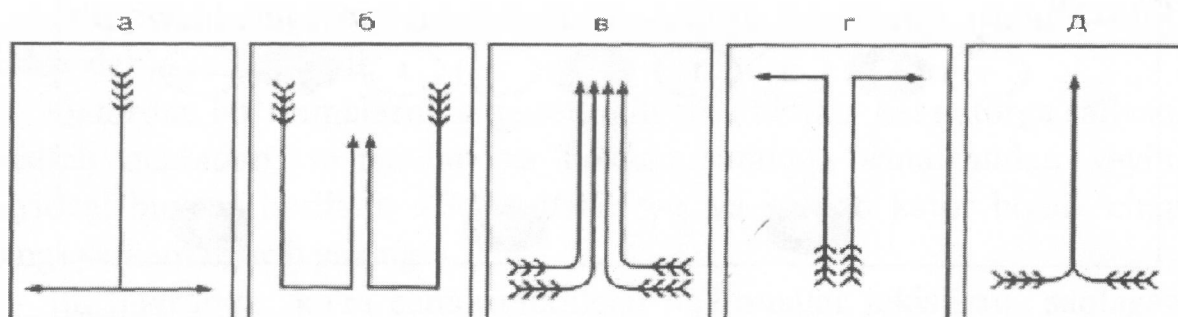


Bir ketma- ket safni ikki, to'rt, sakkiz ketma- ket safga bo'lish va birlashtirish orqali qayta saflash. Qayta saflanish xarakat davomida bajariladi. Buyruqlar:

1. «Markazdan - Qadam- bos!» odatda, bu buyruk zalning (maydonchani) o'rtasidan beriladi.
2. «Bittadan ketma- ket qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib-qadam bos!», Bu buyruq bo'yicha birinchi raqamdagilar o'ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar(a).

3. «Ikki kolonnada markazdan- Qadam-bos!», bu buyruq qatorlar zalning (maydonchaning) qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bo'lim va biriktirish davom ettirilganda, to'rt, sakkiz va xokazo ketma-ket qatorga saflash mumkin(b).



Avvalgi xoliga qayta saflash ajratish va qo'shilish deyiladi: ikki ketma-ket qatordan bir ketma- ket qatorga qayta saflash.

Buyruq: «Bittadan qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib- Qadam-bos!». Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma- ketqator o'ngga chap tomondagi ketma- ket qator chapga yuradi. qarama- qarshi tomonda qatorlar uchralganda quyidagi buyruq beriladi: «Bir kolonna bo'lib markazdan qadam- bos!».

Bir doiradan ikki doiraga saflash.

Buyruq: «Ikki doiraga- saflan!». (Dastlab uchtadan sanab chiqiladi). Ijro buyrug'i bo'yicha birinchi raqamdagilar joyida turadi, ikkinchi raqamdagilar markazga qarab ikki qadam yuradilar, uchinchi raqamdagilar doira bo'ylabo'ng tomonga bir qadam.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir doiraga- saflan!».

Ikkinchi raqamdagilar orqaga burilib, tashqi doiraga turadilar va orqaga buriladilar.

Uchinchi raqamdagilar chap tomonga bir qadam siljiydilar.

Mashqlarning bu gruppasi darsda o'tiladigan umumrivojlantrruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarish oldidan qulay joylashtirish va mashqlarni o'rganishni osonlashtirish maqsadida qullaniladi.

v) Joydan-joyga ko'chishlar

Bu gruppaga turli xil joydan - joyga ko'chish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar kiradi.

Shaxdam qadam- oyoqni 15-20 sm balandlatib oldinga ko'tariladi (oyoq tagini gorizonta tutish va erga butun yo'zasini qattiq kuyish zarur),

qo'l oldinga xarakatlantirilganda beldan bir qarich balandga (tanadan xam bir karich o'zoqlikka) ko'tarib, tirsakdan bukiladi; qo'l orqaga yo'naltirilganda to'pa- to'gri tutib, yelka bo'lganidan oxirigacha o'zatiladi, panjalar engil musht kilit tugiladi. Buyruq: «Shaxdam qadam-bos!».

Shaxdam qadamining quyidagi turli xam bor, unda qo'l xarakati katta qo'lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetroqqa), oyoqlar Bilan xarakat xuddi shaxdam qadamdagidek bo'ladi. Shaxdam qadamning bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarning tanatali utishlarida keng qo'llaniladi.

Oddiy qadam – saf qadamidan erkinroq xarakat qilish bilan farq qiladi.

Buyruqlar:

«Yuring!». Xar qanday xarakat qilishda (xatto bir qadamga xam) beriladigan buyruq.

«Oddiy qadamlab qadam- bos!». Yurishning, yugurishning bir turidan boshqa turiga o'tishda va xarakat chog'ida bajariladigan mashq tugagandan keyin oddiy yurishga o'tish uchun beriladi: Turgan joyda xarakatlanish.

Buyruqlar:

«Turgan joda- yuring (yuguring)!»

«Boshlovchi- joyida!»- buyrug'i yurib (yugurib) borayotgan gruppani bir qadamli masofaga yig'ish zarur bo'lganda beriladi, chunki mashq bajarganda, odatda, masofa uzoqlashadi.

Joyda turib xarakatlanishdan yurishga o'tish.

Buyruqlar:

«To'gri-ga!». Chap oyoqdan beriladi. O'ng oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq bilan oldinga xarakat boshlanadi.

«Ikki (uch, to'rt va xokazo) qadam oldinga (orqaga, yonga)- qadam-Bos!»

Xarakatli to'xtatish uchun «gurux-to'xtang!» buyrug'i (chap oyoqdan) beriladi. O'ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni o'ngga juftlashtiriladi.

Joydan- joyga ko'chishning turini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Bir xil qadamlab- qadam-Bos!», «Xar xil qadamlab- yuring!». Bu buyruqni bergandan keyin, butun gruppa bajargunga qadar sanab borish zarur.

Qdam kengligi va xarakat tezligini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «O'zun qadam!», «Kalta qadam!», «Sekin qadam!», «Katta qadam-Bos!», «Yarim qadam-bos!».

Yugurish. Buyruq: «Gurux- yugur!». Agar yurishdan yugurishga utilsa (mo'zika jurligida), ijro buyrug'i chap oyoqdan beriladi, o'ng oyoq bilan qadam o'tkazilib, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Mo'zika jo'rligida yugurishdan yurishga o'tishda bajariladigan xarakat xam xuddi shunday «Gurux Qadam-Bos!» buyrug'i beriladi. Agar mo'zika Jo'r bo'lmasa, «Yurish!» buyrug'i o'ng oyoqdan berilaveradi.

Xarakat chog'ida burilishlar. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa, xarakat chog'idagi burilishda xam shunday buyruqlar beriladi. Ungga burilish uchun buyruq o'ng oyoq qo'yilgan paytda beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va o'ng oyoq bilan yangi yo'nalishda xarakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga burilish uchun ijro buyrug'i chap oyoq qo'yilgan paytda beriladi. Burilish o'ng oyoq uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun «Ortga yur!»- buyrug'i beriladi. Ijro buyrug'i ung oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq bilan bir qadam oldinga qadamlaydi va o'ng oyoqni yarim qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida beriladi xamda chap oyoq bilan yangi yo'nalishda xarakat qilishni davom ettiradi.

Xarakat chog'ida burilishda (ayniqsa orqaga burilishda) ijro buyrug'i berilgandan so'ng, xarakat maromini saqlash uchun sanab borish maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilar, o'ngga va chapga burilishi yaxshi o'rganib olganlaridan so'ng, orqaga burilishni o'rgatish uchun, ularni qismlarga bo'lib o'rgatgan ma'kul.

Qanot bilan oldinga yurib xarakat yo'nalishini o'zgartirish.

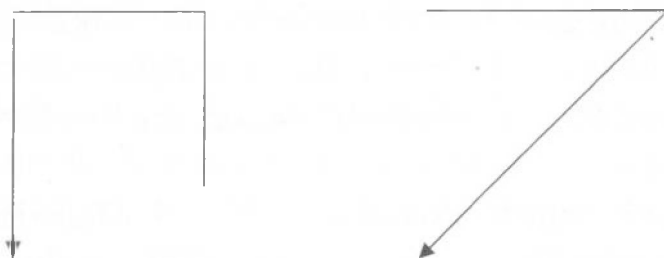
Buyruqlar:

(boshlanishi) «O'ng (chap) qanot ilgarilab Qadam-Bos!». Bu buyruq bo'yicha gurux qatorni bo'zmasdan, chap qanotdagining atrofida yuradi, u esa joyda odimlab, tekislikni saqlagan xolda butun qator Bilan birgalikda buriladi.

(tugashi) «Tug'ri-ga» yoki «Turgan joyda- yuring!» yoki «Gurux-to'xta!».

Aylanib yurish. Buyruq: «Chapga (o'ngga) aylanib –yuring!». Agar buyruq xarakat chog'ida berilsa, u xolda «Yuring!» ijro buyrug' izalning (maydonchaning) burchagida berilishi kerak.

Diagonal bo'ylab xarakatlanish. Buyruq: «Diagonal bo'ylab- yuring!».



Teskari yunalishda xarakatlanish. Bu –butun ketma-ket katorning boshlovchi orkasidan teskari yunalishda xarakat qilishidir. Buyruk: «Ung (chap) tomondan teskari yunalishda- Qadam-Bos!».¹⁶

Qarama- Qarshi qatorlar oralig'i- bir qadam.

Ilon izi bo'lib yurish. Bu birini- ketin bajarilgan bir necha teskari yunalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: a) O'ng (chap) tomondan teskari yo'nalishda- Qarama-Bos!», b) Ilon izi bo'lib- Qadam-Bos!».

Doira bo'lib yurish. Buyruq: «Doira bo'ylab-qadam-bos!». Ijro buyrug'i zalning (maydonchaning) o'rtasidan beriladi, undan keyin doiraning xajmini belgilash uchun shug'ullanuvchilar orasidagi masofa aytiladi.

g) Orani ochish va yaqinlashtirish

Orani ochish- saf oraligi yoki masofasini o'zoqlashtirish usullari. Yaqinlashtirish- orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari.

Orani ochish. (Saf nizomi bo'yicha olingan). Buyruq: «O'ngga (chapga, o'rtadan va chapga) ikki (va xokazo) qadamga- keng-gay!». Agar qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish boshlagan: kishidan tashkari, xamma o'ng tomonga (chapga, o'ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan, masofa xosil bo'lgunga kadar yuradi va saf oldi tomon burilishadi. Buyruq berilgandan keyin oqituvchi xamma shug'ullanuvchilar safda o'z joyiga turgunga kadar «bir- ikkilab» sanab turadi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: («Chapga) o'ngga, o'rtalikka- yig'iling!». Xamma xarakatlar teskari tartibda bajariladi.

Shu orani ochish va yaqinlashtirish yugurib bajarilishi mumkin. Buyruq berishda «yugurib» so'zi qo'shiladi.

Juflama qadamlar bilan orani ochish. «O'rtadan (o'ngga, chapga) ikki qadamga juflama qadamlar bilan- orani oching!» buyruq berilgandan keyin, o'qituvchi orani ochish tugagunga kadar «bir- ikkilab» sanab turadi. Orani ochishni chetdagi katorlar (yoki kator) boshlaydi. Keyinchalik

¹⁶ Gimnastika:uchebnik/V.M.Barshay,V.N.Kur's, I.B.Pavlov.- Rostav n/D:Feniks,2011.-314,[1]c.:il.- (Visshee obrazovanie).131-132 bet.

navbatma- navbat xar ikki sanodan keyin, qolgan katorlar orani ochadilar. Orani yakinlashtirish uchun kuyidagi buyruk beriladi: «O`rtalikka (o`ngga, chapga) juftlama qadamlar bilan- yig`iling!». Hamma qator baravariga yaqinlash boshlaydi. O`qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir-ikkilab» sanab turadi.

Topshiriq bo`yicha orani ochish. Masalan, «Bir- biringizdan ikki qadam masofada turing!», «Qo`llarni yonga o`zatib orani oching!» va xokazo.

O`qituvchi qatorlarda zarur bo`lgan masofaga kuygan boshlovchilarga qarab orani ochish mumkin.

4.2.Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tasnifi.

Ko`p yillik amaliy tajriba shuni ko`rsatadiki, mashqlar atamalarini va ayniqsa yozish qoidalarini muntazam o`zlashtirib bormoq kerak. Atamalarini mashqlarni amaliy o`rganish bilan baravariga olib borish yahshi natija beradi va shug`ullanuvchilarni yanada murakkabroq harakatlarni egallashga tayyorlaydi.

Shuning uchun ham Umumrivojlantiruvchi mashqlar barcha sport turlari mashg`ulotlarida, sog`lomlashtirish guruhlarida, bolalar bog`chasi, maktab, o`rta va oliy o`quv yurtlarini jismoniy tarbiya darslarida keng qo`llaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan muntazam shug`unlanish mushak, yurak, qon-tomir, nafas va nerv sistemalarini rivojlantiradi va mustahkamlaydi, organizmning ish qobiliyatini va hayotiy faoliyatini kuchaytiradi.

Ular yordamida deyarli barcha jismoniy sifatlar – kuch va kuch bardoshligi, mushaklarning qisqarish tezligi va qayshqoqligi, harakat uyg`unligi va nafis ijro etilishi rivojlantiriladi va takomillashtiriladi, qaddi – qomati to`g`ri shakllantiriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tana qismlariga va mushak guruhlariga alohida ta`sir ko`rsatish mumkin. Bu hususiyat shug`ullanuvchilar organizimga, ayniqsa harakat apparatiga har tomonlama, ta`sir ko`rsatish va butun tana mushaklarini muvofiq rivojlantirish imkoni beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar shakli va mazmuni bo`yicha juda oddiy bo`lib, o`rganish uchun ko`p vaqt talab qilinmaydi. Barcha shug`ullanuvchilar: yosh bolalar, turli yoshdagi kishilar va hattoki nogiron kishilar ham shug`ullanishlari mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniy yuklamani boshqarish oson. Nagro'zka tanlanadigan soniga bog'liq.

Mashqlarning ta'sir qilish darajasini quyidagi usullar: takrorlash sonini ko'paytirish, bajarish tezligini o'zgartirish, og'irlikni o'zgartirish yoki o'zaro qarshlik darajasini o'zgartirish, dastlabki holatni, yoki bajarish usulini o'zgartirish orqali boshqarish mumkin.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi Umumrivojlantiruvchi mashqlarni mohirona o'ta'bilish uchun u quyidagi mahsus bilim, ko'nikma va malakaga ega bo'lishi shart:

- ko'p sonli mashqlarni o'zi egallashi (ko'rsata olishi, atamalar orqali tushuntira olishi);

- har bir mashqning mohiyatini uning nima uchun qo'llanilishini aniq bilishi;

- belgilangan vazifalarga muvofiq mashqlar majmuasini to'za bilishi;

- umumrivojlantiruvchi mashqlarni turli (faqat tushuntirish, faqat ko'rsatish, topshiriq berish, o'yin usuli va hokazo) usullarda o'rgata olish va mashg'ulot o'ta bilishi;

- umumrivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotlarini uyushtirish metodlarini egallashi;

- hal qilinadigan vazifalar va shug'ullanuvchilarning holatiga qarab, yuklamani me'yorlay olishi talab etiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tasnifi - mashqlarni tasniflashda anatomik belgi asos qilib olingan. Mashqlar kishining ayrim tana qismlariga ta'sir ko'rsatishiga qarab bo'linadi:

Qo'l muskullari va yelka kamari uchun mashqlar.

Bo'yin muskullari uchun mashqlar.

Oyoq muskullari va tos kamari uchun mashqlari.

Gavda mushaklari uchun mashqlar.

Butun tana mushaklari uchun mashqlar.

Badantarbiya

Yurak-qon tizimida qonning aylanishini yaxshilovchi mashqlar tanangizni mashg'ulotlarga tayyorlashingiz uchun qo'l keladi. Bu badantarbiya yurak va o'pkangizning ish faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulotlardan avval va keyin engil badantarbiya qilish juda muhim ahamiyatga egadir. Agar siz bir xillikdan zerikib ketsangiz, badantarbiya mashqlarini o'zgartirib borishingiz mumkin. Bu mashqlarni uyda ham qaytarib turishingiz mumkin.

Boshlanishi

Katta yoki kichik guruhlarda shug'ullanishingizdan qat'iy nazar, avvalambor, tanangizni qizdirib olishingiz shart. Badantarbiya mashg'ulotlari davomida tanangizning barcha qismi e'tibordan chetda qolmasligi lozim. Harakatlar sizni o'ziga bog'lab olishi kerak.

Badantarbiya mashg'ulotlari taxminan 15 daqiqa davom etadi: 10 daqiqasi yurak-qon tomirlari faoliyatini yaxshilashga, 5 daqiqa mushaklar payini cho'zish uchun sarflanadi.

Yurak-qon tomirlari mashqlariga sakrash, yugurish, tezlikni oshirish, o'zgartirish va umuman butun tanani harakatlantiruvchi mashqlar kiradi.

Mushaklarni tayyorlash (qizdirish)

Endi mushaklarni qizdirib olishga navbat etdi. Bu mashqlarga 5 daqiqa davom etadi. Har bir mashqqa bir necha soniya ajrating. Bir mashqdan boshqasiga o'tishda shoshilmang. Har bir harakatni hushyorlik bilan bajaring.

Oyoqlaringizni yoyib polga qulayroq o'tiring. Oyoqlaringizni to'g'ri qo'ying. Va ikki qo'lingiz bilan bir oyog'ingiz barmoqlarini ushlang. Tez taslim bo'lmang. Keyin bu oyog'ingizga ham shu harakatni qaytaring. Har tomonga ikki martadan bu mashqni qaytarib, har safar oyog'ingiz barmoqlarini 3-5 soniya ushlab turing.

Mushak qismlarini cho'zish mashqi

Bu mashqni bajarish uchun, bir tizzangizni erga qo'yib, bir oyog'ingizni oldinga chiqaring. Ikki qo'lingizni oyoqlaringiz yoniga qo'yib, boshingiz va ko'kragingizni ko'taring. Bu holatda 30 soniya turing. Agar tanangiz qanchalik og'riq his qilmasa, oyoqlaringizni tanangizdan yana sekin o'zoqlashtiring. Bu mashqni ikki oyoqda ham qaytaring.

Tizza osti paylarini cho'zish mashqlari

Siz bu mashqni yuqoridagi mashqdan so'ng bajarsangiz bo'ladi. O'sha holatda tanangizni orqaga tashlang va tizzalaringizga tayaning. Oldingi oyog'ingizni cho'zing. Ikki qo'lingizni tanangizning old qismiga qo'ying. Bu holatda 30 soniya turing. Bu mashqni yanada murakkabroq qilish uchun oldingi oyog'ingizni shipga qarab buring¹⁷.

¹⁷ Elfi Schlegel & Claire Ross Dunn. The Young Performer's Guide to Gymnastics. Published by Firefly Books Ltd. 2012.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning anatomik belgiga qarab tasniflanishidan tashqari ularning fiziologik ta'siriga qarab, ya'ni u yoki bu jismoniy sifatlarni: kuchni, tezkorlikni, qayishqoqlikni, bardoshlikni, chaqqonlikni rivojlantirishga qarab.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar mazmunini bo'g'imlardagi: bukish, yozish, yaqinlashtirish, o'zoqlashtirish, aylanma harakatlar va burish harakatlari tashkil etadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida quyidagi vazifalarni hal qilish mumkin:

Ta'lim vazifalar – harakatlarni belgilangan ko'lamda (zo'r berish darajasi, yo'nalishi, ko'lami, tezligi, me'yori) ijro etish malakasini shakllantirish; harakat faoliyatining alohida qismlarini yoki yahlitligicha o'rganish; hayotiy zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish; tananing turli qismlari bilan bajariladigan harakatlarni moslab ijro etishni o'rganish.

Tarbiyaviy vazifalar - alohida mushak va mushak guruhlarini taranglashtirish va bushashtirishga o'rgatish; mushak qisqarishi, tana qayishqoqligi va bo'g'imlarning harakatchanligini rivojlantirish; kuch bardoshlik, chaqqonlik va harakat uyg'unligi, ahloqiy va estetik fazilatlarni tarbiyalash.

Sog'lomlashtiruvchi vazifalar – organizmning ish qobiliyatini bo'lajak asosiy faoliyatga tayyorlash; sog'liqni mustahkamlash va organizmning hayotiy faoliyatini oshirish; tana to'zilishini takomillashtirish, qaddi – qomatni tug'ri shakllantirish, to'g'ri nafas olishga o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumsiz yoki buyumlar bilan bajarilishi mumkin. Odatda gimnastika mashg'ulotlarida gimnastika (yog'och, metal yoki plastmassa) tayoqlari, turli og'irlikdagi gantellar, chamberaklar, to'ldirma to'plar, arg'amchilar, gimnastika devori va o'rindig'lari keng qo'llaniladi. Bu asboblarning qo'llanilishi eng avvalo mashg'ulotda hal qilinadigan vazifaga bog'liq bo'ladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarga oid atamalarini yasash usullari

Umumrivojlantiruvchi mashqning asosiy atamlari fe'lining buyruq mayliga "Sh" "Ish" qo'shimcha qo'yish orqali yasaladi.

Masalan: o'tirish, cho'qqayish, tayanish, siltash, burish va hokazo.

Mavjud so'zlarga yangi m'ano berish orqali.

Masalan: ko'prik, o'tish, chiqish, muvozanat va hokazo.

Harakat holatlarni bildiradigan atamalarda tayanch sharti hisobga olinadi.

Masalan: boshda tik turish, qo'llarda tik turish, tayanib yotish, cho'qqayib tayanish, kuraklarda tik turish, o'tirib orqada tayanish va tovonlarda o'tirish va hokazo. Oyoqlarni kerib o'tirish, burchakli o'tirish, bukilib o'tirish, yarim cho'qqayish singari atamalarda gavda holati (uning guruhlarini bir-biriga nisbatan joylanishi) hisobga olinib yasaladi.

Sakrash atamalari oyoqlarning havodagi holatiga qarab belgilanadi, masalan: oyoqlarni bukib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash va hokazo.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni ifodalaganda qisqartirish qoidalari

Bayon qilish qisqaroq bo'lishi uchun gimnastikada odatda o'z o'zidan m'alum bo'lgan ko'p holatlarni, harakatlar yoki ularni to'ldiruvchi atamalarni ifodalamaslik qabul qilingan. Masalan, quyidagi so'zlar tushirib qoldiriladi: qo'llar, oyoqlar, oyoq uchlari, kaftlar holatining qandayligi agar bu holat belgilangan uslubdagiga mos bo'lsa; - "gavda" – engagishlarda; - "ko'taring", "tushiring", "siltang", "o'zatilgan" – qo'l yoki oyoqlar bilan harakatlar bajarganda; - "kaftlar pastga qaragan" – qo'llarni yon tomonlarga o'zatilgan holatda. "oldinga yoysimon" – qo'llarni oldiga harakatlantirib ko'tarilsa yoki tushirilsa

4.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari va usullari

Umumrivojlantiruvchi mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. Yozish quyidagi maqsadga qarab, umumlashtirilgan, atamaga oid, qisqartirilgan, chizma tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo'lishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning atamaga oid yozilishi yuqorida bayon etilgan qoidalarga asosan va belgilangan usullarda bo'ladi.

Yozish qoidalariga quyidagilar: gimnastika mashqlarning ayrim guruhlar uchun belgilangan yozuv tartibi, yozuvda qo'llaniladigan grammatik to'zulish va tinish belgilariga rioya qilishi kiradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozish qoidasi.

Ayrim harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatiladi:

Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d. h.)

Masalan: (asosiy turish (a.t.) tik turib qo'llar oldinga, cho'qqayib tayanish, o'tirib qo'llar yon tomonga, tik turib qo'llar bosh orqasida, tayanib yotish va hokazo).

Harakat yo'nalishi (oldinga, orqaga, ung, chap tomonga va hokazo).

Asosiy harakatning nomi (engashish, burilish, siltash, bukib-yozish, cho'qqayish va hokazo).

Ohirgi holat (agar zarur bo'lsa).

Masalan: I. D.H. – tik turib, qullar yuqoriga.

1. – oldinga engashib, kaftlar polga tekiziladi.

2. – D.H.

II. D.H. – cho'qqayib, tayanish

1-2 – tik turib, qullar yuqoriga

3-4 – D.H.

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakatni yozishda ham ayrim harakatni yozishda qabul qilingan qoidaga, rioya qilinadi, lekin bunda asosiy harakat (odatda gavda yoki oyoqlar harakat) keyin ikkinchi darajali harakatlar ko'rsatiladi.

Masalan: I. D.H. – cho'qqayib o'tirish.

1. – tik turib, o'ng oyoq orqaga, qo'llar yonga.

2. – D.H.

3. – tik turib, chap oyoq orqaga, qo'llar yonga.

4. – D.H.

II. D.H. – oyoqlarni kerib tik turib, qo'llar belda.

1-2 – o'ng oyoqni bukib, chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, chap tomonga engashish.

3-4 – D.H.

Bir vaqtda bajarilmaydigan bir necha harakat qanday tartibda ijro etiladigan bo'lsa, huddi shunday ketma ketlikda yoziladi.

Masalan: D.H. – asosiy turish (A.T.)

1. – o'ng oyoq va qo'llarni yon tomonga siltash

2. – o'ng tomonga oyoq bilan tashlanish

3. – qo'llar oldinga

4. – D.H.

Dastlabki holatlarda har bir tana qismining holati va ketma-ket bajariladigan har bir harakat vergul bilan ajratilishi qabul qilingan.

Masalan: I. D.H. – o'ng oyoqda tik turib, chap oyoq oldinga bukilgan, qo'llar yonga.

1-2 – oyoq uchiga ko'tarilib, chap oyoq yonga, qo'llar yuqoriga.

3 – holat ushlab turiladi.

4 – D.H.

Agar harakat boshqa harakat bilan ketma-ket qo'shib bajarilsa, harakatlar “va” bog'lovchisi bilan birlashtirib birin-ketin yoziladi.

Masalan: D.H. – oyoqlarni kerib tik turib, qo'llar belda.

Kerishib oldinga engashib, qo'llarni yon tomonlarga o'zatishtirish va gavdani o'ng tomonga burish. Bunday yozilganda burilishni engashish ohirida (engashishni mahsus ta'kidlaganda) bajariladi.

Biror harakat boshqa harakat bilan barovar bajarilsa (hozirgi misoldagi engashish bilan burilish bir vaqtda ijro etilsa), unda birinchi harakatni ifodalovchi fe'l (engashish) hozirgi zamonda ya'ni so'z negizicha “yotib” qo'shimchasini ishlatish orqali aks ettiriladi.

Masalan: - oldinga engashayotib, gavdan o'ng tomonga burish.

(Ikkala harakat ham boshlanishidan ohirigacha baravar bajariladi).

Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, bu hol yozuvda aks ettirilishi kerak.

Masalan: qo'llar oldinga asta sekinlik bilan o'zatiladi, panjalar bo'shashtirilgan va hakoza.

4.4. Buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasi

Boshlar (to'ldirma to'p, gimnastika tayoqchasi, gantellar va hokazolar) bilan bajariladigan Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish buyumsiz bajariladigan mashqlarni yozish qoidalariga asosan bo'ladi.

Faqat asosiy harakatdan so'ng buyum holati ko'rsatiladi.

Masalan: D.H. – tik turib, to'p ko'krakka.

1. – to'p oldinga

2. – oldinga kerishib engashib, to'p yuqoriga

3. – tik turib, to'p yuqoriga

4. – D.H.

D.H. – tik turib, tayoq uchlaridan ushlab pastta.

1. – ung oyoq orqaga, tayoq yuqoriga

2. – oyoqlarni juftlab, tayoq bosh orqasiga

3. – tayoq yuqoriga

4. – D.H.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish usullari.

Gimnastika mashqlari yozilishining asosiy usullari

1. Umumrivojlantirilgan yozuv. O'quv dasturlari va boshqa dasturlarda har bir harakatning aniqligi talab qilinmay, gimnastika mashqlarining

mazmuniga ko'rsatib (qayd etib) o'tish kerak bo'lganda mazkur usuldan foydalaniladi.

Masalan, engashishlar, qo'llarni aylantirishlar, kuch talab mashqlari, qayishqoqlik mashqlari va hokazo.

2. Batavsil atamalar orqali yozuv. Har bir mashqni atamalarga yozish qoidalariga muvofiq ravishda aniq ifodalanishini nazarda tutadi. Bunday yozuv namunalari quyida keltirilgan.

3. Qisqa yozuv. Konspektlar to'zishda, sinov mashqlarini va boshqa mashqlarini yozishda qo'llaniladi. Bunda atamalar qisqartirib yoziladi shartli qisqartirishlar qo'llaniladi. Masalan, A.T. – asosiy turish, D.H. – dastlabki holat, gimn. – gimnastika, b/p - baland - past bruslar, akrob. – akrobatika.

4. Chizma tasviriy yozuv. Chiziqli tasvir eng qulay hisoblanadi. U juda tushunarli va tejamlidir. Bunday ifoda usuli tez bajarilishi tufayli gimnastikadagi kundalik amaliy ishida juda qo'l keladi.

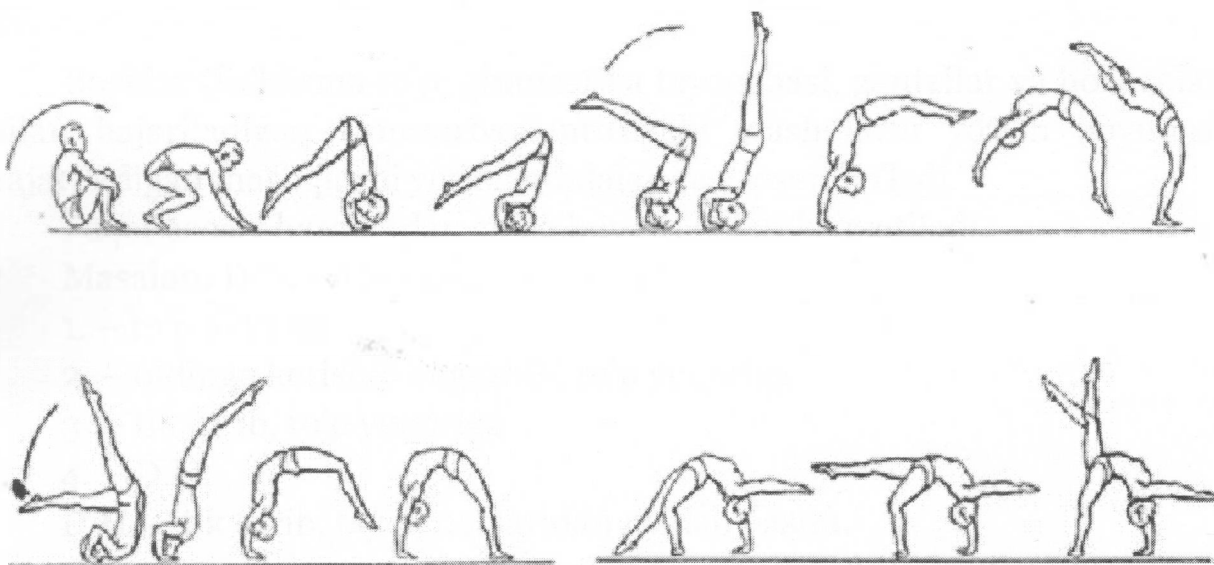
5. Atamali va tasvirli yozuvni birgalikda. Qo'llash – bu yozishning amalda keng tarqalgan qulay usulidir.

