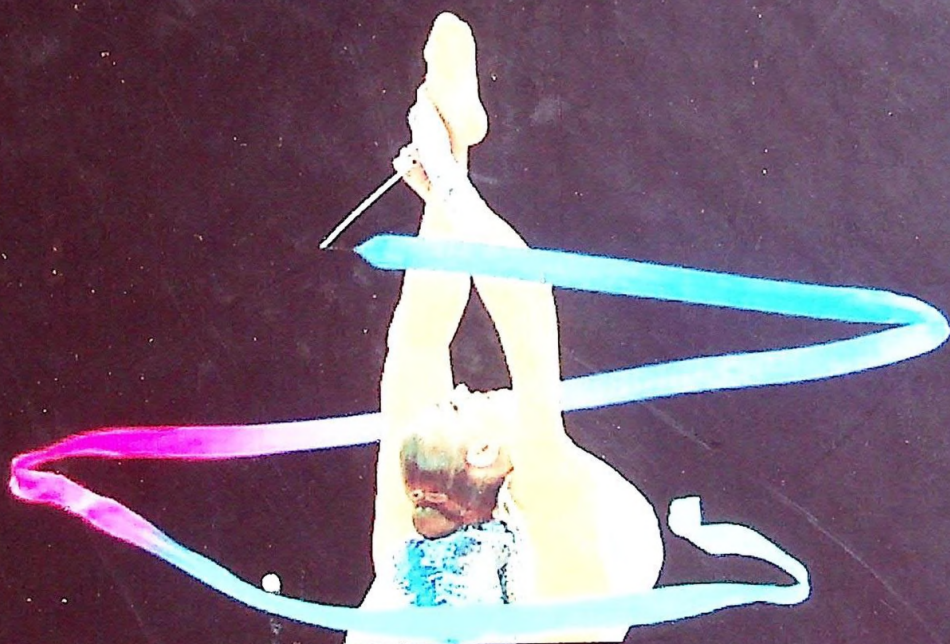


7A1 (X43)

N-38

A.A. Niyazbekova

**TANLANGAN SPORT TURI
NAZARIYASI VA USLUBIYATI
(B A D I I Y G I M N A S T I K A)**



O'quv qo'llanma

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORTNI
RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

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

*FA1 (2yg)
N-98*

A.A. Niyazbekova

**TANLANGAN SPORT TURI
NAZARIYASI VA USLUBIYATI**
(Badiiy gimnastika)

o'quv qo'llanma

5610500 sport faoliyati (badiiy gimnastika)



TOSHKENT
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU
2023

UDK: 796.412.2(075.8)
KBK: 75.6ya73

Muallif:

A.A. Niyazbekova – OʻzDJTSU gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrası oʻqituvchisi

Taqrizchilar:

U.N. Muxamedova – Oʻzbekistonda xizmat koʻrsatgan artist, professor

A.K. Eshtayev – “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri pedagogika fanlari nomzodi, dotsent .

A.A. Niyazbekova // “**Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (Badiiy gimnastika)**” oʻquv qoʻllanma // «OʻZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU Toshkent – 2023, 216 b.

Ushbu oʻquv qoʻllanmada badiiy gimnastikachilarning xoreografik tayyorgarligini va artistlik qobiliyatini samarali rivojlantirishga, va musiqiy eshitish qobiliyatlarini mukammallashtirishga koʻmak beruvchi uslubiy koʻrsatmalar mavjudligi bilan ajralib turadi.

Oʻquv qoʻllanmadan Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, Respublika ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab internati oʻquvchilari, bolalar va oʻsmirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablarda jismoniy tarbiya oʻqituvchilari gimnastika sport turlari boʻyicha yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun kerakli xoreografik raqs mashqlarini oʻrgatish metodikasi berilgan.

Этот учебник содержит методические указания, которые могут помочь улучшить хореографическую подготовку всех видов гимнастики, улучшить музыкальные навыки аудирования.

Учебники включают в себя гимнастику для студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, учащихся Республиканской специализированной школы олимпийского резерва, учащихся детских и юношеских спортивных школ, тренеров по физкультуре и школьных учителей. Предложена методика обучения хореографическому танцу для улучшения физической подготовки юных спортсменов.

This textbook contains methodological guidelines that can help improve the choreographic training of all types of gymnastics, improve musical listening skills.

The textbooks include gymnastics for students of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, students of the Republican Specialized Olympic Reserve School, students of children's and youth sports schools, physical education coaches and school teachers. The method of teaching choreographic dance to improve the physical training of young athletes is given.

ISBN: 978-9943-9483-6-5

© A.A. Niyazbekova, 2023
© “OʻZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2023

KIRISH

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uni gullab-yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida, Vatanimiz kelajagi-farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqazo etadi.

Sh.M. Mirziyoyev O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishchora tadbirlari to'g'risida"gi qarori asosida jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, axolining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommovaiy 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].

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

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

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

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

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

1-BOB. BADIY GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TENDENSIYASI

1.1. Badiiy gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi komponentlari

Yuqori malakali gimnastikachi qizlarni tayyorlashni muvaffaqiyatli amalga oshirishni, umuman yuqori natijalar sportini va xususan badiiy gimnastikani rivojlanishi an'analarini tizimli va diqqat bilan o'rganishsiz amalga oshirish mumkin emas. Badiiy gimnastika – progressiv rivojlanayotgan tizim hisoblanadi, shuning uchun asosiy an'analarini ajratish sportning ushbu turini o'rganishni eng muxim momenti hisoblanadi.

Zamonaviy badiiy gimnastika uchun quyidagi an'analar xarakterlidir (1 – rasm):

- sportchi qizlarni individual va guruh dasturlaridagi kompozitsiyalari murakkabligini o'sishi;
- individual va guruh mashqlarining musobaqa dasturlarini bajarishning kaskadli usuli va dinamikligi;
- trenirovka ishi xajmini oshirish;
- gimnastikachi qizlarning individual imkoniyatlarini chegaraoldi amalga oshirish;
- gimnastikachi qizlarning harakat amallarini optimal balanslanganligi (gavdaning barcha qismlari bilan va predmetlar bilan ishlash);
- maxsus tayyorgarlik xajmini trenirovka ishining umumiy xajmida oshirish;
- yillik siklda musobaqalar kuni miqdorini va musobaqa davrining davomiyligini oshirish;
- gimnastikachi qizlarni xalqaro uchrashuvlarda, Osiyo, jahon chempionatlarida va Olimpiya o'yinlaridagi ko'p sonli g'alabalari;
- jahonda Rossiya, Bolgariya, Belarus, Ukraina va boshqa mamlakatlardan mutaxassislarni jalb qilish, oqibatida yuqori malakali gimnastikachi qizlarni tayyorlashning samarali texnologiyalarini tezkor tarqalishi;

- badiiy gimnastika sportning an'anaviy turi bo'lmagan mamlakatlardan (Yaponiya, Koreya, Kipr, Qoxira, Braziliya, Angliya, Tailand va b.) xalqaro arenada gimnastikachi qizlarning paydo bo'lishi;

- trenerlarning malakasini oshirish;
- hakamlarning malakasini oshirish;
- badiiy gimnastikani rivojlanishini progressiv omillaridan biri
- ekspert baholash tizimini - musobaqalar qoidalarini takomillashtirish hisoblanadi, ularning asosiga ko'p yillik ilmiy tadqiqotlar kiritilgan;
- bolalar sport maktablarida badiiy gimnastika bo'yicha yangi sport bo'limlarini ko'paytirish;
- mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari shaharlarida badiiy gimnastika bo'yicha tayyorgarlik markazlarini ochish;
- badiiy gimnastika bo'yicha klublarni ko'paytirish;
- Yuqori malakali sportchi qizlarni tayyorlashning turli jihatlarini bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlanmalarini amaliyotga qo'llash;
- badiiy gimnastikada tayyorgarlikni ta'minlashning barcha turlarini takomillashtirish;
- ekipirovka va musobaqa liboslarini doimiy takomillashtirish;
- gimnastikachi ayllarni tayyorlashning boshqaruv jihatlarini takomillashtirish.

Yuqorida qayd qilingan an'analar jahon badiiy gimnastikasining yo'nalganligini belgilaydi. Lekin, bizning mamlakatimizda yuqori malakali gimnastikachi qizlarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish uchun xarakterli bo'lgan an'analarni belgilash zarur bo'lib, ularning qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

- badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan bolalar sonini ko'paytirishni;
- badiiy gimnastika bilan shug'ullanish tashkil qilingan xududlar sonini ko'paytirishni. Ularning ichida etakchi xududlar - Toshkent, Xorazm, Buxoro, Navoiy, Samarqand;

- Bolalar va o'smirlar sport maktablarida badiiy gimnastika bo'limlari sonini ko'paytirishni;
- badiiy gimnastikada klubli tizimni rivojlantirishni;
- Respublikaning turli xududlarida zahira tayyorlashni amalga oshirayotgan yuqori malakali trenerlar sonini ko'paytirishni;
- O'zbekiston va xalqaro musobaqalarda hakamlikni amalga oshiradigan yuqori malakali hakamlar sonini ko'paytirishni;
- yuqori malakali gimnastikachi qizlarni tayyorlash amaliyotida ilmiy tadqiqotlar natijalarini qo'llashni.

Bizning nazarimizda, ushbu an'analar barqaror xarakterga va amalga oshirilishining uzoq muddatli istiqboliga ega¹.

1.2. Badiiy gimnastikaning zamonaviy holatini va rivojlanishini belgilaydigan omillar

O'zbekistonlik gimnastikachi qizlarning yuksak yutuqlari, mamlakatda badiiy gimnastikaning mavjud bo'lishi uchun barqaror istiqbolli tizimning shakllanganligi bilan bog'liq. Aynan shu, xalqaro sport arenasida kuchlarning nisbatini belgilaydi. Mamlakatda sportning ushbu turini rivojlanishi istiqboli bir qator omillarga bog'liq, ular maxsus tadqiqotlar natijasida aniqlangan. Ushbu tadqiqotlarda etakchi mutaxassislar – gimnastika bo'yicha xalqaro federatsiya a'zolari, Olimpiya qo'mitasi xodimlari, mutasaddi vazirligi xodimlari, yuqori malakali hakamlar va olimlar ishtirok etishdi.

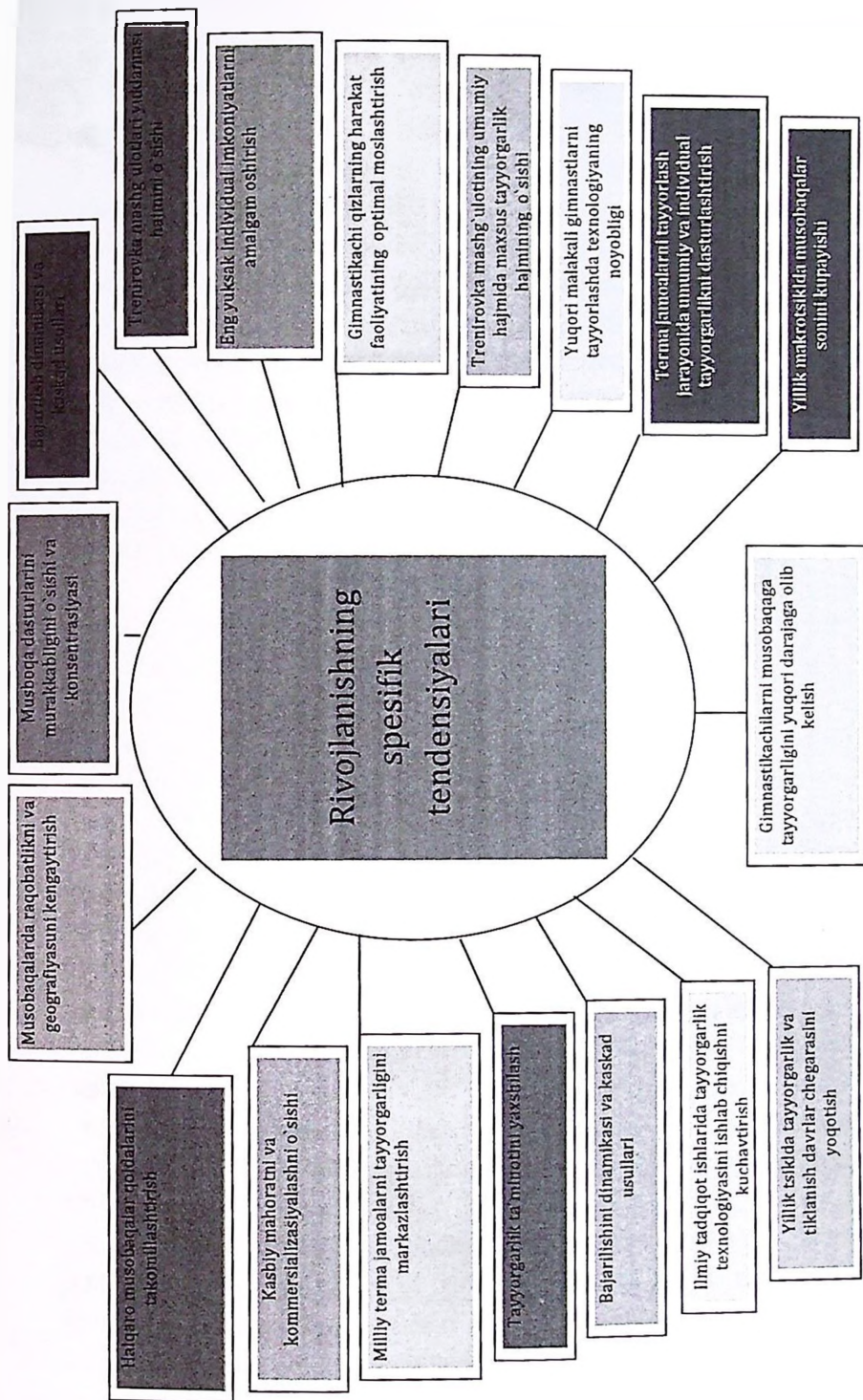
Jahon badiiy gimnastikasida kuchlarning nisbatini belgilaydigan o'n to'rtta omillar ajratildi. Shuni aytish lozimki, mamlakatda badiiy gimnastikani mavjudligining muvaffaqiyatli bo'lishi va dunyoda etakchi pozitsiyani ushlab turish uchun har bir omilning ahamiyati tengdir².

¹ I.A.Viner-Usmanova, Ye.S. Kryuchek, Ye.Ye. Medvedeva, R.N. Terexina. Xudojestvennaya gimnastika: istoriya, sostoyaniye i perspektivi razvitiya. Izd. "Chelovek". M.: 2014-198s.40-42 bet

Ushbu asosiy omillar quyidagilar hisoblanadi:

- badiiy gimnastikani jismoniy tarbiyaning milliy tizimidagi o'ri. Tarixan shunday shakllanganki, barcha gimnastika fanlarining vositalari xalqimizning jismoniy tarbiyasida etakchi o'rinlardan birini egallaydi. Gimnastika, maxsus tanlangan jismoniy mashqlar tizimi va ilmiy ishlab chiqilgan metodik usullar sifatida jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama takomillashtirishga, salomatlikni mustahkamlashga, odamlarning ijodiy umrini ta'minlashga yo'naltirilgan. Uning vositalari va usullarini keng diapazonda bo'lishi amalda barcha odamlarni: bolalar va o'smirlarni, yoshlarni va yoshi kattalarni, qizlar va erkaklarni, sog'lom va xastalikka chalinganlarni qamrab olish imkonini beradi.

- Bizning mamlakatimiz an'anaviy ravishda gimnastika mamlakati hisoblanadi, o'zining milliy maktabiga ega bo'lib, u, gimnastikaning barcha sport turlarida jahon arenalarida muvaffaqiyat qozonishni ta'minlab kelmoqda. Badiiy gimnastika - Osiyo va olimpiya harakatlariga taqdim etgan sport turi bo'lib, katta zafarlar bilan mamlakatimizni jahonga tanitmoqda. Davlat siyosati sog'lom odamni tarbiyalashga qaratilgan. Qizlarning barkamol rivojlanishiga alohida e'tibor qaratilmoqda, bu, badiiy gimnastikani, ushbu vazifalarni amalga oshirishdagi etakchi rolini belgilaydi. Shu tufayli, badiiy gimnastika federatsiyasi tomonidan ta'lim standartining ikkinchi avlodi doirasida boshlang'ich ta'lim uchun badiiy gimnastika bo'yicha dasturni ishlab chiqish g'oyasi tashabbusi ilgari surildi. Ushbu dastur yuzasidan gimnastika ixtisoslashtirilgan iqtidorli yosh sportchilar maktabi Toshkent shahrida tashkil qilindi va O'zbekiston DJTida "Badiiy gimnastika" ixtisosligi ochildi. "Yulduzli bolalar" dasturi ko'p funksiyali xarakterga ega: bolalarni gimnastika vositalari yordamida sog'lomlashtirish, barkamol rivojlantirish hamda iqtidorlarni aniqlash maqsadida bolalarning keng doirasini badiiy gimnastika bilan shug'ullanishga keng jalb qilish;



1-rasm. Jahonda badiiy gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi

- Badiiy gimnastikani mamlakatimizda keyingi yillarda ommalashuvi ancha darajada oshdi. Anastasiya Berestetskaya, Jamila Raxmatova, Anastasiya Serdyukova, Ulyana Trofimova, Rostaburova Marta, Valeriya Davidova, Samira Amirova va boshqa ko'pchilik O'zbekistonlik sportchi qizlarning erishgan buyuk yutuqlari badiiy gimnastika kabi hodisani ko'p qirraligini va go'zalligini namoyish qiladi va sportning ushbu turini targ'ibot qiladi, uni ommaviylashtiradi, qizlarni jozibadorligini oshiradi. Ommaviylik esa, qoidaga ko'ra, yuksak natijalar sportining asosi hisoblanadi. Katta miqdordagi gimnastikachi qizlar o'z tayyorgarligining har xil bosqichlarida mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirish uchun yaroqliligini, xalqaro arenalarda raqobat qila olishini namoyish qilishi orqali etakchilik uchun kurashga kirishadi. O'zbekistonning badiiy gimnastika bo'yicha terma jamoasi tarkibiga sportchi qizlarni saralash paytida yuqori raqobat mavjud;