5-bo'lim. ERKAKLAR VA AYOLLAR KO'PKURASHIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR AKROBATIKA

Ko'proq salto sifatida tanilgan. Tananing pastki qismi yuqorigi qismi atrofida aylanadigan mashqlar. Orqaga, oldinga va yonga bajarish mumkin

Qo'llar va boshga tayanish bilan oldinga to'ntarilishni joydan va oldinga harakatni saqlab qolib, boshqa biron-bir elementdan keyin tempda bajarish mumkin.

Yozilish bilan ko'tarilib "ko'prik. D.h. – bukilib kuraklarda tayanib yotish, qo'llar bosh yonida tayangan. Dastlabki holatni chalqancha yotgan holatda qabul qilish ancha oson. Bunday ko'tarilishni bajarish uchun oldinga o'mbaloq oshishdan keyin o'mbaloq oshishni tosni baland ko'tarish bilan yakunlab va uni bu holatda ushlab qolish va oyoqlar harakatini to'xtatmasdan ko'tarilishni bajarish. Ko'tarilishni oldinga-yuqoriga yo'naltirib, tosni dastlabki holatdan pastga tushirmasdan tos-son bo'g'imida tez yozilish bilan boshlash. Kerilib, tez qo'llarni to'g'rilash va "ko'prik" holatiga o'tib, tez oyoqlarni to'g'rilash. Oyoqlarni uchlariga va asta-sekin to'liq panjalarga qo'yish.



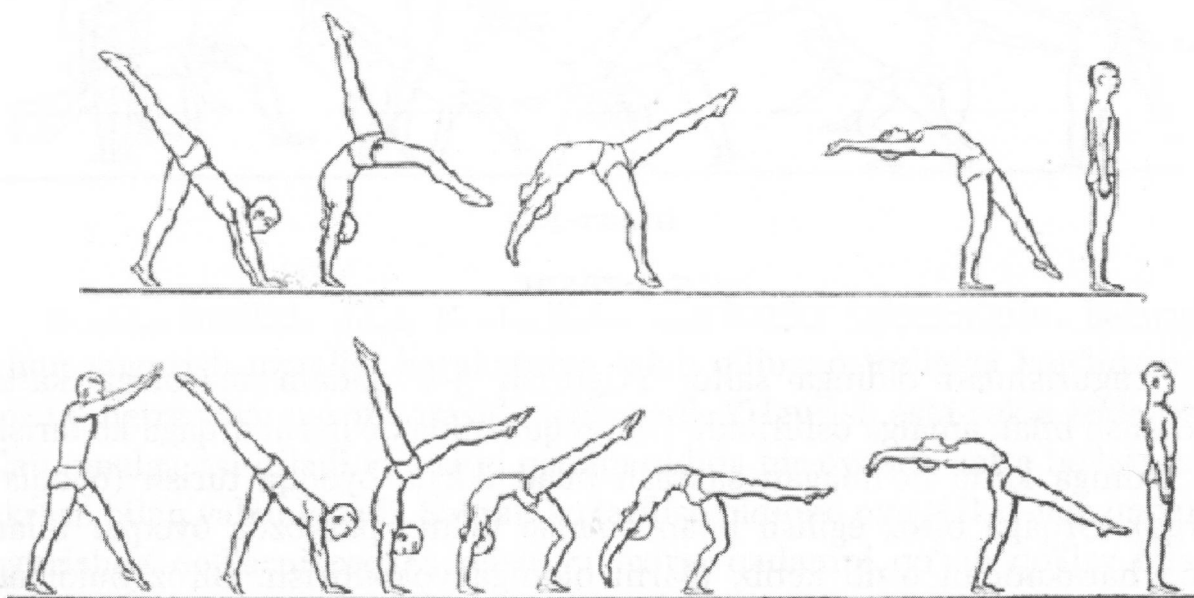
5.1-rasm

Bir oyoqqa oldinga to'ntarilish. Bitta oyoqqa oldinga tontarilishni bajarish texnikasi yuqorida bayon etilganidan faqat deysinuvchi oyoq siltanuvchi oyoqqa qo'shilmasligi va qo'nish siltanuvchi oyoqqa amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Agar bu to'ntarilish to'xtash bilan yakunlansa, unda bir oyoqqa qo'nishdan so'ng boshqa oyoqda oldinga bir qadam

qo'yishga va so'ng oyoqlarni juftlashga ruxsat beriladi. Parvozda oyoqlarni almashtirish bilan to'ntarilishni bajarishda depsinuvchi oyoq siltanuvchiga qo'shilmaydi, balki tez harakatni qo'nishgacha davom ettiradi. Oyoq bilan bu harakat to'ntarilishni yakunlashga yordam beradigan, faol va intiluvchan bo'lishi kerak.

Oyoqlarni almashtirish bilan oldinga (sekin) to'ntarilishda parvoz (uchish) yo'q bo'lib, joydan boshlanadi. Uni bittada, sekin tempda (juda sekin emas) bajarish kerak. Bir oyoqda depsinib va boshqasida siltanib, kerilib, siltanuvchi oyoqni faol orqaga ko'tarib (kerilishni ko'paytirib) unga turish. Boshqa oyoqni tushirishga shoshilish kerak emas, to'ntarilishni o'rganish avvalida asosiy diqqatni uning harakatiga qaratish lozim. Tanani oldinga (uni "ko'prikdan" o'tishda boshqa oyoqda ushlab qolmasdan) harakatini saqlab, qo'yilgan oyoqni biroz bukib, unga tana og'irligini o'tkazib, tanani oldinga chiqarish. SHu vaqtda boshqa oyoqni pastga harakatini biroz ushlab qolish kerak., bu esa o'z navbatida, tanani yuqoriga ko'tarishga yordam beradi. Keyin kerilgan holatni saqlab qolib, qo'llar yuqorida, boshni orqaga egib, oyoqni tog'rilash lozim, va ohista to'grilanib, asosiy turishga o'tish. Erkin oyoqda oldinga bir qadam ruxsat beriladi.

Oyoqlarni tez hamda parvozda almashtirish bilan to'ntarilishni bajarishda, siltanuvchi oyoqni tezkor harakatiga depsinuvchi oyoq etib olishi uchun uni harakat tezligiga diqqatni qaratish lozim. Boshqa barcha harakat qismlari oldinga to'ntarilishdagi kabi.



5.2-rasm

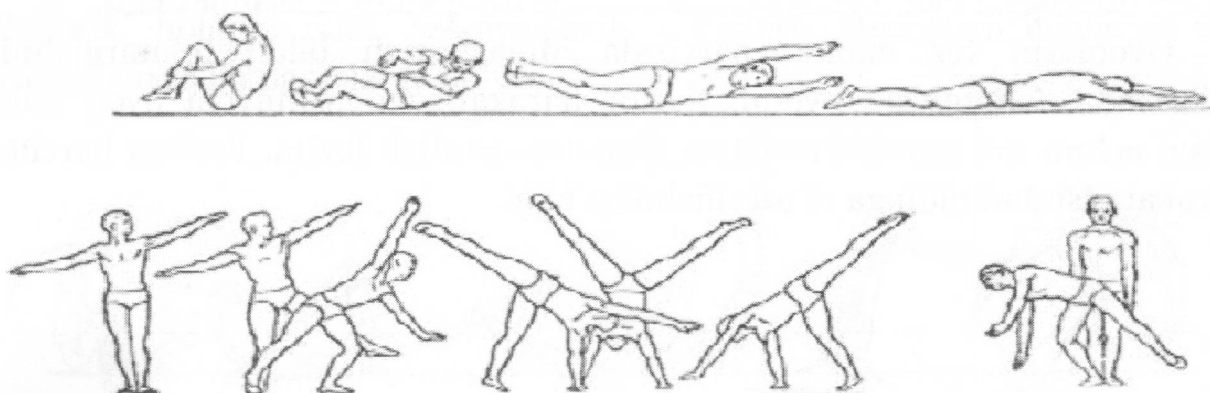
Yonga dumalash. D.h. – O'tirib, qo'llar bilan tizzalardan ushlash. oyoqlarni biroz ko'tarib, yozizilib va kerilib, o'ng yonbosh orqali dumalash

bilan gujanaklanib, dastlabki holatni egallash. SHu mashqning o'zi, boshqa tomonga: sekin, tez.

Yonga to'ntarilish. D.h. –Asosiy turish. . chap oyoqda va qo'llarda yonga siltanish bilan o'ngga egilish, so'ng chapda yonga qadam bosib, chapga egilib, chap qo'lda tayanib, to'ntarilishni boshlash. Chapga egilish bilan bir vaqtda, o'ng oyoqda yonga kuchli siltanish va chapda depsinish bilan tos-son bo'g'imida bukilmasdan, ochilgan oyoqlar bilan qo'l panjalarida turishga to'ntarilish va harakatni shu yuzada davom ettirib, chap qo'l bilan itarilib, o'ng oyoqqa turish.

O'ng oyoqni biroz bukib, o'ng qo'lda itarilish bilan to'g'rilanish va asosiy turishga o'tish. Yonbosh to'ntarilishni bajarishda harakatni doim bir tekisda (juda tez emas) saqlab turish juda muhim.

Starxovka va yordam. Orqada turib, qo'llar chalishtirib bajaruvchini belidan ushlash va to'ntarilishni bajarishga yordam berib harakatni kuzatish



5.3-rasm

Yugurishdan oldinga salto. YUgurish 3-8 qadam masofaga katta tezlanish bilan amalga oshiriladi. Oxirgi qadamda qo'llarni orqaga ko'tarish va oldinga katta bo'lmagan sakrash bilan ikkala oyoqqa turish (oyoqlar birga). Orqaga biroz egilish bilan qo'nish uchun parvozda oyoqlar bilan tana harakatidan o'zib ketib, ularni oldinga yo'naltirish. Biroz bukilgan oyoqlarga qo'nish (chuqur o'tirish salto bajarishga halal beradi).

Qo'nishda ushlanib qolmasdan, qo'llarda oldinga-yuqoriga kuchli siltanish bilan yuqoriga sakrash, so'ng ko'krakni sonlarga tortib, boshni oldinga egib keskin va zich g'ujanak holatini egallash.

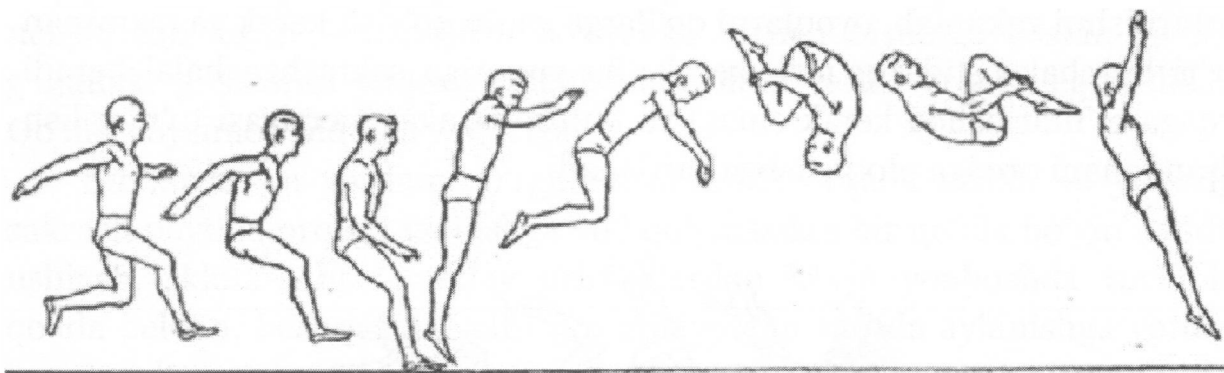
To'liq aylanishni yakunlab, oyoqlarni pastga tushirib va boshni ko'tarib g'ujanakdan yozilish.

Harakat koordinatsiyasi bo'yicha ancha engil kabi tez-tez qo'llaniladigan, oldinga salto bajarishning boshqacha usuliga ko'p ham hohish bildirilmaydi, chunki u yuqoriga baland uchishga imkonini bermaydi.

Bu usulni qo'llashda, oxirgi qadamda biroz bukilgan qo'llarni yuqoriga ko'tarish va oldinga biroz bukilgan juftlashgan ikkala oyoqqa sakrash, yuqoriga sakrash bilan qo'llarni keskin yuqoriga to'g'rilab va ular bilan oldinga kuchli siltanibsaltoni bajarish uchun g'ujanaklanish lozim.

Straxovka va yordam. Oyoqlar bilan depsinish joyidan bir qadam oldinda yonboshda turish va bir qo'lda orqadan (beldan) boshqasida aylantirish vaziyatlarida oldindan ushlash.

Oldinga salto o'rganishni ikki arqonli dastakli belbog'da boshlash maqsadga muvofiq. Straxovkachilar ikkita, ular salto bajaruvchini yoni bo'lishi va uning harakatlari cheklanmasligi uchun arqonlardan ushlashlari kerak.



5.4-rasm

Orqaga burilish bilan to'ntarilish. Akrobatika sakrashlarini bajarish uchun yugurish uzunligi harakatning talab qilingan tezligiga bog'liq va 3 dan 15 metrgacha masofa orasida tebranadi. YUgurish asta-sekin tezlanish bilan amalga oshiriladi va oxirgi qadam oldida bir oyoqda katta bo'lmagan sakrash bilan yakunlanadi. Sakrab ko'tarilish oldidan oxirgi ikki-uch qadam yugurishda qo'llarni orqaga olish va oxirgi qadamni qo'yib qo'llar bilan oldinga-yuqoriga yoki oldinga-yonga siltanib, chapda sakrash, qo'nish uchun chap oyoqni tez oldinga yo'naltirish. CHapga qo'nib va qo'llar bilan tayanish uchun oldinga egilib, o'ngni olding chiqarish. Gavdani o'ngga burib o'ng oyoqq turish qo'llarni qat'iy yugurish yo'nalishi bo'yicha (bir chiziqqa) ketma-ket qo'yish, chapda siltanib va o'ng oyoqda depsinib o'ngga

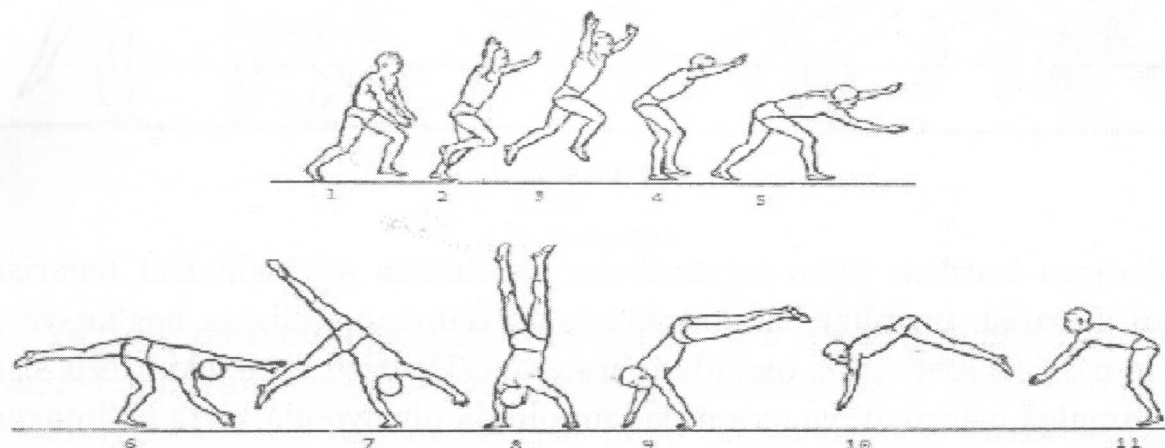
burilish bilan qo'l panjalarida tik turishga chiqish. Burilishni davom ettirib, o'ng oyoqni chapga qo'shish va oyoqlarni tushirish hisobiga tos-son bo'g'imida tez bukilib, qo'llar bilan itarilish. Biroz bukilgan oyoq uchlariga qo'nish.

Orqaga burilish bilan to'ntarilishni o'rganish vaqtida birinchi qadamlardanoq to'ntarilishni orqaga burilish, yuqoriga sakrash va qo'llarni yuqoriga siltanishi bilan uyg'unlashtirishga odatlanish lozim. Buning uchun, burilish bilan to'ntarilishni yakunlab, qo'llar bilan erdan itarilib, qo'llarda siltanish yuqoriga sakrash bilan mos kelishi uchun shu lahzadayoq ularni yuqoriga yo'naltirish.

Straxovkachi yonboshda orqada turishi va yuqoriga sakrash orqaga qulash havfini tug'diruvchi omadsiz vaziyatlarda, qo'lida shug'ullanuvchining orqasidan ushlab turishi kerak.

Burilish bilan to'ntarilishdan keyin orqaga salto bajarishda, to'ntarilishni yakunlab, oyoqlarni "o'zini ostiga" qo'yish mumkin emas, hamda oyoqlar polgp tekkan paytda ular taxminan 45° burchak ostida egilgan bo'lishi lozim. Bu yuqoriga balad sakrashga yordam beradi.

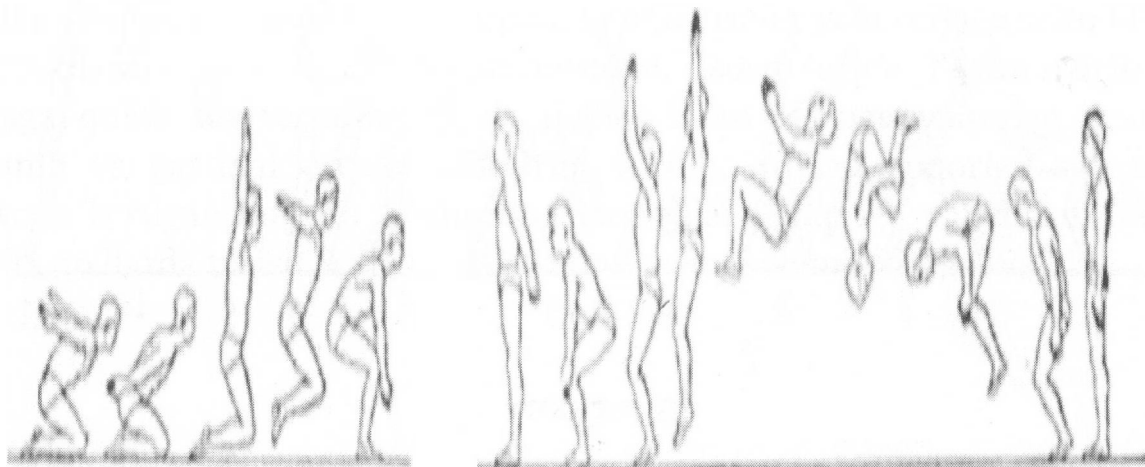
Burilish bilan to'ntarilishdan keyin orqaga to'ntarilish bajarilsa, to'ntarilishni yakunlab, oyoqlarni qo'llarga yaqin qo'yish kerak va taxminan to'g'ri burchak ostida qo'nish kerak. Bu yuqoriga sakrashga halal beradi (orqaga to'ntarilishda kerak emas) va butun harakat inersiyasi to'ntarilish uchun tanani orqaga uloqtirishga sarflanadi.



5.5-rasm

Joydan orqaga salto. D.h. – Asosiy turish – qo'llar orqada. To'liq oyoq panjalariga prujinasimon yarim o'tirib va bu holatda ushlanib qolmasdan, qo'llarda yoysimon oldinga yuqoriga kuchli siltanib, gavdani orqaga yiqitmasdan, yuqoriga sakrash. Depsinish ortidan kesin g'ujanaklanib, tizzalarni ko'krakka tortib va qo'llar bilan boldirlandan ushlab, boshni

orqaga olish. Aylanishni yakunlab, oyoqlarni pastga tushirib tez to'g'rilanish.

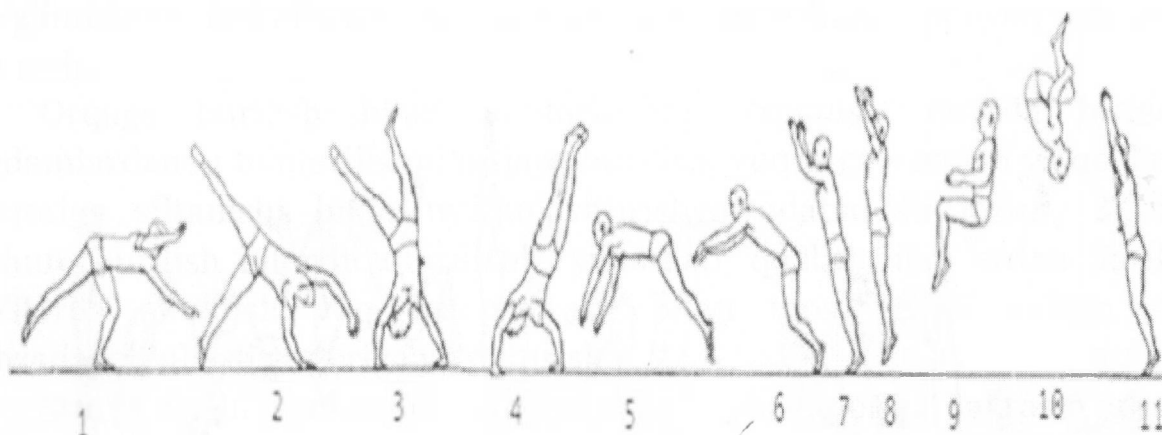


5.6-rasm

Saltoni yaxshi bajarilishiga yordam beruvchi asosiy talablar: 1. Sakrash orqaga yiqilmasdan yuqoriga yo'nalgan bo'lishi kerak. 2. Yuqoriga uchgandan keyin – tizzalarni ko'krakka tortish hisobiga keskin va zich g'ujanak. 3. Boshni yuqoriga uchishdan oldin (erta) orqaga egmaslik. 4. Qo'llar yoysimon oldinga yuqoriga.

Straxovka va yordam. O'rgatish avvalida orqada turish va yuqoriga sakrash paytida orqaga yiqilishga yo'l qo'ymasdan bir qo'lda bo'yin ostidan ushlash. Ikkita-uchta bunday urinishlardan keyin yonboshda turib bir qo'lda beldan, boshqasida salto ijro etilayotgan vaqtda aylanishga yordam berish. salto mustaqil ijro etilayoiganda yonboshda turib ijro vaqtida orqadan va beldan ushlash.

Orqaga burilish bilan to'ntarilish va orqaga salto. orqaga burilish bilan to'ntarilishdan keyin orqaga saltoni o'rganishdan oldin, joydan orqaga salto bajarish texnikasi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak. Orqaga burilish bilan to'ntarilish texnikasini shunday o'zlashtirish kerakki, qo'ngandan keyin yuqoriga sakrash, qo'llarni oldinga yuqoriga siltanishi bilan bir vaqtda va muttanosib bo'lsin. So'ng burilish bilan to'ntarilishdan keyin salto bajarishga o'tish mumkin.



5.7-rasm

Yugurishdan akrobatika sakrashlari kabi saltoni ham dastakli belbog'da o'rganish tavsiya qilinadi (ikki arqonli belbog'). Straxovkachilar, bajaruvchiga yonbosh turib, har biri burilish bilan to'ntarilish bajarilgandan keyin arqonlar salto bajarishga halal bermasligi uchun qarama-qarshi arqonlarni ushlaydilar (o'ralashib ketmasligi uchun). Straxovkachilar yugurish vaqtida salto bajaruvchi harakatini cheklamaslik uchun u bilan birga yugurib hamroh bo'lishlari kerak.

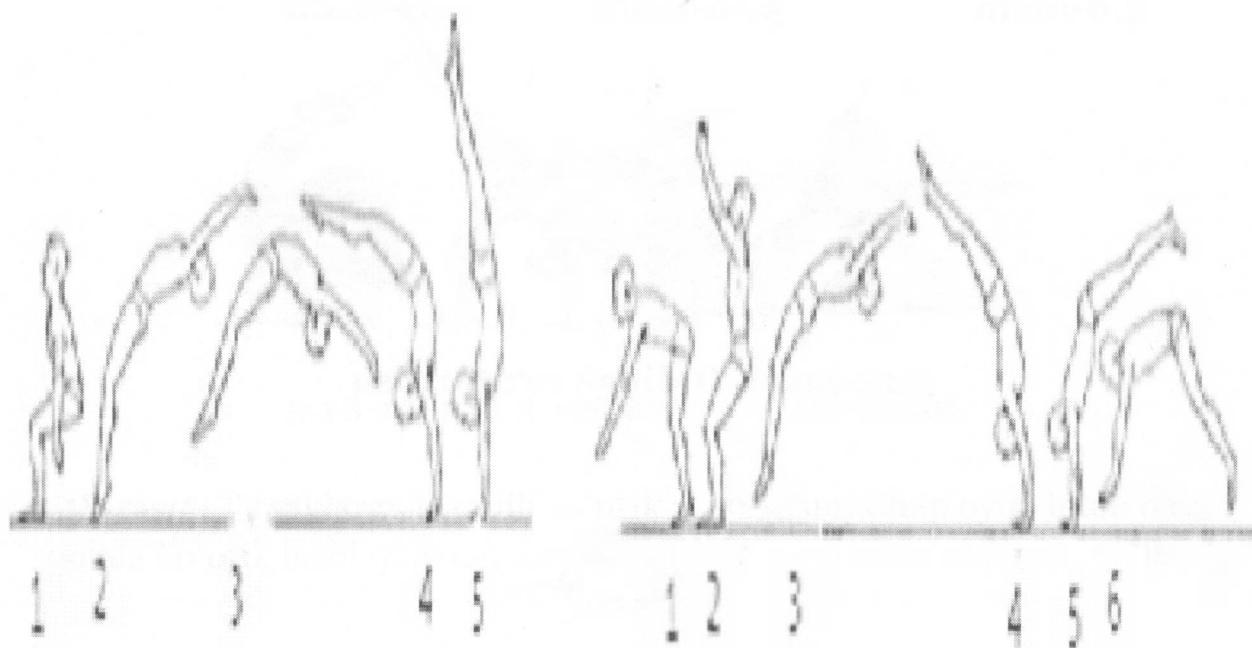
Qo'llarda itarilishdan keyin burilish bilan to'ntarilishni yakunlab, qo'llarni darhol yuqoriga yo'naltirish. Tana keying depsinish paytida salto bajarish uchun ahmamiyatsiz oldinga egilishga ega bo'lishi boshqacha qilib aytganda oyoqlar poldan uzilgan paytda tana orqaga tushib ketmasligi uchun, to'g'ri tarang oyoqlar uchigaga taxminan 45° burchak ostida qo'nish. Qo'nish vaqtida oyoqlardagi ahamiyatli bukilish yoki bo'shashish kuchli depsinishga halal beradi. Bu vaziyatda depsinish kech sodir bo'ladi. Tana orqaga yiqilish bilan oyoq panjalari ustidan o'tganda depsinish orqaga yo'nalgan bo'ladi va natijada salto past chiqadi. Oyoqlarda depsinish keskin, sekinlashmasdan bajarilish va qo'llarda oldinga siltanish bilan muttanosib bo'lishi kerak.

To'g'ri gavda bilan yuqoriga sakrab, sonlarni ko'krakka tortib va bir vaqtning o'zida boshni biroz orqaga egib, keskin g'ujanaklanish.

Havoda to'liq aylanishni yakunlab, bir vaqtning o'zida oyoqlarni pastga tushirish va qo'llarni yuqoriga ko'tarish bilan, to'g'rilanish. To'liq to'g'rilanish tananing harakat inersiyasi hisobiga sodir bo'lishi uchun biroz bukilgan oyoqlarga, oldinga uncha katta bo'lmagan egilish bilan qo'nish. Bo'ndan so'ng salto – kerilib orqaga to'ntarilishni bajarishda qo'llarni

vaqtidan oldin ko'tarish mumkin emas, chunki bu harakat orqaga harakatni sekinlashtiradi, bu esa o'z navbatida, to'ntarilishni bajarishga halal beradi.

Kerilib orqaga to'ntarilishni dastlab joydan o'rganishni boshlash, so'ng orqaga burilish bilan to'ntarilishdan keyingisini o'zlashtirishga o'tish, undan keyin esa ketma-ket bir nechta to'ntarilishlar yoki orqaga salto bilan bog'lamlarni o'rganishga kirishish mumkin. Asosiy turish. YArim o'tirib va orqaga qulab bir vaqtning o'zida qo'llar bilan oldinga yuqoriga keskin siltanib va gavdani orqaga uloqtirib, kerilib, orqaga yuqoriga sakrash. Havoda kerilgan holatda to'ntarilib, barmoqlar ichkariga panjalarni biroz burib, qo'llarda turish. Kelgusi harakatlar keyingi elementlarga bog'liq.



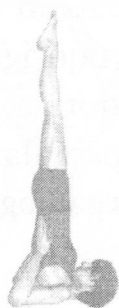
5.8-rasm

Oyoqlarda orqaga yuqoriga depsinish bilan, kerilib, qo'llarga turish va panjalarda tik turish orqali o'tib, oyoqlarni pastga yo'naltirib tos-son bo'g'imlaridan tez bukilish. Bukilish bilan bir vaqtda qo'llarda itarilish. Keyingi harakatlar bajarilayotgan mashqdan kelib chiqib davom etadi.

Bir nechta orqaga to'ntarilishlarni bajarishda yuqoriga sakrashni amalga oshirmasdan, qo'llarda darhol yuqoriga yo'naltirib, oyoqlarni "o'z ostiga" qo'yish.

5.1 Akrobatika mashqlarining atamalari

5.9-rasm. Kuraklarda tik turish. 5.10-rasm. Boshda tik turish. 5.11-rasm. Qo'llarda tik turish.



5.9-rasm



5.10-rasm



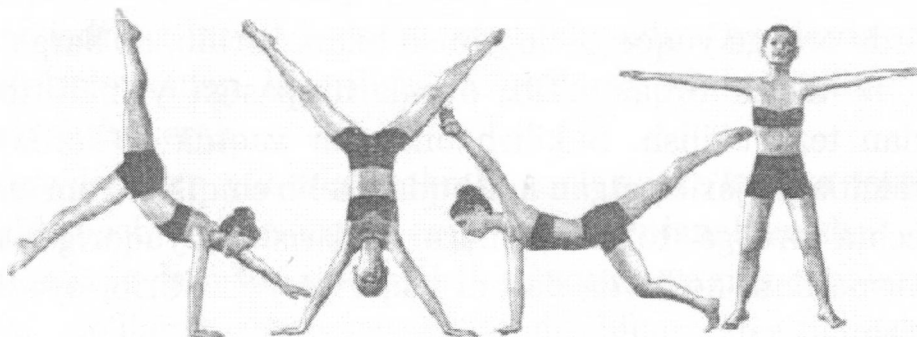
5.11-rasm



5.12-rasm. Oldinga to'ntarilish



5.13-rasm. Orqaga to'ntarilish



5.14-rasm. Yonga to'ntarilish



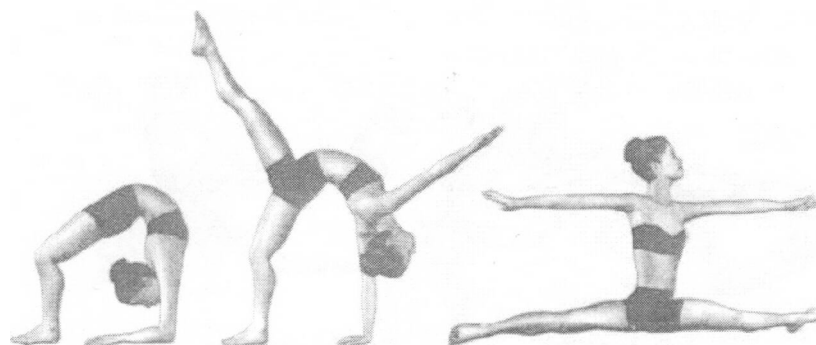
5.15-rasm

5.16-rasm

5.17-rasm

5.15-rasm. Ko'prik 5.16-rasm. Bir qo'lga tayanib ko'prik.

5.17-rasm. Bir oyoqqa tayanib ko'prik.