- Badiiy gimnastikani sport turi sifatida targ'ibot qilish. Targ'ibot orqali ta'sir qilish samarasi televidenie, radio, matbuot kabi kommunikatsiya vositalari, maxsus nashrlarning (darsliklar, o'quv qo'llanmalar, badiiy gimnastikaning dolzarb muammolari bo'yicha dissertatsion tadqiqotlarning) mavjudligi bilan erishiladi. Oxirgi yillarda xalqaro ahamiyatga ega bo'lgan, har yili mamlakatimizda o'tkaziladigan "Baby cup" festivali katta qiziqish uyg'otib kelmoqda. O'zbekistonlik badiiy gimnastika vakillarini jahon arenalarida muvaffaqiyatli chiqishlari - sportning ushbu juda jozibali turini targ'ib qilishning eng yaxshi usulidir;

- badiiy gimnastikani moliyalashtirish va shug'ullanish uchun moddiy-texnika bazasi. Mamlakatimizda badiiy gimnastikachi qizlarni tayyorlashning harakatdagi shakli - davlat tomonidan moliyalashtirilishi hisoblanadi. Uning tarkibiy qismlari quyidagilar hisoblanadi: gimnastikachi qizlarning trenirovka, musobaqalashuv va tiklanish faoliyatini amalga oshirish uchun zamonaviy inshootlarni qurish va ekspluatatsiya qilish, integral tayyorlash jarayonida ishtirok etadigan trenerlar va barcha mutaxassislar mehnatiga haq to'lash;

- badiiy gimnastika bo'yicha milliy federatsiyaning va unda ishning turli yo'nalishlari va xududiy federatsiyalarni nazorat qilish bo'yicha mutaxassislarining mavjudligi. Bosh vazifalarni xal qilishga yo'naltirilgan federatsiyalarning barcha strukturaviy bo'linmalarini yuqori professional darajada bo'lishi asosiy shart hisoblanadi;

- trener kadrlarning sifat va miqdor tavsiflari – mamlakatni yuqori malakali gimnastikachi qizlarni tayyorlash uchun imkoniyatining sezilarli darajadagi ko'rsatkichi. Bizning malakatimiz badiiy gimnastikani sport turi sifatida butun dunyoga tanitgan buyuk pedagoglar sulolasi bilan faxrlanadi. Ko'pchilik milliy federatsiyalar rossiyalik trenerlarning xizmatidan foydalanishadi, bu, badiiy gimnastikani jahonda rivojlanishiga ko'maklashadi;

- badiiy gimnastika bo'yicha trenerlarni tayyorlash va malakasini oshirish. Bu, avvalam bor, maxsus ta'lim muassasalarida tayyorlash hamda mamlakatimiz va dunyodagi etakchi pedagoglarning ilg'or ish tajribasini umumlashtirish yo'li orqali malaka oshirish. Trenerlarni tayyorlash, zamonaviy sport amaliyoti istiqbollarini hisobga olgan holda ilgari suradigan talablarni e'tiborga olish orqali tashkil qilinishi kerak;

- badiiy gimnastika bo'yicha hakamlarni tayyorlash va malakasini oshirish. O'zbekiston federatsiyasi mazkur jihatga katta e'tibor qaratadi va xalqaro toifadagi hakamlarning bilimlarini mukammallashtirish maqsadida seminarlarni tashkil qilish uchun mutaxassislarni doimiy ravishda jalb qiladi;

- badiiy gimnastikaning rivojlanishini boshqaradigan xujjatlarning mavjudligi. Bu, avvalam bor, malakaviy dasturlar, musobaqalar qoidalari, gimnastikachi qizlarga qo'yiladigan malakaviy talablar bo'lib, ular jahon badiiy gimnastikasining rivojlanishi va sport yutuqlari istiqbollarini bashorat qilish an'anasini hisobga olish bilan ishlab chiqiladi;

- mamlakatni Xalqaro gimnastika federatsiyasida (FIG) va Osiyo gimnastika birlashmasida vakilligi. Bunday vakilliksiz badiiy gimnastikani, sportning mazkur turi qonunlari bo'yicha tabiiy, mantiqiy rivojlanishiga ishonish mumkin bo'lmaydi.

- badiiy gimnastikada integral tayyorlash tizimining mavjudligi. Badiiy gimnastikada integral tayyorlash ilmiy asosda amalga oshiriladi va dinamik rivojlanadigan tizim hisoblanadi. U, har bir yangi olimpiya siklida, o'z ichiga, ilmiy ta'minlanishini talab qiladigan samarali texnologik va uslubiy yangiliklarni kiritadi. Bu, trenerlar, vrachlar, olimlarning birgalikda o'zaro harakatlari bilan gimnastika nazariyasi va uslubiyoti sohasida ilmiy-tadqiqot ishlarini jadallashtirish zaruratini belgilaydi. Amaliyotning doimiy rivojlanadigan talablari tufayli, terma jamoa rahbarlarining buyurtmasiga ko'ra tadqiqotlarni amalga oshirish zarur. Terma jamoasi uchun gimnastikachi qizlarni tayyorlashni adekvat psixologo-pedagogik va tibbiy-biologik ta'minlash – yuqori va barqaror sport natijalariga erishishning zaruriy sharti hisoblanadi;

- gimnastikachi qizlarni ixtisoslashgan bolalar maktablari va olimpiya tayyorgarligi markazlari orqali tayyorlash. Bolalar va o'smirlar sport maktablari va olimpiya tayyorgarligi markazlarining etarli miqdorda mavjudligi, ularda olib boriladigan maqsadli ish sportchi qizlarning yoshga oid mezonlarini hisobga olgan holda istiqbolli modellarini aniqlash imkonini beradi hamda sportda orientirlanish, saralash va sportchi qizlarni tayyorlashning har xil bosqichlaridagi natijalarini bashorat qilish tizimini takomillash-tirishga ko'maklashadi;

- milliy terma jamoada ilmiy-tadqiqot ishlarini yo'lga qo'yish sifati gimnastikachi qizlarning integral tayyorgarligini turli tarkibiy qismlarini takomillashtirishga ko'maklashadi. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyotini ishlab chiqayotgan mamlakatimiz olimlari tomonidan boy ilmiy potensial to'plangan bo'lib, u, amaliyotchi trenerlarga sport trenirovkasi vazifalarini muvaffaqiyatli xal qilish imkonini beradi;

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nashr qilish, ularni har xil malakali gimnastikachi qizlarni tayyorlashda qo'llash zarur. Badiiy gimnastika sohasidagi ilmiy izlanishlar faol tarzda amalga oshirilmoqda va gimnastikachi qizlarni integral tayyorlash tizimiga faol joriy qilinmoqda.

Mazkur tizimning funksiya qilishi, uning barcha elementlarini optimal balanslashtirish paytidagina mumkin bo'ladi.

Yuqorida bayon qilingan omillarni hisobga olinishi, rossiyalik sportchi qizlarni etakchi pozitsiyalarga chiqishlarini va jahon miqyosida shaxsiy va jamoaviy birinchiliklarda yuksak natijalarni namoyish qilishlarini hamda erishilgan yutuqlarni ko'p yillar davomida mustahkam ushlab turishlarini ta'minlaydigan badiiy gimnastikada tayyorlashni takomillashtirishning strategik yo'lini belgilash imkonini berdi.

1.3. Badiiy gimnastikani jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni

Badiiy gimnastika serqirra sport turidir. Bu sport turi orqali juda ko'p narsalarni ifodalab berish mumkin. Hozir siz bilan qanday qilib buni amalga oshirish mumkinligi haqida gap yuritamiz. Avvalo sportchi jisman tayyorlangan bo'lishi lozim. So'ngra mashqlarni texnik jihatdan mukammal ijro etish kerak. Masalan, odam oldin emaklashni, keyin tetapoya qilishni, yurishni va oxirida chiroyli qadam tashlab yurishni o'rganadi. SHunday ekan badiiy gimnastikada qizlarimizning jismoniy tayyorligi va o'z ishiga fidoyiligi yutuqlarimiz asosidir. Hozirgi davrimizda sport turlari shu darajada yuqori cho'qqilarga erishgan-ki, bunday natijalarga birgina iqtidor bilan erishib bo'lmaydi. Faqatgina iqtidor, fidoyilik, mehnatsevarlik orqali biron natijaga erishish mumkin.

Musobaqalarda sport ustalarining mahorat bilan chiqishlarini ko'rib, tomoshabin ko'pincha bu mahoratga qanchalik qiyinlik bilan uzoq vaqt mobaynida erishilgan ekanligini sezmaydi. Badiiy gimnastikada mahorat bu har bir harakatni aniq va musiqa bilan hamnafas bajarib tomoshabinga ma'lum fikrni etkazib bera olishdir. Sakrash, yugurish, burilish bularning hammasi badiiy gimnastika elementlaridir. Sakrash kiyik obrazida yoki xalqa bo'lib bajariladi. Bu elementlar musiqaga mos ravishda ijro etiladi. Yana badiiy

gimnastikada vosita bo'lib xalq raqs elementlari ham ishlatiladi. Bundan yigirma yil muqaddam raqs elementlari gimnastikachi qizlarning chiqishlarida asos bo'lsa, hozirgi davrda akrobatik elementlar, sport gimnastikasi elementlari va to'p, cho'qmor, halqa, arg'amchi, tasma kabi buyumlarni mahorat bilan o'ynatish dasturlarning asosi bo'lib xizmat qilmoqda. Lekin oz miqdorda bo'lsa ham raqs elementlari chiqishlarda qo'llaniladi. Ayniqsa, qizlarning qo'llari orqali sevgi-muxabbat, qayg'u-alam, inson qalbidagi his-tuyg'ularni ifodalash mumkin. Ko'rgazmali chiqishlarda mana shu elementlar orqali musiqaning ma'nosi tomoshabinga etkaziladi. Hozirgi kunda ancha murakkab, serqirra mazmunga va ritmga ega bo'lgan musiqalar qo'llanilmokda. Buyumlarni o'ynatish faqat badiiy gimnastikaga xosdir. Bunday o'yinlarni sirkda ham ko'rish mumkin. Lekin sirk artistlaridan farqli o'larok gimnastikachi qizlar harakatlarni aniq va tez bajarishadi. Bunday o'yin tomoshabinda turli his-tuyg'ularni uyg'otadi. Tomoshabinga shuncha ta'sir ko'rsatadigan sehrli buyumlarlarni ko'rib chiqamiz.

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

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

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

Tasma... Bu buyum ham gimnastikachilar qo'lida turli xil shakllarda ko'rinadi. Ilonsimon, spiral shaklida, sakkiz raqamiga o'xshab, gorizontal va vertikal xalqa sifatida xilma-xil ranglarda o'ynatiladi. Yuzlab, minglab original holat va harakatlar. Tasma bilan mashq bajarish murakkab. Tasma gimnastikachi qizning bilagini davomi bo'lib harakatlarni aniq davom ettirishi kerak va bu bilan ijrochining mahoratini, his-tuyg'ularini yanada mukammal ifoda etib, musiqa ruxini ochib beradi.

1.4. Badiiy gimnastikani o'rgatish jarayonida yoshning ahamiyati

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

Egiluvchanlikni sekin-asta rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, shpagatga o'tirish kabi mashqlarni har kuni oz miqdorda tanani tayyorlab o'rgatish shart. Mashg'ulotlar mobaynida harakatlarni aniq va tez bajarilishini nazorat qilish kerak.

Topshiriqlar engil va qisqa bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar rang-barang, bir-biriga o'xshamagan, his-tuyg'ularga boy holda o'tkazilsa ijobiy natijalarga erishiladi.

7-11 yoshdagi bolalar uchun o'yin tariqasida shaxsiy namuna ko'rsatish ko'prok to'g'ri keladi. Kichik maktab yoshidagi bola organizmi nisbatan tekis rivojlanadi. Topshiriqlarni yil mobaynida murakkablashtirish mumkin. Yuqorida aytilgan gaplarning barchasi bu yoshdagi bolalarga taalluqli, lekin ularning o'ziga xosligi ham bor. Harakat funksiyalarida aytarli darajada o'zgarishlar bo'ladi. Bu o'zgarishlar bolalarga jismoniy tarbiya berishga va bu sifatlarni rivojlantirishga zamin yaratadi. Miya qobig'i, signal berish tizimi ma'lum darajada rivojlangan. Bu davrda samarali ravishda yangi va murakkab harakatlarni o'rgatish mumkin. Shu bilan birga bir qator jismoniy sifatlarni rivojlantirib, ya'ni chaqqonlik, tezlik, epchillik, egiluvchanlik ustida ma'lum natijalarga erishish mumkin. Asosiy uslub so'z bilan ta'sir etish.

Badiiy gimnastikada musiqaning ahamiyati, vositalari, xususiyatlari

Badiiy gimnastika chiqishlarida musiqaning o'rni katta ahamiyatga ega. Musiqaning xarakteri va emotsional mazmuni shug'ullanuvchilarning jismoniy, texnik, psixologik xususiyatlariga mos kelishi kerak. Gimnastikachining harakat madaniyati, musiqiylikligi, tayorgarlik darajasi qancha yuqori bo'lsa, shuncha harakatlarga muayan xarakter berish imkoni oshadi.

Badiiy gimnastika buyumlari bilan harakat qilganda "obraz" katta ahamiyatga ega. Buyumlar, musiqa va ichki hissiyot "obraz" yaratishga "ishlash" kerak. Buyum harakatning butunligini oshiradi

va tananing bir qismiga aylanadi, buyumsiz "obrazni" tugatib bo'lmaydi...: buyum – gimnastika – musiqa.³

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

Badiiy gimnastikada musiqa bir qator maxsus funksiyalarni bajaradi:

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

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

- musiqa san'ati juda katta bevosita emosional ta'sir kuchiga ega. Musiqa ostida katta jismoniy va psixologik nagruzkalar engil kechadi, ishga layoqat oshadi, tiklanish jarayonlari tezlashadi. U markaziy nerv sistemasining optimal qo'zg'aluvchanligiga sharoit tug'dirib, shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlarning qo'lay ta'sirini yaratadi;

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

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

- individual va guruhii mashqlar kompozisiyalarini yaratishda musiqiy asarni tanlash 1- darajali ahamiyatni egallaydi. Sportchi

³ I.A.Viner-Usmanova, Ye.S. Kryuchek, Ye.Ye. Medvedeva, R.N. Terexina. Xudojestvennaya gimnastika: istoriya, sostoyaniye i perspektivi razvitiya. Izd. "Chelovek". M.: 2014-198s.

qizning individualligini ochib berishga xizmat qiluvchi butun mashq g'oyasi, kompozisiyaning obrazli echimi musiqali kuzatish xarakteri va asar shakli bilan aniqlanadi;

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

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

Musiqaning gimnastika bilan shug'ullanuvchilarga ta'siri va undan ta'lim maqsadlarida foydalanish masalalariga bag'ishlangan ishlar orasida E.A. Kuduning izlanishlari aloxida e'tiborga loyiq.

Ularda musiqadan foydalanishning to'g'ri uslubi shug'ullanuvchilarning umumiy davomatiga va harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishiga xizmat qilishi isbotlangan. Yangi mashqlarni ko'rsatishda musiqani tadbiiq qilish maqsadga muvofiqligi ta'kidlangan, ayniqsa harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishning birinchi bosqichida. Keyinchalik mashqni mustaqil muvaffaqiyatliroq bajarilishiga musiqasiz erishiladi. Harakat tarkibi asosan o'zlashtirilganda esa, darhol musiqali mashg'ulotlarga kirishish mumkin.

Xoreografiya darsi muvaffaqiyati uchun me'yor hissi va badiiy did sohibi bo'lgan konsertmeysterning moxirligi katta ahamiyatga

ega. U o'quv vazifalari bilan aniq moslashgan, ayni vaqtda mavhum, bir maromda va o'ta sodda bo'lmagan asarlar tanlashni bilishi kerak. Musiqiy asarlarni tanlash uchun umumiy qonuniyatlar - raqqosalik, obrazli, xushchaqchaq xarakter, kuyning tugallanganligi.

Musiqiylikni rivojlantiruvchi namunaviy o'yinlar

Musiqiy asarning g'oyaviy-hissiy mazmunini bastakor musiqiy ifoda vositalari yordamida etkazadi kuy, uyg'unlik, sur'at, ritm va h.k. Bu vositalarning yig'indisi bilan bastakorning fikr-o'ylari aks etgan musiqiy obrazlar yaratiladi. Birinchi mashg'ulotlardan oq bolalarni musiqa mazmunini tushunishga, mohiyatini his qilishga o'rgatish kerak. Asarlar muxokamasida bastakor fikrini aniqlovchi sarlavhalar musiqani tushunishni engillashtiradi, misol uchun: M.Musorgskiyning "Ko'rgazmadagi suratlar" asaridagi "Yalmog'iz kampir", "Bozor" va boshqalar. Bunday asarlar dasturli deyiladi. Operalar uchun ularning mazmunini aniqlovchi adabiy matn bor, baletlar uchun - libretto. Qo'shiq va romanslar mazmuni matnda ochiladi.

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

Aniq vazifani aniqlamay, o'qituvchi mazmuni musiqiy-ritmik tarbiya vositalariga ko'proq mos keladiganini tanlashni taklif qiladi. Mashq uchun Prokof'evning yorug' va osoyishta musiqasini tanlash mumkin. Shopen prelyudiyasi zulmatli tasavvurlar hosil qiladi va shuning uchun to'g'ri kelmaydi.

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

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

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

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

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

Kuy rasmining muhim turlari:

- 1) Kuynig yuksalish harakati, ya'ni balandroq ovozlarga o'tish;
- 2) Kuyning pasayish harakati - pastrok ovozlarga o'tish;
- 3) To'lqinli (to'lqinsimon) harakati, ya'ni yuksalish va pasayish izchilligi.

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

Kul'minasiya - musiqiy asarda yoki uning qismida eng yuqori kuchlanish payti.

Kuyni aniqlash uchun quyidagi vazifalarni bajarish mumkin. Val's quyi ostida xamma aylana bo'ylab tiziladi, pol'kada- qatorga, marshda - ketma-ket qatorga saflanadi. Vazifalarni boshqa ko'ylar va boshqa tizilish shakllarini taklif qilib, xilma-xillash mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musiqali Kuzatishning Ritm va O'lchovlari

Ritm - musiqaning asosiy ifoda vositalaridan biri. Bu har xil davomli musiqiy tovushlarning izchil birikmasi. Tovushlar belgi-notalar bilan yoziladi. Notalar davomini harakatlar bilan hosil qilish oson: chapak, oyoq urish, qadam bilan. Misol:

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

2. Choraklar bilan yurish, nimchorak bilan chapak chalish.

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

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

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

Musiqada ritmning emosional xarakteri uni ijrochiga ham, eshituvchiga ham emosional ta'sirning muhim vositasi qiladi.

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

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

2. O'yin ta'rifi: O'yinchilar 2 ketma-ket qatorga terilishadi. Ketma-ket qatorlar oralig'i 2-3 m. Har bir ketma-ket qator oldida 7 tadan Halqa qator bo'lib yotibdi. Har bir Halqa yoniga polga bo'r bilan muddati yozilgan. O'yin oldidan bolalar ritmik rasmni chapakda ifodalashadi. O'qituvchining buyrug'i bilan 1- o'yinchilar marsh musiqasi ostida(4/4) Halqadan Halqaga o'tib, Halqa ichida belgilangan muddatda turishadi. Orqadan 2- o'yinchi yuradi, 1-lar

ketma-ket qator oxiriga tiziladi. Eng kam xato qilib, ko`proq ochko to`plagan jamoa g`olib hisoblanadi.

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

Razmer - metrning ma`lum muddatli ulushlari ifodasi.

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

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

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

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

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

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

2. Pol`ka musiqasi ostida taktning kuchli bo`lagida oldinga qadam, kuchsizida engil chapak.

3. Musiqali kuzatish (soprovojenie) $3/4$. Taktning kuchli bo`lagiga chap oyoqdan o`ngiga sakrash, keyin 2 qadam oldiga. Keyingi taktda o`ng oyoqdan chapiga sakrash.

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

5. "Za takt" da qo`llarni belga qo'yish va qadam tashlash, taktning kuchli bo`lagiga oyoq bilan urgu berib.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sur'at (temp) - musiqa ijrosining tezligi.

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

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

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

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

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

Misol uchun:

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

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

3. Musiqa ostida marsh sur'atida yurish.

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

Bunday mashqlarga o'tkir va baland qadamlar bilan yurishni kiritish mumkin.

Sur'atlarni o'zgarishiga doir topshiriqlar shug'ullanuvchilarni sekin harakatlardan teziga va aksincha o'tishga o'rgatish vazifasini ko'zlaydi.

Shunday topshiriqlarga misol:

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

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

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

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

Xatoga yo'l qo'ygan qatnashchilar o'yindan chiqib ketadi. Sur'atni aniqlashda adashmaganlar g'olib hisoblanadi. Trener-

xoreograf bo'lishi kerak: musiqiy sur'at va mashqlarni bajarish amplitudasi orasida ma'lum bog'liqlik mavjud.

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

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

Dinamik tuslar:

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

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

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

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

1. Musiqaning baland yangrashida baland qadamlab yurish, sekinida - yumshoq qadamda.

2. Musiqaning baland yangrashida iringib harakatlanish, sekinida - holatga o'tish.

3. Yangrash kuchining keskin o'zgarishi: sekin yangrash - oyoqlar uchida yurish, baland yangrashjoyda sakrash.

4. Yangrash kuchining asta-sekin ortishi: aylanani asta-sekin kengaytirib yurish.

Yangrash kuchining asta-sekin kamayishi: aylanani asta-sekin toraytirib yurish.

Ovoz chiqarib o`qishda, so`zlashganda biz to`xtab, kichik pauza qilamiz, chunki busiz nutq tushunarsiz bo`lar edi. Adabiyotda buning uchun punktuasiya belgilari bor. Ularga amal qilib o`qish ifodali o`qish deyiladi. Musiqa asarini qayta-qayta eshitish jarayonida avval bir-biridan xarakteri va mazmuni bilan farqlanuvchi katta qismlarga bo`linish ilg`ab olinadi. Keyin bu qismlar ichidagi bo`linish ham sezilarli bo`lib boradi.

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

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

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

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

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

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

2. Shug`ullanuvchilarni 2 ta dan ketma-ket qatorga saflash. Musiqali kuzatuv - marsh. 1- jumla - Birinchi raqamdagilar o`ng oyoqdan boshlab oldinga 7 qadam yurishadi. 8- sanoqda chapini keltirib qo`yish; 2- jumla - huddi shuni 2-raqamdagilar bajaradi; 3- jumla - oldinga juft bo`lib yurishadi; 4 - jumla - hamma baravar joyda yurib bajaradi.

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

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

O'yin ta'rifi: O'yinchilar aylana bo'ylab markazga yuzlanib saflanadilar (interval-0.5m). Aylana tashqarisida boshlovchi turadi. O'yinchilar, kirishning 2 taktini eshitib bo'lib, musiqa taktida chapak chalishni boshlashadi(taktning har choragida 1 ta chapak). CHapakni oldinda, bosh ustida, orqada chalish mumkin. Boshlovchi kirishni eshitib bo'lib, aylana tashqarisi bo'ylab musiqa sur'atida yugurib chiqadi (u raqs qadamlari bilan harakatlanishi mumkin). Musiqiy davr tugashiga, ya'ni oxirgi taktida , boshlovchi qo'lini aylanada turganlardan birining elkasiga qo'yadi. Boshlovchi va tanlangan o'yinchi bir-biriga orqasi bilan turib, o'qituvchining: "Bir, ikki, uch!" buyrug'i bilan (oxirgi sanoqdan) aylana bo'ylab qarama-karshi tomonga yugurishadi. Kim 1- qaytib kelib, bo'sh o'rinni egallasa, shu g'olib bo'ladi. Yutqizgan - boshlovchi bo'ladi. Yugurishda biron marta engilmagan o'yinchi eng epchil hisoblanadi. Agar boshlovchi qo'lini o'yinchining elkasiga musiqaning oxirgi taktidan oldinroq yoki keyinroq qo'ysa, bellashuv bo'lmaydi va u yana boshlovchilik qiladi. Agar o'yinchilardan biri "Bir, ikki, uch!" sanog'i tugamay turib - yugura boshlasa, u orqaga qaytarilib, sanoq boshqatdan takrorlanadi. Yuguruvchilarga xalaqit berish va turganlarga ilashish mumkin emas.

Har qanday pol'ka musiqali kuzatuv bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Xoreografiya o'qituvchisi uchun musiqali asar tizimiga muvofiq to'g'ri buyruqlar berish juda muhim. Barcha buyruqlar, musiqiy

davr tuzilishiga qarab, unga tobe holda beriladi. Agar davr 4 ta musiqiy jumladan tuzilgan bo'lsa, buyruqning ijro qismini 4 ta jumlagi berish kerak, yaxshisi 2-siga emas, 4-siga, musiqali fikr tugallangan vaqtda.

NAZORAT SAVOLLAR

1. Badiiy gimnastika sport turi haqida qisqacha ma'lumot bering.

2. XIX-asrning oxiri XX-asr boshlarida badiiy gimnastika rivojlanishini gapirib bering.

3. Emilya Jak-Dalkroza haqida malumot bering?

4. Gimnastikaning barcha turlarini qamrab olgan. Xalqaro gimnastika federatsiyasi (International Federation of Gymnastics – IFG) nechanchi yili tuzilgan?

5. Badiiy gimnastika nechanchi yilda Olimpiya o'yinlari tarkibiga kiritgan?

6. Musobaqalar necha metr o'lchamli gimnastika gilamida o'tkaziladi?

7. Badiiy gimnastika sport turning elementlarini bir nechtasini sanab bering?

8. Qanday sakrash elementlarini bilasiz.

9. Burilish elementlarini sanab bering?

10. Xalqaro musobalar haqida gapirib bering.

2-BOB. BADIY GIMNASTIKANING ZAMONAVIY HOLATINI VA RIVOJLANISHINI BELGILAYDIGAN OMILLAR VA SPORT TIZIMIDAGI O'RNI

2.1. O'zbekistonda badiiy gimnastikaning rivojlanish tarixi

Badiiy gimnastika o'z shakllanishi va rivojlanishida sport va sa'atdan eng yaxshi xislatlarni o'ziga mujassam qilgan holda uzoq davrni o'tdi.

Barchaga ma'lumki, odamlar juda qadim zamonlardan boshlab raqsga tushishgan. Raqs hissiyotlar va sezgilarni ifodalash usuli sifatida odamzotning barcha tarixida mavjud. Bu, o'zida odamning musiqiy, jozibali, sport, estetik va badiiy rivojlanishi va ta'limi vositalarini o'zida uyg'unlashtirgan raqsning ko'p qirraligi bilan bog'liq. Raqs har xil asrlar davomida, shu davr uchun o'ziga xos xarakterga ega bo'lgan. Raqs borgan sari o'zgargan va yangidan-yangi yo'nalishlarni qamrab olgan. Keyinchalik, raqs studiyalari va teatr san'ati studiyalari paydo bo'lgan.

XIX asrning oxiri – XX asrning boshlarida Fransua Delsartning ifodali gimnastika studiyasi, Emil Jak-Dalkrozning ritmik gimnastika, Jorj Demenining raqs gimnastikasi va Aysedora Dunkanning erkin raqs studiyalari juda katta ommaviylikka erishgan. Ularning ijodiy merosi butun dunyoda tan olindi va badiiy harakatning yangi yo'nalishni rivojlanishiga asos bo'ldi, aynan shu, ayollar uchun sport turini yuzaga kelishining boshlanishi bo'ldi.

Fransua Delsart (1811 yil 11 noyabr – 1871 yil 20 iyul, Parij) fransiyalik qo'shiqchi, vokal bo'yicha pedagog va sahna san'atining nazariyachisi hisoblanib, akterlar va raqqosalar uchun ifodali gimnastika tizimini yaratgan. O'z hissiyotlarini mimika va imo-ishoralar bilan ifodalayotgan katta odamlar va bolalarning harakatlarini kuzatishi hamda yunon san'atini o'rganishi oqibatida, u, imo-ishoralarni mohiyatiga, mazmuniga va hissiy qirralariga ko'ra tizimlashtirgan. Delsart jadvallar tuzgan va qo'llar harakatlarining

barchasini tasniflagan bo'lib, ularda u yoki bu ifodali harakatlar va kayfiyat matematik aniqlik bilan aks ettirilgan. Masalan, faqatgina qo'llar uchun harakatlarning 243 ta turlari nazarda tutilgan. Lekin, Delsart qo'llar harakatlari tizimini yaratishi orqali har bir hissiy holatga tananing, qo'llarning, boshning ma'lum bir holati va ma'lum bir mimika mos kelishi kerakligini nazarda tutgan. U, odamning har xil kechinmalarini, kayfiyatlarini va fikrlarini sun'iy harakatlar bilan emas, balki tabiiy harakatlar orqali etkazishga qobiliyatli odam gavdasi harakatlarining erkin va hissiy ifodaliligi ustida ishlashning yangi usullarini ishlab chiqqan. U, artistlarni oddiygina boshni ko'tarishga, egilishga, burilishga, yurish va yugurishga emas, balki har bir harakatga ma'lum bir mazmun va mohiyatni kiritishga o'rgatgan. Uning gapiga ko'ra, his qilish kam va o'zidan sinovdan o'tkazish etarli emas, balki hissiyotni harakatga aylantirish va boshidan o'tgan kechinmani ifodalash zarur. Delsart harakatlarning har xil tezkorligiga va kuchiga katta e'tibor qaratgan, bu, harakatlarning sun'iyiligini oldini olishga yordam beradi, deb o'ylagan.

Delsart harakatning asosini, uning kelib chiqishini tabiiyligida ko'ra bilgan, gimnastik mashqlarni musiqa bilan uyg'unlashtirishga intilgan. U, quyidagi tamoyillarga rioya qilgan holda mashqlarni yaratgan:

- ko'pchilik bo'g'imlarni harakatlarga bir butun sifatida kirishishini;

- odamning hissiy holati bilan gavda harakatlari o'rtasidagi aloqadorlikni;

- harakatlanishlar paytida qo'llar va oyoqlarning qarama-qarshi harakatlarini (yurish va yugurishning turli xarakterlarini).

F.Delsart tomonidan ishlab chiqilgan ushbu barcha g'oyalar va tamoyillar badiiy gimnastika uchun juda qimmatli hisoblanadi va uning bazaviy harakatlari asosiga kiritilgan. Masalan, badiiy gimnastikaning to'lqinsimon va prujinasimon harakatlari ko'pchilik bo'g'imlarni bir butun sifatida harakatlarga qo'shilishi asosida,

sekin-asta gavdaning bir zvenosidan boshqasiga o'tish orqali bajariladi. Badiiy gimnastikada yurish, yugurish va sakrashlarning har xil bazaviy turlari, ularni bajarilishi paytida qo'llar va oyoqlarning qarama-qarshi harakatlanishini talab qiladi.

SHveysariyalik bastakor va pedagog Emil Jak-Dalkroz (1865 yil 6 iyul, Vena, 1950 yil 1 iyul, Jeneva) ritmik gimnastika deb ataladigan mualliflik tizimini yaratgan bo'lib, unda u, musiqiy ritmni odam gavdasining harakatlariga olib o'tishga uringan. Emil Jak-Dalkroz, o'zining tizimi asosiga musiqa ritmi va musiqani jozibali amalga oshirish tushunchasini qo'ygan. Musiqa va joziba ritmdan boshlanadi. Tanani, qalbni, ruhni va umuman odamni tarbiyalash va shakllantirish uchun eng ifodali ritm zarur. Emil Jak-Dalkroz dunyoning yaratilishi sirlaridan voqif bo'lish va misli ko'rilmagan qudratga, o'z tanasi va o'z hayotida ritmni his qilishga qobiliyat faqatgina insonga xos, deb hisoblagan. Raqqosa musiqa va harakatlardagi ichki aloqani har doim anglashi kerak. Musiqa bilan shug'ullanishdan oldin, ritm va tovushlarni yaratadigan hissiyotlar ichiga kirish, uni o'zining tani-joni bilan his qilish va idrok qilishni o'rganishi kerak. Emil Jak-Dalkroz bolalar uchun maktab ta'limi tizimiga ritmikaning kiritilishini ahamiyatini alohida aytgan, chunki harakat – ularning zaruriy ehtiyoji hisoblanadi. U, ritmni har qanday san'atni, jumladan she'riyatni, haykaltaroshlikni, me'morchilik va musiqani bilish uchun baza sifatida belgilagan. Musiqa odamning xulq-atvorini sokinlashtirishi va qo'zg'aluvchanligini tinchlantirishi orqali umumiy tarbiyaviy ahamiyatga ega, deb hisoblagan. Emil Jak-Dalkroz barkamol rivojlangan shaxs – odamning antik idealiga qaytadi. Uning maqsadi – odamni o'zini-o'zi bilishiga, hayotdan quvonishiga olib kelish, jismoniy va psixologik qiyinchiliklarni bartaraf qilish va o'zining kuchi va ijodiy imkoniyatlari to'g'risida yorqin tasavvurlarni yaratish bo'lgan. Emil Jak-Dalkrozning asosiy tamoyillari: "Musiqa gavda harakatlarini ruhlantirish kerak, toki u "ko'rinadigan tovushga" aylansin". "Tovushlar musiqasi va imo-ishoralar musiqasi bitta hissiyotlar bilan ruhlantirilishi kerak". Emil

Jak-Dalkroz "raqs"ni ritmik harakatlarning uyg'unligi sifatida belgilagan bo'lib, ularning yordamida odam o'z hissiyotlarini namoyon qiladi. Lekin, u, buni mumtoz raqsdan ko'rmagan. O'z uslubiyotini ritmni "qars urish" bilan o'qitishi va qiyin o'zlashtirayotgan o'quvchilarga davomiylikni uyg'unlashtirish maqsadida o'zining tizimini musiqa ritmidagi erkin harakatlarda tuzgan (ritmik gimnastika). Ularning tarkibiga musiqa nazariyasi, xor tarkibida ashula aytish, solfedjio, shved gimnastikasi, ruhlantirilgan gimnastika, raqs kursi va hokazolar kabi predmetlarni kiritgan. Ritmik gimnastika darslarida qo'llaniladigan vositalar badiiy gimnastikaning bazaviy elementlariga o'xshash. Bunday harakatlarga yurish, yugurish, sakrashlarning har xil turlari kiradi. Harakatlarning variantlari – uzilib va sokin ijro etish, musiqa ritmiga bog'liq holda, musiqaning har bir tovushiga mos keladigan sekinlashish va tezlashish bilan qo'llaniladi. Bunday mashqlarning barchasi qiyinlik darajasi bo'yicha aniq ketma-ketlikda berilgan va shakli bo'yicha juda xilma xil bo'lgan. Mashg'ulotlar tizimida ohang va ritmdagi juda kichik o'zgarishlarni harakatlarda aks etuvchi musiqa ostidagi individual va guruhdagi improvizatsiya ancha sezilarli joy egallaydi.

Emil Jak-Dalkroz o'z davrida keng tarqalgan gimnastik harakatlar musiqa bilan uyg'un bo'lgan har xil yo'nalishlarni o'rgangan va tahlil qilgan. U, ulardagi ijobiy va salbiy tomonlarini ajratgan bo'lib, bu, uning ritmik tizimini betakror stilini shakllantirish imkonini bergan. Badiiy gimnastikada bunday yondashuv o'z qo'llanilishini topdi va yanada rivojlantirildi.

Fransiyalik fiziolog va pedagog Jorj Demeni (1850-1917)fiziologiya va anatomiya yutuqlari asosida tuzilgan gimnastik jismoniy tarbiya tizimi muallifi. Jorj Demeni o'z davrida mavjud bo'lgan gimnastikaning asosiy kamchiligi deb, harakatlarning o'ta keskinligini, to'g'ri chiziqliligi va sun'iyiligini hisoblagan. U, fiziologik jarayonlarga asoslangan holda mushaklarni cho'zishga va bo'shashtirishga qaratilgan mashqlarning, ortiqcha davomiy statik

kuchlanishlarsiz to'liq amplituda bilan va keskin siltashlar va beso'naqay harakatlarsiz bajariladigan mashqlarni maqsadga muvofiqligini isbotlagan. U, jismoniy tarbiyaga bo'lgan quyidagi prinsipial talablarni ishlab chiqqan:

- gimnastika dinamik bo'lishi kerak, statik mashqlardan qochish kerak;

- harakatlarda to'liq amplitudaga erishish zarur. Agarda, bir xil mushaklar to'liq kuchlangan bo'lsa, unda qarama-qarshi mushaklar to'liq bo'shashgan bo'lishi kerak;

- harakatlar tabiiy ko'rinishga ega bo'lishi, burchakli va uzilib bajariladiganlari bo'lmasligi kerak;

- harakatlarda ishtirok etmayotgan mushaklar, bo'shashgan bo'lishi kerak;

- mashqlarni o'rgatish paytida tanish mashqlardan notanish mashqlarga o'tish, engil mashqlardan ancha qiyin mashqlarga, oddiylaridan murakkab mashqlarga o'tish lozim.