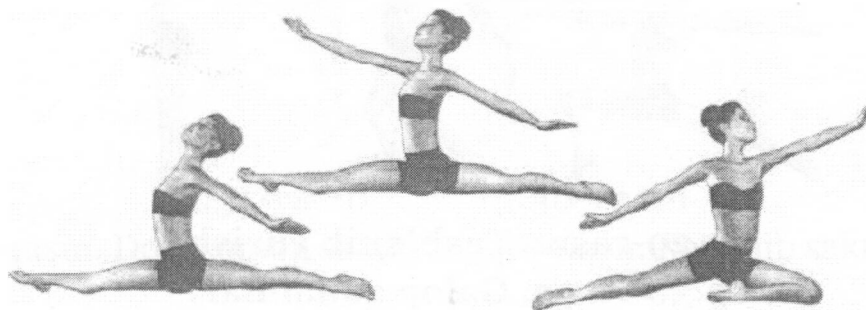


5.18-rasm

5.19-rasm

5.20-rasm

5.18-rasm. Tirsaklarga tayanib ko'prik. 5.19-rasm. Chap oyoq bilan o'ng qo'lda ko'prik hosil qilish. 5.20-rasm. Chap oyoq bilan shpagat, qo'llar yonda.



5.21-rasm

5.22-rasm

5.23-rasm.

5.21-rasm. O'ng oyoq bilan shpagat, qo'llar orqaga.

5.22-rasm. O'ng oyoq shpagat, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga. 5.23-rasm. YArim shpagat.



5.24-rasm



5.25-rasm



5.26-rasm

5.24-rasm. G'ujanak bo'lib orqaga salto. 5.25-rasm. Kerishib orqaga salto.

5.26-rasm. Bir oyoqda depsinib, ikkinchi oyoqni siltab oldinga salto.

5.2 Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari



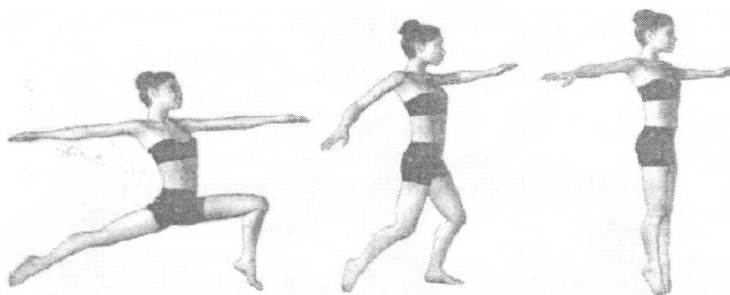
5.27-rasm



5.28-rasm

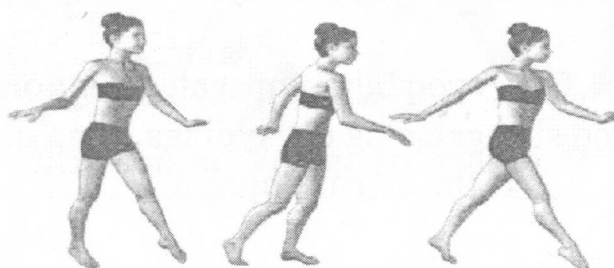


5.27-rasm. To'lqinsimon harakat. 5.28-rasm. Oyoq uchida yurish, qo'llar belda.

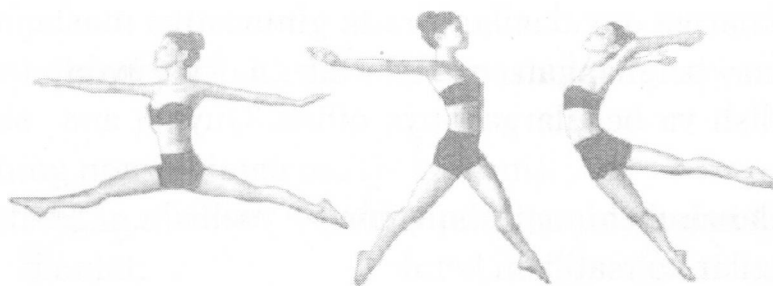


5.29-rasm. Tashlanib yurish

5.30-rasm. Galop qadamlari



5.31-rasm. Prujinasimon qadam

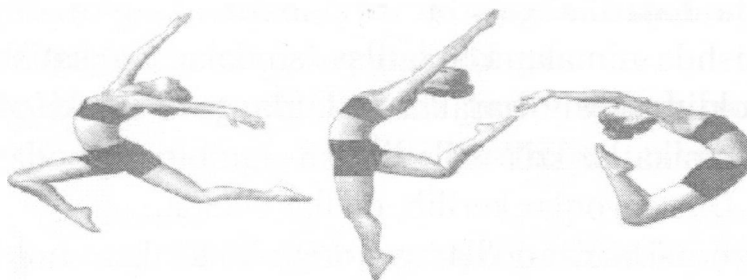


5.32-rasm

5.33-rasm

5.32-rasm. Sakrab shpagat hosil qilish

5.33-rasm. Hatlab sakrash

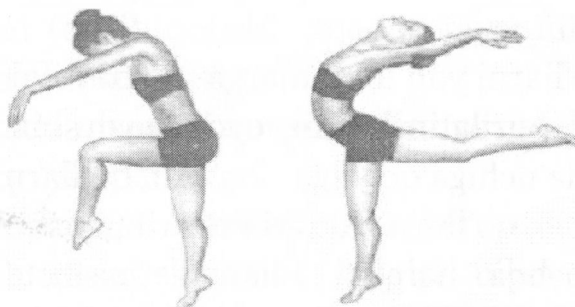


5.34-rasm

5.35-rasm

5.36-rasm

5.34-rasm. Tashlanib sakrash. 5.35-rasm. O'ng oyoq bilan yarim halqa hosil qilib sakrash. 5.36-rasm. Halqa hosil qilib sakrash.



5.37-rasm

5.38-rasm

5.37-rasm. Do'ngsimon sakrash. 5.38-rasm. Kerishib sakrash.

**MASHQLARNI YOZIB BORISHNING
QOIDA VA USULLARI**

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. YOzish qo'yilgan maqsadga qarab, umumlashtrilgan, aniq, qisqartirilgan, grafik tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo'lishi mumkin.

Gimnastika mashqlarining atama yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalariga asosan hamda belgilangan usullarda bo'ladi.

Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi: gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozuv tartibi, yozuvda qo'llaniladigan grammatik to'zilish va belgilarga rioya qilish. Quyida ana shu qoidalarni ko'rib chiqamiz.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi. Ayrim harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatilishi kerak:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.h.).
2. Harakatning nomi (egilish, burilish, siltanish, cho'qqayish, tashlanish va hokazo).
3. Harakat yo'nalish (o'ngga, orqaga va hokazo).
4. Oxirgi holat (zarurat bo'lsa).

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakatni yozishda ham ayrim harakatni yozishda nimalar ko'rsatilsa, shularni ko'rsatish qabul qilingan, lekin bunda oldin asosiy harakat (odatda gavda yoki oyoqlar harakati), keyin boshqa harakatlar ko'rsatiladi.

Masalan: D.h.- oyoqlar kerilib, qo'llar elkada.

1. O'ng oyoqni bukib qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holda chap tomonga egilish.

2. D.h.

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakat (xatto bir sanoqda bajariladigan ham) qanday tartibda ijro etiladigan bo'lsa, xuddi shunday ketma-ketlikda yoziladi.

Masalan: D.h.- qo'llarni yon tomonlarga o'zatib, oyoqlarni kerib turish.

1. CHap tomonga burilaturib o'ng oyoqni yoysimon pastga tushirib, bunda o'ng oyoq orqada uchiga qo'yilgan bo'ladi, qo'llarni oldinga o'zatish.

2. O'ng tizzada turib, qo'llarni yuqori ko'tarib, boshni orqaga egish.

Agar harakat boshqa harakat bilan ketma-ket qo'shib bajarilsa, elementlarni «va» bog'lovchisi bilan birlashtirib birin- ketin yoziladi.

Masalan: D.h.- qo'llar belda, oyoqlar kerilgan. Kerishib oldinga engashib, qo'llarni yon tomonlarga o'zatish va chapga burilish. Bunday yozilganda burilishni - engashish oxirida (engashishni maxsus ta'kidlagandek) bajariladi.

Agar harakat boshqa harakat bilan baravar bajarilsa (hozirgi misolda engashish bilan burilish bir vaqtda ijro etilsa), unda «...turib» so'zini ishlatish kerak bo'ladi.

Oyoqlarni asboblarga, tegmay o'tkazilishini «ustidan» so'zini qo'shib ifoda qilinadi. Masalan: B/p qo'shpoya: pastki poyada gavidani yozib ko'tarilish - orqaga siltanib o'ng oyoqni poya ustidan o'tkazish - chap oyoqni o'tkazib orqaga tayanib burchak.

Ikki va undan ortiq elementni ketma-ket bir-biriga ulab bajarilishini «va» bog'lovchisi bilan, ikkita harakatni birgalikda bajarilishini esa «...turib» so'zini qo'shib yozish bilan ifoda qilinadi.

Masalan, turnikda: o'ng oyoqda ko'tarilish va chap tomondan orqaga burilish yoki o'ngga ko'tarila turib orqaga burilish va hokazo.

Qisqaroq yozish va talaffo'zni osonlashtirish maqsadida ayrim ta'riflarni tashlab ketish, shuningdek, agar tushunish osonlashadigan bo'lsa, yuqorida ko'rsatilgan tartibda (ketma-ketlikda) yozishdan chetlatish ham mumkin.

Akrobatika mashqlarining yozilishi. Akrobatika mashqlarini yozishda ba'zi xususiyatlarni hisobga olib, yuqorida ko'rsatilgan qoidalarining o'zi qo'llaniladi:

1. To'liq aylanilmaydigan elementlarni (masalan, o'mbaloq oshishlarni) bajarishda pirovard holat ko'rsatilishi kerak.

2. Goho bir holatdan ikkinchisiga o'tish maxsus termin qo'llanilishini talab qilmaydi. Masalan, o'ng oyoqdagi muvozanatdan-boshda turish yoki qo'llarda turishdan-boshda turish va hokazo.

3. Ijrochining biror elementdan (harakatdan) keyingi holati shundan keyingi elementning bajarilish usulini belgilab berishi hisobga olinadi. Masalan, tizzalarda turishdan dumalanib elkada turish yoki cho'qqayib tayanishdan orqaga dumalanib kuraklarda turish va hokazo.

4. Pirovard holat harakatning o'zidan ravshan bo'lmagan taqdirdagina yoziladi.

Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi. Badiiy gimnastika mashqlarini yozishda erkin mashqlar uchun belgilangan qoidalardan foydalaniladi. Bulardan tashqari harakatlarning tavsifi, tasviri, rivoji va ifodaliligi ko'rsatilishi kerak.

GIMNASTIKA MASHQLARI YOZILISHINING ASOSIY USULLARI

Umumlashtirilgan yozuv. O'quv dasturlari va boshqa dasturlarda har bir harakatning aniqligi talab qilinmay, gimnastika mashqlarining mazmuninigina ko'rsatib (sanab) o'tish kerak bo'lganda mazkur usuldan foydalaniladi. Masalan, dastakli otda orqaga tayanib oyoqlarni chap yoki o'ng tomonga o'tkazish.

Aniq atama yozuv - har bir mashqning atama qoidalariga muvofiq ravishda aniq ifodalanishini nazarda tutadi, bunday yozuv namunalari yuqorida keltirilgan.

Qisqa yozuv - konspektlar tuzishda, nazorat mashqlarini va boshqa mashqlarni yozishda qo'llaniladi. Bunda atama so'zlar qisqartirib yoziladi (shartli qisqartirishlar qo'llaniladi). Masalan, har- harakat, el.- element, a.t.-asosiy turish, bel-belgilash t-tutish, yu/p- yuqori poya, d.h.- dastlabki holat, shuningdek gimn- gimnastika, akrob.- akrobatika va hokazo.

Grafik yozuv (tasvir mustaqil va yordamchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Bunday yozishning chiziqli, yarim konturli va konturli turlari qo'llaniladi. Chiziqli tasvir eng qo'lay hisoblanadi. U juda tushunarli va tejamlidir. Bunday ifoda usuli juda tez bajarilishi tufayli, gimnastikadagi kundalik amaliy ishda juda qo'l keladi.

Matn va grafik yozuvini birgalikda qo'llanilishi - bu yozuvning amalda keng tarqalgan qulay usulidir. Masalan:

No	D.h.	Sanoq	Tavsif (terminologik)	Grafik yozuv
1	Oyoqlarni kerib turish	1	Qo'llar yonga, oldinga kerishib engashish	
		2-3	Erga qo'llarni tegizib, ikki marta prujinasimon engashish	
		4	D.h.	

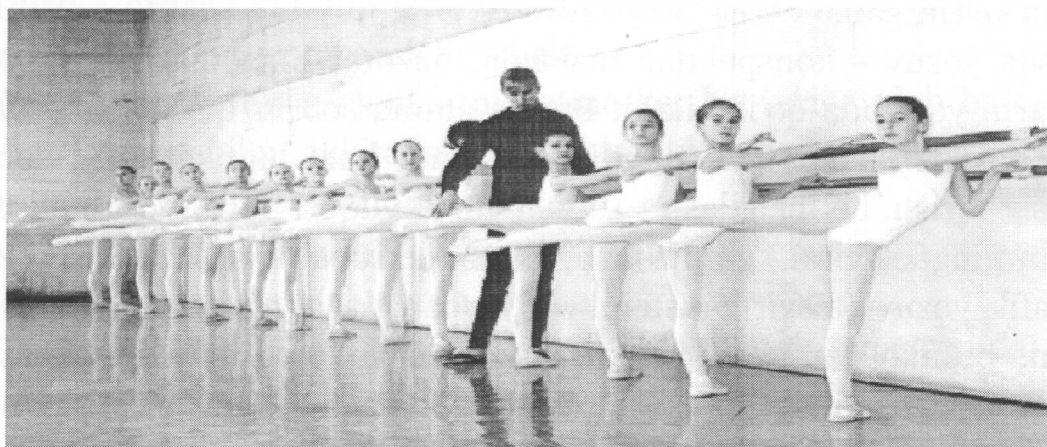
Zikr etilgan shakllardan tashqari hozirgi vaqtda mashqlarni kinosuratga olish tobora keng qo'llanilmoqda (bunda klassifikasiya dasturdagi mashqlar, nazorat uchun mashqlar suratga olinadi va hokazo). Kinofilm yordamida hozirgi zamon gimnastikasida ishlatiladigan barcha harakatlarning eng nozik tomonlarigacha ko'rsatib berish juda qo'laydir.

Amaldagi gimnastika atamasi muayyan mashqlar spesifikasiyasini yaqqol aks ettiruvchi atama so'zlar bilan muttasil boyib boradi. Biroq atama so'zlar to'zishning qaror topgan qoidalaridan hech qachon chetga chiqish kerak emas, albatta, chunki bunday chetga chiqish atamaning bo'zilishiga olib kelishi mumkin.

Nazorat savollar:

1. "Atama" so'ziga ta'rif bering.
2. Atamaga qo'yiladigan talablar.
3. Atamalar yasash usullari.
4. Qisqartirish qoidalari.
5. Mashqlarni yozish qoida va usullari.
6. Gimnastika mashqlari yozilishining asosiy usullariga ta'rif bering.

6-bo'lim. XOREOGRAFIYA MASHQLARI



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

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

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

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

Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikni ayrim xususiyatlarini ko'rib chiqamiz:

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

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

- xoreografiya bo'yicha o'quv materiali 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 sofligi va aniqligi ko'nikmasi yuzaga kelgan kata yoshli sportchilarning mashg'ulotlariga taluqli.

- gimnastika uslubining xususiyatlari harakatlarni bajarish texnikasida o'z izini qoldiradi. Masalan, xoreografiya maktabida oyoqlar uchining qayrilishiga rioya qilmagan holda ularning vaziyatlarini qo'llash kerakli natijani bermaydi. Baletda oyoqlarning qayrilgan holati anatomik va estetik (go'zallik) sabablari bilan izohlanadi. Son va boldir supinatsiyasi hisobiga suyakli to'siqni yo'qotish oyoqni juda baland uzoqlashtirishga imkon beradi. Oyoqlar uchi qayrilgan holda bo'lsagina estetika qonunlariga javob beradigan mumtoz raqs chiziqlari hamda shakillari yaratiladi. Ikkinchi tomondan erkin yoki xodadagi mashqlarda qo'llanadigan oyoqlarning to'g'ri (xoreografiyada qabul qilingan) vaziyatlari sport uslubiga zid. Gimnastikada oyoqlarning imkon qadar qayirib qo'yilishiga erishish har doim ham maqsadga muvofiq emas. Ko'pgina gimnastika va akrobatika mashqlarida oyoqlarni qayirmasdan, kaftlarni parallel yoki izma-iz (bir chiziqda ketma-ket) vaziyatda joylashtirish talab etiladi. Bunday joylashtirish xodada bajariladigan ko'plab mashqlarda qo'llanadi;

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

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

- klassik ekzersis mashqlarining qat'iy belgilangan izchilligiga tayanadi. Gimnastikada, ayniqsa kata yoshli gimnastikachi qizlar bilan ishlaganda, o'rnatilgan qonunlarni o'zlashtirishda birmuncha erkinlik mavjud. Masalan, 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'lqinlari natijasidir.

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

6.1. Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari



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

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

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

Bu davrda bolalar "xoreografiya alifbosi"ni ya'ni 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 sofliigi 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.

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 bemalol qo'llash imkonini beradi. Shuni yana bir bor takidlash joizki, xoreografiyaning xilma xil vositalari ichidan muayyan sport turi talablariga mos keladiganlarini tanlab olish juda muhim.

6.2 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 opplombo-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 ushlar, 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.

6.1- jadval

MUMTOZ RAQS MAKTABINING ASOSIY ATAMALARI

Xoreografiya atamalari	Transkripsiyasi	Gimnastika atamalari	Izoh
Demi plié	Demi plie	Yarim cho'nqayish	To'liq bo'lmagan cho'nqayish
Grand plié	Gran plie	Cho'nqayish	Chuqur to'liq chunqayish
Battement tendu simple	Batman tandyu sempl	Oyoq kafti bilan pol bo'ylab oldinga, yon tomonga, orqaga oyoq uchiga holatiga sirg'aluvchi harakatlarni bajarish va DH ga qaytish	Cho'zilgan
Battement tendu jete	Batman tandyu jete	Oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga-pastga (25° - 45°) siltash va DH ga qaytish	Tashlash
Rond de jamb par terre	Ron de jamb par ter	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma harakat	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma
Rond de jamb en l'air	Ron de jalib an ler	Oyoq yon tomonda DH dan boldir bilan ichkariga yoki tashqariga aylanma harakat	Boldir bilan havoda aylana chizish
Batement fondu	Batman fondyu	Oyoqlari baravar bukib yozish	Yumshoq, susayibboruvchi
Battement	Batman frappe	Oyoq kaftini	Zarba

frappé		tayanch oyoq boldiriga qisqa urish va oyoqni rostlash	
Passé	Passe	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizzada oldida	O'tkazish, o'tkazuvchi
Battement soutenu	Batman sumenyu	Tayanch oyoqda yarim cho'nqayish, ikkinchi oyoq surg'alib oldinga, yon tomonga orqaga	Yaxlit
Développé	Develop	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizzada oldida DH dan oyoqni oldinga yon tomonga orqaga rostlash (passe)	
Adagio	Adajio	Sust sur'atda, bir maromda, sekin bajarilgan harakatlar	Sust sur'atda bir maromda, sekin
Attitude	Attityud	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga bukilgan, tizzada tashqi tomonda	Oyoq orqada bukilgan, tizzada tashqarida holati
Terboushon	Terbushon	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq oldinga bukilgan, tizzada tashqi tomonga	Oyoq oldinda bukilgan, tizzada tashqarida holat
Grand battement jeté	Gran batman jete	Oyoqlarni 90° va undan yuqoriga siltash	Katta tashlash
Balancé	Balance	Oldinga orqaga harakat	Tebranish
Port de bras	Por de bra	Bosh va gavdani burib, egib, qo'llarni harakatlanishi	Bukilish
Relevé	Releve	Oyoqni ko'tarish va uchiga tushirish	Ko'tarish
En dehors	An deor	Tashqariga aylanish, burilish	O'zidan, tashqariga aylanish

En dedans	An dedan	Ichkariga aylanish, burilish	O'ziga, ichkariga aylanish
Double	Dubl	Harakatni takrorlash	Ikkilangan
Sauté	Sote	Barcha holatlar bo'yicha yuqoriga sakrashlar	Sakrash
Assemblé	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 fermé	Sisson ferme	Ikki oyoq bilan itarilib vertikal muvozanatga sakrash	Yopiq
Entrelacé	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 jeté	Gran jete	Shpagatga sakrash	Katta sakrash
Jeté 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 guruhlari 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 plié, grand plie,);

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

- Boldirni bir maromda sust bukib yozish (battement fondu)

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

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

- Oyoqlarni katta amplitudada siltash (grand battement jete);

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

Ayrim xoreograf-murabbiylarning fikricha, bu sxemadagi ayrim mashqlar, (masalan, plie) gimnastikachi qizlar bilan o'tkaziladigan xoreografiya darsida zarur emas. Ular grand battement jete va uning turlariga ko'proq ajratgani maqulroq, buning samarasi sezilarliroq, deb hisoblaydilar. Biroq shuni takidlash lozimki, mumtoz raqs maktabining qat'iy belgilangan tartibida ko'proq yoki kamroq samarali mashqlarning o'zi yo'q, chunki har bir mashqning o'z muayyan maqsadi bor. Shuning uchun ekzersisga turli shakildagi cho'nqayib o'tirishni va ularni boshqa turdagimashqlar bilan navbatlab kirishish oyoq mushaklarining yanada tarangroq, qayishqoqroq, jarohatga bardoshliroq bo'lishga yordam beradi, ayni paytda trampolin 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 razokatli "balet" qo'llarning harakatlari rostlangan, bir oz zo'riqtirilgan "gimnastik" qo'llar bilan almashinib turadi.

Mumtoz raqs maktabi mashqlarining ta'siri samaradorligi harakatlarni to'g'ri bajarish texnikasiga bog'liq. Xoreografiyaga bag'ishlangan juda ko'p kitoblarda maktabning har bir mashqini bajarish texnikasi va uni o'rgatish 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 tosning qiyshayib turishiga yo'l qo'yish mumkin emas ko'pinch agimnastikachiklar developpe yoki grand battement jete kabi mashqlarda oyoqlarini imkon qadar yuqoriroq ko'tarish uchun toslarini qiyshaytiradilar, bu oqibatda ko'pgina gimnastika va akrobatika elementlarini (tuntarilishi, flyak va x.z) bajarishtexnikasining 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.

6.3 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.

6.3.1. 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 holatlargacha (yonbosh bilan bir qo'lga tayanish, oyoq tomonda) mumkin. Erkin mashqlarda bu muvozanatlardan bog'lovchi, o'tuvchi va bezak harakatlar sifatida foydalaniladi. (3.1-rasm).

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

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

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

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

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

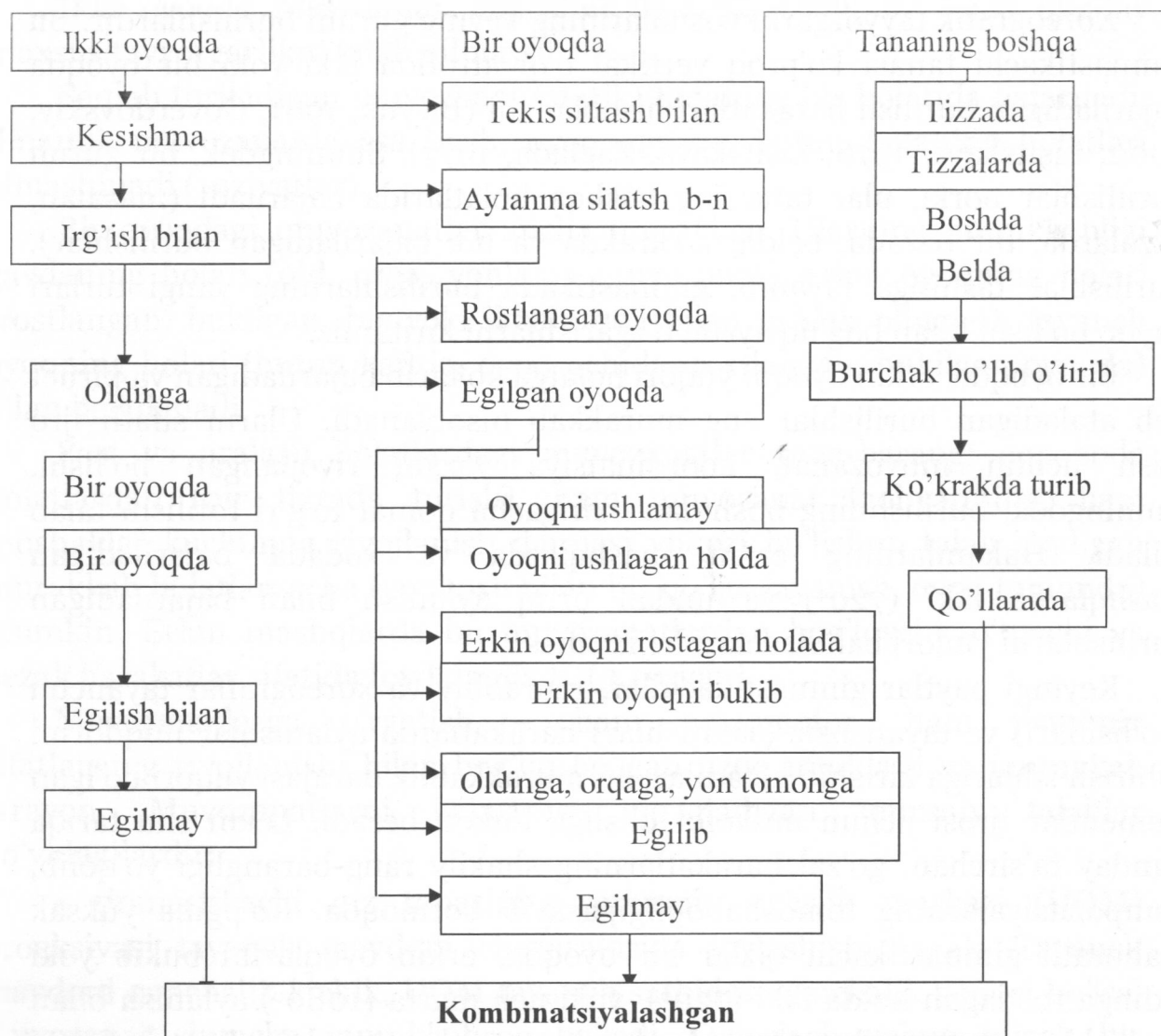
- muvozanatlarni bajarish samaradorligi vaziyatni saqlab turish barqarorligi va uning estetikligiga bog'liq.

6.3.2. Burilishlar

Xoreografik tayyorgarlikvositalarining 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 tomoshabopligipasayib 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



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 harakatlari guruhi muntazam ravishda yangi shakillar bilan boyib bormoqda. Sakrashlarning yangi shakllarini yaratish turli yo'llar bilan amalga oshadi; uchish bosqichi paytda tana holatini o'zgartirish bilan, ikki xil oddiy sakrashni bitta murakkabroq sakrashga birlashtirish yo'li bilan; uchish bosqichiga aylanma harakatni qo'shish bilan; uchish bosqichidagi aylanishlar miqdorini oshirish bilan va boshqalar.

Murabbiy va xoreografning fantaziyasi erishilgan darajada to'xtab qolmaydi. Shunisi aniqki, yangi shakildagi sakrashlar soni yana ortib

boraveradi. Shu sababdan keltirilgan sakrashlar tasnifi ma'lum ma'noda shartli, lekin u yangi elementlarni yaratishga yordam berishi mumkin. (3.3 - rasm).

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

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

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

- Har qanday sakrash tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat. Tayyorgarlik bosqichi – bu quvvat hosil qiluvchi harakatlardir. Zarb bilan yugurib kelib sakrashda u yugurib kelish, qo'llarni siltab irg'ishni o'z ichiga oladi. Joyidan sakrashda zo'riqib yarim chunqayish bilan qo'llarni siltash bajariladi. Asosiy bosqich – bu bevosita itarilish hamda shu sakrash turiga xos bo'lgan vaziyatni saqlab uchishdan iborat. Yakunlovchi bosqich tarkibiga yerga tushish va 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 rostlanuvchi harakatlari bilan yakunlanishi kerak. Itarilishni bajarish oldidan tovonni poldan uzish mumkin emas;

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

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

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

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

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

6.4. 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).

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 tovonga, so'ng tushadi (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 oyoqto'voni ko'tarilib ham orqaga buriladi. Gavda og'irligi o'ng oyoqda (19-rasm).

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

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

O'ng oyoqto'voni 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).

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 kafti 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 harakatida 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'liqlanib, yon-yongaroq tebranadi, bosh aks tomonga tebranadi. Bu xil tebranish qizlar raqsida ijro etiladi.

Gavda salgina oldinga-orqaga tebranadi. Bu harakat qizlar raqsida 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 iringish” 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 barmoqtagiga 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 ikkinchi 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 barmoqbilan ushlanadi, har ikkalasi yoni bilan qo'yiladi. Qayroq bilan yigitlar va qizlar ijro etadi, zang bilan faqat qizlar ijro etadi (36, 37-rasmlar).

Qo'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 raqslarida 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.

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

Musiq a 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).

“Uyalish ”harakati

Musiq a 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

Musiq a 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 egil- ganroq. CHap qo'l o'ng qo'lga tekkizib yoki tekkizmay, to'lqinlanib-to'lqinlanib, 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 peshona- band 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.

“Quyosh 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. SHuningdek, qo'llar harakati o'ng tomonga to'xtab qolishi ham mumkin.

Zebi gardon” harakati.

Musiqao'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

Musiq a 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

Musiq a 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 orkdga 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

Musiq a 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.

Musiqqa 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 haraqati bilan bajariladi.

Musiqqa 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

Musiqqa o'lchovi 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'ldpasga yuqorida. O'rga barmoqva bosh barmoquchlari yopishgan. Qo'ldastasi to'lqinlanib, chap qo'ldastasiga uradi (bilak tomoniga), so'ng qo'ldastalarning joylari almashib, harakat takrorlanadi. Keyin esa qo'lsastalar ters bilan uriladi (kaftlar yonga qaragan). Harakatlar bir necha marotaba takrorlanishi mumkin.

“Yurak titratmasi ”harakati

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

Bu harakat bir joyda, avjiga o' tiringanda, 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 (45, 46, 47-rasmlar). Yuqoridagi ko' rsatmalar bilan chap qo' lda ham takrorlanishi mumkin.

“Ko' liband ”harakati.

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

Birinchi xili. Bir joyda, tizzada o' tiringanda ijro etiladi. Qo' llar ko' ksi- ga yaqin, kaftlar tirsaklardan salgina balandroqqa qo' yilgan. O' ng qo' l kafti chap tirsakdan balandrog' i, chapi esa o' ngiga qo' ilgan. 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 o' lchovi 4/4. 2takt.

Ikkinchi xili. Bu harakat bir joyda, tizzaga o' tiringanda 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' lchovi 4/4. 2 takt.

O' tiringanda, 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 bel- ningoldini 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

Musiqqa o‘lchovi 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.

Musiqqa o‘lchovi 4/4. 2takt.

Ikkinchi xili. Hamma harakatlari birinchi xilidagiday, farqi birinchi holat orqali keskin rasmiy holatga tushadi. CHap qo‘ldan chap tomonga takrorlanadi.

Musiqqa o‘lchovi 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

Musiqqa 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 vaqgda chap qo‘ddasta yarim musht bo‘lib harakatlarni takrorlavdi (48,49-rasmlar).