Jord Demeni mashqlarni bajarishning qiyinligini va jadalligini o'quvchilarni toliqish darajasigacha olib bormasdan sekin-asta oshirish kerakligini isbotlagan. Buning uchun u, yuklamaning kattaligini – quvvatini va ishlash vaqtini aniqlashni boshlagan. Jord Demenining jismoniy tarbiya tizimi salomatlikni va jismoniy kuchni mustahkamlashga, energiyani eng kam sarflash bilan ishlash qobiliyatini ishlab chiqarishga va matonatni tarbiyalashga, tana va harakatlarning chiroyli bo'lishini tarbiyalashga yo'naltirilgan. Erkaklar uchun gimnastikaning asosiy maqsadi egiluvchanlikni, kuchni, epchillikni har qanday sharoitlarda ham tezkor va tejamkor harakatlar qilish hamda harbiy-amaliy harakatlarning turlarini o'zlashtirishni rivojlantirishdan iborat. Qizlarni jismoniy tarbiyasida boshqa vazifalarni qo'ygan, ularning ichida eng muximlari quyidagilar bo'lgan: nozik harakatni va jozibani rivojlantirish, yaxshi qaddi-qomatni, egiluvchanlikni, epchillikni shakllantirish, ohista va nozik harakatlanish malakasiga erishish. Mashg'ulotlar tarkibiga bulavalar, tayoqlar va boshqa jismlar bilan mashqlar hamda raqs

qadamlari harakatlari, har xil ritmik harakatlar va improvizatsiya kiritilgan. Mashg'ulotlar asosan, mumtoz asarlardan olingan musiqa ostida o'tkazilgan.

Jord Demenining gimnastik tizimini ushbu ta'kidlashlari va holatlari hozirgi vaqtda ham badiiy gimnastika uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Sportchi ayollarning zamonaviy dasturlarida Jord Dementi tmonidan taklif qilingan jismlarning turlari o'zgartirilgan holda qo'llaniladi, barkamol shaxsni, nozik harakatlarni, egiluvchanlik va harakatlar go'zalligini tarbiya qilish esa - badiiy gimnastika bilan shug'ullanishning asosi hisoblanadi.

Erkin raqs asoschisi, amerikalik raqqosa Aysedora Dunkan (1877 yil 27 may, San-Fransisko - 1927 yil 14 sentyabr, Nitssa) raqsni o'ziga xos san'at turi sifatida tushungan, mumtoz baletning qat'iy qoidalarini inkor qilgan, raqsda tabiiylikka, raqs va musiqani bir butunga birlashtirishga intilgan. Aysedora Dunkan qadimgi YUnon san'atiga tayangan holda, YUnon vazalariga chizilgan rasmlardagi pozalarni o'rganish orqali yunonliklarning nozik harakatlanishlaridan namunalar olgan va raqsda tasviriy san'at, musiqiy va nozik harakatlar shakllarini birlashtirishga uringan. Musiqadan va tirik tabiatdan ilhom olishi orqali, u, raqsning tabiiy shakllarini rivojlantirgan va siyqasi chiqqan standart aylanishlar va sakrashlarsiz o'zining harakatlarini yaratgan. Musiqa va hissiyotlar uyg'unligi haqqoniy va tabiiy bo'lgan, uning tani-jonidan chiqib keladigan harakatlarni yuzaga keltirgan. Aysedora Dunkanning harakatlari musiqa ortidan yurgan, undan oldinga chiqib ketmagan. Uning raqslaridagi harakatlar oddiy bo'lgan: qadam bosishlar, yarim barmoqlari ustida engil yugurishlar, kichkina sakrashlar, tabiiy to'xtalishlar va pozalar, u, oyoq yalang engil shaffof, rivojlanuvchi tuniklarda raqs tushgan. Aysedora Dunkan raqsda improvizatsiya qilgan bo'lib, bu harakatlar zavq bilan va chin dildan amalga oshirilgan, notabiiy ritmikali, musiqiy va betakror bo'lgan. U CHaykovskiy, Vagner, SHubert, Betxoven, Motsart, SHopen va boshqa bastakorlarning yuqori badiiy musiqalari ostida raqsqa

tushgan. Musiqani hissiy qabul qilishi va uni harakatlarga o'tkazishi, uning usuli asosida yotgan. Aysedora Dunkan o'z o'quvchilariga harakatlar paytida chiziqlarning to'liqinsimon bo'lishini va tirik tabiatning o'ta go'zal va tabiiy shaklini mujassamlashtirishga o'rgatishga intilgan.

Aysedora Dunkanning ijodiyoti avlodlardan avlodlarga o'tib yangi yondashuvga o'rnak bo'ldi va yangi raqs yo'nalishlarini yaratilishiga ko'maklashdi.

Aysedora Dunkanning ijodiyoti badiiy gimnastikaning rivojlanishiga ham ancha sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Sportchi ayollardan musiqani individual interpretatsiya qilishlari va esda qoladigan obrazni yaratish uchun uni harakatlar bilan to'liq o'zaro bog'lash talab qilinadi. Badiiy gimnastikaning bazaviy harakatlari – to'liqlar, prujinasimon harakatlar va ularning uyg'unligi, qo'llar va tana bilan harakatlar, yugurish, yurish va sakrashlarning har xil turlari hisoblanadi.

Shunday qilib, ajdodlarning ifodalangan gimnastika asoschisi F.Delsartning, ritmik gimnastika asoschisi E.J.Dalkrozaning, raqs gimnastika asoschisi J.Demenining va erkin raqs asoschisi A.Dunkanning ijodiy merosi XIX asr oxiri – XX asr boshlarida Rossiyada keng ommalashdi. Nozik harakatlar va teatr san'ati studiyalari katta miqdorda ochildi:

- 1912 yilda S.Volkonskiy Peterburgda ritmik gimnastika kurslarini ochdi. Studiyada Dalkroz tomonidan Rossiyaga yuborilgan rus o'qituvchilari va mutaxassislari ish olib borishgan;

- 1915 yilda Petrograd MXAT aktrisasi K.Isachenko-Sokolova nozik harakatlar va sahna ifodaliligi maktabini ochgan bo'lib, unda F.Delsartning ifodalangan gimnastikasi, E.J.Dalkrozaning ritmik gimnastikasi, J.Demenining raqs gimnastikasi hamda predmetlar – koptok, sharf va boshqalar bilan mashqlar o'z aksini topgan;

- 1918 yil E.I.Rambek (A.Dunkanning shogirdi) studiyasida nozik harakatlar bo'yicha maxsus ta'lim olgan E.N.Gorlova Petrograd nozik harakatlar sohasida o'zining pedagogik

faoliyatini boshlagan. Keyinchalik Gorlova "Geptaxor" studiyasi tizimi bilan va D.M.Musinaning studiyasi bilan tanishgan hamda ritmik gimnastika bilan shug'ullangan;

- 1918 yil N.Romanovanning rahbarligi ostida ritm maktabi ochilgan bo'lib, u, guberniya xalq ta'limi bo'limi tasarrufida bo'lgan. Ritmik gimnastika maktablardagi jismoniy tarbiya darslariga kiritilgan va maktabdan tashqari vaqtda - bolalarning badiiy tarbiyasi vositasi sifatida kiritilgan;

- 1919 yil S.Auer Petrogradga mukammal harakatlar studiyasini va keyinchalik institutini ochgan. Unda shug'ullanuvchilar har tomonlama jismoniy madaniyatni o'zlashtirish imkoniga ega bo'lishgan. Institutning o'quv rejasi ko'p predmetli bo'lgan va akrobatikani, ot minishni, qilichbozlikni, ritmik gimnastikani, xarakterli raqsni va hokazolarni o'z ichiga qamrab olgan;

- 1919 yili Jonli so'z institutining musiqiy harakatlar studiyasi qoshida "Geptaxor" studiyasi ish boshlagan bo'lib, u, xoreografik spektakllarni va konsert chiqishlarni bezash ustida ish olib borgan. 1933 yildan boshlab "Geptaxor" studiyasi jismoniy tarbiya bo'yicha viloyat kengashining jismoniy tarbiya seksiyasini topshirig'iga binoan bolalar bilan ommaviy ishlashni boshlagan va "harakat gimnastikasi tizimini" yaratgan;

- Pedagogik xodimlarga bo'lgan ehtiyoj 1920 yilda Ritm institutini ochilishiga olib kelgan. Ushbu institut dasturining asosiy yo'nalishlari - umumiy pedagogik tayyorgarlik (pedagogika, psixologiya, biomexanika), harakat tayyorgarligi (xalq raqslari, nozik harakatlar, shved gimnastikasi), musiqiy tayyorgarlik (musiqa eshitish, ashula aytish va musiqiy-plastik etyudlar) hisoblangan;

- 1920 yilda D.M.Musinaning rahbarligi ostida F.Delsart nomidagi yagona san'at studiyasi "Glavnauka" tasarrufida o'z ishini boshlagan. Unda, amaliy, ilmiy-tadqiqot va o'quv seksiyalari bo'lib, ularda raqs, badiiy so'z va mimikali nozik harakatlarni ifodalash o'qitilgan. 1923 yili studiya, o'quv rejasi tarkibiga akrobatikani,

gimnastikani va bir qator nazariy fanlarning kiritilishi hisobiga kengaytirilgan. D.M.Musina studiyasining asosiy ishi san'atning har xil turlarini ilmiy asoslash va ularni sintezlashni amaliy jihatdan amalga oshirishdan iborat bo'lgan. Lekin, barcha qo'yilgan vazifalarni studiya tomonidan amalga oshirish imkoni bo'lmagan;

- 1921 yili Z.Verbova studiyasi tuzilgan bo'lib, u, 1923 yilda Davlat badiiy maktabi huquqiga ega bo'lgan. Unda, o'zini-o'zi mukammallashtirishni istagan barcha odamlar bilan mashg'ulotlar o'tkazilgan va jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim beruvchi pedagog kadrlar tayyorlangan. Mashg'ulotlar tarkibiga quyidagi fanlar kiritilgan: biomexanika, anatomiya, raqs tarixi, libos tarixi, umumiy gimnastika, qo'llab turishlar, xarakterli raqs, pantomima, improvizatsiya va sahnalashtirish-rejissierlik ishlari. Keyinchalik Z.Verbova ishlab chiqarish jamoalarida pedagogik faoliyat bilan shug'ullangan, 1936 yilda esa, P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat institutining badiiy harakat dotsenturasida xodim sifatida ish boshlagan;

- 1923 yili E.N.Gorlova bolalar badiiy studiyasida iqtidorli bolalar guruhi bilan nozik harakatlar bo'yicha ish boshlagan. Trenirovkalar xilma xil konstruksiyalarni hamda predmetlarni (tasma, koptok, sharf va h.k.) qo'llash orqali amalga oshirilgan. Xoreografik sahnalashtirishlar, teatrlashtirish elementlarini kiritilishi orqali, albatta ma'lum bir syujetni rivojlantirish bilan amalga oshirilgan.

SHunday qilib, Leningardda badiiy harakatlarni rivojlantirilishida bir nechta bosqichlarni ajratish mumkin.

Birinchi bosqich - 1917 yildan to 1924-1925 yillargacha mavjud maktablarning tarqoqligi va ularni bir-birlariga nisbatan keskin qarma-qarshiligi bilan tavsiflanadi, yuzaga kelgan maktablarning har biri faqatgina o'z tamoyillarini tan olgan. Mavjud studiyalar tomonidan tashkil qilingan alohida konferensiyalar, ko'rgazmali chiqishlar asosan illyustrativ xarakterga ega bo'lgan.

Ikkinchi bosqich har xil yo'nalishdagi studiyalar va maktablarni birlashtirishga urinishlar bilan xarakterli. 1925 yildan boshlab studiyalar vakillari bir-birlari va sport jamiyatlari bilan birgalikda ishlash imkoniyatlarini izlay boshlashgan. 1926 yildan boshlab alohida maktablarning ritmikasi va nozik harakatlari bir-birlariga kamroq darajada qarshi tura boshlagan. 1927 yili tashkil qilingan nozik harakatlar xodimlari assotsiatsiyasi badiiy harakatlarning har xil turlarini o'rganish asosida mavjud barcha nozik harakatlar bo'yicha yagona tizimni yaratish vazifasini qo'ygan. Lekin belgilangan vazifalar amalga oshmay qolgan. SHu bilan birga, badiiy harakatlanishlar texnikasini chuqurlashtirilgan o'rganishga ob'ektiv ehtiyoj namoyon bo'lgan va shu tarzda, jismoniy madaniyatga ma'lum bir qo'shilish belgilangan. 1929 yili Leningrad viloyati jismoniy madaniyat kengashi bazasida mavjud badiiy yo'nalishlarni birlashtirish bo'yicha (ilova P) keyingi qadam qo'yilgan. Badiiy harakatlarda harakat apparatining ishida xilma xil usullar qo'llanilgan bo'lib, bu, jismoniy madaniyat xodimlarida badiiy va estetik yangiliklarni jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga olib o'tish maqsadidagi qiziqishlarini uyg'otdi. Nozik harakatlar va ritmik gimnastika materiallari jismoniy madaniyat bo'yicha o'quv qo'llanmalar tarkibiga kiritilgan.

Uchinchi bosqich – tarqoq maktablar va studiyalar ish tajribasini umumlashtirilishi va badiiy harakatlar yo'nalishida mutaxassislarni tayyorlashga o'tilishi bilan tavsiflanadi. 1932 yili P.F.Lesgaft nomidagi institutda badiiy harakatlar dotsenturasi tashkil qilingan bo'lib, badiiy harakatlar sohasida to'plangan materiallarni chuqurlashtirilgan metodik va tadqiqot ishlari doirasida birlashtirish va qayta ishlash imkoni yuzaga kelgan. Dotsentura xodimlarining asosiy vazifasi – badiiy harakatlar bo'yicha tizimli tayyorlash uchun zarur bo'lgan uslubiy ta'minot va dasturlarni yaratish hisoblangan. Boshlang'ich ta'lim maktablarida badiiy harakatlar yo'nalishi bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlariga, 1932 yili Leningrad bolalarni badiiy tarbiyalash uyi (LDXVD) qoshidagi

uslubiy markaz rahbarlik qila boshlagan. Tashkil qilingan bolalar raqs jamoasi, keyinchalik Leningrad bolalarni badiiy tarbiyalash uyi qoshidagi badiiy harakatlar studiyasiga, so'ngra pionerlar saroyiga aylangan. Bir vaqtning o'zida Leningrad bolalarni badiiy tarbiyalash uyi qoshida musiqa ta'limi pedagoglari va badiiy harakatlar pedagoglari ikki yillik kurslarda va seminarlarda o'z malakalarini oshirishgan. P.F.Lesgaft nomidagi institut badiiy harakatlar dotsenturasidagi va Leningrad bolalarni badiiy tarbiyalash uyidagi mutaxassislarning ishlari o'zaro hamkorlik asosida amalga oshirilgan. Ularning hamkorligida badiiy harakatning dasturlari va tamoyillari ishlab chiqilgan.

Badiiy gimnastikaning 80 yillik yo'li davomida P.F.Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat, sport va salomatlik Milliy universiteti Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti kafedrasining mutaxassislari sportning ushbu eng jozibali turi bilan birga bo'lishmoqda, har xil qiyinchiliklarni engishga yordam berishmoqda va uni yanada progressiv rivojlanishga ko'maklashib kelishmoqda.

Bir qator nufuzli xalqaro institutlarning baholashicha, O'zbekiston dunyoning 125 davlati orasida xotin-qizlar uchun qulay sharoitlar yaratish va onalikni muhofaza qilish borasida etakchi o'rinlardan birini egallab turibdi. Buni YUNISEFning SHarqiy Evropa, Boltiqbo'yi va Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari bo'yicha ofisi tomonidan onalik va bolalikni muhofaza qilish borasidagi dasturlarni joriy qilishda O'zbekistonning mintaqadagi namunaviy model sifatida e'tirof etilgani ham isbotlaydi.

SHuni mamnuniyat bilan aytish kerakki, istiqloq yillarida yurtimizda 1 ming 200 dan ziyod yangi sport inshooti barpo etilib, ularning mingdan ortig'i qishloq joylarda qurildi. Bu esa 260 ming nafardan ziyod bolaning sportning ko'plab turlari bilan muntazam shug'ullanishi uchun imkoniyat yaratdi.

Qiz bolalarni, eng avvalo, qishloq qizlarini sport bilan shug'ullanishga jalb etishda joriy yilda sezilarli natijalarga erishildi. YAna Mamlakatimizda badiiy gimnastikani rivojlantirish dasturi

qabul qilingach, sportning ushbu nafis turi bilan shug'ullanadigan qizlar soni shu yilning o'zida 6-7 barobar, ayrim viloyatlarda esa 10-12 barobar ortdi.

Nomlari badiiy gimnastika muxlislariga ko'pdan tanish M. Jo'raeva, Dar'ya Svechnikova ham o'z ustozlari, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan yoshlar murabbiysi Rimma Xoxlova izidan borib, yoshlar bilan mashg'ulotlar olib borishayapti. Bu kabi sa'y-harakatlar samarasi mahoratli sportchilarimizni mamlakat terma jamoasi safida xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etayotganida yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Viloyatda mazkur nafis sport turi bilan shug'ullanish istagidagi qizlar safi tobora ko'paymoqda. Ularga saboq berayotgan murabbiylar soni ham oshib borayotir.

Agar 2009 yilda badiiy gimnastika bilan 2567 nafar qiz shug'ullangan bo'lsa, 2011 yilga kelib, ular soni 5480 nafardan ortib ketdi.

Darhaqiqat, Husniyabonu G'ulomova, Sarvina Xoliqova, Zamira Sanaqulova, Dar'ya Svechnikova, Zarema Samadova, Zarina Negmatova, Farangiz SHodieva O'zbekiston terma jamoasi a'zolari hisoblanadi. Ular erishayotgan natijalar havas qilsa arzigulik. Masalan, Zamira Sanaqulova 2010 yilda Xitoyda, 2011 yilda Qozog'istonda o'tkazilgan xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etdi. O'tgan yili Rossiyaning Ufa shahrida tashkil etilgan xalqaro musobaqada ham u oltin medalni soxibasiga aylandi. Termiz shahrida bo'lib o'tgan "Barkamol avlod" sport musobaqalarida esa Zamira bir emas, beshta oltin medalga ega bo'ldi. E'tiborlisi, Zamira, Husniyabonu, Sarvina singari chempion qizlarga munosib izdoshlar etishib chiqmoqda. CHunonchi, viloyat terma jamoasining besh nafar a'zosi respublika Oliy sport mahorati maktabida o'qishni davom ettirmoqdalar. Tumanlarda ham umidli gimnastikachilar kamolga etayapti. Buxoro tumanidan Anna Ten, peshkulik Bahriniso Ergasheva, jondorlik Eliza SHaripova ana shunday iste'dodli yoshlardan. Viloyat terma jamoasi tarkibiga

kiritilgan bu qizlar ayni paytda tajribali murabbiylar qo'l ostida muntazam o'z mahoratlarini oshirib bormoqdalar. Zero, viloyat markazidagi "Nafis" sport majmuasida ular uchun barcha qulayliklar muhayyo. Bu erda ikkita sport, bitta balet zali, dam olish, kiyinish xonalari ixlosmandlar xizmatida. So'nggi ikki yil davomida buxorolik gimnastikachi qizlarning 45 nafari respublika birinchiligi musobaqalarida, to'rt nafari mamlakat chempionatida g'olib chiqqani, Osiyo chempionatida uch nafari g'olib bo'lgani, 20 nafari esa xalqaro turnirlarda shohsupaning yuqori pog'onasiga ko'tarilgani yurtimizda bu nafis, maftunkor sport turiga berilayotgan e'tibor natijasi, albatta. Yurtimizda gimnastika sport sohasining normativ-huquqiy asoslaring yaratilishi.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgach barcha soqalar kabi jismoniy tarbiya va sportga ham katta ahamiyat qaratdi. b 1992 yili "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonunning qabul qilinishi bu soxadagi huquqlarimizni belgilab berdi.

Uzluksiz ta'limning "**O'zbek modeli**" sifatida e'tirof etilgan va bugun o'z samarasini berayotgan **Kadrlar tayyorlash milliy dasturi** o'z vaqtida uzoqni ko'zlab boshlagan olamshumul ishlarimizning asosi bo'lib xizmat qilmoqda.

Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining besh yillik faoliyati davrida yangi sport inshootlarini qurish va ishlab turganlarini rekonstruksiya qilish, ularni zamonaviy uskunalar bilan jihozlash, o'sib kelayotgan avlodni fizkul'tura va sport mashg'ulotlariga jalb etish, jismoniy tarbiya bo'yicha malakali o'qituvchi kadrlar va murabbiylar tarkibini tayyorlash yuzasidan aniq maqsadga yo'naltirilgan katta ishlar amalga oshirildi.

2003 yildan boshlab Jamg'arma mablag'lari hisobidan 715 ta, shulardan 583 tasi yoki 82% qishloq joylardan o'rin olgan sport inshootlari va ob'ektlari ishga tushirildi. Ushbu maqsadlarga 102,7 mlrd. so'mdan ortiq mablag' yo'naltirilgan. Respublikaning 55 ta korxonasida zamonaviy sport uskunalari va anjomlarini ishlab chiqarish o'zlashtirilgan.

Yaratilgan shart-sharoitlar tufayli bolalarning sport mashg'ulotlaridagi muntazam ishtiroki 2003—2007 yillar ichida 1,5 barobarga, qishloq joylarda esa 1,7 barobarga o'sdi. Qizlar sport bilan shug'ullanishga faol jalb etilmoqda¹.

1996 yildan boshlab federasiya tomonidan III o'smirlar razryadidan II kattalar razryadiga bo'lgan majburiy dasturlar, klassifikasion normativlar ishlab chiqildi va tatbiq etildi. Barcha halqaro qoidalariga muvofiq ravishda o'tkazildi. Olimpiya qo'mitasi bilan birgalikda murabbiylar seminari o'tkazilib, unga halqaro ekspertlar taklif etildi va 35ta murabbiyga halqaro sertifikatlar topshirildi. Federasiya vakillari FIJ va Osiyo kongresslarida ishtirok etadilar. Barcha ishlar Respublika Davlat sport qo'mitasi MOK bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda prezidium yig'ilishlari o'tkazilib, ularda terma jamoalarni tasdiqlash masalalari, musobaqalarda sportchilar erishadigan natijalar ko'rib chiqiladi, etakchi gimnastlarni halqaro turnirlarda qatnashish uchun mablag' ajratuvchi homiylar bilan ish olib boriladi.

Respublikamizdagi sport murabbiylari malakasini oshirish maqsadida 1998yil sentyabrda Toshkentda O'zbekiston milliy tashkiliy qo'mitasi tomonidan halqaro toifadagi gimnastikachilarni tayyorlash mavzusiga bag'ishlangan seminar o'tkazildi. Unda O'zbekiston MOK prezidenti S.Ro'ziev, O'zbekiston gimnastika federasiyasining texnik qo'mita raisi S.J.Kuznesova va boshqalar ma'ruza bilan chiqdilar. Seminar yakunida uning ishtirokchilariga XOK raisi Xuan Antonio Samaranch imzosi qo'yilgan sertifikatlar topshirildi. Bundan tashqari gimnastikaning aktual masalalariga bag'ishlangan konferensiyalar muntazam ravishda o'tkazib turiladi.

Respublikada Badiiy gimnastikani yanada rivojlantirish, iqtidorli bolalarni, ayniqsa qishloq joylardagi qizlarni, o'quvchi yoshlarni Badiiy gimnastika bilan muntazam shug'ullanishga faol jalb etish, ularning safidan mamlakat terma jamoalarining ishonchli zaxirasini shakllantirish maqsadida:

1. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi va O'zbekiston Gimnastika federasiyasining O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligiga karashli Universal sport saroyi negizida O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi huzuridagi Badiiy gimnastika bo'yicha bolalar-o'smirlar ixtisoslashtirilgan respublika olimpiya zaxirasi sport maktabi tashkil etildi.

Badiiy gimnastika bo'yicha BO'IROZSM internati bilan maktabdan tashqari sport-ta'lim muassasasi hisoblanadi, uning o'quvchi-sportchilari turarjoy, to'rt mahal ovqatlanish, sport ekipirovkasi va ixtisoslashtirilgan kiyim, sport uskunolari hamda anjomlari bilan ta'minlanadi;

Badiiy gimnastika bo'yicha BO'IROZSMdagi o'qish muddati 5 yil va o'quvchi-sportchilar umumiy kontingenti 60 nafar bo'lib, qoidaga ko'ra, har yili 12 nafar iqtidorli o'quvchi-sportchilar 10 yoshdan qabul qilinadi;

Badiiy gimnastika bo'yicha BO'IROZSM o'quvchi-sportchilarining umumta'lim dasturlari bo'yicha ta'lim olishlari Toshkent shahrining yaqin atrofda joylashgan umumta'lim maktablarida amalga oshiriladi.

3. Quyidagilar Badiiy gimnastika bo'yicha BO'IROZSMning asosiy vazifalari :

-badiiy gimnastika bilan shug'ullanish uchun zarur sport ko'nikmalariga ega bo'lgan iqtidorli va istiqbolli bolalarni sinchkovlik bilan tanlab olish, ularda qobiliyat, sport salohiyatini, tanlangan sport turida professional ko'nikmalar va mahoratni rivojlantirish;

-respublikaning terma jamoalari uchun sport zaxirasi va yuksak mahoratli sportchilarni tayyorlash bo'yicha eng yangi ilmiy-metodik tavsiyalar va badiiy gimnastika sohasida erishilgan yutuqlar asosida o'quv-mashq jarayonlarini tashkil etish;

- mahorati yuqori darajada bo'lgan sportchilarni tayyorlash bo'yicha o'quv-mashq jarayonlarini tashkil etish uchun zarur zamonaviy moddiy-texnik bazani va malakali murabbiylar tarkibini yaratish;

- sportchilar va murabbiylar tarkibining professional mahoratini oshirish bo'yicha tajriba almashish borasida xorijiy gimnastika maktablari, akademiyalari va klublari bilan hamkorlikni rivojlantirish. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli, 2003 yil 3 iyundagi "O'quvchi talaba-yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi 244-sonli qarori umumta'lim maktablari, akademik lisey, kasb-hunar kollejlari o'quvchilari va oliy ta'lim muassasalari talaba-yoshlariga jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy, uzluksiz tartibda shug'ullanish imkonini berdi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga ixtisoslashgan yagona oliy ta'lim muassasasi hisoblangan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti mamlakatimizda xotin-qizlar sportini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Mazkur oliy o'quv yurti 2006-2007 o'quv yilidan e'tiboran viloyatlar kesimida xotin-qizlar sportini rivojlantirish yo'nalishida qabul tashkil etib kelmoqda. Birgina o'tgan yilni oladigan bo'lsak, Prezidentimizning 2011 yil 4 iyunda e'lon qilingan "2011-2012 o'quv yilida O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalariga qabul qilish to'g'risida"gi qaroriga muvofiq, 2011-2012 o'quv yili uchun O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutiga talabalarni qabul qilish doirasida "Xotin-qizlar sportini rivojlantirish" yo'nalishiga 260 nafar qizlar saralab olindi. Quvonarlisi esa, mazkur yo'nalish bo'yicha tahsil olishni istayotgan qizlar soni yildan yilga oshib bormoqda. Bu esa o'z navbatida qiz

murabbiylarni tayyorlash va ularni amaliyotga jalb etishdagi muvaffaqiyatlarimiz garovi hamdir.

Institutimizda tahsil olayotgan 1000 nafardan ziyod talaba-qizlar orasida iqtidorlilari juda ko'pchilikni tashkil etadi. Hozirda ularning bir nafari Zulfiya nomidagi Davlat mukofoti sohibasi, 7 nafari Ibn Sino nomidagi davlat stipendiyasiga sazovor bo'lgan.

2010 yilning dekabr oyida Osiyo Gimnastika Ittifoqining (Asian Gymnastics Union) Bosh Assambleyasida Lola Karimova-Tillaeva Osiyo qit'asida gimnastikani taraqqiy etish va ommaviylashtirish borasidagi faoliyati uchun Osiyo Gimnastika Ittifoqi (OGI)ning faxriy Prezidenti etib saylandi.

20 dekabrda Doha (Qatar) da bo'lib o'tgan uchrashuvda Osiyo Gimnastika Ittifoqi Prezidenti Rahmon Al'-SHatrining L.Karimova-Tillaevani OGIning faxriy Prezidenti qilib saylash haqidagi taklifi barcha 32 a'zo-davlatlar tomonidan bir ovozdan qo'llab-quvvatlandi va tasdiqlandi. Rahmon Al'-SHatrining baholashicha, Lola Karimova-Tillaeva rahbarligida O'zbekiston Gimnastika Federasiyasi tomonidan qo'llab-quvvatlangan o'zbek gimnastlarining qator sport musobaqalarida faol ishtiroki va g'alabasi sharofati bilan, oxirgi yillarda respublika o'zini namoyon qilibgina qolmay, balki badiiy gimnastika borasida ham jahondagi o'z o'rnini mustahkamladi.

Lola Karimova-Tillaeva rahbarligidagi O'zbek Gimnastika Federasiyasiga 2006 yilda asos solingan. Yangi gimnastika federasiyasi, ushbu kungacha mustaqil ravishda faoliyat yuritgan 4-ta gimnastika federasiyasini birlashtirgan xolda tashkil etilgan. Ushbu yo'nalishlarni birlashtirishdan asosiy maqsad mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, sportchilarning 2008 yilgi Pekindagi Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlash va jahon gimnastika sahnasida O'zbekiston mavqeini ko'tarishdan iborat edi.

2007 yilda Lola Karimova-Tillaeva gimnastlarning nafaqat mashg'ulot unumdorligi balki salomatligi, parhez va ruxiy holatini nazorat qiluvchi gimnastika bo'yicha oliy sport mahorati Respublika maktabi tashkil etish rejasiga etakchilik qildi.

O'z ichiga badiiy va sport gimnastikasini, batutda sakrash, akrobatika va umumiy gimnastikani oluvchi yagona federasiyaning yaratilishi Xalqaro Gimnastika Federasiyasi tomonidan maqullandi hamda gimnastikaning O'zbekistonda taraqqiy etishi va o'zbek gimnastikasining jahon sahnasida o'z mavqeini ko'tarishida katta ahamiyat kasb etdi. Federasiya tashkil etilgandan 2 yil o'tib, 2008 yilda Pekinda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida Anton Fokin sport gimnastikasi va Ekaterina Xilko batutda sakrash bo'yicha bronza medallari sovrindorlari bo'lishdi.

2010 yil fevral' oyida tarixda birinchi bora O'zbekiston poytaxti Toshkent shahrida Badiy Gimnastika bo'yicha Osiyo CHempionati bo'lib o'tdi.

Lola Karimova-Tillaeva va yangi Gimnastika Federasiyasi sharofati bilan so'nggi yillarda O'zbekistonda gimnastikaning ommabopligi sezilarli ravishda o'sdi. Federasiya muntazam ravishda jismoniy tarbiya muallimlari hamda maktab va bolalar bog'chalarida seminarlar va darslar tashkil etadi. Buning natijasida, nafaqat Toshkent shahrida balki viloyatlarda ham gimnastika bilan shug'ullanuvchi bolalarning soni ortib bormoqda. O'ta zamonaviy anjomlar bilan ta'minlangan gimnastika markazlari O'zbekistonning barcha viloyatlarida ochildi. SHu o'rinda, badiiy gimnastika bo'yicha milliy terma jamoaning 70% qatnashchilari viloyat 2 gimnastika maktablarining sportchilari ekanligini ta'kidlab o'tish zarur. Lola Karimova-Tillaevaning O'zbekiston Gimnastika Federasiyasi Prezidenti sifatida respublika sporti rivojiga ko'rsatayotgan e'tibori alohida ta'kidlanadi. "U poytaxtdagi sport-mashg'ulotlari komplekslarini muntazam ravishda ko'zdan kechirib turadi hamda sog'lom va barkamol avlod rivojlanishiga katta ahamiyat beradi". O'zbek Gimnastika Federasiyasi yoshlarni va xususan qizlarni sog'lom hayot tarzi sari etaklash borasida faol ishlarni amalga oshirayotgani ta'kidlanadi.

Joriy yil fevral oyida Toshkentda bo'lib o'tgan badiiy gimnastika bo'yicha Osiyo chempionati va gimnastikachi qizlarimiz erishgan

yuksak natijalar bu sport turiga e'tibor va qiziqish mamlakatimizda muttasil oshayotganidan dalolat beradi. Bu Prezidentimiz rahnamoligida bolalar sportini rivojlantirish, qizlarning sport bilan shug'ullanishi uchun, ayniqsa, qishloqlarda tegishli shart-sharoit yaratish masalasiga alohida e'tibor qaratilganining amaldagi samarasidir. Bugungi kunda poytaxtimizdan tashqari Buxoro, Navoiy, Xorazm, Farg'ona va Toshkent viloyatlarida ham gimnastika markazlari samarali faoliyat ko'rsatmoqda. O'zbekistonlik gimnastika mutaxassislari, murabbiylari va hakamlarining malakasi va saviyasini oshirish maqsadida poytaxtimizda Xalqaro olimpiya qo'mitasi va Xalqaro gimnastika federatsiyasi bilan hamkorlikda seminar-treninglar o'tkazish yaxshi yo'lga qo'yilgan. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanayotgan sportchilarimizning xalqaro miqyosdagi ko'rsatkichlari o'sib borayotgani muxlisu mutaxassislarni xushnud etmoqda. O'tgan yili Osiyo chempionatida hamyurtlarimiz jamoaviy bellashuvlarda uchinchi o'rinni egalladi. Ulyana Trofimova shaxsiy birinchilikda bir juft bronza medalni qo'lga kiritdi. Umidli sportchimiz Yaponiyadagi jahon chempionatida muvaffaqiyatli ishtirok etib, eng kuchli o'n ikki nafar gimnastikachi qatoridan joy oldi. Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan taqdim etilgan ma'lumotga ko'ra, 2009-yilgi sport mavsumida gimnastikachilarimiz turli xalqaro musobaqalarda jami 39 medal qo'lga kiritgan bo'lsa, shundan 15 tasi oltin, 10 tasi kumush yana 14 tasi bronza medallaridir. 2010 yilgi sport mavsumining eng nufuzli musobaqalaridan biri hisoblangan badiiy gimnastika bo'yicha Osiyo chempionatiga Toshkent shahri mezbonlik qilgani ham ushbu sport turi yurtimizda tobora rivojlanib borayotganining xalqaro miqyosdagi e'tirofidir.

To'rt kun davom etgan Osiyo chempionatida Sarvina Xoliqova, Aziza Mamajonova hamda Husniyabonu G'ulomova shaxsiy birinchilik bellashuvlarida, Zarina Qurbonova, Luiza G'aniyeva, Veronika Ugay, Olga Kiryakova esa guruh bahslarida mamlakatimiz sharafiga munosib himoya qildi. Chempionat ishtirokchilari yakka va guruh bellashuvlarida arg'amchi, xalqa, to'p, tasmada mashq bajarish va ko'pkurash bo'yicha o'zaro bellashdi.

2.2. Badiiy gimnastikaning rivojlanishi an'analari

YUqori malakali gimnastikachi ayollarni tayyorlashni muvaffaqiyatli amalga oshirishni, umuman yuqori natijalar sportini va xususan badiiy gimnastikani rivojlanishi an'alarini tizimli va diqqat bilan o'rganishsiz amalga oshirish mumkin emas. Badiiy gimnastika – progressiv rivojlanayotgan tizim hisoblanadi, shuning uchun asosiy an'alarini ajratish sportning ushbu turini o'rganishni eng muxim momenti hisoblanadi.