“Lola” harakati

Musiqqa 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 harakati bilan yakunlanadi (50-rasm).

“Tong” harakati

Musiqqa 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

Musiqqa 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.

Musiqqa o'lchovi 4/4. 1 takt.

Ikkinchi xili. Birinchi xilidan farqi barmoqlar rasmiy qarsillaydi. Har ikkala xilida ham tizzalar egilganroq. Uchinchi xili. Musiqqa 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.

Musiqqa o'lchovi 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

Musiqqa o'lchovi xohlagancha. 2 takt.

Birinchi xili. Yurganda, avjiga o'tirganda, bir joyda turganda ijro etiladi. Qo'llar oltinchi holatda. 6/8 o'lchoviga 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.

Musiqqa o'lchovi 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.

Musiqqa o'lchovi 4/4. 2 takt.

Birinchi xili. Bu harakat yurganda ijro etiladi. 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 keskin bir o'ziga burilib, bir tashqariga ochilib, oxiri o'ng tomonga iyak harakati bilan yakunlanadi. CHap tomonda yakunlanadi (51, 52, 53, 54-rasmlar).

Musiqqa 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 iyak harakati mumkin emas.

“Yonimda bo'l” harakati

Musiqqa o'lchovi xohlagancha. 2 takt.

Birinchi xili. O'tirganda, bir joyda hamda yurganda ijro etiladi. Qo'llar oltinchi holatda. Qo'ldastalar 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.

Musiqqa 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 “elash” va “sildirma” harakatlarsiz ijro etiladi.

Musiqqa 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 mumkin 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

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

Birinchi 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.

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

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

"Qo'liband" harakati

Musiq a 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

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

Birinchi xili. Bir joyda yoki yurganda ijro etiladi. Qo'llar ikkinchi holatda, kaftlar 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.

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

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

OYOQ HARAkatLARI

Buxoro raqslaridagi oyoqharakatlari xilma-xil. Tepmalar, sakrama harakatlar, 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

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

"Rasmiy" ufori

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

O'ng oyoq 1-ga oldinga rasmiy qadam bosadi. CHap oyoqtovoni 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

Musiq a o'lhovi 3/4. 2 takt.

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

"Yonga ochilish" ufori.

Musiq a o'lhovi 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 oyoq salgina erdan ko'tariladi va tizza egilganroqbo'ladi, chap tomonga salgina tovoni bilan ochiladi.CHap oyoqsan takrorlanadi. To'liq qadam bosib ham ijro etilishi mum- kin (55-rasm).

“Nuqtali yurish”

Musiqqa 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, tovonni tushadi. Bir vaqtda chap oyoq tovonni sal ko‘tariladi. Harakatlar chap oyoqqa takrorlanadi.

“Yon yo‘rg‘a”

Musiqqa o‘lchovi 2/4. 1 takt.

Birinchi xili. “Rasmiy yo‘rg‘a”. 1-ga tizza egilibroq, so‘ng sal rasmiygaroq o‘tilib ijro etiladi. Oyoqlar oltinchi holatda. CHap oyoq uchida, 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 oyoq uchida, o‘ng oyoq orqasiga kichik qadam bosadi, tizzalar sal rasmiygaroq o‘tadi.

Ikkinchi xili. “Irg‘itishli yon yo‘rg‘a Musiqqa o‘lchovi ham, oyoq holatlari ham birinchi xidsagiday. 1-ga o‘ng oyoq chapga kichik qadam bosadi, tizza egilganroq. CHap oyoqning tizzasini egilib, sal ko‘tariladi, oyoq uchi pastga qaragan, tizzalar bir-biriga yaqin. 2-ga chap oyoq o‘ng oyoq orqasiga, uchida bosadi (oltinchi holat) (56-rasm).

Musiqqa o‘lchovi 4/4. 1 takt.

Uchinchi xili. “Irg‘itishli yon yo‘rg‘a”. Oyoqlar oltinchi holatda, chap oyoq orqada, tizzalar egilganroq. 1-ga o‘ng oyoq chap tomonga urg‘u bilan kichik qadam bosadi. Bir vaqtda chap oyoq keskin tizzasini buklab, sal ko‘tarklib, bugun tovonni chapga buraydi. Oyoq uchlari oldinga qaragan. 2-ga chap oyoq uchi bilan o‘ng oyoq orqasiga bosadi (oltinchi holat). 3-ga o‘ng oyoq yana chap tomonga urg‘usiz kichik qadam bosadi. 4-ga chap oyoq o‘ng oyoq orqasiga, uchida bosadi (oltinchi holat).

Musiqqa o‘lchovi 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 vaqtda chap oyoq ko‘tarilib, o‘ng oyoq orqaroqda va chalma- shibroq bo‘lib, tizza chapga qaratiladi. Oyoq uchi pastga qaragan, 2-ga chap oyoq o‘ng oyoq orqasiga uchida bosadi (57-rasm).

To'liq tepma

Musiqqa o'lchovi 2/4. 1 takt.

Birinchi 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 oyoq yoniga 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 oyoq oldinga kichik qadam bosadi. Tovoni tushadi, tizza tortiladi. Bir vaqtda chap oyoq tovoni ko'tariladi. 2-ga chap oyoq to'liq bosilgan holda sirpanib, o'ng oyoq yoniga 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-yon. 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”

Musiqqa o‘lchovi 2/4. 1 takt.

Oyoqlar rasmiy holatda, tizzalar bukilganroq. 1-ga chap oyoqtizzasini tortib, o‘ng oyoqtizzasi 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 vaqtda chap oyoq sirpanib, rasmiy holatga keladi. Ikkala tizza bukilganroq holda qoladi. CHap oyoqdan takrorlash mumkin.

“Chalmash sakrashli yurish ”

Musiqqa o‘lchovi 2/4. 1 takt.

Birinchi xili. Oyoqlar chalmashgan, o‘ng oyoq oldinda, tizzalar bukilganroq. 1-ga tizzalar to‘grilanib, o‘ng oyoq erdan 10 santimetr gacha oldinga ko‘tariladi. 2-ga o‘ng oyoq urg‘u bilan uchiga, oldinga qo‘yiladi. Bir vaqtda chap oyoq erdan bir oz ko‘tarilib, tizzasi bukiladi. “1”-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 ”

Musiqqa o‘lchovi 3/4. 2 takt.

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

“Larzon yo‘rg‘a”

Musiqqa 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 bukilganroq bo‘lib, tezda keskin tortiladi. Gavda salgina ko‘tarilib tushadi. 2-ga o‘ng oyoq sirpanib chap oyoq yoniga 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.

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

Uchinchi xili. Oyoq holati to'rtinchi holatda. 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'tirganicha 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 kengligida, 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 xili. O'tirish beshinchi xidsagiday. 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).

Musiqqa 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.

AYLANISHLAR

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

Musiqqa 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).

Musiqqa 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.

Musiqqa o'lchovi 6/8. 2takt.

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).

Musiq a 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

Musiq a 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 yakunlanatsi. 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

Musiq a o'lchovi 6/8. 1 takt.

Birinchn xili. Oyoqlar ikkinchi holatda, o'ngi ko'ndalang. Qo'llar birinchi holat- da. 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 tashlan- gan 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.

6.5. Yigitlar uchun maxsus raqs etyudi

Buxoro raqslari tantanaviy, shodiyona, bayramona holatda ijro etiladi. Musiqaga, doira zarblariga, yalla va qo'shiqlarda ijro etiladi. Musiqqa 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.

Musiqqa 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. "1"-ga chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasiga bosadi. Bir vaqgda 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 oyoq holati 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. Musiqqa o'lchovi 4/4. 8takt. Sahna o'rtasiga yuriladi. Barcha harakatlar birinchi xilidagiday takrorlanadi, lekin chap tomonga boshlab 4 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'lcho-vi 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'zgarmaydi. 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).

Musiqa 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.

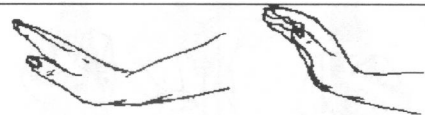
Turtga yon yo'rg'a' harakati ijro etiladi. Birinchi yurishda chap elka yuqoridagi chap burchakka burilibroq va 4 ta elka qoqish ijro etiladi. Bir joyda tuliq bir aylanish, o'ng tomonga, oyoqda "yon yo'rg'a" davom etadi. Ung-qo'l yuz osha ikkinchi holatdan yuqoriga ko'tarilib, takt oxirida sshtinchi holat 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.

Musiqa 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 1-orqali 2-ga ko'tariladi (105, 106-rasmlar).

RAQSLARDAGI ASOSIY HOLATLAR

				
6.1-rasm dastlabki holat	6.2-rasm 1 holat	6.3-rasm 2 holat	6.4-rasm 3 holat	6.5- rasm 4 holat

				
6.6-rasm 5 holat	6.7-rasm 6 holat	6.8-rasm 7 holat	6.9-rasm 1 holat 6.10-rasm 2 holat	

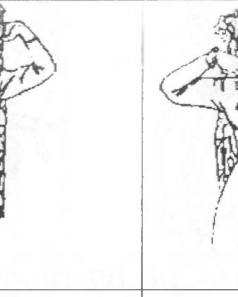
				
6.11-13 rasm 3-4-5 holat	6.14-rasm 6 holat	6.15-rasm 7 holat		

						
6.20-rasm 4 holat	6.21-rasm 5 holat 6.23-rasm 5 holat		6.22-rasm 6 holat			

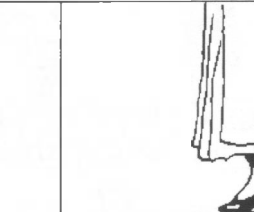
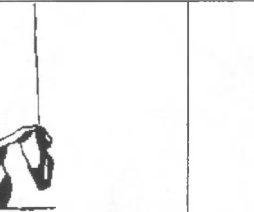
				
6.24-25-rasm 1 harakat	Ayol salomi 1 holat	6.26-rasm 2 holat	6.27-rasm ayol salomi 3 holat	6.28-rasm ayol salomi 4 holat

			
6.29-rasm 2 harakati ayol va erkak salomi 1 holat	6.30-rasmlar 2 harakati Erkak va ayol salomi 2 holat	6.36-rasm zang bilan harakati	6.37-rasm qayroq bilan harakati

				
6.38- rasm “nozik” harakati	6.39-rasm “quyosh nurlari” harakati	6.40-rasm “quyosh nurlari” harakati	6.40-rasm “chiroyli peshonaband” harakati	6.41-rasm “chiroyli peshonaband” harakati

			
6.43-rasm “oynaga qarash” harakati	6.44-rasm “Labi g’uncha”harakati	6.45-rasm “Yurak titratmasi”harakati	6.50-rasm “Lola” harakati

			
6.51,52,53-rasm “Hayajon” harakati			6.54-rasm “hayajon” harakati

		
6.55-rasm “Yonga ochish” harakati	6.56-rasm “Yon yo’rg’a” Harakati 2 holat	6.57-rasm “Yon yo’rg’a” Harakati 4 holat

			
6.58-rasm “Egilishlar” 1- holat 59,60-rasm “Egilishlar” 2-holat			6.61-rasm “Egilishlar 3- holat

 	
6.65,66,67-rasm "Egilishlar" 8- holat	

  	
6.69,70,71-rasm aylanishlar"	"Bir oyoqda 6.72-rasm "Soch silashli aylanish"

		
6.73-rasm "Charxi miyon"	6.74,75-rasm "Tufon" aylanish	6.76,77-rasm "Tufon" aylanish

	
6.78,79-rasm "Ilon aylanish"	6.80-rasm "Teplami" aylanishlar

	
6.82,83-rasm "Charxi duzoni" aylanishlar	6.84-rasm "qomati zebo harakati"



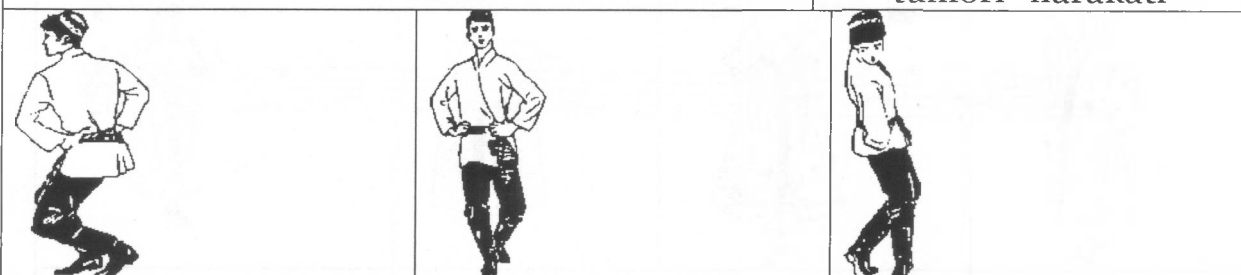
6.85,86,87-rasm
qomati zebo
harakati

6.88,89,90,91-rasm "Zang sadosi" harakati



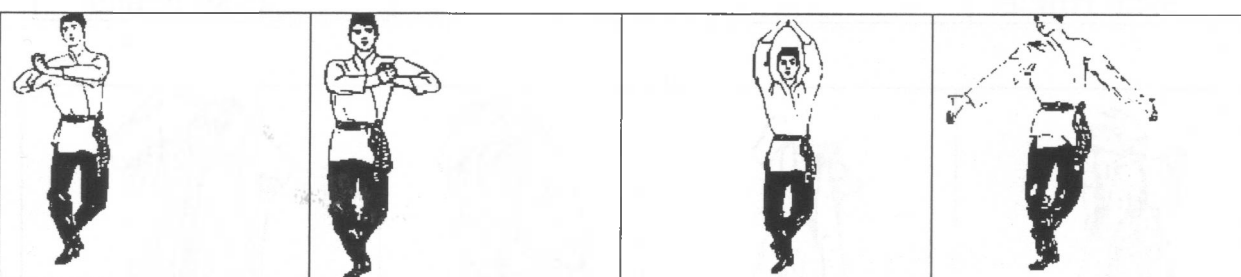
6.92,93,94-rasm "Gul to'kilishi" harakati

6.95-rasm "Gardan
tumori" harakati

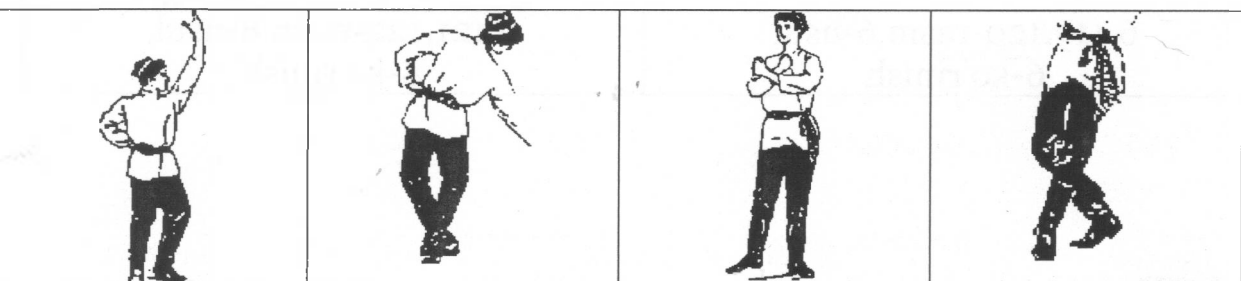


6.96,97-rasmlar 1-usul, 1-ko'rinish 1-takt

6.98-rasm 2-usul 2-
ko'rinish



6.99,100,101,102- rasmlar 3-usul, 3-ko'rinish 1-takt

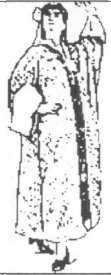


6.103,104-rasmlar
ko'rinish 2-takt

4-usul, 4-

6.105,106-rasmlar
ko'rinish 1-takt

5-usul, 5-

			
6.107,108,109- rasmlar 6-usul, 6-ko'rinish 1-takt			6.110-rasm 1-usul 1-ko'rinish
			
6.111-rasm 1-usul 1ko'rinish	6.112-rasm 2-usul 2ko'rinish	6.113-rasm 3-usul 3-ko'rinish	6.114-rasm 4-usul 4-ko'rinish
			
6.115-rasm 4-usul 4-ko'rinish	6.116-117-rasm 5-usul 5-ko'rinish		6.118-rasm 6-usul, 6-ko'rinish

			
6.119,120-rasm 6-usul 6-ko'rinish		6.121,122-rasm 8-usul, 8-ko'rinish	

BUXORO XALQ RAQSLARI UCHUN YARATILGAN KUYLARDAN NAMUNALAR TO'LOIN

O'zbek xalq kuyi



6.5 Xalq saxna raqslariga xos harakatlar



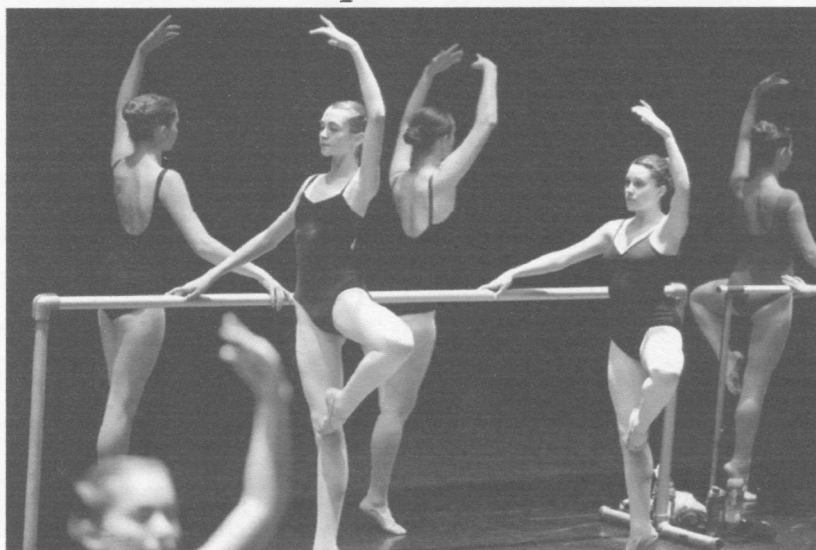
Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik vositalari orasida Xalq sahna raqslariga taluqli harakatlar guruhini aloxida ajratish lozim. Ilgaridan ko'pincha xalalarda raqs diniy marosimlar bilan bog'liq bo'lgan. Uning yordamida odamlar xudolar mehrini qozonishgan, yaxshi hosil tilab olganlar. Xala raqslari 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 tasurotini qoldirishi lozim.

Boshqacha aytganda xoreografiya darslari yoki erkin mashqlar tarkibiga ajratilgan xala raqslari xarakatlari go'yo kattalshtiruvchi shisha orqali kursatilishi, bir oz bo'rttirilishi zarur. Biroq bunday harakatlar gimnastika mashqlari raqs bn almashtirilmagligi 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 harakatlarni kiritishi to'g'ri bo'lmaydi, masalan, batman tandyni vengarcha raqsga xos "kalit" harakati, hamda ispan raqsiga xos bo'lgan qo'llar faoliyati vaziyatlariga bog'liq pardefa bilan uyg'unlashtirish 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.

Ballet 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 tasviro'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 raqslari elementlari qo'shimcha erkin mashqlarda qo'llaniladi. Bundan tashqari bal raqslari elementlaridan gimnastikada harakatlarning raqsga monandligi, ifodaliligini, musiqiylikni rivojlantirishi uchun foydalaniladi. Ko'pincha bal raqslari 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 raqslari 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 akrovanli ritm hissini rivojlantirishda muvofaqqiyatli qo'llanilishi mumkin.

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

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'lqinlar, 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 plastikaning 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'imlar 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, silkib o'ynatish va bir bir silkib 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'imlarini 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 boshlanib, inersiya bo'yicha davom etadi, harakatda barcha qismlari ishtiroki, bosh va qo'l panjalari yakunlovchi harakati, so'nggi egallangan vaziyatning nozikligi bilan belgilanadi.

Cho'zilish mashqlarining ahamiyati



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

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

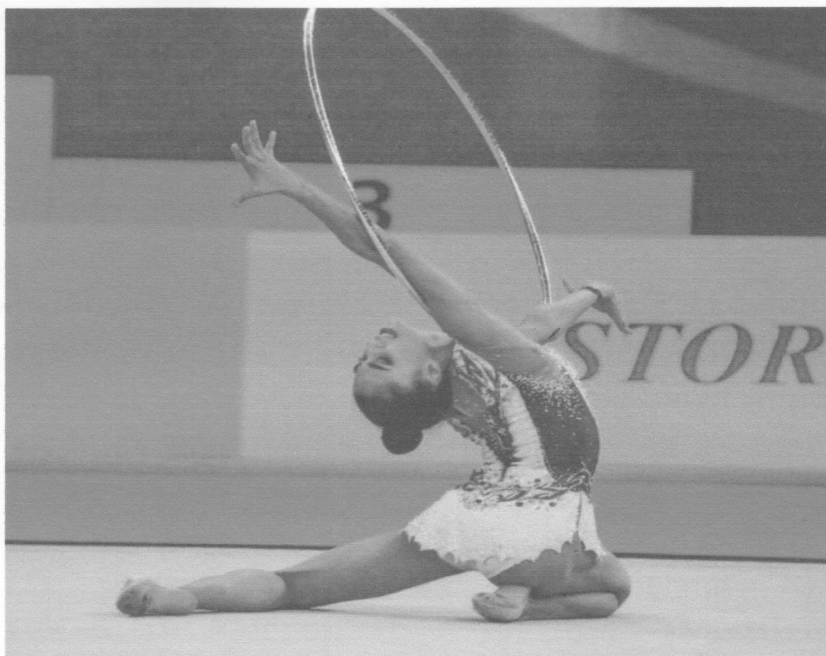
Birinchi turdagi cho'zilishlarga quyidagi mashq misol bo'lishi mumkin: Dx – gimnastika devoriga (dastgohga) qarab turiladi, oyoqlar yon tomonda reyka ustida ko'krak sathida; 1-8-prujinasimon harakatlar bilan oyoqlarni kerish amplitudasini shpagat darajasigacha yetkazish; 9-16-maksimal mumkin bo'lgan 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) xar 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) Xar bir cho'zilish mashqidan keyn bo'shashtiruvchi mashqlar, silkishlar, o'z o'zini uqalash bajarilishi mumkin; 8) Cho'zilish mashqlarini jismoniy yuklamalardan, musobaqalardan keyn, kuchli jismoniy charchoq paytida bajarish foydali.

6.6. Badiiy-sport tadbirlarida xoreografiya darslarining turlari



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

O'rgatuvchi dars

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

Mashq qildiruvchi dars

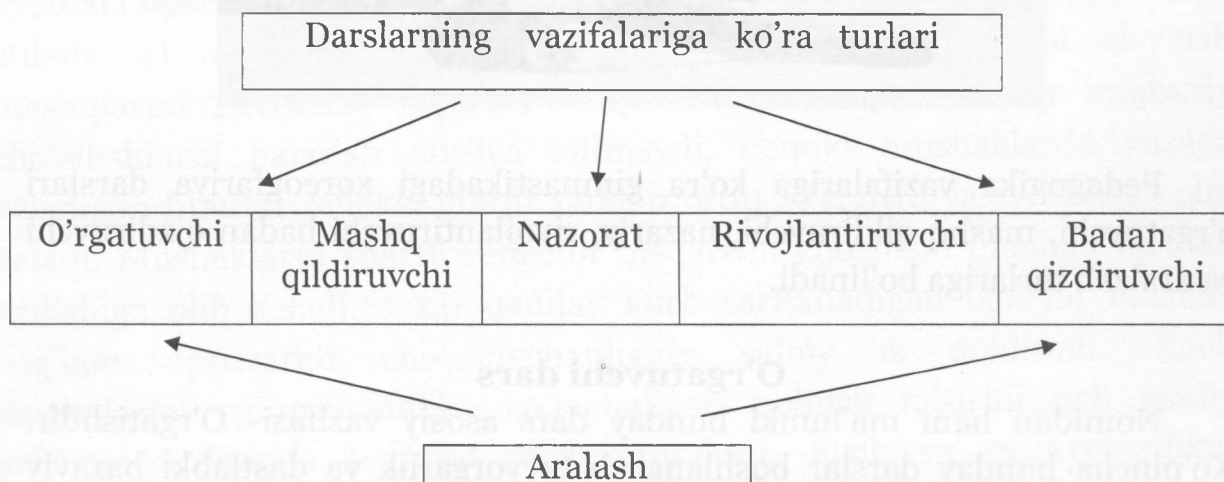
Mashq darslarda odatda o'zlashtirib bo'lingan element va kompozitsiya takomillashtiriladi, harakatlarni ifoddali qismlarga sayqal beriladi. Xoreografiya mashqlari erkin dasturlarning elemenlari bilan uyg'unlashtirilishi mumkin. Tushuntirish va ko'rsatish uchun vaqt ancha

tejaladi. Mashqlar seriyali oqim usuli bilan yetarlicha katta o'lachamda o'tkaziladi. Mashq darslari gimnastikachilar tayyorgarligining musobaqa 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.



123-rasm. Xoreografiya darsining vazifalariga ko'ra turlari

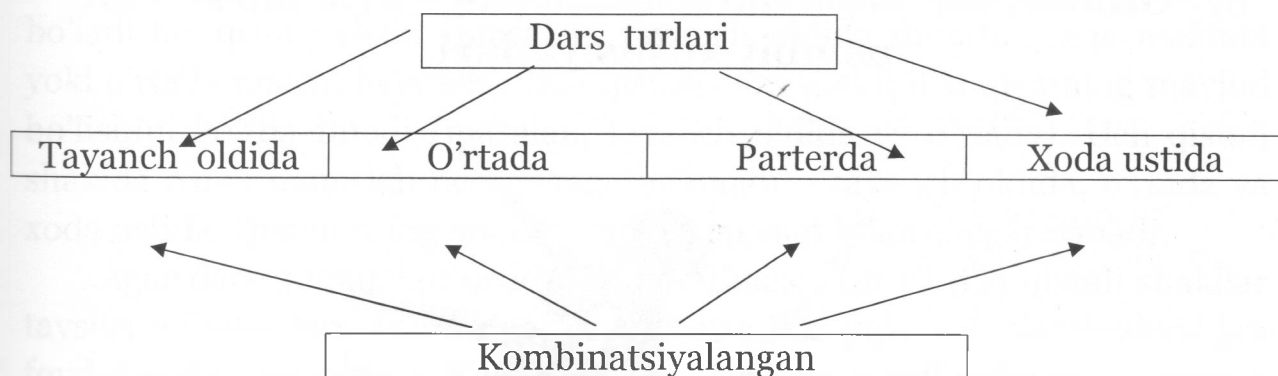
Rivojlantiruvchi mashqlar

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

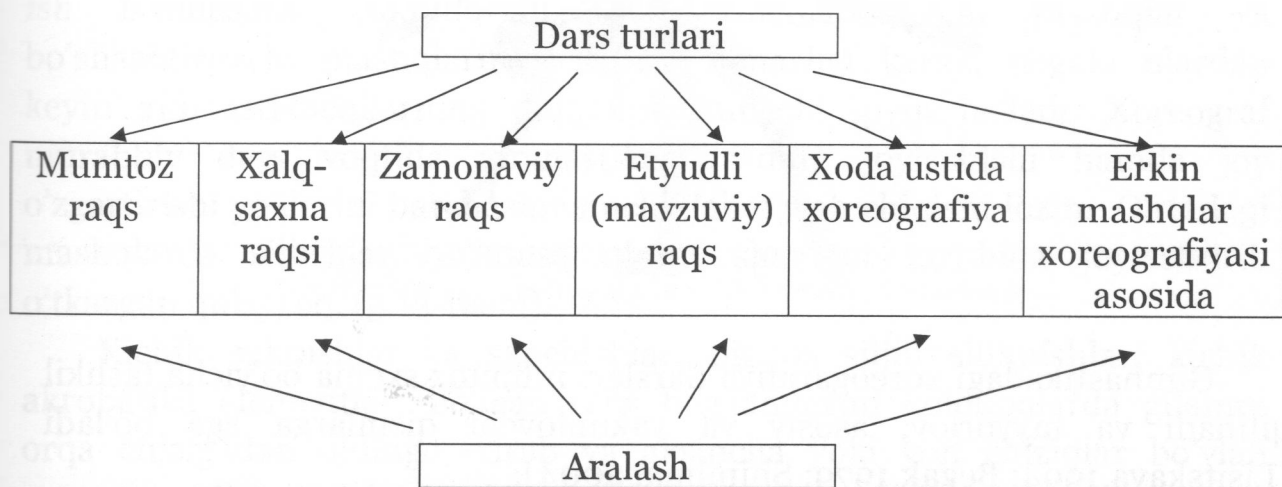
Rivojlantiruvchi darslar mashg'ulotlarning har bir davrida o'tkazilishi mumkin.

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.



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



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

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

kamaytirish uchun musobaqalardan keyin tayyogarlikka o'tish davrida qo'llaniladi.

Kombinatsiyalangan darslar o'tkazish joyining 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).

6.7 Gimnastika tadbirlaridagi xoreografiya darslarini uslubiy 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).

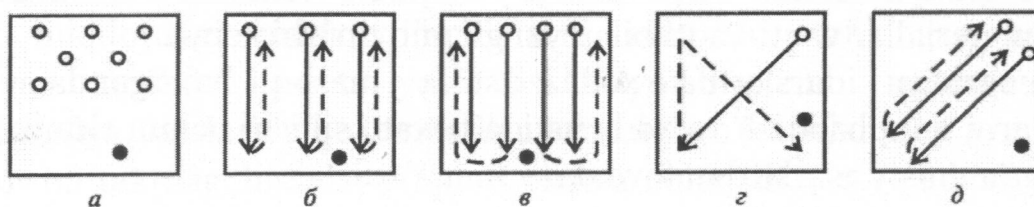
Darsga tayyorlov qismiga umumiy vaqtning 10-15% qismi ajratiladi. Tayyorlov qismida quyidagi vositalardan foydalaniladi: yurish va yugurishning har xil turlari, xala va taixiy maishiy raqslarning elementlari, umumrivojlantiruvchigimnastika mashqlari va x.k. Ayrim xoreograflar yuqori razryadli gimnastikachilar 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 holda 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 materialini uch qismga bo'linadi – tayanch oldida, o'rtada va xoda ustida. Qismlarning miqdori ajratilgan vaqt bilan chegaralanadi.

Agar dars 30 daq.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. (8.1,b,v-rasm)



murabbiy

gimnastikachilar

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

Katta sakrashlar diagonallar bo'yicha, bir diagonal dan boshqasiga yon chiziqlar orqali o'tib yoki o'tishlarsiz bajariladi. (126 g,d-rasmlar)

Xoreografiya darsini o'tkazishning usuliy xususiyatlari.

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

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

Mumtoz raqsning barcha xarakatlari avval tayanch oldida, keyin 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.

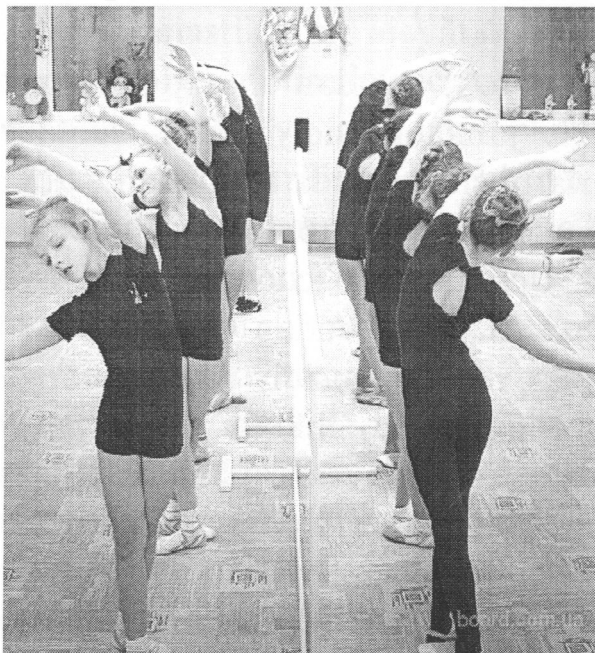
Xoreografiya mashqini faqat dastgoh oldida emas, gimnastika devori yonida ham bajarish mumkin. Bu xolda devor polsini har xil balandlikda ushlab, tayanchlar, osilishlar bilan va h.k. bajariladigan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq (masalan, GRAND BATTEMENT, JETTE orqaga, uchinchi poyada turib orqaga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

Musiqi va ifodali xarakatlar



Musiqi 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. (10.1- 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 boorish: bir-ikki-uch-to'rt yoki bir-i-ikki-i-uch-i-to'rt(marsh).

Musiqiy asarning to'rt taktdan iborat parchasi musiqiy jumla deb ataladi. IKki musiqiy jumla musiqiy gapni, ikkita gap esa davrni hosil qiladi. Musiqiy asarlarni shu taxlitda tuzilishini e'tiborga olsak (2/4 va 4/4 musiqiy o'lchovlar), mashqlar 4,8,16,32,64 va undan ortiq hisobga tuziladi (32 ga karrali son). Uch xissali o'lchovga ega bo'lgan musiqaga esa (3/4 musiqiy o'lchov) 6,12,24,48 va undan ortiq (48 ga karrali son) hisobga tuziladi. Shunday qilib, mashq musiqiy takt, jumla, gap yoki bir necha gap davomida bajarilishi mumkin. Oqilona tanlangan musiqa xoreografiya darsini 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 artistizmn 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 holatda, parvoz qilayotgandek yengil sakrashda, qo'l barmoqlarining, qo'llarning vaziyatida va x.z.

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

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

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

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

124-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. (126 b-rasm). Boshni biro z ko'tarib, qo'llarni oldinga-yon tomonlarga yozib xalqasimon sakrash shodlik, zavq-shavq, baxt tuyg'ularini ifodalaydi (126 v-rasm).

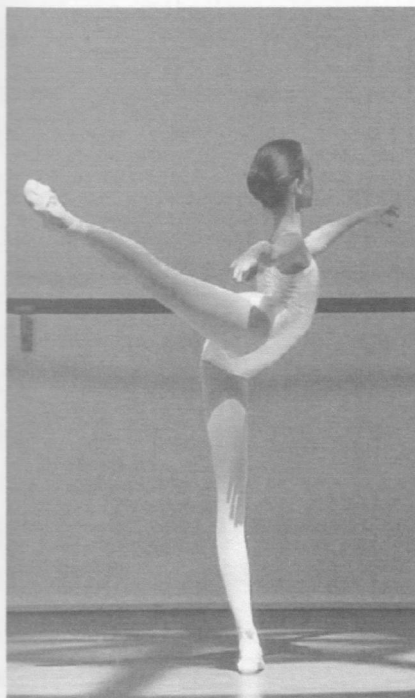
Har bir harakatning ma'nosi nisbiy va to'g'ridan - to'g'ri musiqa bilan bog'liq. Ba'zan harakat yoki vaziyat mutlaqo boshqa tus, hususiyat, uslub kasb etishi uchun kichkina chizgi yetarli bo'ladi.

Masalan, bir oyoqni yarim bukib, ikkinchisini yon tomonga uchi yoki tovonni bilan qo'yib turgan holda qo'llarning kaftlarini yuqoriga qaratish ukraincha raqs uchun xos (126 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 (126 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.

6.8 Erkin mashqlarni tuzish uslubiyati



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 shakllari 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 iltiroblarini tasvirlashga urinayotgan yoshgina sportchi yoki ehtirosli Karmenni ifodalamoqchi bo'lgan sho'x puchuk 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 musiqaning mavzusi va xususiyatlariga mos kelmaydigan, o'zaro mantiqan bog'lanmagan harakatlar yig'indisini bajaradilar, ularni birdan bir maqsadi murakkab elementlarning navbatdagi seriyasidan avval biroz 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 kiritisho'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 chiroyliligini belgilovchi o'z priyem hamda usullari mavjud (Zaxarov, 1983; Polizeczuk 2003) gimnastikada erkin mashqlar tuzishda ulardan ayrimlarini qo'llash mumkin.

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 grotexslar 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.

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.

Oyoqlarning vaziyatlari va holatlari

Gimnastikada oyoqlarning quyidagi vaziyatlari qo'llaniladi:

Oyoqlarning qayrilgan vaziyatlari (127. rasm) mumtoz raqs maktabiga xos.

Oyoqlar vaziyatining tartibi rim raqamlari bilan belgilanadi. (Vaganova, 1980, Kostrovskaya, 1981; Mobel', 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.

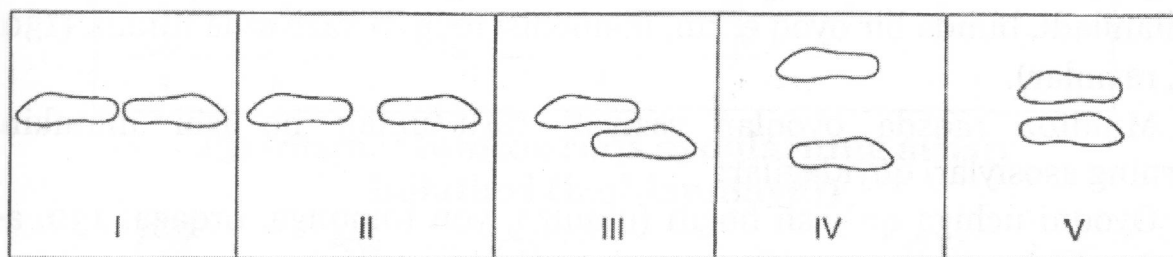
III-vaziyat-oyoq uchlari yon tomonlarga yelka chiziqlari yo`nalishida kerilgan. Bir oyoq tovonni ikkinchi oyoq kaftining o`rtasiga qo`yilgan.

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

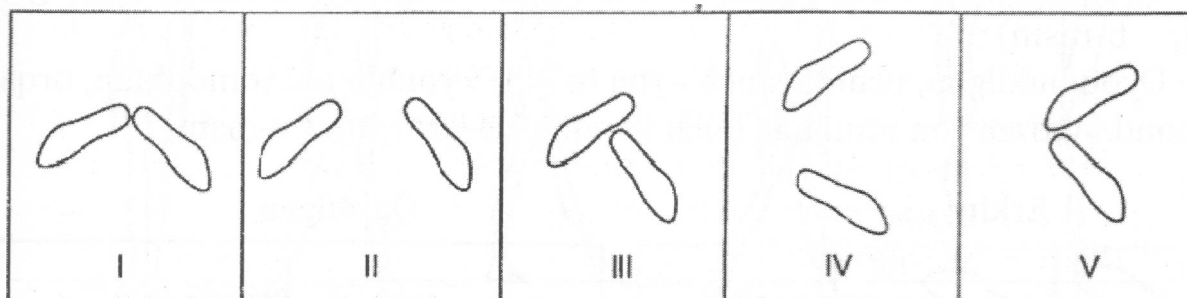
V-vaziyat-oyoq uchlari kerilgan kaftlar birlashtirilgan, bir oyoq tovonni ikkinchisining uchiga tekkizilgan.

Oyoqlarning erkin vaziyatlari (128. rasm).

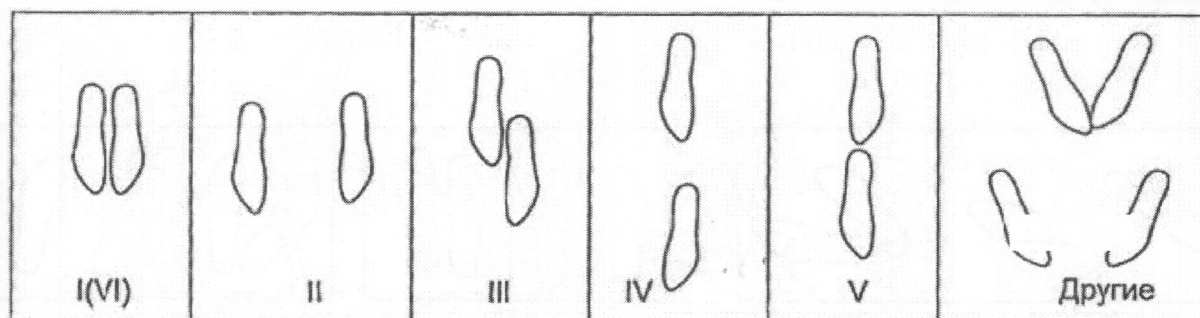
Qayrilgan vaziyatlar asosida bildiradi, lekin oyoq uchlari yon tomonga chegaraviy kerilishini talab qilmaydi.



127-rasm. Oyoqlarning qayrilgan vaziyatlari (izohlanmaydi)



128-rasm. oyoqlarning erkin vaziyatlari (izohlanmaydi)



129-rasm. Oyoqlarning to`g`ri yoki qayrilmagan vaziyatlari (izohlanmaydi)

Oyoqlarning to`g`ri yoki qayrilmagan vaziyatlari (129.rasm) o`ziga, halq raqslarida va hoda mashqlarida eng ko`p uchraydi.

OYOQ VAZIYATLARI QOIDALARI

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

3. Gavda rostlanagan, to'g'ri qomat saqlab buriladi.

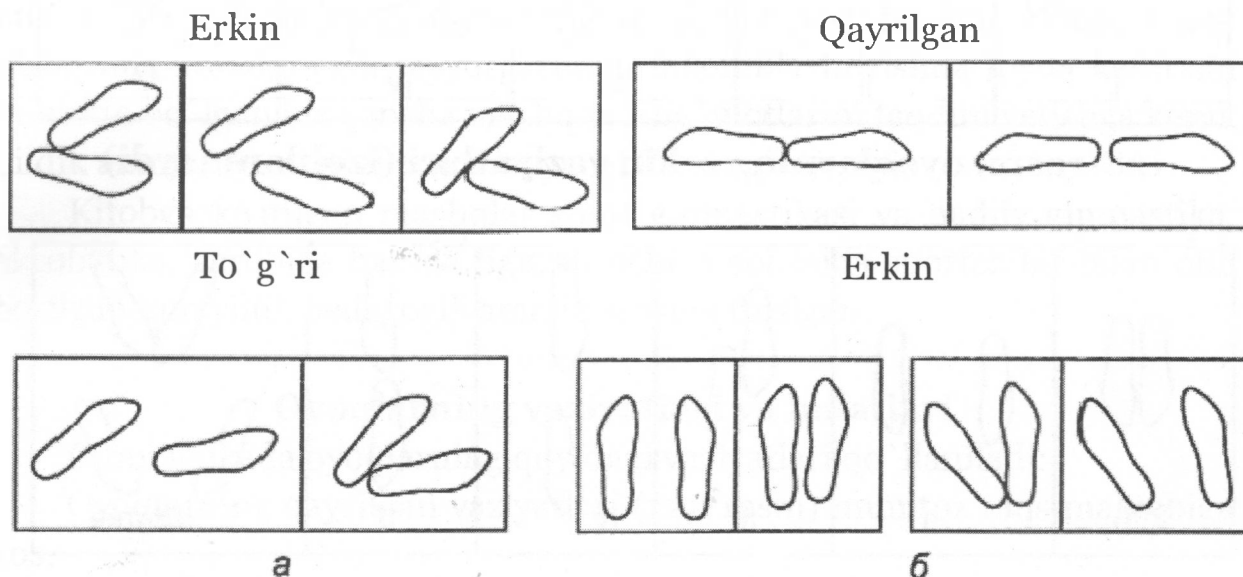
Xoda ustidagi xoreografiya mashqlarni bajarishda ko'ndalang turish (yelka chiziqlari hodaga perpendikulyar holda) va uzunasiga turish (yelka chiziqlar hodaga parallel holda) farqlanadi. Ko'ndalang turishda oyoqlarning erkin (III- IV) va to'g'ri (III- IV) vaziyatlari asosiy hisoblanadi. Uzunasiga turishda xoreografiya mashqlari oyoqlarning qayrilgan (I va II), erkin (I va II), to'g'ri (II- IV) vaziyatlarida bajarilish mumkin. Bundan tashqari, har ikki hil turishda oyoqlarning aralash vaziyatlari hem qo'llaniladi, bunda bir oyoq erkin, ikkinchisi to'g'ri vaziyatda turadi. (130. a, b, rasmlar).

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

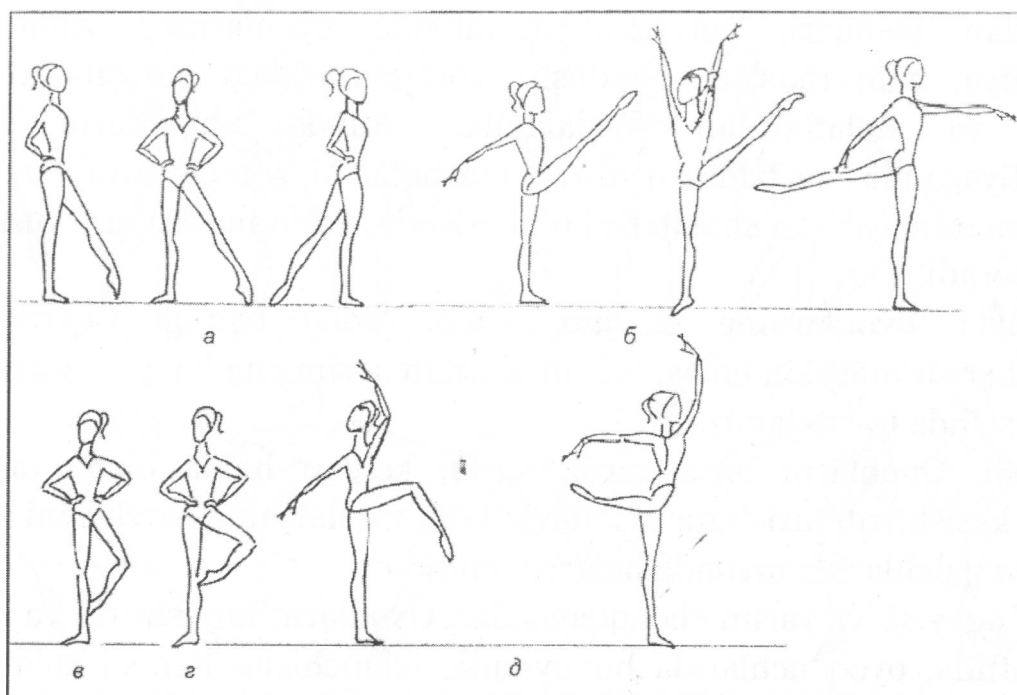
Oyoqni uchiga qo'yish holati (oldinga, yon tomonga, orqaga; 130, a-rasm).

Oyoq 45,90 va undan ortiq ko'tarilgan (oldinga yon tomonga, orqaga; 130, b-rasm)

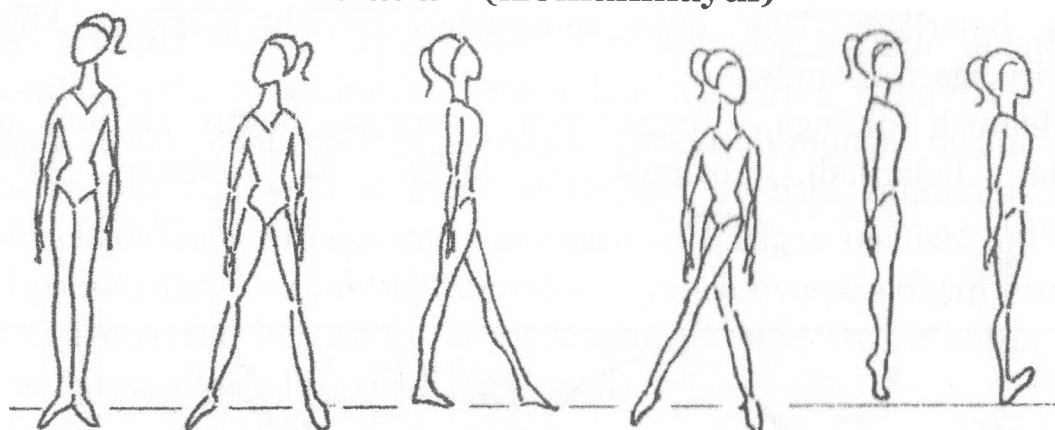
Oyoq bukilgan, uchi tayanch oyoq to'pig'i yonida old tomonidan, orqa tomondan, tizza yon tomonga (zich va coup-de-pied; 130, v-rasm)



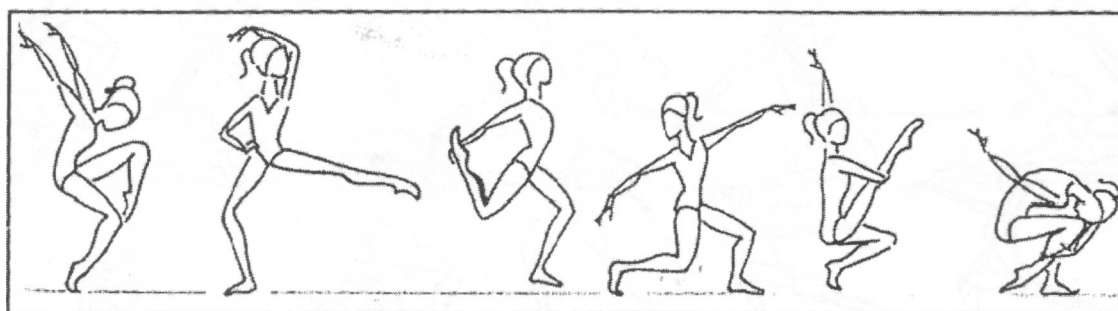
130-rasm-Oyoq vaziyati: a) hoda ustida ko'ndalang turganda; B) - hodada uzunasiga turganda



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



132-rasm. Turish turlapri



133-rasm. Yarim cho`qqayish va cho`qqayish turlari

Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida (passé; 130, g-rasm).

Son yuqori ko`tarilib, oyoq oldinga yoki orqaga bukilgan (terboushon; attitude; croise; 130, 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.

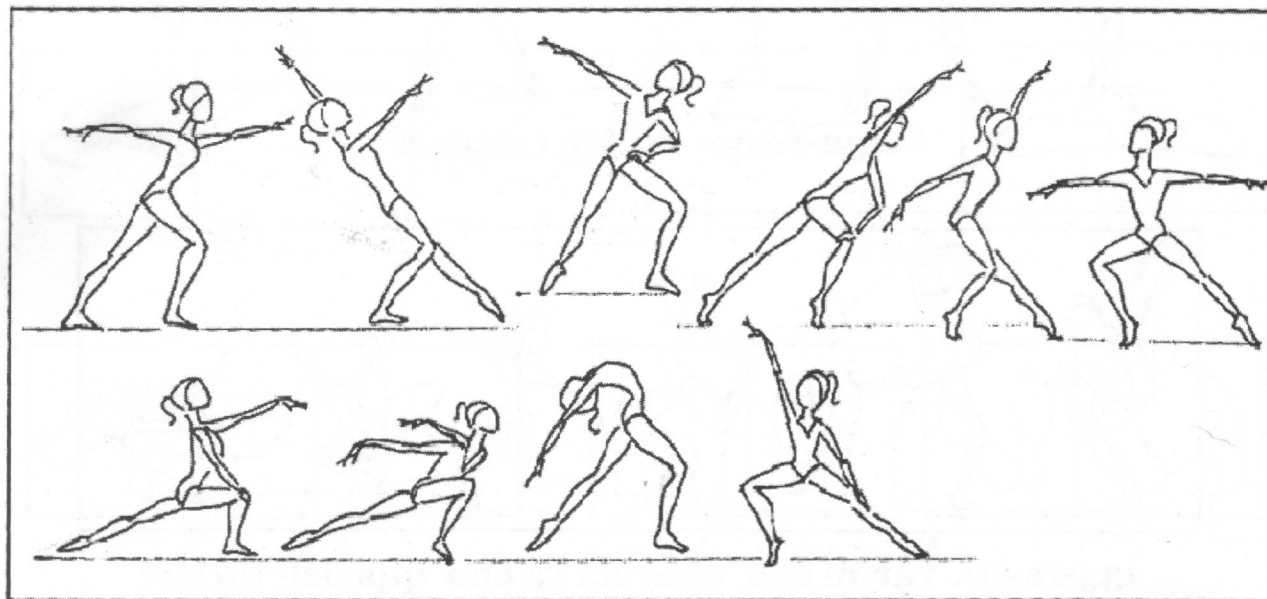
Tabiiyki, oyoqlarning mavjud barcha holat hamda vaziyatlarini ta'riflab berish mumkin emas, uchun ulardan ayrim eng ko'p uchraydigan turlari o'sishda to'xtalamiz.

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

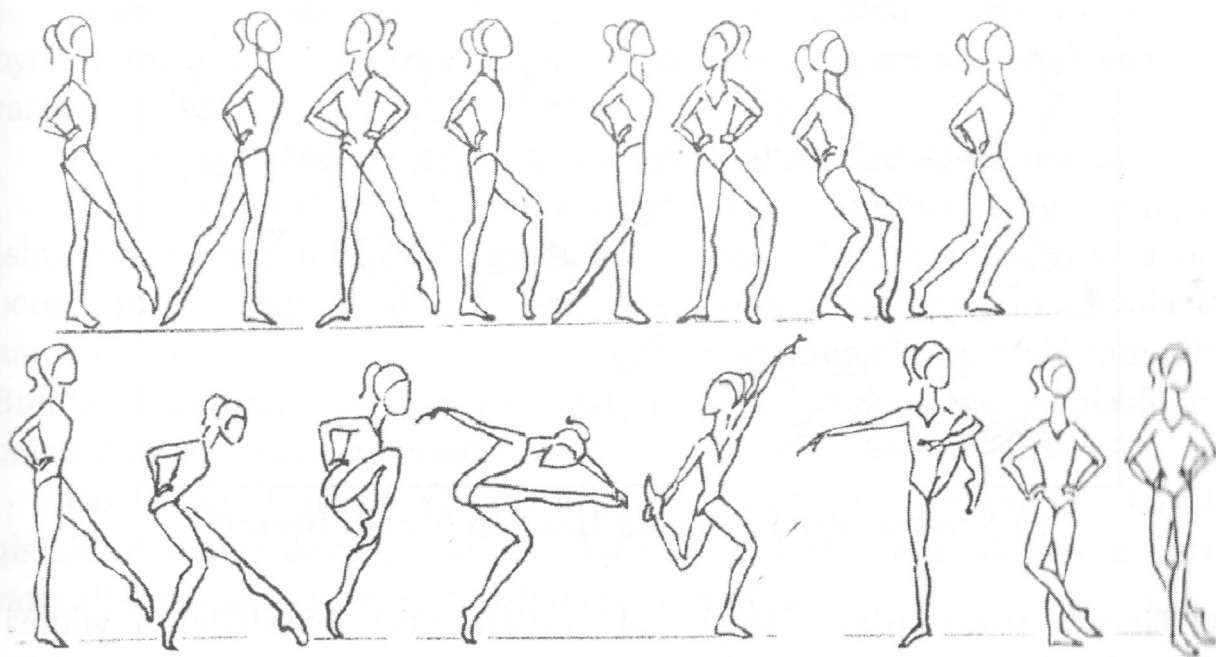
Cho'qqayish va yarim cho'qqayishlar. Oyoqlarni birlashtirib va kerib, butun kaftida, oyoq uchlarida bir oyoqda, ikkinchisini har xil xolatlarda tutib bajarish mumkin. (133-rasm).

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

Tashlanish oldinga, orqaga, yon tomonga, butun kaftida, oyoq uchlarida bajariladi, baland, o'rtacha va chuqur bo'ladi (134-rasm).

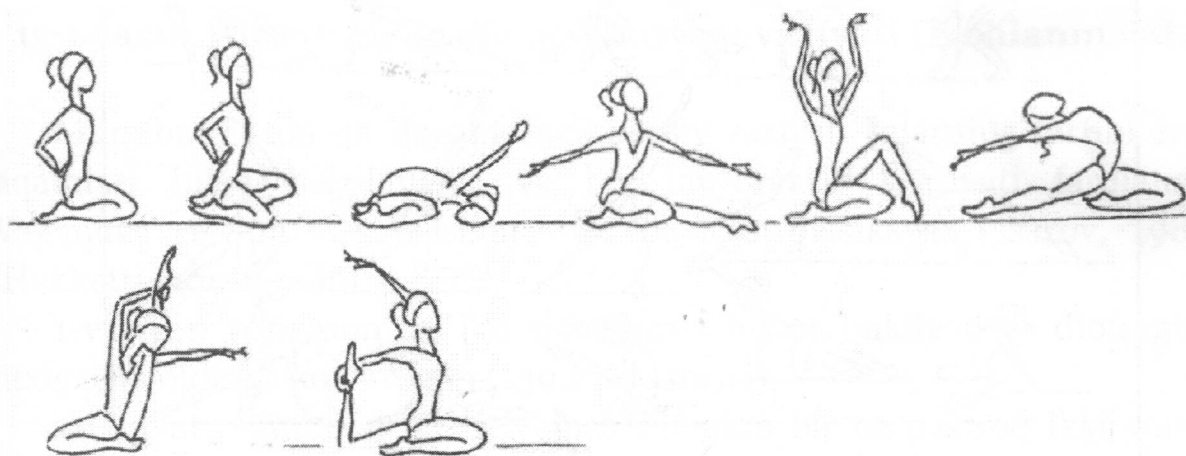


134- rasm tashlanish turlari

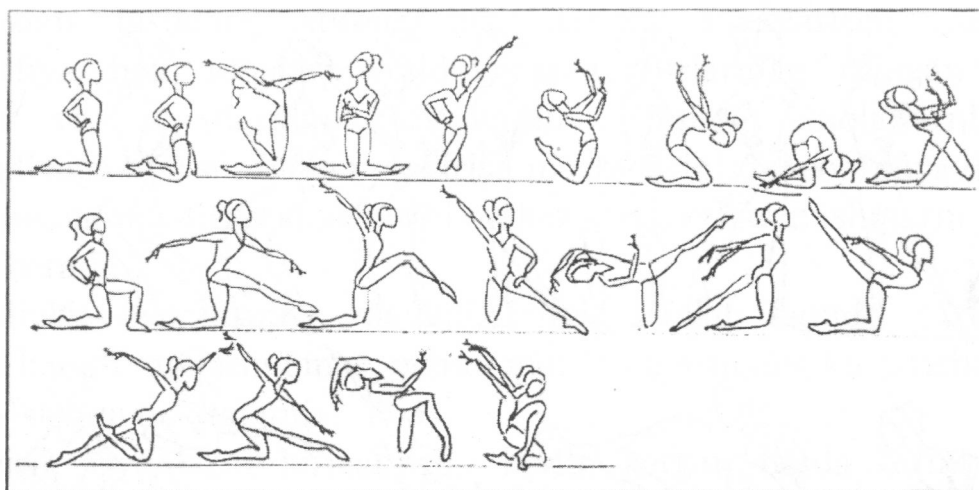


135- rasm. Bir oyoqda turish turlari

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 (135-rasm).



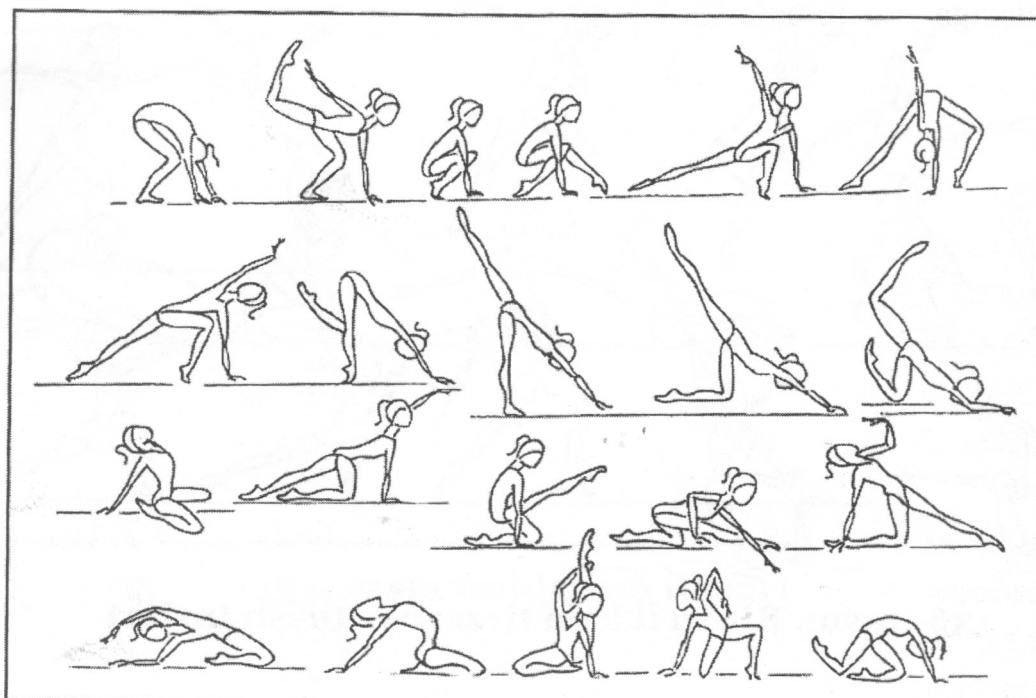
136- rasm. Bir va ikkala tizzaga o`tirish turlari



137-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. (130.;137-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.



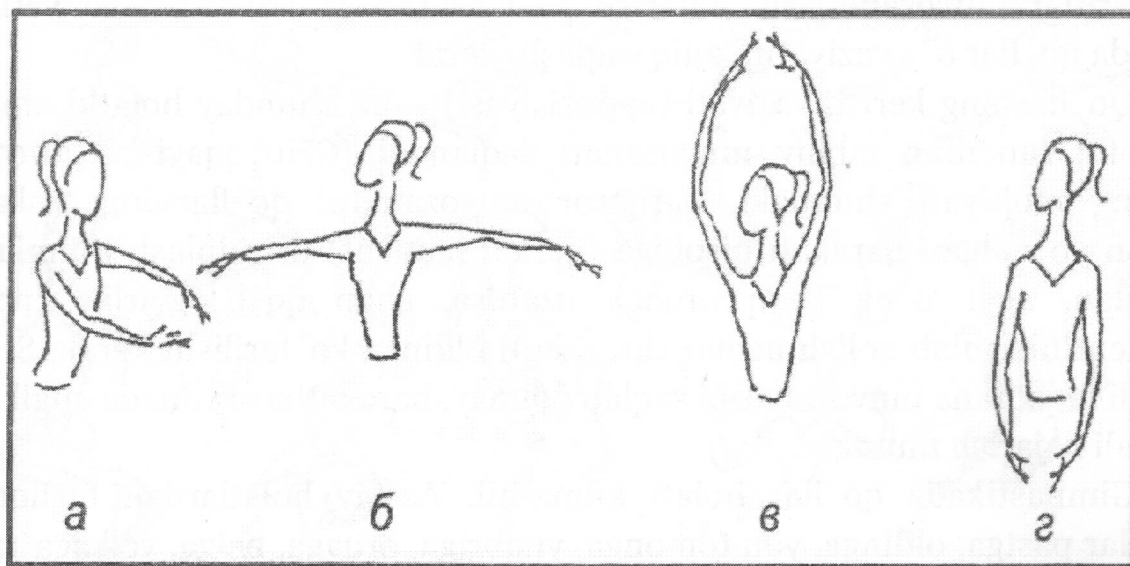
138-rasm. Tayanish turlari

Misol tarifasida yarim cho`qqayib va cho`qqayib, shakllantirish, bir oyoqda turib. Tizzada turib yoki o`tirib tayanish turlari ko`rsatilgan (138-rasm).