Zamonaviy badiiy gimnastika uchun quyidagi an'alar xarakterlidir (1 – rasm):

- sportchi ayollarni individual va guruh dasturlaridagi kompozitsiyalari murakkabligini o'sishi;

- individual va guruh mashqlarining musobaqa dasturlarini bajarishning kaskadli usuli va dinamikligi;

- trenirovka ishi xajmini oshirish;

- gimnastikachi ayollarning individual imkoniyatlarini chegaraoldi amalga oshirish;

- gimnastikachi ayollarning harakat amallarini optimal balanslanganligi (gavdaning barcha qismlari bilan va predmetlar bilan ishlash);

- maxsus tayyorgarlik xajmini trenirovka ishining umumiy xajmida oshirish;

- yillik siklda musobaqalar kuni miqdorini va musobaqa davrining davomiyligini oshirish;

- rossiyalik gimnastikachi ayollarni xalqaro uchrashuvlarda, Evropa, jahon chempionatlarida va Olimpiya o'yinlaridagi ko'p sonli g'alabalari;

- jahonda Rossiya, Bolgariya, Belarus, Ukraina va boshqa mamlakatlardan mutaxassislarni jalb qilish oqibatida yuqori malakali gimnastikachi ayollarni tayyorlashning samarali texnologiyalarini tezkor tarqalishi;

- badiiy gimnastika sportning an'anaviy turi bo'lmagan mamlakatlardan (Yaponiya, Koreya, Kipr, Qoxira, Braziliya, Angliya, Tailand va b.) xalqaro arenada gimnastikachi ayollarning paydo bo'lishi;

- jahonda trenerlarning malakasini oshirish;
- jahonda hakamlarning malakasini oshirish;
- badiiy gimnastikani rivojlanishini progressiv omillaridan biri

- ekspert baholash tizimini - musobaqalar qoidalarini takomillashtirish hisoblanadi, ularning asosiga ko'p yillik ilmiy tadqiqotlar kiritilgan;

- bolalar sport maktablarida badiiy gimnastika bo'yicha yangi sport bo'limlarini ko'paytirish;

- Rossiyaning va mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari shaharlarida badiiy gimnastika bo'yicha tayyorgarlik markazlarini ochish;

- Jahonda badiiy gimnastika bo'yicha klublarni ko'paytirish;
- YUqori malakali sportchi ayollarni tayyorlashning turli jihatlarini bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlanmalarini amaliyotga qo'llash;

- badiiy gimnastikada tayyorgarlikni ta'minlashning barcha turlarini takomillashtirish;

- ekipirovka va musobaqa liboslarini doimiy takomillashtirish;
- gimnastikachi ayllarni tayyorlashning boshqaruv jihatlarini takomillashtirish.

Yuqorida qayd qilingan an'analar jahon badiiy gimnastikasining yo'nalganligini belgilaydi. Lekin, bizning mamlakatimizda yuqori malakali gimnastikachi ayollarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish uchun rossiya badiiy gimnastikasi uchun xarakterli bo'lgan an'analarni belgilash zarur bo'lib, ularning qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

- badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan bolalar sonini ko'paytirishni;

- badiiy gimnastika bilan shug'ullanish tashkil qilingan xududlar sonini ko'paytirishni. Ularning ichida etakchi xududlar -

Moskva, Sankt-Peterburg, Belgorod oblasti, Nijegorod oblasti, Penza oblasti, Moskva oblasti, Sverdlov oblasti, CHelyabinsk oblasti, Omsk oblasti, Volgograd oblasti, Tatarstan;

- Samara, Orlov, Vladimir oblastlarida va Krasnodar o'lkasida yosh iqtidorli sportchi qizlarning paydo bo'lishini;

- Bolalar va o'smirlar sport maktablarida badiiy gimnastika bo'limlari sonini ko'paytirishni;

- badiiy gimnastikada klubli tizimni rivojlantirishni;

- Rossiyaning turli xududlarida zahira tayyorlashni amalga oshirayotgan yuqori malakali trenerlar sonini ko'paytirishni;

- Umumrossiya va xalqaro musobaqalarda hakamlikni amalga oshiradigan yuqori malakali hakamlar sonini ko'paytirishni;

- yuqori malakali gimnastikachi ayollarni tayyorlash amaliyotida ilmiy tadqiqotlar natijalarini qo'llashni.

Bizning nazarimizda, ushbu an'analar barqaror xarakterga va amalga oshirilishining uzoq muddatli istiqboliga ega.

NAZORAT SAVOLLARI

1. O'zbekistonda badiiy gimnastika rivojlanishiga umumiy ta'rif.

2. XIX-asrning oxiri XX-asr boshlarida badiiy gimnastika rivojlanishini gapirib bering.

3. Emilya Jak-Dalkroza haqida malumot bering?

4. F.Delsart tomonidan qanday g'oyalar ishlab chiqilgan?

5. Erkin raqs asoschilari?

6. Peterburgda nechanchi yilda S.Volkonskiy ritmik gimnastika kurslarini ochdi?

7. Badiiy gimnastika chempionlari?

3-BOB. BADIY GIMNASTIKANING ATAMALARI

Ko'pgina bilim sohalarida va turli ishlab chiqarish tarmoqlarida fanlar, hodisa, tushuncha va jarayonlarni qisqa ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi.

Badiiy gimnastikaga oid atamalar Badiiy gimnastika mutaxassislari bilan shug'ullanuvchilar orasidagi munosabatni engillashtiradi, shuningdek, darsliklarni, o'quv qo'llanmalarni, klassifikasiya va boshqa dasturlarni nazariya uchun ham, sport amaliyoti uchun ham zarur bo'lgan turli materiallarni qisqa, ixcham holda nashr etishga yordamlashadi. Atamalar ayniqsa, Badiiy gimnastikaning turli tuman mashqlarini o'rgatish jarayonida katta ahamiyatga ega. O'quv jarayonida qisqa so'zlar-atamalar harakat malakalarining shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ular mashqlarni bajarishga yaxshiroq tayyorlanishga ko'maklashadi, ularni o'zlashtirish vaqtini qisqartiradi va o'quv-mashg'ulot jarayonini ixchamlashtiradi va maqsadga muvofiq yo'naltiradi. Bu dalillar maxsus tekshirish ishlari orqali tasdiqlangan.

Atamalar keng ma'noda leksikaning bir bo'limi bo'lib, u ishlab chiqarishning barcha tarmoqlari, fan, madaniyat, ijtimoiy hayot va boshqalarning atamalarini o'z ichiga olgandir. Qisqa ma'noda esa biron bir ilmiy fan, madaniyat turi yoki texnika tarmoqlari atamalarining tizimidir.

Badiiy gimnastikaga oid atamalar – bu Badiiy gimnastika mashqlarini, umumiy tushunchalarni, asbob-uskunalarining nomlarini qisqa ifodalash uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) tizimi va shuningdek atamalarni hosil qilish va qo'llash, shartli qisqartma va mashqlarni yozish shakllari to'g'risidagi qoidalar tizimidir.

Atamalar leksikaning bo'limi sifatida muayyan fanning mazmuni, uning nazariyasi va amaliyoti bilan chambarchas bog'liqdir.

Badiiy gimnastikada atama ma'nosida biron bir harakat faoliyati (mashq)ni, tushuncha yoki asboblarni qisqa qilib (iloji boricha bir so'z bilan) shartli tushunish qabul etilgan.

3.1. Atamalarni rivojlanishining qisqacha tarixi

Badiiy gimnastikaga oid atama Badiiy gimnastikaning rivojlanishiga mos holda rivojlangan va keyinchalik ham takomillashib boradi.

Hozirgi davrdagi Badiiy gimnastika atamasi 1968 yilda kiritilgan. 1933 yilda Badiiy gimnastika bo'yicha butun jaxon ilmiy konferensiyasida badiiy gimnastika atamlarini qayta ishlab chiqish uchun komissiya tuzildi. Uning tarkibiga A.T.Brikin, L.P.Orlov, I.A.Brajnik, G.S.Egnatoshvili kiritildi. 1938 yilda yangi atamalar nashr etilib, oilaviy foydalanishga tavsiya etildi. Bu vaqt davrida lug'at tuzilishida ham o'zgarishlar paydo bo'ldi. Badiiy gimnastikadan yangi mashqlar ijro etilishi va shug'ullanuvchilar sport mahoratining oshishi natijasida yangi atamalar yuzaga keldi, ayrim eskilari esa o'z ifodasini yo'qotdi, ular Badiiy gimnastika atamalaridan chiqarildi. Atama tushunarli bo'lishi uchun muxarrirlar ona tilining asosiy lug'at fondiga va grammatik tuzilishiga shuningdek, mashqlarning xususiyati va shakliga qarab atamalarni tanlashga asoslangan.

Atamalarga qo'yilgan talablar

Umum qabul qilingan so'zlardan atamalar o'zining aniqligi va ma'nosining ixtisoslashganligi bilan farq qiladi. So'zlar atamalarga aylanib, zarur bo'lgan yakka ma'nolikni kashf etadi. Masalan, so'z atamalar: engashish, odimlash, ko'prikcha, cho'qqayish, kirish, aylanish, tushish va boshqalar. SHu bilan birga atamalar u yoki bu tushuncha va harakatlarni ifodalabgina qolmay, uni aniqlaydi, boshqa ma'nolaridan ajratadi. SHunday qilib, atamalarga muayyon talablar qo'yiladi.

Quyidagilar ularning asosiylari hisoblanadi:

1. Tushunarlilik. Atamalar tilning lug'at tarkibi va boshqa tildan o'zlashtirilgan so'zlar va shuningdek, internasional so'zlar-atamalar asosida tuzilishi va belgilangan millat tilining grammatikasi va so'z yasash qoidasiga batamom mos kelishi kerak. SHundagina u hammaga tushunarli bo'ladi, binobarin, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili talablariga rioya qilmaslik, atamalarning tushunarsiz bo'lib qolishiga va qo'pol so'zga aylanishiga olib keladi.

2. Aniqlik. Muqarrar ma'noga ega bo'lgan atama muayyan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati to'g'risida aniq tasavvur xis qilishi kerak. Atamaning aniqligi mashq to'g'risida tushuncha hosil qilishda katta ahamiyatga ega, binobarin, uni tez o'zlashtirishga yordam beradi.

3. Qisqalik. Talaffuz qilish uchun qulay, qisqa atamalar maqsadga muvofiqdir. Bu borada shartli qisqartmalar qoidasi mavjudki, u mashqlarni yozib olishni osonlashtiradi.

Atamalarni yasash qoidalari va usullari

Atamalarni yasashning keng tarqalgan usuli – mavjud so'zlarga yangi ma'no berish va xayotga tadbqiq qilsh lozim. Badiiy gimnastikada bunday atamalarga misol tariqasida quyidagilarni kiritish mumkin: Yuqorida aytilganlar bilan birgalikda Badiiy gimnastikada atamalarni tuzishning maxsus usullari qo'llaniladi:

Atamalar sifatida ayrim so'zlardan foydalaniladi, masalan, oldinga siltash, yonga siltash, orqaga siltanish.

Statik holatlar tayanish shartiga qarab belgilanadi. Masalan, tayanish, tirsaklarga tayanish, qo'ltiqqa tayanish, tizzaga tayanish, bilakka tayanish, kuraklarda tik turish, boshda tik turish, qo'llarda tik turish.

Ba'zan atamalar yasashda tana holati (a'zolarning o'zaro joylashishi) hisobiga olinadi. Masalan, osilish, burchak hosil qilib osilish, bukilib.

Atamalarni qo'llash qoidolari

Badiiy gimnastika atamalari shug'ullanuvchilarning malakasini hisobga olgan holda qo'llanish zarur. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanishni boshlagan kishilar atamalarni ham shu mashqlarni o'zlashtirishni boshlagan vaqtdan urinishlari kerak. Malakali Badiiy gimnastikachilar, murabbiylar va Badiiy gimnastikaning boshqa mutaxassisleri uchun atamalar o'ziga xos tilga aylanadi. U yoki bu atamani qo'llaganda uning vazifasini va qo'llanish ahamiyatini bilish zarur. SHa maqsadda mavjud atamalarni ikki guruhga ajratish maqsadga muvofiqdir.

Yig'ma ma'noga ega bo'lgan atamalar. Ularga qo'llar va oyoqlar bilan bir xil nomdagi, turli nomdagi va birin ketin bajariladigan harakatlar kiradi: odatdagi va teskari chalishtirish, bir nomli va ko'p nomli aylanalar, siltanib o'girilishlar, burilishlar, muvozanat saqlashlar, shpagatlar, tizzada tayanishlar, ko'prikchalar va boshqalar kiradi. Belgilangan harakatlarning barcha tomonlarini aniq yozish zarurati bo'lmagan o'xshash mashqlarning butun guruhini umumiy ifodalash uchun turli dasturlar va qo'llanmalarni tuzishda atamalardan foydalaniladi.

3.2. Mashqlarning xususiyatlarini aniq ifodalashga yaroqli aniq atamalar

Bu atamalar, o'z navbatida, asosiy va qo'shimcha atamalarga bo'linadi. Asosiy atamalar mashqlarning tipik belgilarini aks ettiradi (ko'tarilish, tushish, aylanish, burilish, sakrab tushish va boshqalar), qo'shimcha atamalar mashqlarning bajarish usullarini (gavdani bukib, dol qilib, to'ntarilib va boshqalar), yo'nalishini (o'ngga, orqaga va boshqalar), tayanish shartlarini (o'ng bilakka tayanish, tizzaga tayanish va h.k.) ifodalaydi.

Mashqning nomi uning mohiyatini ifodalaydigan asosiy atamadan va harakatdan aniqlaydigan, izchillik tartibini belgilaydigan qo'shimcha atamadan iborat bo'lishi kerak. Zarur bo'lganda, muayyan mashqlarga xos tomonlarni ko'rsatadigan

izohlovchi so'zlar ham qo'llaniladi. Masalan, qo'l bilan harakatni keskin, tez, sustroq, ohista bajaring va h.k.

Shartli qisqartmalar qoidasi (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish).

Badiiy gimnastikada o'z o'zidan ma'lum bo'lgan holat va harakatlarni ifodalamaslik qabul qilingan.

Quyidagi so'zlar tushirib qoldiriladi: «oldinda» Badiiy gimnastikachining tayanchga nisbatan yuz tomon bilan turgan holati;

- «oldinga»-eng qisqa yo'l bilan bajariladigan harakatning mumkin bo'lgan yagona yo'nalishining ko'rsatilishi;

- qo'l, oyoq, oyoq uchlari, kaftlarning holatlarini ifodalashlar, agar ular belgilangan uslubga hos bo'lsa;

- «gavda»-engashganda;

- «oyoq»-siltab o'tishlarda;

- agar so'z qo'llar va oyoqlar harakati to'g'risida borsa, «uzatish», «ko'tarish», «tushish» va boshqa so'zlar;

- Dastlabki holat (qisqacha-d.h.) faqat mashqni boshlashdan oldin ko'rsatiladi. Qo'l-oyoqlar va gavda yo'nalishi faqat harakat qisqa va odatdagidek yo'nalishda bajarilmaganda ko'rsatiladi; mashq harakteri odatdagidek farq qilgandagina u ifodalanadi.

BADIIY GIMNASTIKANING BUYUMLARSIZ VA BUYUMLAR BILAN BAJARILADIGAN MASHQLARNING MAXSUS ATAMALARI

Бросок – ска, м.р. мн.ч. – броски. Быстрое, стремительное короткое движение, передвижение.		Otish – tez, birzumda bajariladigan qisqa harakat
Броски без вращения		Aylantirmasdan otishlar
Броски без вращения махом		Siltanib aylantirmasdan otishlar
Броски без вращения толчком		Itarib aylantirmasdan otishlar
Броски с вращением		Aylantirib otishlar

Броски с вращением на ноге		Oyoqda aylantirib otishlar
Броски с вращением на руке		Qo'lda aylantirib otishlar
Вертушка - и, ж.р.-элемент художественной гимнастики. Вращательные движения предметов вокруг диаметральной оси, выполняемые махом или толчком. Разнообразные круговые движения.		Aylantirishlar - badiiy gimnastika elementi. Predmetlarni ularning diametr o'qi atrofiga aylantirib harakatlantirish. Siltanib yoki itarilib bajariladi. Turli - tuman aylanma harakatlar.
Вертушки опорные		Tayanib aylantirishlar
Вертушки без опоры		Tayanmasdan aylantirishlar
Вертушки опорные на полу		Poidatayanib aylantirishlar
Вертушки опорные в руках		Qo'llarda tayanib aylantirishlar
Гибкость - свойство опорно-двигательного аппарата, большая степень подвижности его звеньев относительно друг друга, что обуславливается амплитудой движения в суставе, которая, в свою очередь, зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, от силы и эластичности мышц и т.д. Дает возможность выполнять движения с широкой амплитудой.		Egiluvchanlik - tayanch-harakat apparatining xususiyati bo'lib, uning a'zolarining bir -biriga nisbatan yuqori darajadagi harakatchanligidir. Bu harakatchanlik bo'g'imlardagi harakat amplitudasiga bog'liq u o'z navbatida bo'g'im, bo'g'im kapsulasi, boylamlarning tuzilishiga, mushaklarning kuchi hamda egiluvchanligiga bog'liq. Harakatlarni keng amplitudada bajarish imkonini beradi
Активная гибкость		Faol egiluvchanlik
Гибкий		Egiluvchan
Круг		Aylanish
Наклон		Egish
Качество исполнения упражнений		Mashqning bajarilish sifati
Артистичность		Artistizm
Исполнительность		Ijrochilik
Мах - свободное движение относительно оси вращения. Способы: силой, изгибами, с прыжка		Siltash - aylanish o'qiga nisbatan erkin harakat. Usullari: kuch bilan, buralishlar bilan, sakrashdan. Turlari:

		siltanishlar – qarama-qarshi tomonlarga navbatma-navbat siltanishlar , silkish-oyoqlarni bitta yo'nalishda tez harakatlantirib dastlabki holatga qaytarish
Нагрузка – воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность (относительно покоя или др.исходного уровня) и определяющее степень преодолеваемых трудностей		Yuklama – jismoniy mashylarning organizmga ta'siri bo'lib, qo'shimcha funksional faollikni (tinch holatga yoki boshqa dastlabki darajaga nisbatan keltirib chiqaradi)va engib o'tilayotgan qiyinchiliklar darajasini aniqlab beradi.
Повороты – вращательное движение, вращаясь, изменить положение		Burilish – aylanma harakat bo'lib, aylanayotib holat o'zgartiriladi
Подъём		Ko'tarilish
Подъём махом		Siltanib ko'tarilish
Присед –положение занимающегося на согнутых ногах		CHO'qqalash – shug'ullanuvchining bukilgan oyoqlarda o'tirgan holati
Присед на правой ноге		O'ng oyoqda cho'qqalash
Присед на левой ноге		CHap oyoqda cho'qqalash
Прыжок – быстрое перемещение тела после отталкивания от какой нибудь точки опоры		Sakrash – qandaydir tayanch nuqtasidan itarilgandan so'ng tananing tez siljishi
Равновесие – устойчивое соотношение между чем-нибудь. Органы равновесия воспринимают изменения положения тела в пространстве , а также действие на организм ускорений.		Muvozanat – nimaningdir orasidagi barqaror nisbat . Muvozanat saqlash organlari tananing fazodagi holati o'zgarishini , shuningdek, tezlanishlarning organizmga ta'sirini qabul qiladi.

Боковые равновесия		Yon tomonda muvozanat saqlashlar
Боковое равновесие на одной ноге		Bir oyoqda yon tomonga muvozanat saqlash
Выполнение равновесий в движении		Muvozanatlarni harakatda bajarish
Заднее равновесия		Orqada muvozanat saqlashlar
Заднее равновесие на одной ноге		Bir oyoqda orqada muvozanat saqlash
Переднее равновесие на одной ноге		Bir oyoqda oldinda muvozanat saqlash
Передние равновесия		Oldinda muvozanat saqlashlar
Переднее горизонтальное равновесие на одной ноге		Bir oyoqda oldinda gorizontal holatda muvozanat saqlash
Равновесие на двух ногах		Ikki oyoqda muvozanat saqlash
Равновесие без изменения позы		Holatni o'zgartirmasdan muvozanat saqlash
Равновесие с изменением позы		Holatni o'zgartirib muvozanat saqlash
Равновесие на одной ноге		Bir oyoqda muvozanat saqlash
Шаги – разнообразные передвижения		Qadamlar – har xil turdagi harakatlanishlar
Бычный шаг		Oddiy qadam
Острый шаг		Keskin qadam tashlash
Приставной шаг		Mayda qadam tashlash

Переменный шаг		Galma-galdan qadam tashlash
Танцевальный шаг		Raqsga xos qadam tashlash
Шаг вперёд		Oldinga qadam tashlash
Шаг в сторону		YOn tomonga qadam tashlash
Шаг с носка		Oyoq uchida qadam tashlash
Шаг на месте		Turgan joyda qadam tashlash

NAZORAT SAVOLLARI

1. Badiiy gimnastika atamalari, uning ahamiyati, rivojlanishining qisqacha tarixi.
2. Atamalarga qo'yiladigan talablar.
3. Badiiy gimnastika atamalari qoidalari.
4. Xoreografiyada bajariladigan mashqlarning terminlari.
5. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.

4-BOB. BADIY GIMNASTIKA MASHQLARINING TAVSIFI

4.1. Buyumsiz bajariladigan mashqlar texnikasining umumiy asoslari

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

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

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

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

4.1-jadval



4.1. Oddiy mashqlar va ularga tavsif

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

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

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

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

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

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

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

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

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

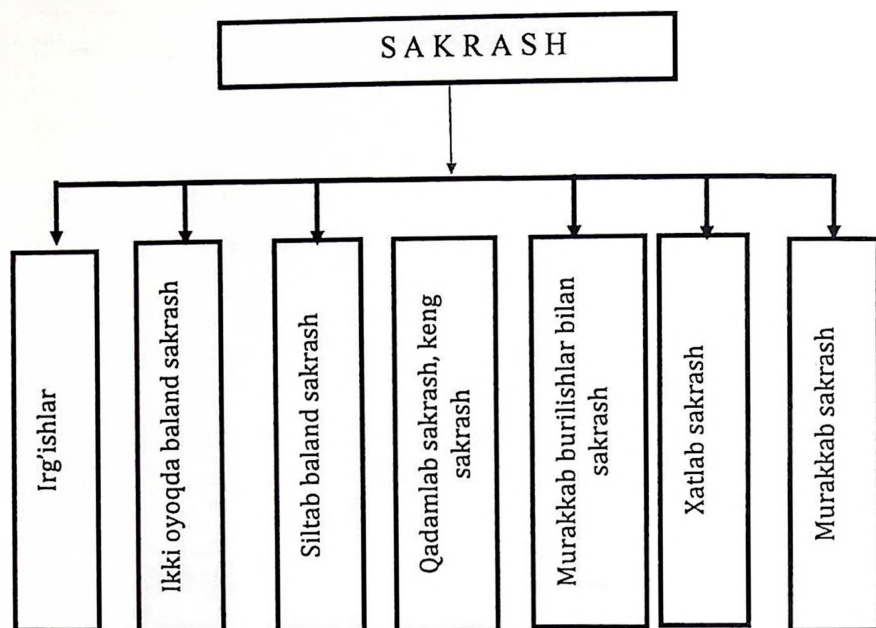
4.2. Sakrashlar

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

Sakrashlarning tasnifi

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

4.2 – Sakrash mashqlarining tasnifida berilgan sxemada sakrashlarning eng karakterli turlari ko'rsatilgan.



4.2-Sxema. Sakrash mashqlarining tasnifi

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

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

Ikki oyoqda baland sakrash juda murakkab bo'lishi mumkin. Ular joyidan yoki yugurib, kelib ikki oyoqqa qo'nib bajariladi. Bunday sakrashlarda faqat qo'llar bilan siltashdan foydalaniladi ("irg'ishlar" bilan solishtirganda). Baland uchish, uchish paytida aniq

belgilangan samarali holatni qabul qilish uchun qo'llanilishi mumkin. Bunday sakrashga boshqa murakkab harakat kiritilganda (masalan, burilishlar), u boshqa bir guruhga ta'luqli bo'lishi ham mumkin, chunki harakatning asosiy qiyinchiligi boshqa harakat bilan aniqlanadi.

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

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

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

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

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

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

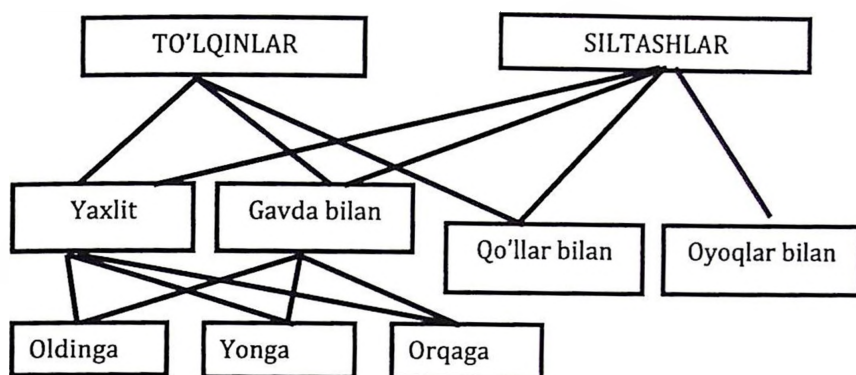
4.3. To'lqinlar, siltashlar

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

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

To'lqinlar va siltashlarning tasnifi

Mazkur mashqlarni turlari 4.3-To'lqinlar va siltashlarning tasnifida ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, mazkur mashqlar turlari to'lqinlar va siltashlarni bajarishda qanday tana a'zolari ishtirok etishi va ularning asosiy harakat yo'nalishiga bog'liqdir



4.3-Sxema. To'lqinlar va siltashlarning tasnifi

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

4.4. Muvozanat

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

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

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

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

Muvozanat tasnifi

4.4-muvozanat tasnifining oddiy sxemasi berilgan.

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

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

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

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

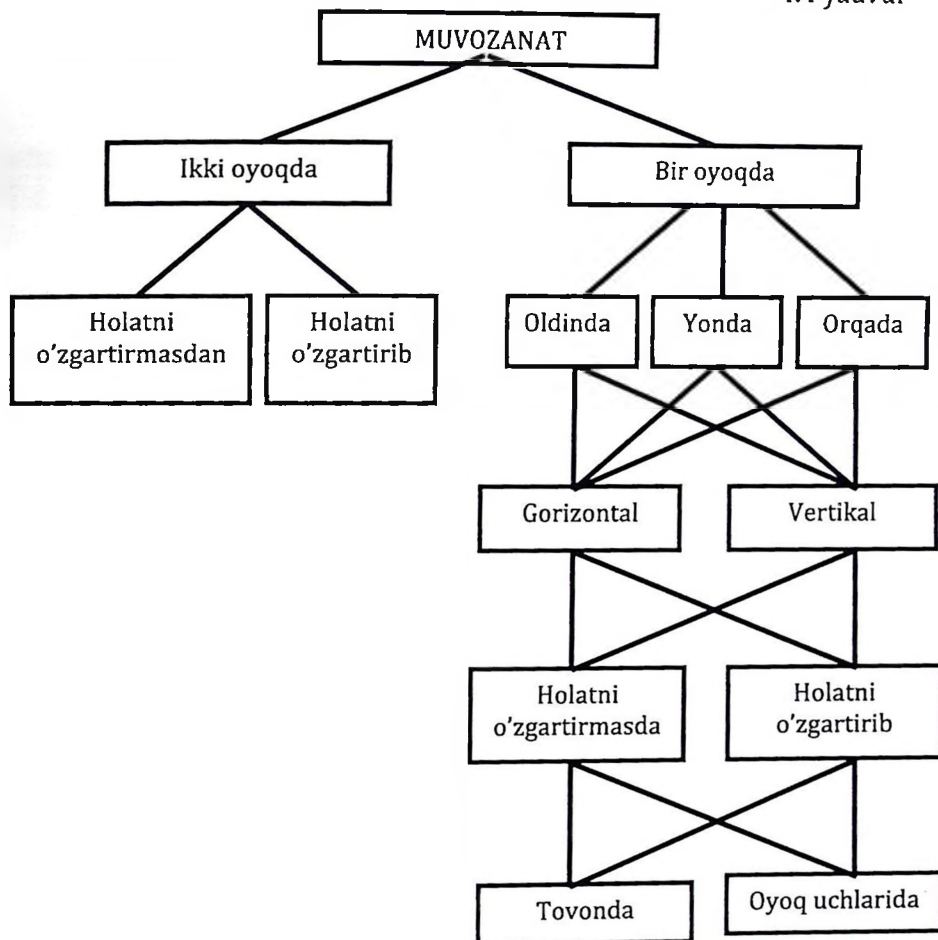
Yonga muvozanat – tuzilishi bo'yicha oldinga va orqaga muvozanat orasidagi holatdir. Ular uchun tana a'zolarini frontal o'q bo'ylab bir xil og'irlikda joylashishini ta'minlaydi.

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

Birinchisida gimnastikachining tanasi va tayanchsiz oyog'i ko'pincha gorizontal joylashadi. Bu muvozanatning ixtisoslashtirilgan shaklidir. Ikkinchi tur - vertikal muvozanat – turli variantlari bilan xarakterlidir. Gimnastikachining tanasi ancha yuqorida joylashgan vertikal muvozanat holati eng oddiydir. Oyoqni maksi-

mal darajada ko'tarib vertikal muvozanat saqlash texnik tomondan ancha qiyindir. Bu elementlar tanani turli darajada egilishi bilan bajarilishi mumkin.

4.4-jadval



4.4-Muvozanat tasnifi

Muvozanatning barcha sanab o'tilgan strukturali - texnik variantlari statik, holatni ushlab turish yoki harakatda, dinamik bo'lishi mumkin. Ularni bajarishdagi qiyinchilik muvozanat holatining koordinatsiyasiga, gimnastikachining harakat sifatiga (masalan, egiluvchanlik) qo'yiladigan talab darajasiga, shu bilan

birga tayanch usuliga bog'liqdir. Muvozanat tasnifining oxirida turishni to'liq oyoq kaftida yoki oyoq uchida bajarish mumkinligi aks ettirilgan.

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

To'liq oyoq kaftida va oyoq uchida turishda tayanish maydoni juda na'munali solishtirilgan (1-rasm, g, e). Ikkinchi holatda maydon kam va bu oyoq uchida tik turishda turg'unlikni saqlash katta qiyinchilik talab qilishini bildiradi. Cheklangan turg'un muvozanat holatida boshqa turg'unlik omillaridan biri gimnastikachi t.o.m ni tayanch darajasi ustidan joylashgan balandligi hisoblanadi. T.o.m. boshqa sharoitlarda qancha yuqori joylashsa, tana turg'unligi shuncha past, muvozanat saqlash shuncha qiyin bo'ladi. Shuning uchun tana a'zolari yuqorida joylashadigan muvozanat turlarini bajarish qiyindir. Muvozanat holatida gimnastikachi tanasi turg'unligi darajasini baholay oladigan umumiy tavsifnoma turg'unlik burchagi hisoblanadi.

Qandaydir bir ma'lum o'qda tanani tebranishini tananing turg'unlik burchagi orqali 1-rasmda ko'rsatilganidek aniqlanadi. Shuning uchun mazkur tavsif ikkala ko'rsatkichni o'z ichiga oladi – T.O.Mning joylashgan balandligi va tanlangan o'qda tayanish maydonining o'lchami.

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

Tananing optimal holatdan chetga chiqishga gimnastikachi-ning tiklanuvchi kuchi javob beri-shi kerak.

Oldiga muvozanat holatidan oldinga harakat qilishda muvozanatni yo'qotish havfi gimnastikachi oyoq kafti bukuvchi mushaklari zo'riqishni kuchaytirishga majbur qiladi.

Bunda oldinga egilishni to'xtatadigan tayanish reaksiyasining yordamchi kuchi rivojlanadi, keyin esa t.o.m. chizig'i tayanchga nisbatan optimal holatga qaytadi. Ish noaniq bo'lganda, ya'ni t.o.m. chizig'i inertsia bo'yicha optimal holatdan chetga chiqib ketsa, giperkompensatsiya vujudga kelishi mumkin. Bunday hollarda muvozanat holati atrofida qayta tebranish harakati, ya'ni balanslashtirish vujudga kelishi mumkin.

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

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

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

Oldinga muvozanat holatidan oldinga yiqilishda tanani tez oldinga qo'shimcha egish tiklovchi harakat hisoblanadi. Bunda oyoq bilan oldinga tayanchga kuchli bosim bilan tushadi. Oxirida tanani hatarli harakatdan saqlovchi impuls qabul qilinadi. Shunga o'xshash harakatlar (ifodali plastika bilan ma'lum darajada niqoblangan, yashirilgan) boshqa muvozanat turlarida ham qo'llaniladi.

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

birga tayanch usuliga bog'liqdir. Muvozanat tasnifining oxirida turishni to'liq oyoq kaftida yoki oyoq uchida bajarish mumkinligi aks ettirilgan.

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

To'liq oyoq kaftida va oyoq uchida turishda tayanish maydoni juda na'munali solishtirilgan (1-rasm, g, e). Ikkinchi holatda maydon kam va bu oyoq uchida tik turishda turg'unlikni saqlash katta qiyinchilik talab qilishini bildiradi. Cheklangan turg'un muvozanat holatida boshqa turg'unlik omillaridan biri gimnastikachi t.o.m ni tayanch darajasi ustidan joylashgan balandligi hisoblanadi. T.o.m. boshqa sharoitlarda qancha yuqori joylashsa, tana turg'unligi shuncha past, muvozanat saqlash shuncha qiyin bo'ladi. Shuning uchun tana a'zolari yuqorida joylashadigan muvozanat turlarini bajarish qiyindir. Muvozanat holatida gimnastikachi tanasi turg'unligi darajasini baholay oladigan umumiy tavsifnoma turg'unlik burchagi hisoblanadi.

Qandaydir bir ma'lum o'qda tanani tebranishini tananing turg'unlik burchagi orqali 1-rasmda ko'rsatilganidek aniqlanadi. Shuning uchun mazkur tavsif ikkala ko'rsatkichni o'z ichiga oladi – T.O.Mning joylashgan balandligi va tanlangan o'qda tayanish maydonining o'lchami.

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

Tananing optimal holatdan chetga chiqishga gimnastikachi-ning tiklanuvchi kuchi javob beri-shi kerak.

Oldiga muvozanat holatidan oldinga harakat qilishda muvozanatni yo'qotish havfi gimnastikachi oyoq kafti bukuvchi mushaklari zo'riqishni kuchaytirishga majbur qiladi.

Bunda oldinga egilishni to'xtatadigan tayanish reaksiyasining yordamchi kuchi rivojlanadi, keyin esa t.o.m. chizig'i tayanchga nisbatan optimal holatga qaytadi. Ish noaniq bo'lganda, ya'ni t.o.m. chizig'i inertsia bo'yicha optimal holatdan chetga chiqib ketsa, giperkompensatsiya vujudga kelishi mumkin. Bunday hollarda muvozanat holati atrofida qayta tebranish harakati, ya'ni balanslashtirish vujudga kelishi mumkin.

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

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

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

Oldinga muvozanat holatidan oldinga yiqilishda tanani tez oldinga qo'shimcha egish tiklovchi harakat hisoblanadi. Bunda oyoq bilan oldinga tayanchga kuchli bosim bilan tushadi. Oxirida tanani hatarli harakatdan saqlovchi impuls qabul qilinadi. Shunga o'xshash harakatlar (ifodali plastika bilan ma'lum darajada niqoblangan, yashirilgan) boshqa muvozanat turlarida ham qo'llaniladi.

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

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

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

4.5. Burilishlar

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

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

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

Burilishlar tasnifi

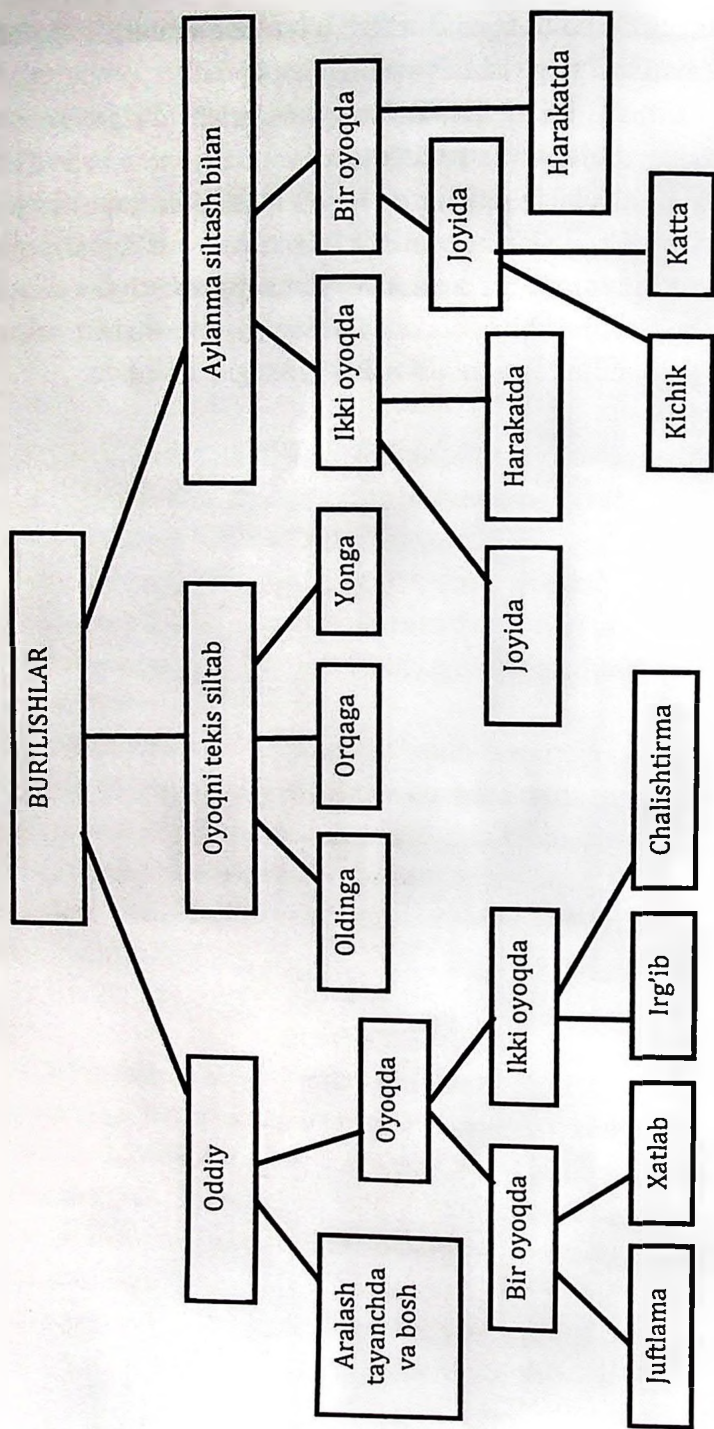
4.5-burilishlarning murakkablik darajasi va bajarish mexanizmiga ko'ra tuzilgan tavsiflash sxemasi keltirilgan.