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`llarning vaziyati (pozisiyaasi) va qorin vaziyati (appozisiyasi) degan tushanchalar mavjud.



139-rasm. Mumtoz raqsda qo`llarning vaziyati (izohlanmaydi

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

1-vaziyat: yoysimon qo`llar tirsaklarda bir oz bukilgan va diofragma satxigacha oldinga ko`tarilgan (139.v,a-rasm).

2-vaziyat: yoysimon qo`llar emsa satxidan bir oz pastroq ikki yonga kuchaytirilgan, tirsaklar bir oz bukilgan, panjalar ham yoysimon holatda, kaftlar oldinga va ichkariga qaratilgan (139 b-rasm).

3-vaziyat: yoysimon qo'llar yuqoriga-oldinga ko'tarilgan, tirsaklar va panjalar ham yoysimon shaklda, kaftlar pastga qaratilgan. tarmoq uchlari orasidagi masofa-10-15 sm (139,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 (139, g-rasm).

Mumtoz raqsda qo'l vaziyatlarining asosiy qoidalari

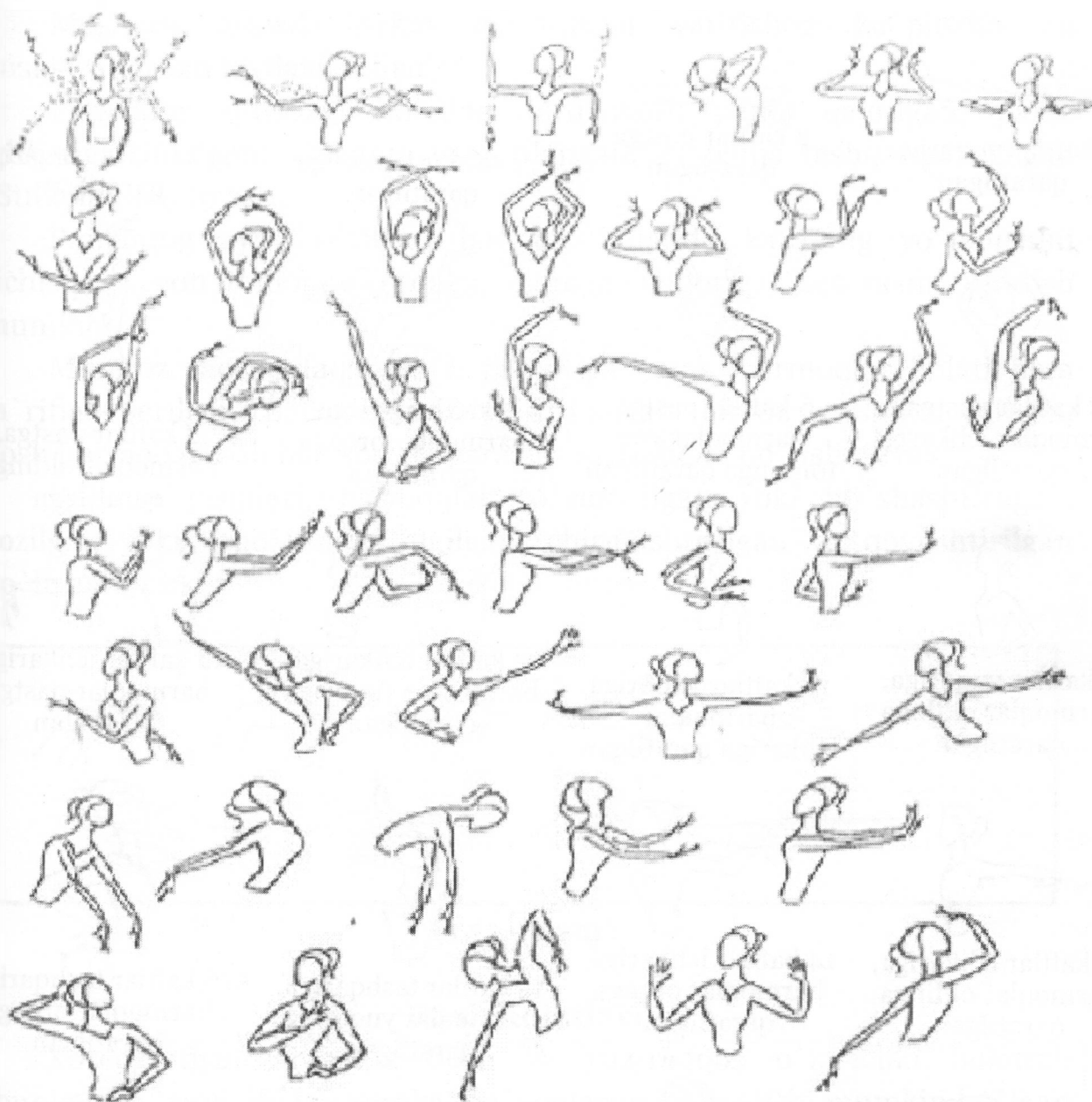
- Asosiy vaziyatlarda qo'llar yoysimon holda, yelkalar tushurilgan.
- Oldinga va yon tomonga vaziyatlarida qo'llar yelka sathidan bir oz pastroq, yuqoriga va yon tomonga vaziyatlarida-gavdadan bir oz oldinga.

Yuqorida sanab o'tilgan asosiy vaziyatlardan tashqari ularning har xil uyg'unlashtrilgan 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 asimmitrik holatlar mavjud (140-rasm)



140-rasm. Qo'l holatlari

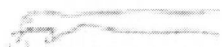
Ko'pincha ifodali harakatlarda asosiy mazmun bo'yog'ini qo'llar emas, panja, kafti va hatto barmoqlar namoyon etadi.

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

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



1 kaftlar yuqoriga
qaratilgan



2 kaftlar pastga
qaratilgan



3 kaftlar ichkariga
qaratilgan



4 kaftlar tashqariga
qaratilgan



5 kaftlar pastga,
barmoqlar ichkariga
qaratilgan



6 kaftlar pastga,
barmoqlar yon
tomonga qaratilgan



7 kaftlar pastga,
barmoqlar orqaga
qaratilgan



8 kaftlar pastga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



9 kaftlar yuqoriga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



10 kaftlar yuqoriga
barmoqlar
ichkariga qaratilgan



11 kaftlar tchkariga,
barmoqlar yuqoriga
qaratilgan



12 kaftlar ichkariga,
barmoqlar pastga
qaratilgan



13 kaftlar ichkariga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



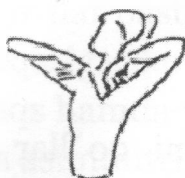
14 kaftlar ichkariga,
barmoqlar orqaga
qaratilgan



15 kaftlar tashqariga,
barmoqlar yuqoriga
qaratilgan



16 kaftlar tashqariga,
barmoqlar orqaga
qaratilgan



17 kaftlar
tashqariga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



18 kaftlar
tashqariga,
barmoqlar pastga
qaratilgan



19 kaftlar pastga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



20 kaftlar pastga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



21 kaftlar pastga,
barmoqlar yuqoriga
qaratilgan



22 kaftlar ichkariga,
barmoqlar oldinga
qaratilgan



23 kaftlar yuqoriga,
barmoqlar ichkariga
qaratilgan



24 kaftlar yuqorigaga,
barmoqlar yon
tomonga qaratilgan

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

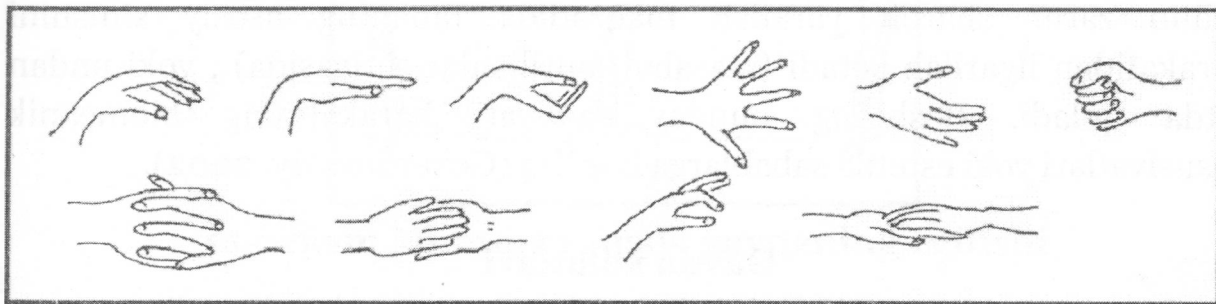
Musiqasi asosida erkin mashqlarni yaratishda ko'pincha bu xususiyatlardan foydalanadilar.

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; 140-rasm) ajratish mumkin.

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

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



(142-rasm)

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'zolardan hisoblanadi.

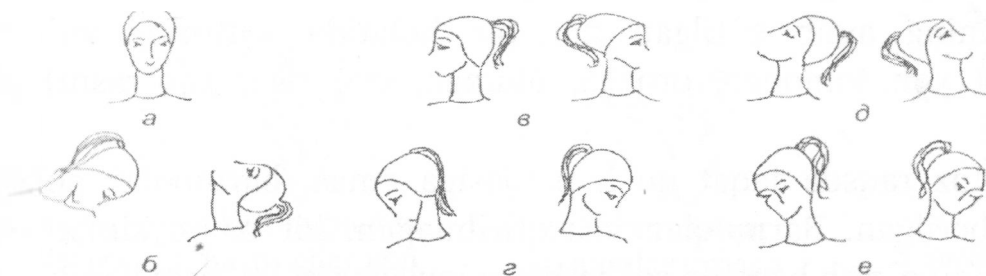
Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, obraz yaratishda boshning holati, uning harakatlari so'nggi kungi, asosiy ma'no tashuvchi akka demak.

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 (143-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).



143-rasm. Boshning holatlari (izohlanadi)

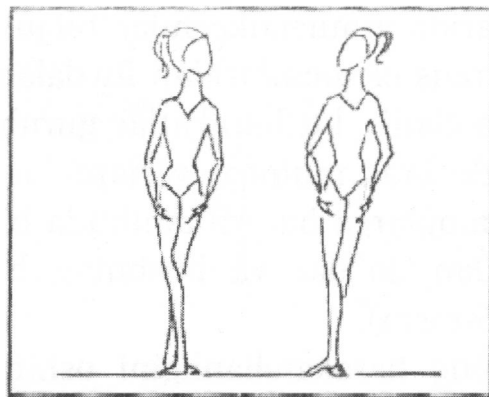
Bosh harakatlari-gimnastika va xoreografiya mashqlari texnikasining muhim tarkibiy qismi. Ko`pincha bosh harakatlari makonda mo`ljall olish uchun zarur sharoit yaratish maqsadida tananing asosiy sinishini harakatidan ilgarilab ketadi (masalan, burilishlar seriyasida), yoki undan ortda qoladi. Boshning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

Gavda xolatlari

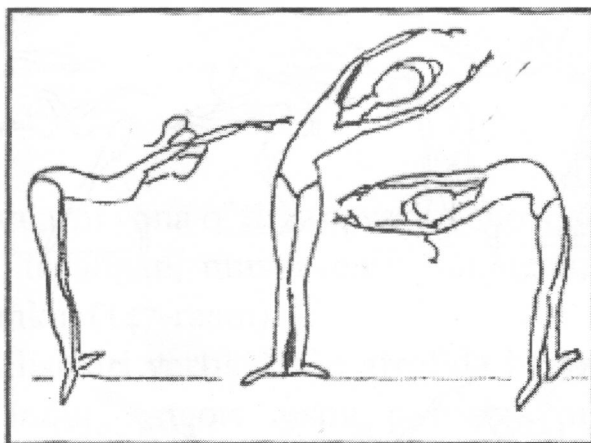
Mumtoz raqs mashqlarini bajarish paytida to`g`ri qadi-qomatga gavdaning rasmiylangan holatiga qayta ahamiyat beriladi. (9.18rasm). gavda muvozanatining markazi sanaladi. Muvozanat saqlash ijro mahorati barqarorligi tamoilining asosidir (Cheketti, 2007). Har xil vaziyatlarda muvozanat tutib turishga o`rganish 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.

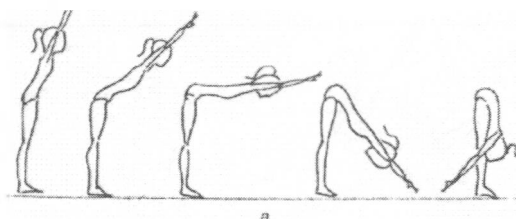
Mumtoz raqs darsida bosh va gavda egilishlari qo`l harakatlari bilan birgalikda post de bras mashqlarining asosiy mazmunini tashkil etadi. Gavdaning oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilishlari umrtqaning bel va ko`krak sahalarida bajariladi. Bunda yelkalarni to`g`ri tutish, tosni teskari tomonga burmaslik, qo`l vaziyatlari qoidasiga rioya qilish, boshni orqaga tashlamaslik va iyakni tushirmaslik juda muxim (145-rasm).



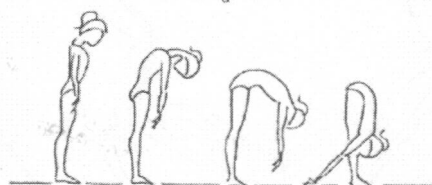
144-rasm. Mumtoz raqs gavdaning holati



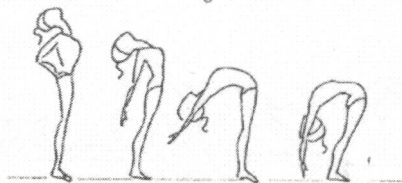
145-rasm Mumtoz raqsda gavdaning egilishi



a



b



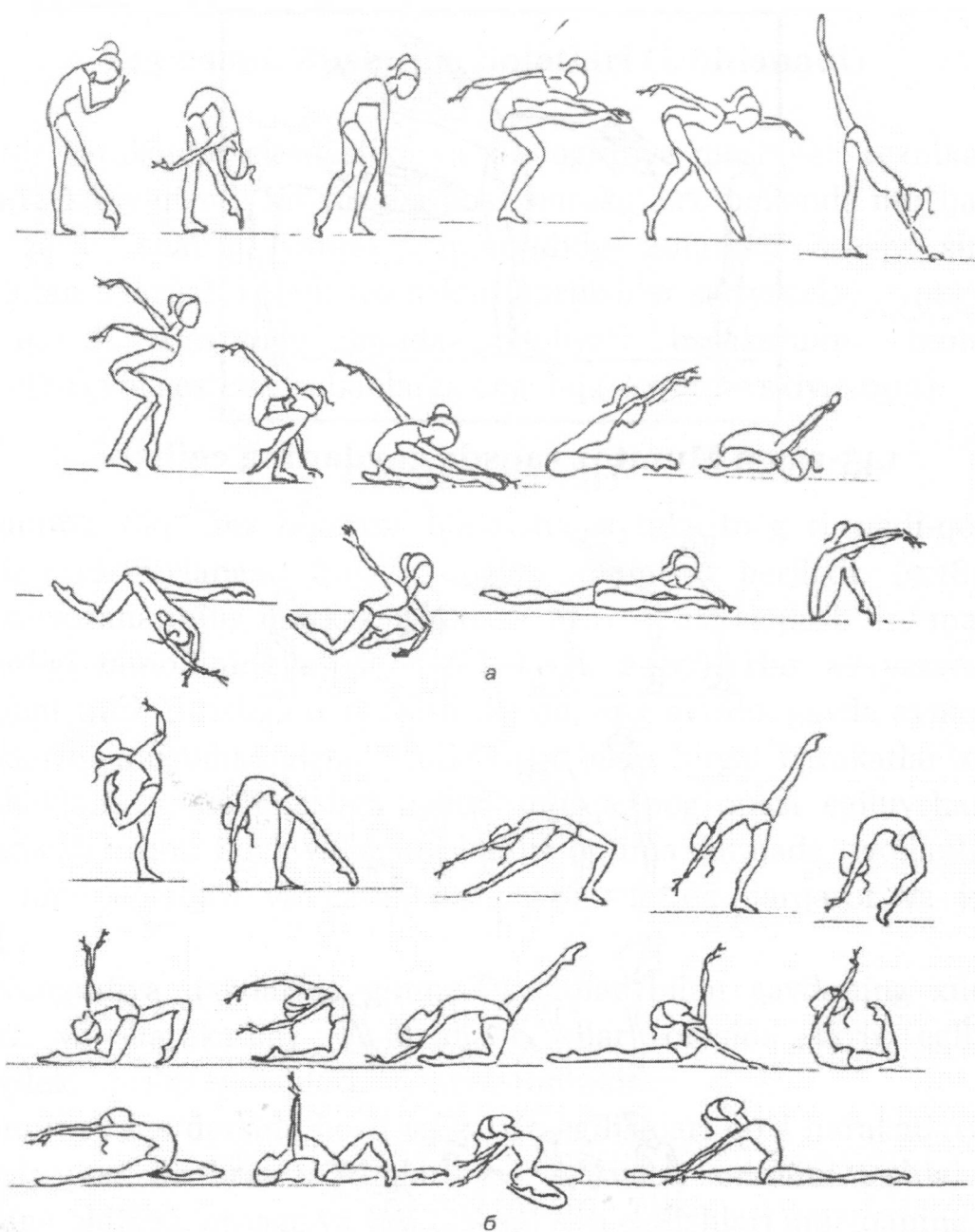
v



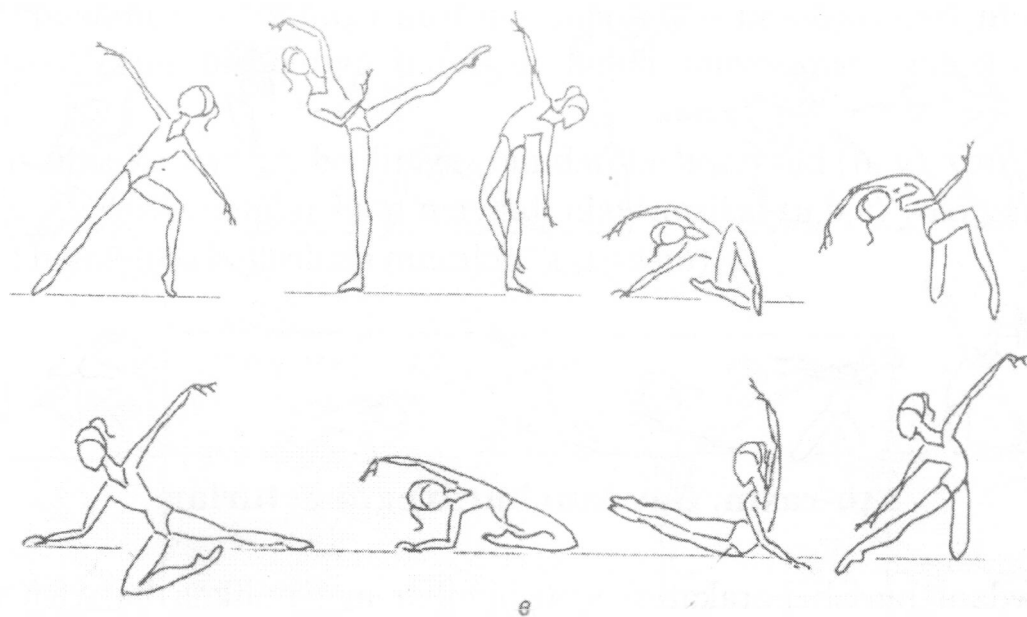
146-rasm. Gavdaning egilishi: a-rostlangan gavdani oldinga egish; b-bukchaygan gavdani oldinga egish; v-orqaga; g-yon tomongalarga

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 rostlanagana yoki bukchaygan gavda bilan qo'llar va boshning har xil holatlari bilan bajarilishi mumkin. (146-rasm).

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

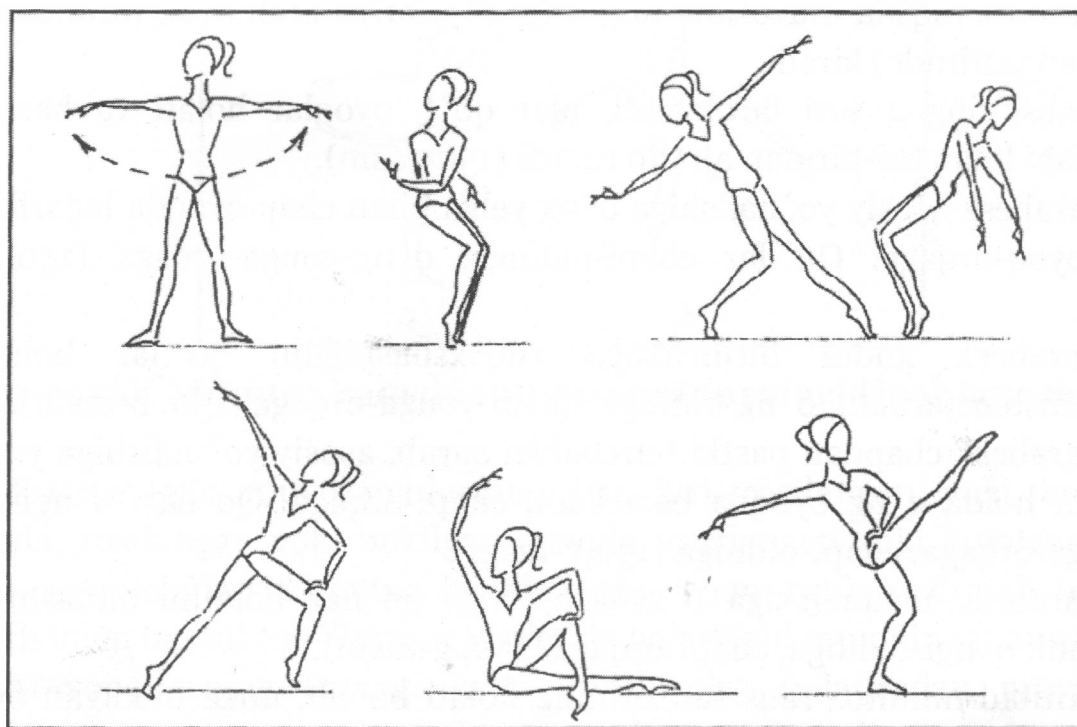


147-rasm. Egilish turlari: a- oldinga; b- orqaga;
v- yon tomonlarga

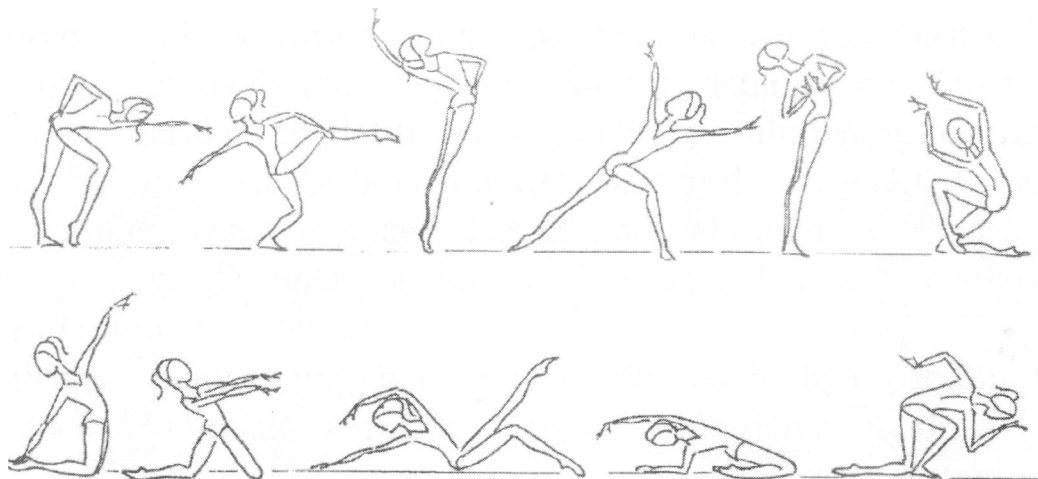


Xilma-xil egilishlarni yana o`tirgan, yarim cho`qqaygan, cho`qqaygan, tashlangan, turgan, tayangan, muvozanatni saqlagan, sakrash holatlarida va h.k. bajarish mumkin (147-rasm).

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



148 - rasm. Gavdani burish turlari



149-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. (149-rasm)

Muvozanat turlari

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

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

Arabskning 4 turi farqlanadi, ular qo'l, oyoqlar holati va harakat yo'nalishi bilan bir-biridan ajralib turadi (150-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 (150, a-rasm).

2-arabesk xuddi birinchisiga xoh'xshashligini qo'llar holatini almashtirib bajariladi: o'ng-oldinga, chapi-yonga-orqaga (150, b-rasm).

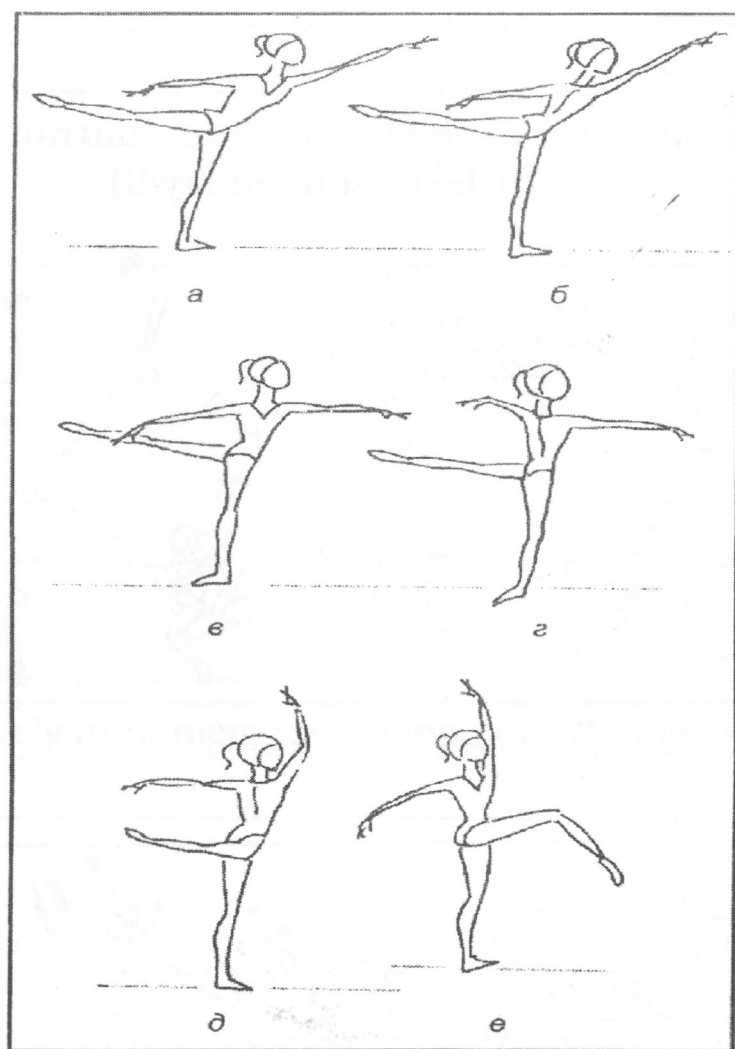
3-arabesk chapdan pastki burchakka qarab, asosiy yo'nalishiga yarim burilgan holda o'ng oyoqda bajariladi, chapi-orqaga. Qo'llar: o'ngi-yon tomonga-orqaga, chapi-oldinga (150, v-rasm).

4-arabesk uchinchisiga o'xshash, farqi qo'llar holatini almashtirib bajariladi: o'ngi-oldinga, chapi-orqaga (150, g-rasm).

Attitud-mumtoz raqs san'atining holati bo'lib, unga bukilgan oyoq orqaga, tizza tashqariga qaratiladi (150, d-rasm)

Terbushon () – oldinga attituda bajarish – bukilgan oyoqni oldinga chiqarib, tizzani tashqariga qaratgan holda muvozanat saqlash (150, u-rasm).

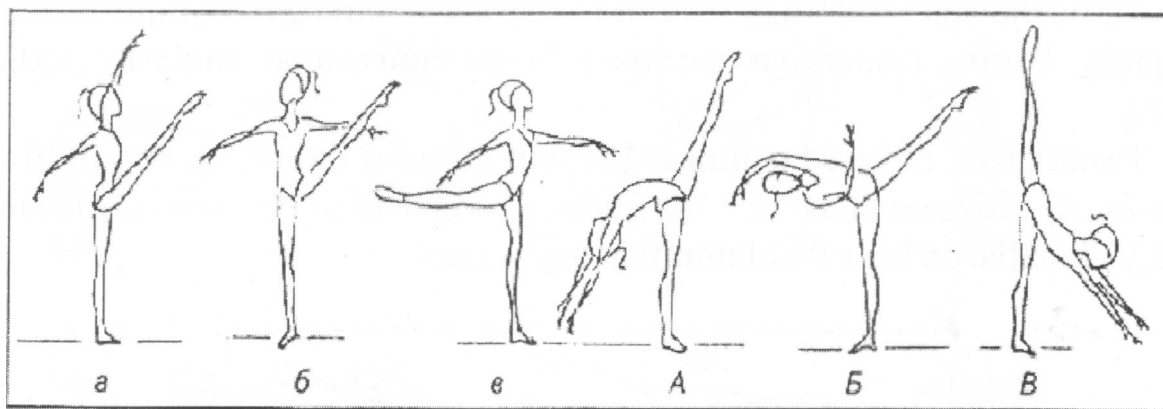
Tasnifga ko`ra (3.2-bo`limga) bundan tashqari old (b, v), yon (b,b) va orqa (a, A) muvozanatlar ham mavjud, ular vertikal (a,b,v) yoki gorizontal (A,B,V) holatlarda bajarilishi mumkin (151-rasm).



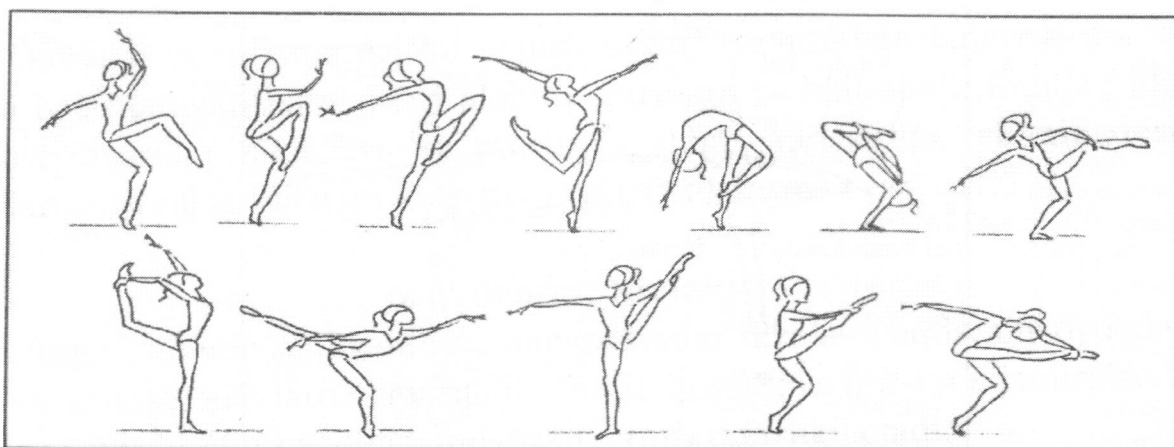
150-rasm. Mumtoz raqsdagi muvozanat turalari (izohlanmaydi)

Ko`rsatilgan muvozanatlarning har biri rostlangan yoki bukilgan oyoqda, rostlangan yoki bukilgan oyoq bilan oyoq uchida yoki butun kaftida, ekin oyoqni tutib turib yoki tutmay, egilib bilan har xil (qo`llarning) holatida bajarilishi mumkin (152-rasm).

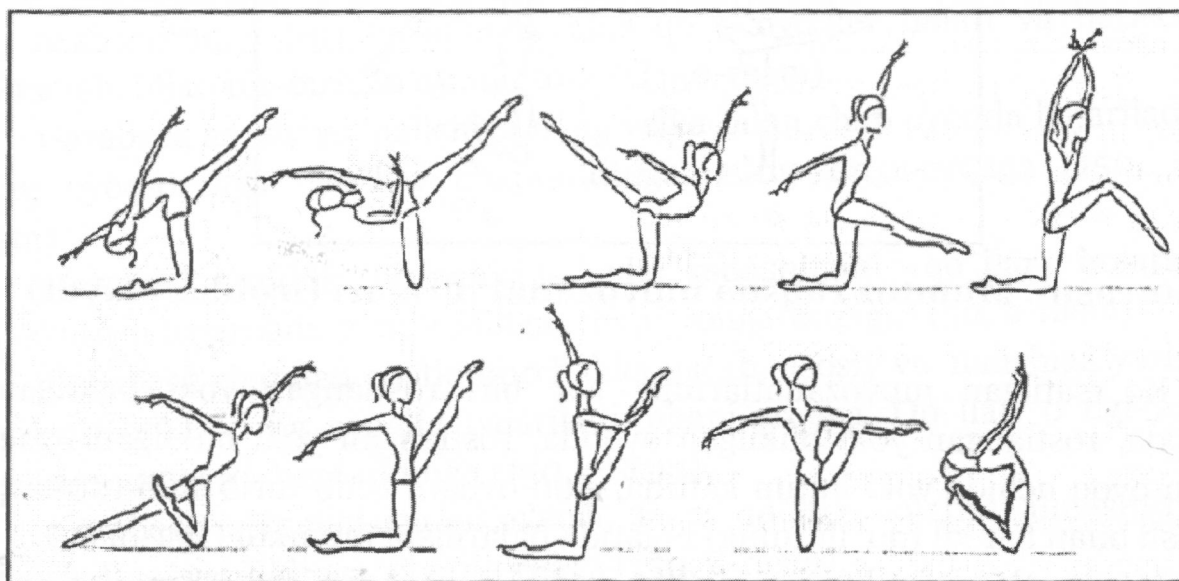
Muvonatlarning keyingi katta guruhi-past holatlardan muvozanat turlari. Ularga bir tizzada (erkin oyoq har xil holatlarda—oldinga, yon tomonga, orqaga, oyoq uchida yoki ko`tarilgan, bukilgan yoki rostlangan), egilib, gavdani burib yoki burmasdan bajariladigan muvozanatlar talluqlidir (153-rasm). Ikki tizzadagi muvozanatlar kamroq uchraydi.



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

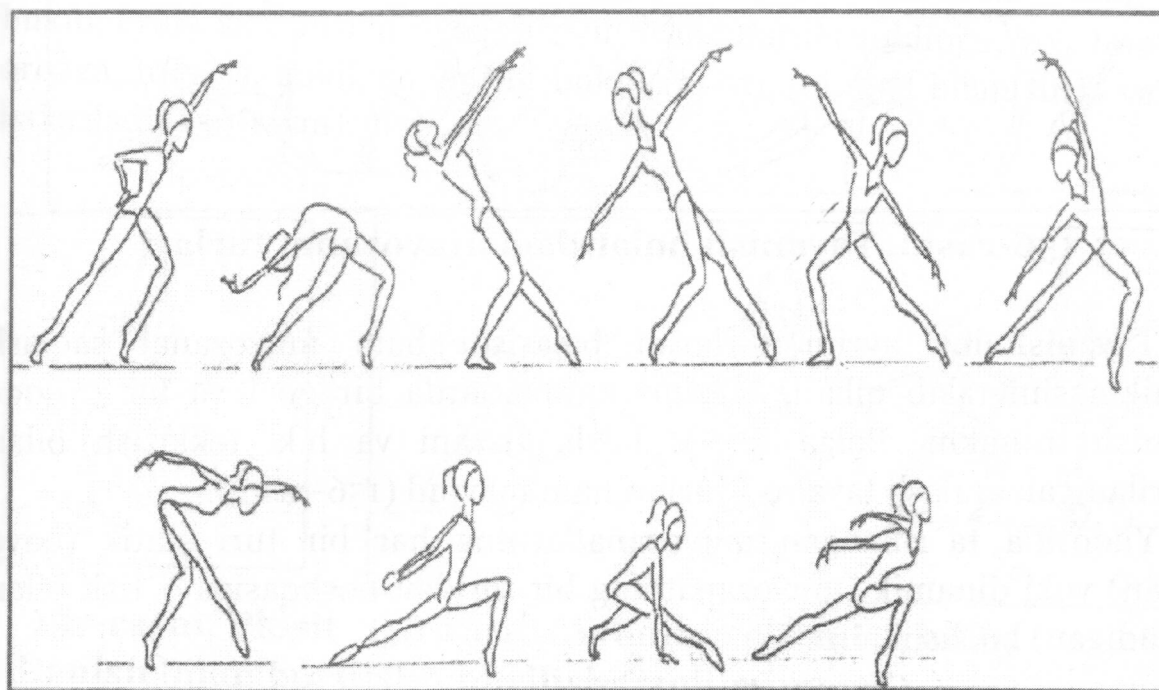


152-rasm. Bir oyoqdagi muvozanat turalari

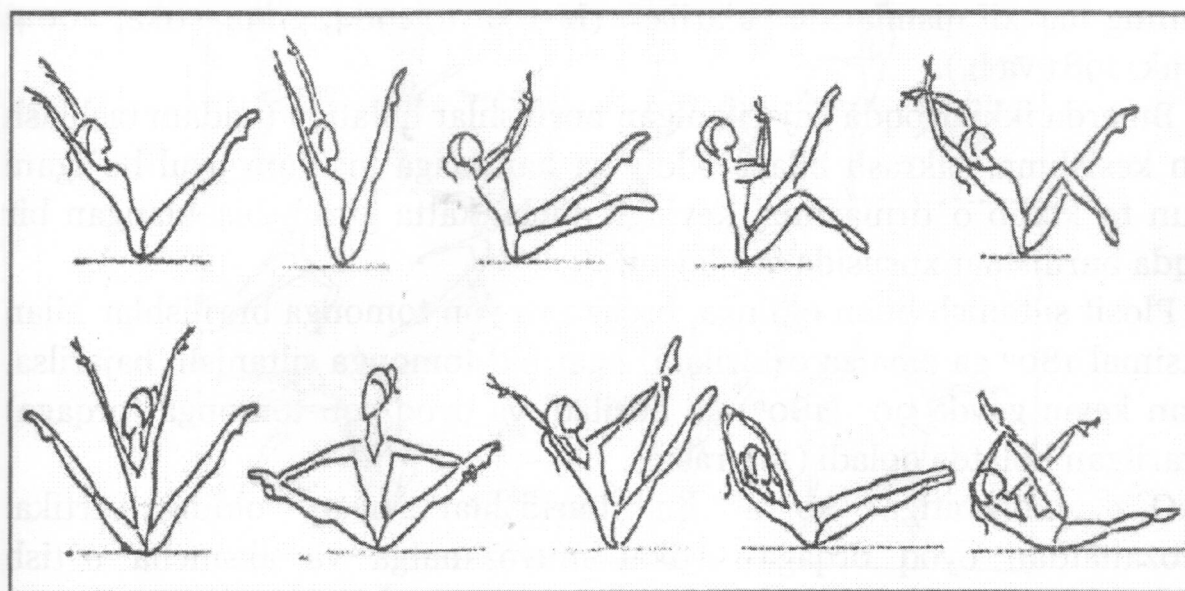


153-rasm. Past holatlardagi muvozanat turlari

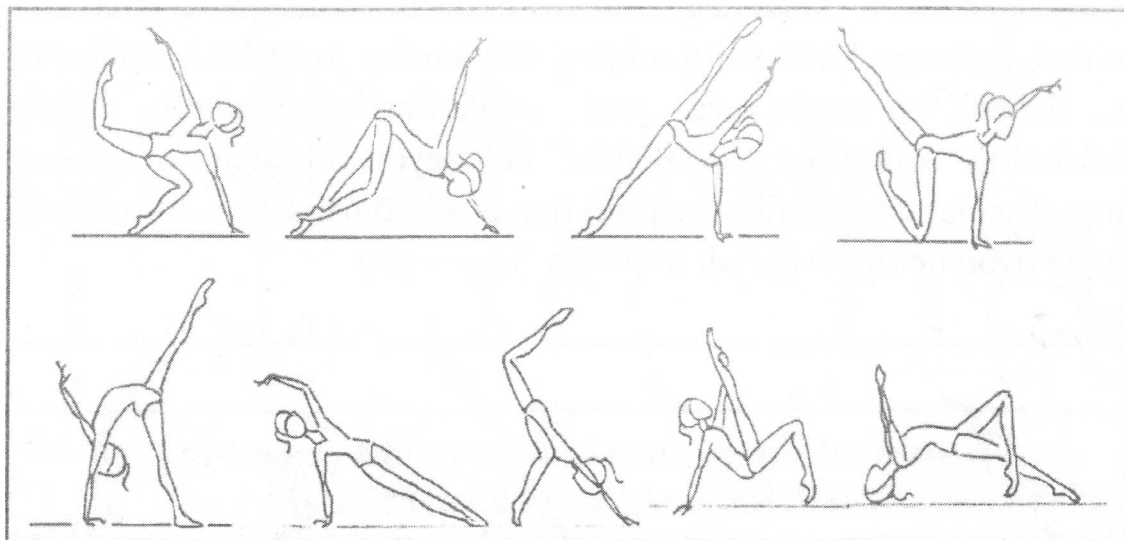
Katta qadam tashlashdagi muvozanatlarni ham past holatlardagi muvozanat turlariga kirishish mumkin. Gavdaning joylashish balandligiga qarab, baland, o`rtacha va past variantlari farqlanadi. Bukilgan tashlanishning oyoqning yo`nalishini belgilaydi: oldinga, orqaga, yon tomonga. Tashlanishni egilib, gavdani burib yoki burmasdan, butun kaftiga bosib yoki oyoq uchiga bajarish mumkin (154-rasm).



154-rasm. Tashlanishdagi muvozanat turlari



155-rasmda burchak bo`lib o`tirish va yonbosh bilan yotish holatlaridagi muvozanatlarning tashminiylari aks ettirilgan



156-rasm. Tayanish holatidagi muvozanat turlari

Tayanishning ayrim turlarini bajarishi ham muvozanat saqlash ko`nikmasini talab qiladi. Mazkur harakatlarda bir qo`l va bir oyoqqa tayanish mumkin. Polga tirsak, bosh, tizzani va h.k. tekkizish bilan bajariladigan aralash tayanish turlari ham mavjud (156-rasm).

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

Burilish turlari

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

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

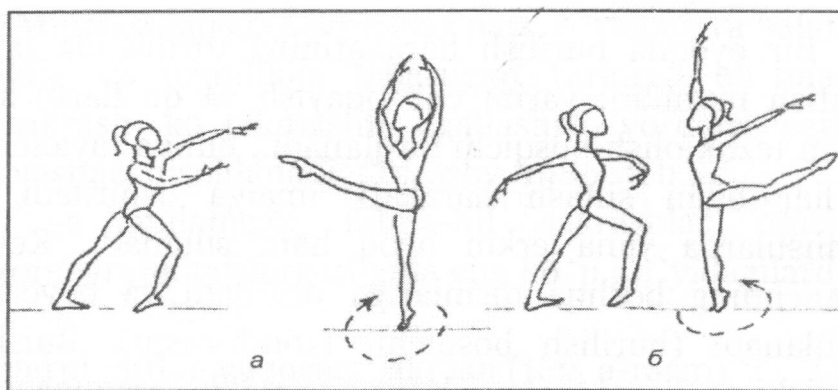
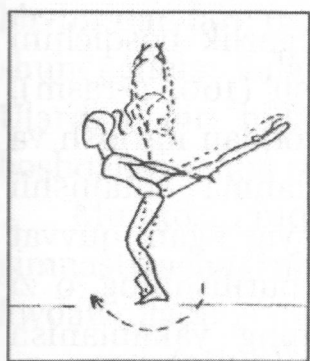
Plosit siltanish bilan oldinga, orqaga va yon tomonga burilishlar bilan maksimal 180° ga amalga oshiriladi. Agar old tomonga siltanishi bajarilsa, undan keyin gavda 90° (180°) ga buriladi va oyoq yon tomonga (orqaga) ko`tarilgan holatda qoladi (157-rasm).

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

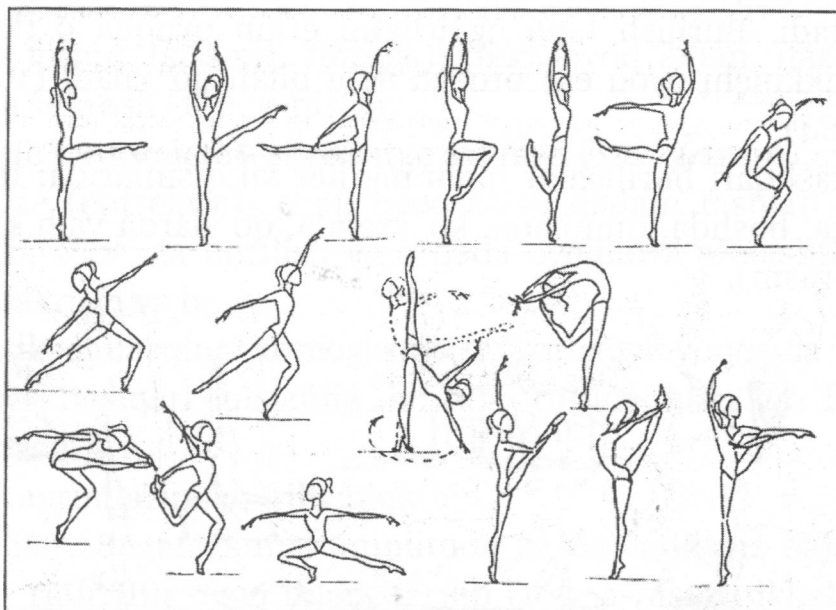
Bunday burilishlarning farqli jihati-oyoq bilan siltanishi harakatining bajarilishi. Burilish oyoq holatini qat`iy saqlagan holda yarim barmoqlarga baland ko`tarilib bajariladi.

Oldinga yoki orqaga aylana siltanib burilishlar bir nomli yoki har xil nomli bo'lishi mumkin. Burilishning nomi tayanch oyoq va burilish btomoniga bog'liq. Agar burilish yo'nalishi tayanch oyoqqa muvofiq bo'lsa, (masalan, o'ng oyoqda o'ngga burilish), burilish bir nomli bo'ladi (158, a-rasm); agar muvofiq bo'lmasa (o'ng oyoqda chap tomonga burilish)-har xil nomli bo'ladi (158, b-rasm).

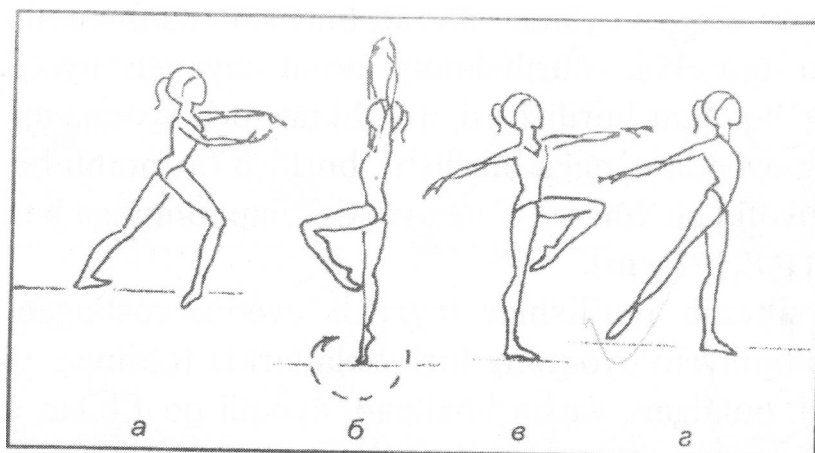
Aylanma siltanib burilishlar tayanch oyoqni rostlagan holda yoki bukib, erkin siltanuvchi oyoqning turli holatlarida (oldinga, yon tomonga, orqaga, to'g'ri, bukilgan, yarim bukilgan, oyoqni qo'l bilan tutib va h.k.) bajariladi (159-rasm).



157-rasm. Plosit 158-rasm. Aylanma siltanish bilan siltanish bilan burilish burilish (izohlanmaydi)



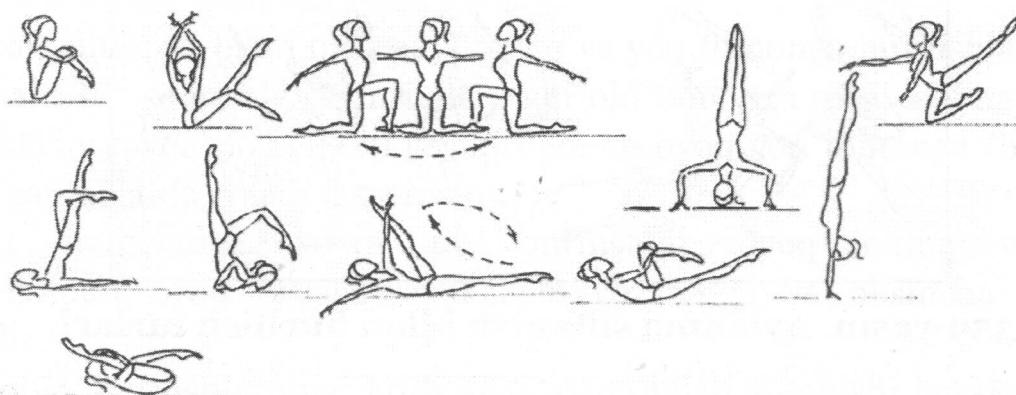
159-rasm. Aylanma siltanish bilan burilish turlari



160-rasm. Bir oyoqda burilish bosqichlari

Bir oyoqda burilish harakatining tuzilishida tayyorgarlik bosqichini ajratish mumkin: yarim cho`qqayish va qo`llarni siltash (160, 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) (160,b-rasm). Burilishning yakunlanish bosqichi qo`llarni tushurish (va ularni ikki tomonga yozish) hamda tayanch oyoqni tovoniga bosish hisobiga aylanma harakatni tormozlashi bilan tavsiflanadi (160 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 (160 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 (161-rasm).



161-rasm. Tananing har xil qismlarida bajariladigan burilish turlari

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

Sakrash turlari

Sakrashlar gimnastikadagi xoreografik elementlarning eng katta guruhi hisoblanadi. Ular parvoz balandligi va amplitudasi (sapchishlar va sakrashlarning o`zi), bajarilish usuli (bir yoki ikki oyoq bilan itarilish bir yoki ikki oyoqqa tushish) hamda tayanchsiz bosqichda tananing holati bilan bir-biridan farq qiladi. Mumtoz raqsda 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 raqsda qo`llaniladigan hilma-hil sakrashlar orasida gimnastikachilarning xoreografik tayyorgarligida eng ko`p qo`yidagilardan foydalaniladi:

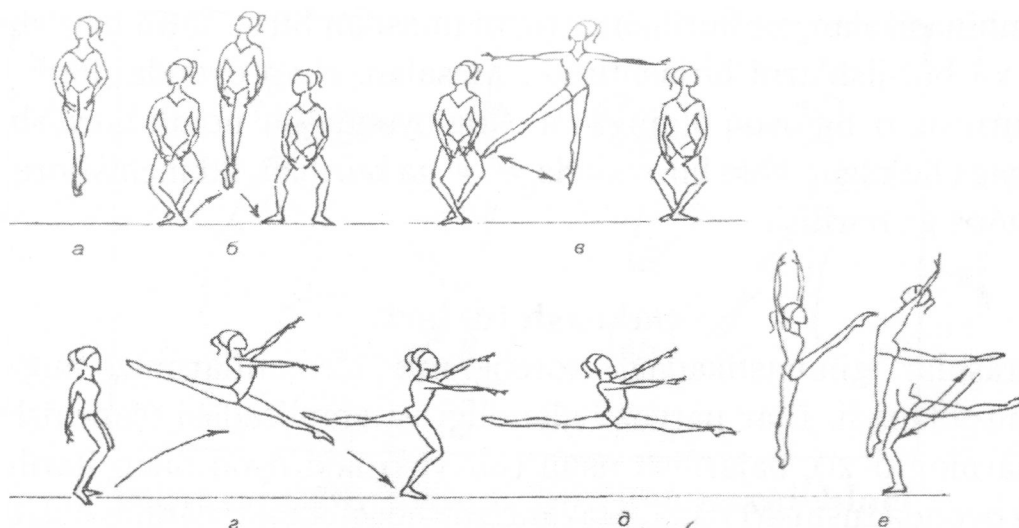
- sote (saute)-oyoqlarni juftlab yuqoriga sakrash (162, a-rasm);
- eshappe (eshappe)- V yoki III vaziyatdan yuqoriga II vaziyatga sakrash (162, b-rasm);
- asamble (assemble)- ikki oyoqda yuqorida sakrab, ikki oyoqda tushish (162, v-rasm);
- sisson ferme (sissone fermee)- ikki oyoq bilan itarilib, vertikal muvozanatga sakrash (162, g-rasm);
- gran jete (grand jete)- shpagatga sakrash (162, g-rasm);
- antrelese (entrelace)- chap oyoq bilan qadam tashlab o`ng oyoqni oldinga siltab, 180° ga burilish va orqada oyoqlarni almashtirish (162, s-rasm) bilan sakrash va b.

Gimnastikachilarning xoreografik tayyorligiga yuqorida ko`rsatilgan sakrashlardan tashqari ularning boshqa turlari ham qo`llaniladi (11-bo`lim, 3.3-rasm).

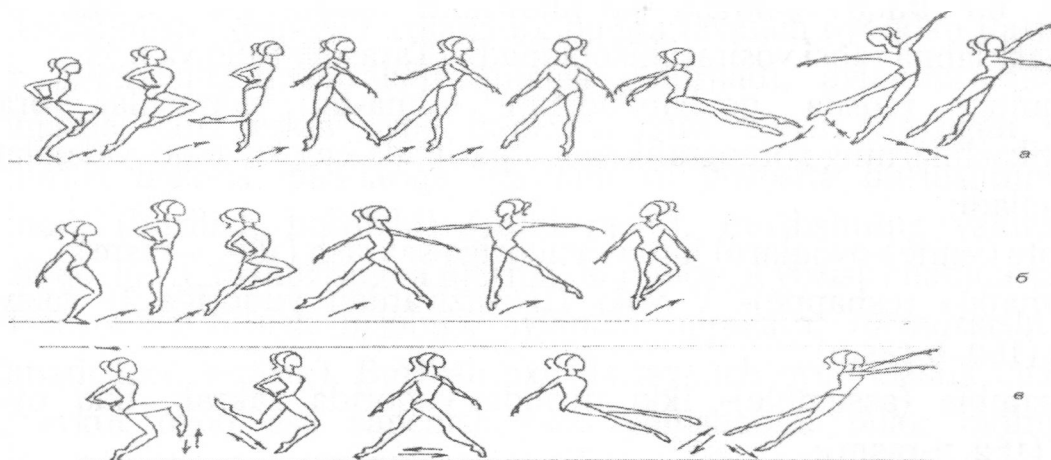
Ulardan ayrimlarini ko`rib chiqamiz.

Sapchishlar. Bu maksimal amplituda va balandliksiz bajarilgan engil sakrash to`g`ridir. Bir oyoq bilan itarilib (163, a-rasm), ikkala oyoq bilan itarilib, bir yoki ikki oyoqda tushish (163, b-rasm) hamda havoda oyoqlarni almashtirib amalga oshiriladigan sapchishlar farqlanadi. (163, v-rasm).

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



162-rasm. Mumtoz raqsdagi sakrash turlari (izohlanmaydi)



163-rasm. Sapchish turlari (izohlanmaydi)

Parvoz bosqichida tananing holatiga ko'ra birinchi hilini rostlangan, orqaga kerilgan, oyoqlarni oldinga yoki orqaga bukib, egilib, bir ki ikki oyoqni bukib hamda shaklida, shpagatga-o'ng (chap) oyoq oldinga, oyoqlarni kerib, tekkizib, hamda shaklida tekkizib, 90,180, 360° burilib tekkizib va b. Holatlarda bajarish mumkin (164-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. (164, 17-rasm).

Orqaga egilib kerilib sakrash. Itarilishdan keyin orqaga egilish qayd qilinadi, qo'llar yuqoriga, oyoqlar juftlangan yoki biri oldinga (orqaga) bukilgan (164, 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. (164, 3-rasm).

Oyoqlarni orqaga buukib sakrash. Bu sakrashlarni orqani to`g`ri tutib, kerilib, ikki oyoqni holda shakligacha buukib bajarish mumkin (164, 4,5-rasm).

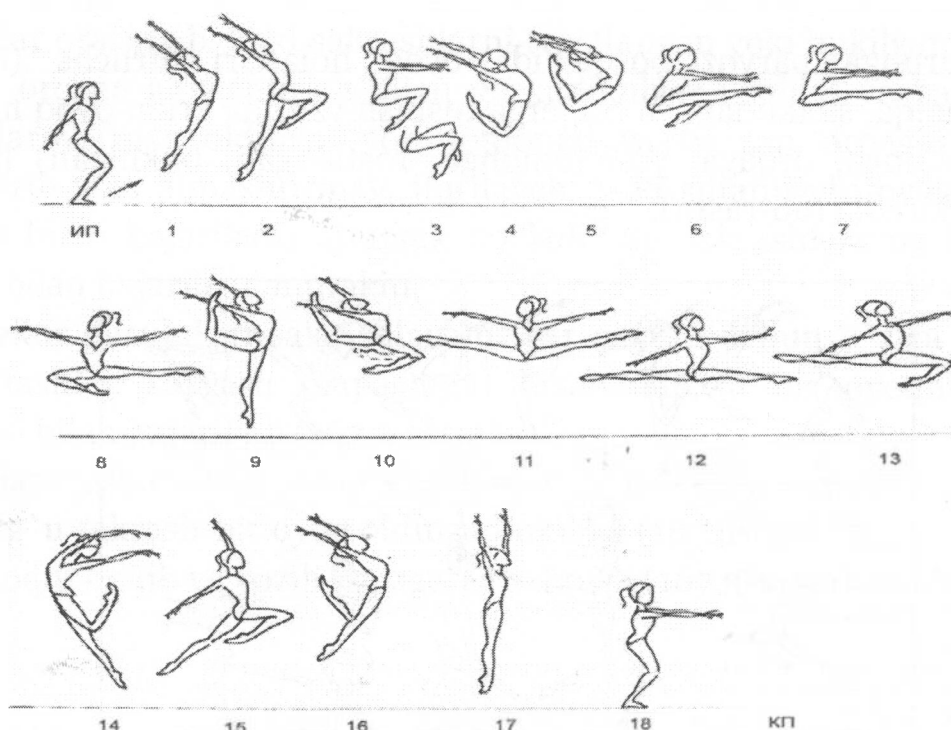
Ikki oyoq bilan itarilib, bir oyoqni buukib yoki tekkizib sakrash. Sakrash vaqtida bir oyoq orqaga (yon tomonga) ko`tariladi. Bu sakrashning yana boshqa turi halqa shaklida tekkizib va burilish bilan tekkizib sakrash hisoblanadi (164,8,10,15-rasm).

Egilib sakrash. Itarilishdan keyin ikki oyoq siltanib oldinga ko`tariladi, ayni vaqtda gavda oldinga egiladi. Sakrash turlari bir oyoqni buukish bilan bajariladi (to`pponcha) (164,6,7-rasm).

Oyoqlarni kerib sakrash. Parvoz vaqtida oyoqlar keriladi, orqa tekis, qo`llar yon tomonda yoki yonda-yuqorida. Turlari: burilib, bir oyoqni buukib, ikki oyoqni buukib (164, 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 buukib (164, 12,13-rasm).

Ikki oyoqdan bir oyoqga sakrashning eng o`ziga xos turi sisson va uning xillaridir (sissone simple, sissone ouverte, sissone tombee), ular oldinga, orqaga, yon tomonga bajariladi (165-rasm).

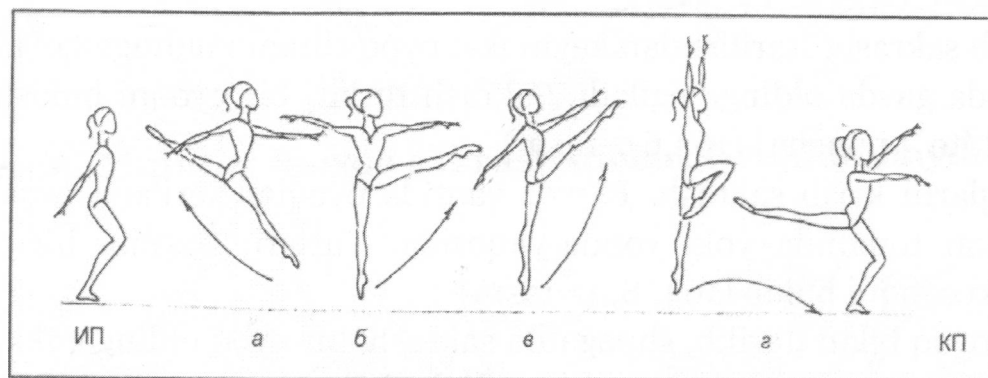


164-rasm. Ikki oyoqdan ikki oyoqqa sakrash turlari (izohi matnda)

Sisson siltl' (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 muvozanatga sakrash va 3 pazisiyaga tutish (165, a-rasm).

Yon tomonga sisson. Sakrash yon tomonga ko'chish bilan bajariladi, oyoq engu-yuqoriga ko'tariladi (165, b-rasm).

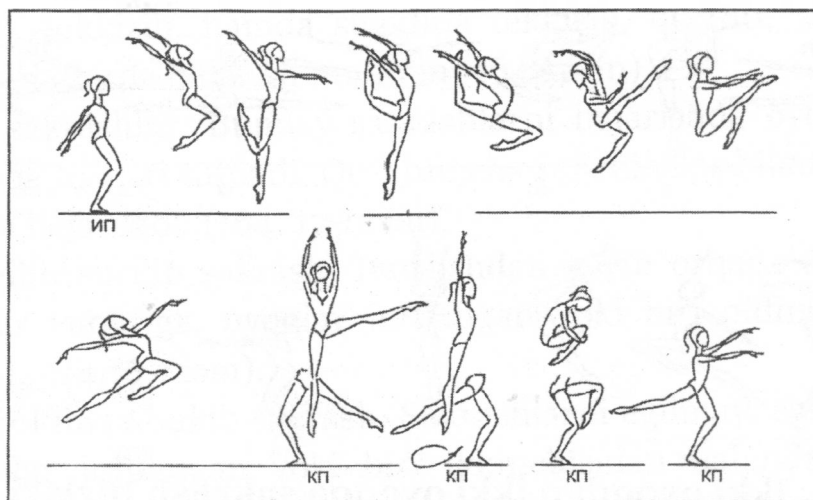


11.39-rasm. Sisson sakrash turlari (izohi matnda)

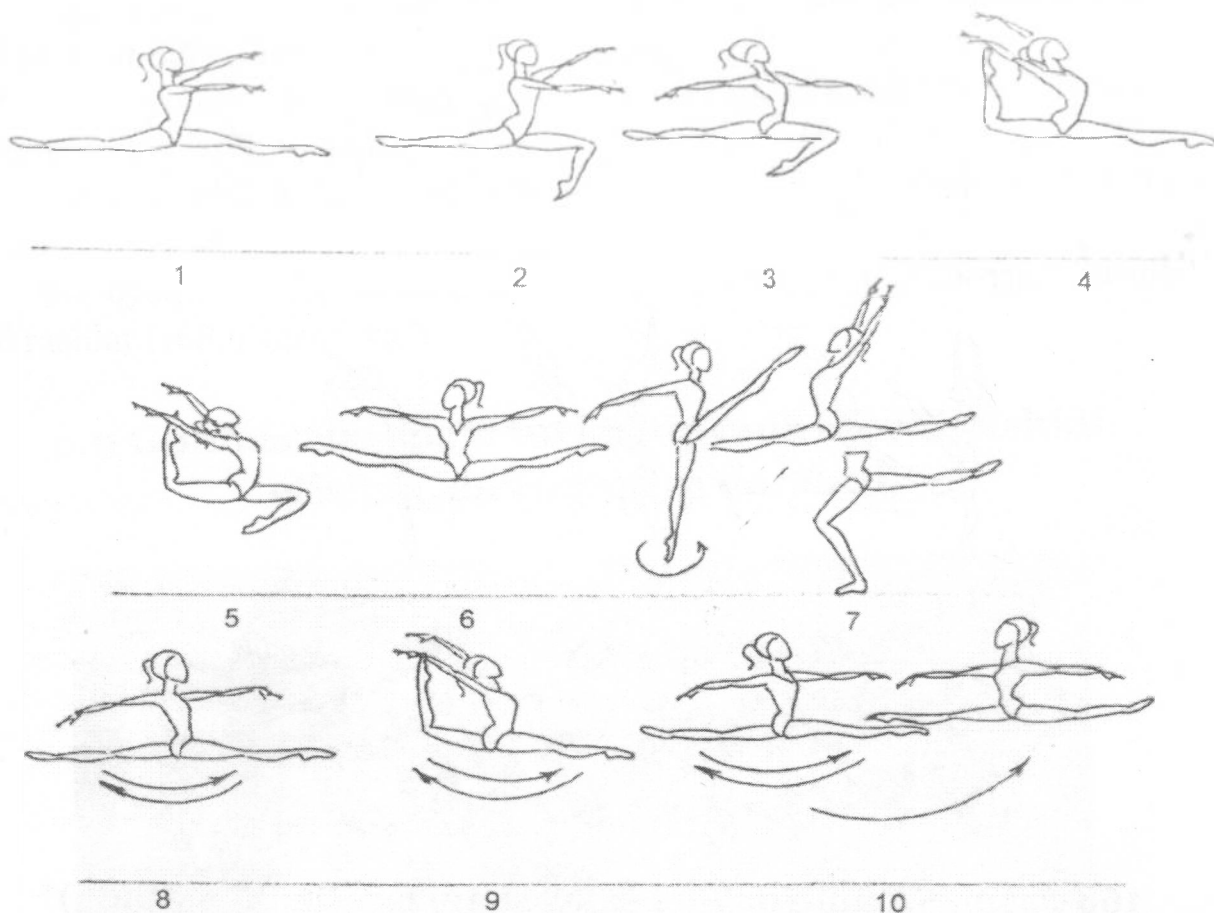
Orqaga sisson. Sakrash orqaga ko'chish bilan bajariladi, oyoq oldinga yuqoriga ko'tariladi (165, v-rasm).

Sisson uver (sissone ouverte). YUqoriga sakrab, ayni vaqtda bukilgan oyoq rostlanadi, tizza oldindagi oyoq uchi vertikal muvozanatga (165, 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 (166-rasm).



166-rasm. Ikki oyoqdan bir oyoqqa sakrash turlari



167-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 bo`ladi. Bu sakrashlarning ko`pincha 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 (167,1-rasm).

Qadam tashlab sakrashning turlari:

- bug`u sakrash-bir oyoq oldinga bukiladi (167,2-rasm);
- oyoqni bukilib va yozib shpagatga sakrash (167,3-rasm).



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

- qadam tashlab halqa shaklida (167,4-rasm);
- halqa shaklida tekkizib (167,5-rasm);
- qadam tashlab yon tomonga (167,6-rasm);
- qadam tashlab aylanib burilish bilan (167,7-rasm);
- oyoqlarni almashtirib shpagatga (167,8-rasm);
- oyoqlarni almashtirib halqa shaklida (167,9-rasm);
- oyoqlarni almashtirib shpagatga 90, 180, 360° ga burilish bilan sakrash (167,10-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 (168-rasm);

Bu guruhga quyidagi sakrashlar kiradi:

- oyoqlarni oldinda almashtirib (168,1-rasm);
- oyoqlarni orqada almashtirib (168,2-rasm);
- perekidnoy sakrash (168,3-rasm);
- halqa shaklida perekidnoy sakrash (168,4-rasm);
- shpagatga perekidnoy sakrash (168,5-rasm);

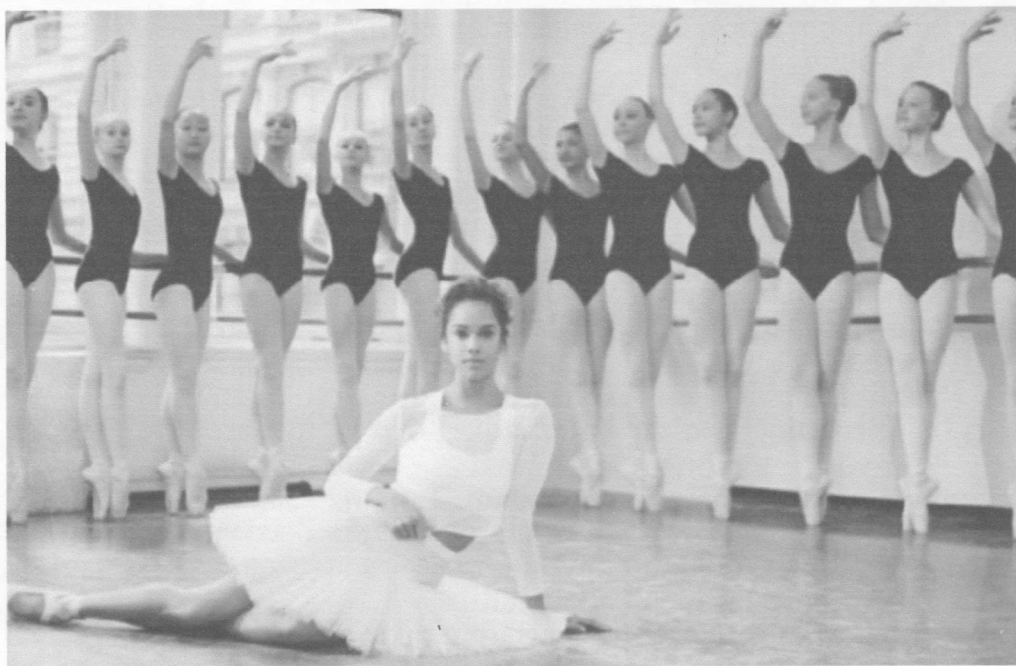
- bir oyoqni siltab, ikkinchisi bilan itarilib, aylanib burilish bilan sakrash (168,6 -rasm);

- bir oyoqni siltab, ikkinchisi bilan itarilib, siltangan yoki itarilgan oyoqni bukib (168,7 -rasm);

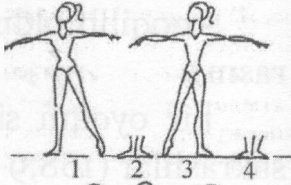
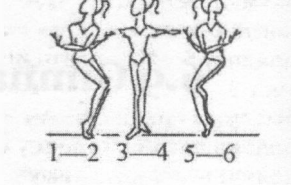
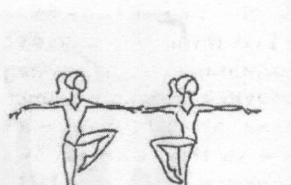
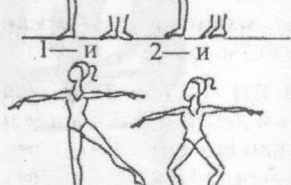
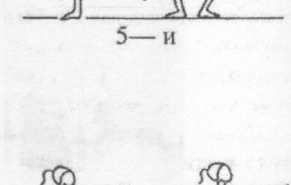
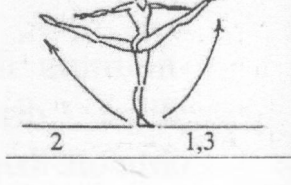
- qoqilib oldinga, yon tomonga, orqaga va burilib sakrashlar (168,8 -rasm);

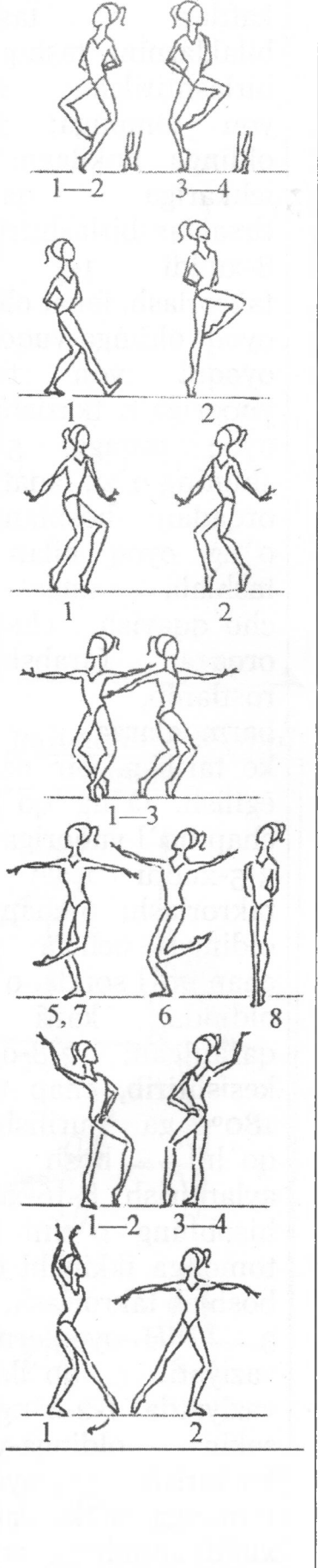
bir oyoqni siltab, ikkinchisi bilan itarilib, 90,180 ga orqaga burilib sakrashlar (168,9-rasm) va b.

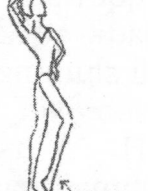
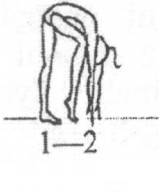
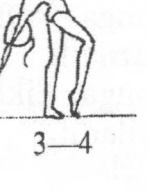
6.9 Gimnastika sport turlarida tadbirlarni tashkil etishda xoreografiya darslari



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

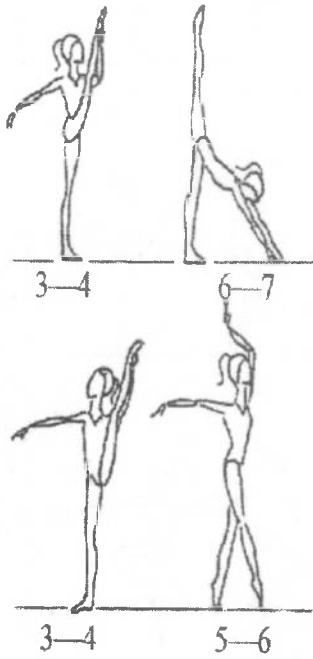
Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko'rsatmalar	Suratlar
"Sirtaki" (1-4--mashqlar) 1. D.H.-oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinda, qo'llar 2 vaziyatda. 1-2- o'ng oyoq bilan yon tomonga batman tandyu, oyoqni orqaga berkitish; 3-4-xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan; 5-8-1-4 hisobni takrorlash; 9-16-xuddi shuning 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 45° ga buriladi; i-2 vaziyat bo'yicha demi plie; 7-i-8-i-xuddi 5-i-6-i hisobi takrorlanadi; va D.H. 3. D.H.-xuddi o'shaning o'zi. 1-o'ng oyoq bilan oldinga 45° ga batman tandyu jete. 2-oyoqni 1 vaziyat orqali o'tkazil, - orqaga 45° 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 90° 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 bajariladi. 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 ishchi oyoq tomon burilgan. Bosh to'g'ri tutiladi. Engil, o'ynoqi tarzda. 2 martadan takrorlash	Suratlar       

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko`rsatmalar	Suratlar
"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.-xuddi 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.</p> <p>5. ispan uslubida adajio.</p> <p>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, 1-2 hisobi ikkinchi tomonga, ikkinchi oyoq bilan bajariladi; 5-8-1-4 hisobni takrorlash;</p> <p>2) 1-3-yarim cho`qqayib o`tirgan holda orqaga ron de par ter, har bir hisob qayd etiladi, qo`llar: 1-yuqoriga,	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. Sur`ati-o`rtacha. MR-4/4. Gavda bir oz orqaga egiladi, bosh ko`tarilgan va chap tomonga salgina burilgan	

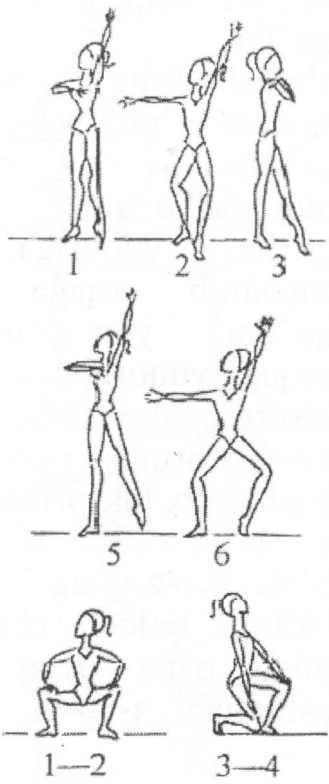
Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko'rsatmalar	Suratlar
kaftlari tashqariga, bilaklarning tashqi tomoni birlashtirilgan; 2-qo'llar yon tomonga; 3-qo'llar oldinga bukilgan, kaftlari ichkariga qaratilgan, tirsaklar birlashtirilgan; 5-8-xuddi 1-3 hisobni takrorlash, faqat oldinga; 1-oyoq oldinga-yuqoriga; 2-oyoqni yon tomonga-yuqoriga o'tkazish; 4-D.H. oyoq orqaga; 5-8-xuddi shuning o'zi, faqat harakat orqadan boshlanadi; 1-o'ng oyoq bilan qadam tashlab, unga yarim cho'qqayish, chap oyoq orqaga (arabsk); 2-rostlanib, yarim barmoqlarga baland ko'tarilish, bir oz orqaga egilish. O'ng qo'l belda, chap qo'l yuqoriga-orqaga; 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'lni bosh ustida aylantirish; 8-16-xuddi 1-8 hisobning o'zini ikkinchi tomonga ikkinchi oyoqdan boshlab takrorlash. 3. D.H.-oyoqlarning 3 vaziyati, qo'llar 2 vaziyatda. 1-2-o'ng oyoqni sekin oldinga-yuqoriga ko'tarish; 3-4-oyoq yon tomonga o'tkaziladi; 5-6-xuddi shuning o'zi orqaga;	Qomatning to'g'riligiga e'tibor berish. Qo'l harakatlari yumshoq, ravon, uzluksiz, cho'ziluvchan. Bosh qo'llar harakatiga ergashadi. Oyoqni boshda tomonga o'tkazishda dastlabki balandlikni saqlab qolish. Maksimal amplituda, muvozanat saqlash. Kesishmali burilishni yarim barmoqlarda bajarish. Barcha mashqlar boshqa tomonga bajariladi. MR-xuddi o'shaning o'zi. Harakatlar amplitudasi maksimal darajada. Oyoqlar boshqa holatga o'tkazilganda, dastlabki balandlikni saqlab qolish. Qo'l harakatlari yumshoq, ravon. Bosh qo'llar harakatiga ergashadi. Egilishlarni yumshoq tarzda, qo'l va boshning bir oz	 3  1-2  3  1  2  6  7-8  1-2-3-4  5-6  7  8  1-2  3-4

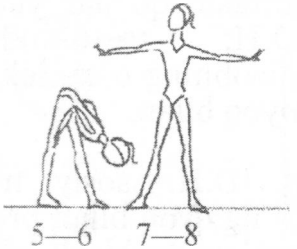
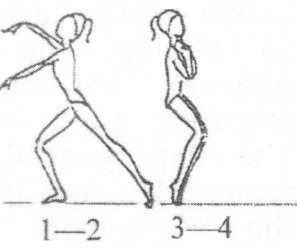
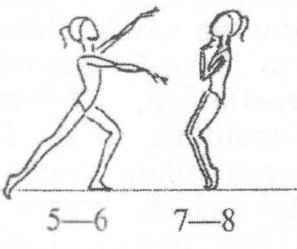
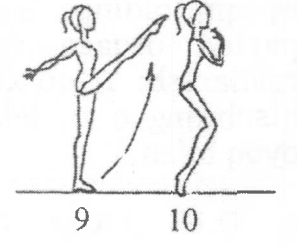
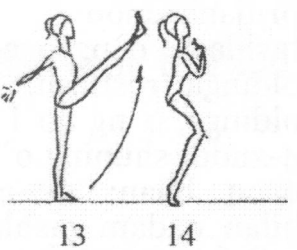
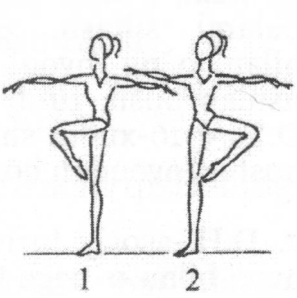
7-yarim cho`qqayish, o`ng oyoq oldinga-pastga, chap qo`l oldinga-pastga; 8-oyoqni orqaga o`tkazish, qo`llar holatini almashtirish; 1-2-o`ng oyoqni oldinga bukib uchiga qo`yish, oldingacho`qur egilish, qo`llar yuqoriga; 3-4-rostlanib, orqaga egilish, qo`llar yon tomonda orqaga-yuqoriga; 5-7-1-8 hisobni takrorlash; 8-D.H. mashq orqaga yo`nalishda boshlanib, takrorlanadi.</p> <p>4. D.H.-xuddi o`shaning o`zi. 1-2-o`ng oyoqni oldinga bukish, chap qo`l bilan o`ng oyoq tovonni ushlanadi; 3-4-	kechikkan harkatlari bilan bajarish. Xuddi shuning o`zi ikkinchi oyoqdan boshlab. 2 martadan takrorlash</p> <p>MR-xuddi o`shaning o`zi. Muvozanat saqlash, harakatlar amplitudasi maksimal darajada	
---	---	--

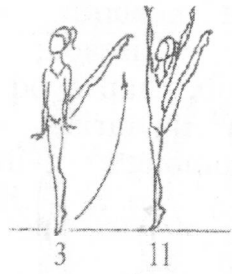
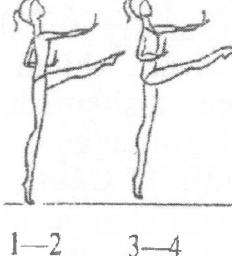
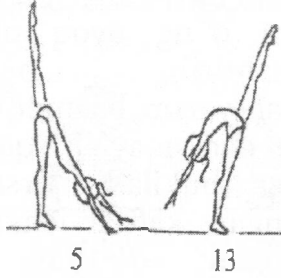
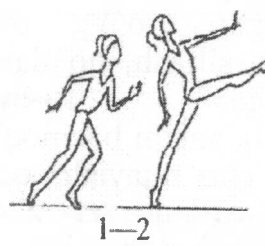
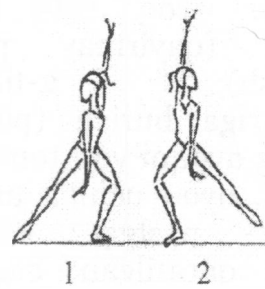
6.1-jadvalning. davomi

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko`rsatmalar	Suratlar
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.	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. Buriishi bilan bajariladi. Bosh ko`tarilgan. 4-8-martadan takrorlash	

Zamonaviy raqs elementlari bo`lgan dars (o`rtada)

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko`rsatmalar	Suratlar
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,	Sur`ati-tezkor. MR-4/4. Har bir hisobni qayd etish. Qomatning to`g`riligiga e`tibor berish. Qo`l harakatlariga bosh harakatlari ergashadi. Oyoq yarim barmoqqa baland ko`tariladi. Har bir oyoq bilan 4 martadan bajariladi. Sur`at-tezkor. MR-4/4. Har bir hisobni qayd etishi. Qomatning to`g`riligiga e`tibor berish. Qo`l harakatlariga bosh harakatlari ergashadi.	

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko'rsatmalar	Suratlar
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.	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 chiziqda joylashgan. Har bir tomonga 4 martadan takrorlash.	
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 9-10 hisobning o'zi, lekin ikkinchi oyoq bilan, 13-16 hisob takrorlanadi, lekin siltash vaqtida oyoq uchi orqaga tortilgan.	Sur'at-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.	  
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	Sur'at-o'rtacha. 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.	 

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko'rsatmalar	Suratlar
siltash, qo'llar yuqoriga; 12-D.H.; 13-16-xuddi 9-12 hisobning o'zi, lekin ikkinchi oyoq bilan.	Har bir oyoq bilan 8 martadan takrorlash.	
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.	Sur'at-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 5 va 7 hisobga egilib, 180 yoki 360° ga burilishni bajarish mumkin. Har bir oyoq bilan 8 martadan takrorlanadi.	 
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	Sur'at-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.	  
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;	Sur'at-o'rtacha. MR-4/4. Tashlanganda, qo'llar rostlangan va bir chiziqni hosil qiladi. Bosh ko'tarilgan	

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko`rsatmalar	Suratlar
5-oyoqlarni kerib bukkan holda sakrash; 6-D.H; 7-oyoqlarni kerib shpagatga sakrash; 8- D.H. 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.	Sakrashlar maksimal amplituda va balandlikda bajariladi. 8 marta takrorlash. Xuddi shuning o`zi, lekin 7 hisobga 180(360, 540°) ga burilib sakrash. 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.	 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.

Nazorat savollari va topshiriqlar

1. Gimnastika bilan endi shug`ullana boshlagan qizlar bilan (1-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.

5. Gimnastikada xoreografik tayyorgarlik asosiy vositalarini sanab bering.

6. Gimnastikada xoreografik tayyorgarlik vositasi bo'lgan (mumtoz, klassik) raqs harakatlariga tavsif bering.

7. Gimnastikachi qizlar bilan xoreografiya darsida mumtoz raqs mashqlarini taxminiy izchilligini aytib bering.

8. Mumtoz raqs maktabini o'zlashtirishda texnikani qaysi muxim jihatlariga e'tibor qaratish kerak?

9. Gimnastikadagi muvozanat turlarini taxminiy tasniflanishi xaqida gapirib bering.

10. Muvozanatlarni bajarishga qanday talab qoyiladi?

11. Gimnastikada bajariladigan burilishlarni turini sanab bering.

12. Burilishlarni bajarish texnikasini qaysi asosiy jihatlariga e'tibor qaratish kerak?

13. Gimnastikada bajariladigan sakrashlar tasnifini keltiring.

14. Sakrashlarni bajarish bosqichini aytib bering.

15. Sakrashlarni bajarish texnikasiga xos umumiy jihatlarini aytib bering.

16. Gimnastikachilarning xoreografik tayyorgarligi vositasi hisoblangan xala-sahna raqslari harakatlariga tavsif bering.

17. Bal raqslarining qaysi elementlari gimnastikachilarning xoreografik tayyorgarligida qo'llaniladi.

18. Gimnastikachilarni xoreografik tayyorgarligida qo'llaniladigan erkin elastika elementlarini sanab bering.

19. Cho'zilish mashqlarini qanday ahamiyati bor.

20. Faol va passiv egiluvchanlikka ta'rif bering.

21. Cho'zilish mashqlarini bajarishga qanday talablar qo'yiladi.

22. Gimnastikada xoreografiya darslari qanday tashkil etiladi?

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

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

25. Mashqlarni simmetrik bajarilishi deganda nimani tushunas?

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

27. Gimnastikachilarning xoreografik tayyorgarligida oyoqlarning qanday vaziyatlaridan foydalaniladi?

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

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

30. Vaziyat va qarshi vaziyat nima?

31. Panja va kaftning raqslarda uchraydigan asosiy holatlarini sanab bering

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

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

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

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

GLOSSARIY

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

Développé	Develop	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida DH dan oyoqni oldinga yon tomonga orqaga rostlash (passe)	
Adagio	Adajio	Sust sur'atda, bir maromda, sekin bajarilgan harakatlar	Sust sur'atda bir maromda, sekin
Attitude	Attityud	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga bukilgan, tizza tashqi tomonda	Oyoq orqada bukilgan, tizza tashqarida holati
Terboushon	Terbushon	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq oldinga bukilgan, tizza tashqi tomonga	Oyoq oldinda bukilgan, tizza tashqarida holat
Grand battement jeté	Gran batman jete	Oyoqlarni 90° va undan yuqoriga siltash	Katta tashlash
Balancé	Balance	Oldinga orqaga harakat	Tebranish
Port de bras	Por de bra	Bosh va gavidani burib, egib, qo'llarni harakatlanishi	Bukilish
Relevé	Releve	Oyoqni ko'tarish va uchiga tushirish	Ko'tarish
En dehors	An deor	Tashqariga aylanish, burilish	O'zidan, tashqariga aylanish
En dedans	An dedan	Ichkariga aylanish, burilish	O'ziga, ichkariga aylanish
Double	Dubl	Harakatni takrorlash	Ikkilangan
Arabesque	Arabesk	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga	Bir oyoqdagi holat, ikkinchisi orqaga ko'tarilgan
Sauté	Sote	Barcha holatlar bo'yicha yuqoriga sakrashlar	Sakrash
Assemblé	Assemble	Bir oyoq bilan itarilish,	Yig'uvchi

		ikkinchi oyoqni siltash va ikkala oyoqqa tushish bilan bajariladigan sakrash	
Sissonne simple	Sisson simpl	O'ng oyoq qadami bilan oldinga sakrab, vertikal muvozanatni egallash	Oddiy
Sissonne fermé	Sisson ferme	Ikki oyoq bilan itarilib vertikal muvozanatga sakrash	Yopiq
Entrelacé	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 jeté	Gran jete	Shpagatga sakrash	Katta sakrash
Jeté en tournait	Jete an turnan	360° ga burilish bilan shpagatga sakrab, oyoqlarni navbat bilan joylashtirgan holda yerga tushish	360° burilish bilan shpagatga sakrash

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўрисида”ги П-3031-сонли ақори
2. Xaytmetov I.S. “Sport pedagogik maxoratini oshirish” (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o’tkazish uslubiyoti O’quv-qo’llanma –T.: « Davr matbuot savdo», 2020 y 176 bet
3. Eshtayev 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. M.N.Umarov, N.X. Fetxullova Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. O’quv qo’llanma. "O’zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti" - Ch.: 2020 y 251 bet
5. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To’ychiyev Z.O’., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu., Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. “Barkamol fayz media”, –T,: 2017 y 505 bet
6. Xaytmetov I.S Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarini o’tkazish uslubiyoti O’quv-uslubiy qo’llanma –T.: «Fan va texnologiya», 2016 y 130 bet.
7. Xasanova N.R, Xaytmetov I.S, Fetxulova N.X. “Sport pedagogik maxoratini oshirish” (Badiiy gimnastika) O’quv-qo’llanma –T.: «Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti», 2018 y 170 bet
8. A.K. Eshtayev, N.R. Xasanova, V.B. Eshtayeva Badiiy gimnastika. Darslik “O’ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” –T,: 2020 y 577 bet
9. F. Axmedov. «Ommaviy bayram rejissurasi asoslari».T, «Aloqachi» 2008, 424 bet.
10. Dushamov J. Ommaviy bayramlar rejissurasi. T., 2013.
11. Sayfullayev B., Mamatqosimov J. «Aktyorlik mahorati». - T.: «Fan va texnologiya». 2012.
12. Stanislavskiy K. «Aktyorning o’z ustida ishlashi». T. Xo’jayev tarjimasi. S. Muhamedov muharrirligida. -T.: «Yangi asr avlodi». 2010.
13. A. Nosirov, P. Usmonov, T. Usmonxo’jayev. O’zbek jang san’ati. Toshkent: Yangi asr avlodi. 2015 y.
14. Полушкина Л.Н. Формирование творческой активности студентов ФФКИС средствами гимнастики //Традиции и инновации в образовательном пространстве России, ХМАО-Югры, НБГУ

Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции.
Отв. ред. М.В. Худжина. Нижневартонск, 2015. С. 71-74

15. Иноземцева В.В., Крамида И.Е. Занятия практикума на основе гимнастики цигун как динамичный фактор развития личностных компонентов здорового образа жизни у студентов //Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2015. Т. 2. № 10. С. 363-364.

16. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образоват. программы по направлению 49.04.01 - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.-М. : Человек,2015.-200 с.

17. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.:Сов.спорт,2014.-264с.

18. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.] ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек,2014.-120 с.-(Б-чка тренера).

MUNDARIJA

KIRISH	3
--------------	---

1-bo'lim. GIMNASTIKA CHIQISHLARNI RIVOJLANISH TARIXI

1.1 Gimnastika chiqishlarning ahamiyati.....	5
1.2 Gimnastika chiqishlarning dasturi.....	6
1.3 Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash metodikasi.....	9

2-bo'lim. OMMAVIY BADIY - SPORT BAYRAM

TOMOSHALARINING XUSUSIYATLARI

2.1. Ommaviy badiiy-sport tomoshalarining ta'sirchan vositalari.....	17
2.2. Ssenariy-rejissyorlik flkrining g'oyaviy-mavzuviy asosi.....	19
2.3. Badiiy fon - jonli ekranning funksiyasi	22

3-bo'lim. OMMAVIY BADIY-SPORT TOMOSHALARINING

REJISSURASI

3.1. Ommaviy bayram va tomoshalar rejissurasi.....	25
3.2 Teatr san'atida rejessurya tutgan roli	33
3.3. Mizanssena - rejissyorning tili	37
3.4 Ommaviy badiiy sport tomoshalarida «fon»	48
3.5. Fonning dasturini yaratishda rejissyorning ishi.....	53
3.6. Ommaviy sport tomoshalarida badiiy fonni boshqarish	61

4-bo'lim. SAF MASHQLARI

4.1. Saf mashqlar	65
4.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tasnifi.....	74
4.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari va usullari	78
4.4. Buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasi	80

5-bo'lim. ERKAKLAR VA AYOLLAR KO'PKURASHIDA

BAJARILADIGAN MASHQLAR AKROBATIKA

5.1 Akrobatika mashqlarining atamalari	90
5.2 Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.....	92

6-bo'lim. XOREOGRAFIYA MASHQLARI

6.1. Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari.....	101
6.2 Mumtoz raqs xarakatlari.....	104
6.3 Muvozanat, burilishlar, sakrashlar	109
6.3.1. <i>Muvozanat</i>	110
6.3.2. <i>Burilishlar</i>	111
6.3.3. <i>Sakrash</i>	112
6.4. O'zbek raqs	115
6.5. Yigitlar uchun maxsus raqs etyudi.....	135
6.5 Xalq saxna raqslariga xos harakatlar	144
6.6. Badiiy-sport tadbirlarida xoreografiya darslarining turlari	151
6.7 Gimnastika tadbirlaridagi xoreografiya darslarini uslubiy xususiyatlari.....	154
6.8 Erkin mashqlarni tuzish uslubiyati.....	161
6.9 Gimnastika sport turlarida tadbirlarni tashkil etishda xoreografiya darslari.....	195
GLOSSARIY	206
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	251

“SPORT TURLARI BO‘YICHA TADBIRLARNI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH” (gimnastika)

O‘quv qo‘llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo‘jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 20.05.2022 yil.
Bichimi 60x84. 1/16. Ofset qog‘ozi.
“New Times Roman” garniturası.
Shartli b/t 14,7. Nashr hisob t 15,3.
Adadi 50 dona. 26-buyurtma.

“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” nashriyotida tayyorlandi.
100000, Toshkent, Amir Temur, 25.

«DAVR MATBUOT‘SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo‘yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9943-7752-5-1



9 789943 775251