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

Siltab burilishlar tuzilishiga ko'ra o'ziga hosdir. Ular oyoqlarni "tekis" siltab bajariladi (oldinga, orqaga yoki yonga) va qoidaga

ko'ra, 180° dan ortiq bo'lmagan burilish bilan chegaralanali. Quyida bu mashqlar texnikasi to'g'risida batafsil yoritilgan.

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



4.5-Burilishlar tasnifi

Texnika asoslari va tuzilishi

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

Akrobatik va yarim akrobatik mashqlar

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

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

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

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

Mashqlar klassifikatsiyasi

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

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

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

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

4.6. Buyum bilan bajariladigan mashqlar texnikasining umumiy asoslari

Umumtakomillashgan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish uchun buyumlar bilan bog'liq mashqlarni tezkorlikda bajarish talab etiladi. Bu bolalarda mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni uyg'otadi, ulardagi chidamlilik, epchillik, tezkorlik, dadillik, sabru bardoshlilik qobiliyatlarining shakllanishida juda katta ta'sir o'tkazadi. Jarayonda buyumlar bilan faol harakatlar qilish vaznni, formani bir maromda saqlashga ko'maklashadi. Buyumlar bilan harakatlanish aniq harakatlar bajarishni talab etadi, qaysiki turli sezgi va ishtiyoq asosida bo'lsin.

Harakatlarning shamoyilu dinamikasini kuzatish orqali idrok etiladi, munosabatlarga oid qarashlarni jonlatiriladi. Buyumlarni

xuddi tomoshabinlar nigoxi qarshisida bajarayotgandek mas'uiyat bilan xarakatlantirish orqali gavdaning xarakatlari koordinatsiyasi ajoyib darajaga ko'tariladi.

Eshitish qobiliyati esa belgilangan ritm va tempga tushishda asqotadi. Aksariyat buyumlar (masalan, sakramachoq, koptok) o'zlashtirishni muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi.

Muskullar sezgisi gavda qismlarining xolatidan, muskullarning shijoatidan belgi beradi, murakkab jarayonlarda boshqa muskullar guruxiga xam murojaat qilinadi.

Xox u bilan, xox bu bilan bo'lsin, mashqlarning deyarli xammasi qo'llarning barmoqlari yordamida amalga oshiriladi, uni analizator tizim faollashtiradi, barmoqlar xarakati koordinatsiyasini ta'minlaydi, bular bolalarning o'quv faoliyatida juda xam muximdir.

Buyumlar bilan mashqlar bajarayotgan vaqtda, mashqlar orqali toblanayotganda: bolalar bolalarni intizomlilikka o'rgatish kerak, ular bilan extiyotkorona munosabatda bo'lishga, buyumlarni olgach, joy-joyiga qo'yishga, murabbiyga ko'maklashishga odatlantirish lozim.

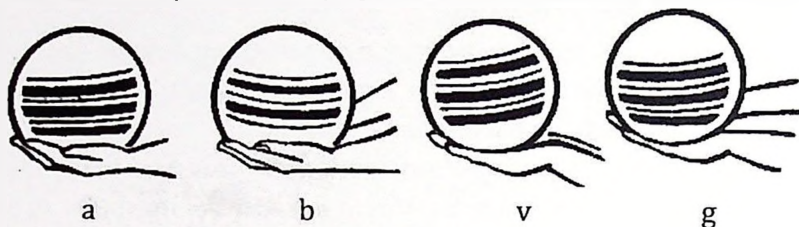
Har bir buyum bo'yicha berilgan vazifa jismoniy jixatdan kamolotga etishishda o'z ta'sirini ko'rsatishi kerak — xarakatlarda mayinlik va shiddat, aniqlik va kuch sezilib turishi zarur va xokazolar.

To'p bilan mashqlar chaqqonlikni rivojlantirishga, reaksiya tezligini oshirishga hamda harakatlarni engil va yumshoq bajarishni shakllantirishga yordam beradi. To'p bilan mashq bajarilayotgan vaqtda tana muskullariga yaxshigina og'irlik tushadi, oyoq, qo'l, kaftlar, shuningdek, balalar turli ko'rinishdagi xarakatlarni, tezlik bilan xarakatni boshqasiga o'zgartirishni faol tarzda amalga oshiradi. To'p bilan mashq olib borilayotgan vaqtda qad qomatni ravon tutishga e'tibor qaratish kerak, to'pning gavda va boshga ko'chishini boshqarish kerak, xarakatchanlik ko'lamini asta-sekin oshirib borish lozim. To'p bilan mashq bajarishni o'rganishda quyidagilarni puxta egallashi talab etiladi: to'pni ushlab olish, uzatish, tashlanish, tutish, koptokni urish, yumalatish va aylantirish mashqlari.

5-8 yoshdagi bolalarni dastlabki tayyorlash davrida diametri 8-12 sm bo'lgan rezina to'plar ishlatiladi.

To'pni ushlash yoki ushlab turish. To'pni erkin holatda kaftga qo'yiladi, barmoqlar ochiladi va to'pni shakli bo'yicha hiyol bukiladi, biroq to'pni siqish kerak emas. Elka oldiga to'p tegishi kerak.

Ushlashlar bo'ladi: asosiy (4.1-a rasm), ikkala qo'l bilan (4.1-b rasm), kaftning orqa tomoni bilan banlansirovka (4.1-v, g rasm), bilaklar orasida (4.2-a rasm), qo'llarni chalishtirib (4.2-b rasm).



4.1-rasm



4.2-rasm (a,b)



4.3-rasm

To'pni ushlab turish, alohida tanaa'zolari bilan ham amalgaoshirilishi mumkin.

Siltash mashqlari barcha tekisliklarda bajarilishi mumkin. Odatdaoyoqlarni prujinasimon harakatlari bilan birgalikda bajariladi. Siltash mashqlari to'pni otganda, to'pni ushlab olganda, predmetsiz mashqlarni bajarishdagi ba'zi bir elementlari bilan birgalikda bajariladi (qadamlarda, yugurishda, muvozanat saqlashda).

Siltash vaqtida to'pni to'g'ri ushlashga mashqning boshlang'ich va tugallanish fazasidagi mushaklarni zo'riqtirmay bajaradigan harakatlarni bajarishga ahamiyat berish kerak.

Aylanma harakatlarga o'rgatish katta va o'rta aylanma harakatlarni o'rgatishdan boshlanadi. Ular turli yo'nalishdayurgan holda, yugurgan holda, egilgan holda, muvozanatni ushlab turgan holda bajariladi.

Chap tizzada tik turib, chap qo'l bilagiga tayanib, o'ng qo'ldagi to'p bilan oldinga-chapga harakatlantiriladi. Katta gorizontal aylanma harakatni o'ngga-orqaga-yuqoriga, qo'llar hiyol bukilgan holda bajariladi (**4.3-rasm**). (bajarish vaqtida to'pni to'g'ri ushlab olishga ahamiyat berish kerak, to'pni siqish kerak emas, aylanma harakat aniq gorizontal bo'lishi zarur va amplitudasi bo'yicha maksimal bo'lishi kerak). Tayyorlov mashqlari sifatida predmetsiz aylanma harakatlardan foydalanish mumkin.

To'pni uzatish asosiy bog'lovchi element bo'lib, u xoh chap, xoh o'ng qo'l bilan o'ziga ishongan holda bajarishni talab etadi. To'pni uzatish kaftdan-kaftga o'tkazish orqali bajarilib, turli ushlashlardan, ya'ni tananing turli a'zolari yordamida dumalatish yo'li bilan otish, ushlab olish va qaytaotishlar bilan amalga oshiriladi.



4.4-rasm



4.5-rasm



4.6-rasm



4.7-rasm

Turgan holda qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda, o'ng qo'l bilan chap tomonga (siltash mashqi) bajariladi, to'pni chap qo'l bo'ylab dumalatib, yana chap qo'l bilan ushlab olish.

Uslubiy tavsiyalar: to'pni uzatish harakat mutanosibligini buzmasligi lozim.

To'pni urish – bu mashq bu predmet uchun o'ziga xos bo'lib kelgan. Ular ayniqsa musiqa jo'rligida bajarilganda ayniqsa samara beradi. To'pni to'g'ri urish texnikasi **4.4-4.5-rasmlarda** ko'rsatilgan. Prujinasimon harakatlar kaft bilan bajarilib, to'p erga uriladi. Urishlar bir yoki ikki qo'l bilan, bir yoki bir necha marta vertikal yoki burchak UOMida bajariladi (**4.6-4.7-rasmlar**). Urishlar tananing turli a'zolari bilan bajarilishi mumkin.

To'pni urish vaqtida butun tana prujinasimon harakat bajarishi kerak. Bilak, iloji boricha to'pni uzoqroq ushlab qolishi kerak, bu bilan uning harakatini aniq bajarishni ta'minlaydi. Birinchi mashg'ulotlarda to'pni turli ritmlarda urishni egallash tavsiya etiladi (qattiq va sekin, tez va sekinroq va h.k.), to'pni zo'riqishsiz kaftda ushlab olish kerak.

Otish va ushlab olish– bu mashqlar bir yoki ikki qo'l bilan vertikal yoki parabola bo'yicha turli yo'nalishlarda bajariladi. Otish mashqi oyoq va gavdaning prujinasimon harakatlari yordamida bajariladi. Otishning aniqligi va amplitudasi kaftlarni siltash harakatining oxirgi fazasidagi keskin harakatlari orqali amalga oshiriladi. To'pni ushlab olish vaqtida to'p avval cho'zilgan qo'llar uchiga tegib, kaftlar orqali dumalab, keyingi harakatga ulanib ketadi.

Dastlabki vaqtdanoq aniq otishlarni musiqa jo'rligida bajarishga erishish zarur. Bunda otish vaqtidagi barmoqlarning oxirgi harakatiga otish yo'nalishiga qarab qo'llarni tutishga, qo'llarni bir tekis pastga tushirishga ahamiyat berish zarur. To'pni ilish vaqtida to'p avval barmoq uchiga tegishi kerak. SHunda to'pni olish aniq va tovushsiz sodir bo'ladi (**4.8-rasm**). To'pni dumalatish pol ustida ayrim a'zolarida bajariladi (**4.9-rasm**).

To'p qo'l uchining engil harakati bilan dumalatiladi. To'p barmoq uchi bilan ilib olinadi. Dumalatish vaqtida diqqatni asosan bir tekis dumalatishga qaratish zarur.



4.8-rasm



4.9-rasm

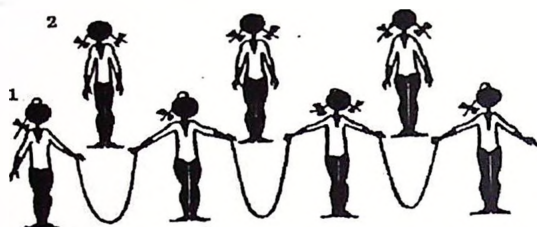
Arqon bilan mashqlar, bu mashqlar dinamikani, intensivlikni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarning intensivligi tufayli ularni bajarishda (ayniqsa, yosh bolalarda) me'yorni to'g'ri belgilash lozim.

Ushbu sport jixozida utiladigan mashqlar jismoniy tayyorgarlik kurishda muhim ahamiyatga ega: chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlikda. Ular koordinatsiyaviy va rejimli xarakatlar bajarishda samarali hisoblanadi. Umumkomillashgan arqon mashqlari bilan shug'ullanish tana a'zolarining tetikligini, chidamlilikni ta'minlaydi. Arqon bilan shug'ullanishning uziga xos jixati shundaki, u oyoq panjalari va tuxtashni shakllantiradi. SHuning uchun xam arqondan faqatgina badiiy gimnastikada emas, boshqa sport turlarida xam tez-tez foydalaniladi. Arqonlar (sakralmachoq) ruchkali, arqonli yoki kapronli bulishi mumkin. Arqon bilan mashq qilayotganda mustaqil ravishda sport formasini saqlashga xarakat qilish kerak, aylantirish va chalishtirib aylantirishda. Arqon bilan turli mashq bajarayotganda, gavadani to'g'ri tutish muxim, shunda barmoqlarga ortiqcha yuk tushmaydi, bu tezlikni oshirishda xam qulay.

Oldindan tayyorlash bosqichida, dastaksiz arqonlar ishlatiladi. Uning uzunligi shug'illanuvchining bo'yidan kelib chiqishi zarur. Buning uchun qiz bola arqonni ustiga turib oyoqlarini hiyol ochib, arqon uchini qo'ltiqlariga tortib ko'rishi kerak. Agar to'g'ri kelsa, arqon to'g'ri tanlangan bo'ladi. Agar u me'yordan uzun yoki kalta bulsa, bu bolaning shakllanishiga biroz salbiy ta'sir o'tkazadi

Arqonni uchta barmoq bilan oldinda ushlab kerak. Ikki uchining o'rtasini yoki bir uchini va o'rtasini olish kerak. Arqonni qo'lga yig'ib olish mumkin.

Chayqalish yoki siltashlar turli tekislikda va yo'nalishda bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi.



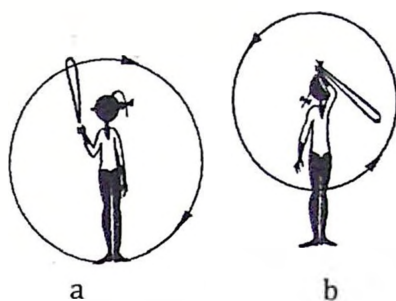
4.10-rasm

Namunaviy mashqlar. Ikki qator turib olinadi: birinchi qatordagi qizlar arqonni olib, tebrantiradi, ikkinchi qatordagilar undan sakraydi (4.10-rasm), turgan holda, arqon orqada, arqonni oldinga-orqaga, undan 45° ga burilib sakrash kerak, turgan holdan arqon oldinda, orqaga siltab, oldinga- orqaga qadam tashlanadi.

Siltashlarni avval bir qo'lda bajarishni o'rganib, keyin baravar ikkala qo'lda bajarishga o'rganiladi: aylanma harakat ochilgan yoki taxlangan arqonda qadamlar, sakrashlar va boshqa harakatlar bilan bajariladi. Katta aylanma harakatlardan o'rta va kichik aylanma harakatlarga o'ng qo'lda o'tiladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda, arqon ikkiga taxlanadi, oldi tomondan 4 marta aylanma harakat o'ng tomonga va chap tomonga qarab bajariladi (4.11-rasm). Turgan holda arqon ikkala qo'lda 360° ga bir necha aylanma harakatlar bajariladi (4.12-rasm). Turgan holda arqon ikkiga buklangan bo'lib, o'ng qo'lda arqon bilan pastda katta aylanalar qilib, arqondan sakrash mashqi bajariladi (4.13-rasm).

Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda, pastda va tepada gorizontal aylanalar bajariladi (4.14-rasm). Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda tepada gorizontal katta aylana, pastda gorizontal aylana qilib undan sakrab o'tiladi.



4.11-rasm



4.12-rasm



4.13-rasm



a

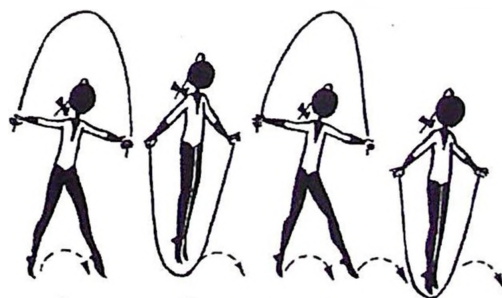


b

4.14-rasm

Sakkizlik – aylanma harakat turi. Harakat bilaklar yordamida barcha tekisliklarda bajariladi.

Arqondan sakrash mashqi – bu predmet uchun oddiy bo'lib, yaxshi koordinatsiyani talab etadi. U mashq yuqori intensivlikka ega. Uni me'yorini belgilashda ehtiyot bo'lish kerak. U arqonni oldinga, orqaga aylantirish orqali bajariladi.



4.15-rasm

Arqon aylanishi bilan galop qadamini yonga bajarish (4.15-rasm). Turgan holda qo'llar yonda arqon oldinda, arqonni yuqoriga-orqaga kuch bilan aylantirish. Prujinasimon yarim cho'qqayib o'tirishdan ikkalaoyoqda sakrash, bundaoyoq uchi cho'zilib gavda to'g'ri nigohlar oldinda bo'lishi zarur.

Uslubiy tavsiyalar: tayyorlov mashqlarini bajarganda sakrashdan oldin arqon pastda bo'lishi zarur. Birinchi sinovlardagina arqon polga tegishi kerak. Keyinchalik arqonni tekizishga yo'l qo'yilmaydi. Dastlabki davrda sakrashga o'rgatish ikki oyoqda davriy sakrash orqali amalgaoshiriladi. Ancha murakkabroq mashqlarga (orqaga aylantirish, ikkilanma sarkash, oyoqni chalishtirib sakrash va h.k.) arqonni bir marta aylantirgandagi sakrashlar to'g'ri bajargandagina o'tiladi (ya'ni kattaamplituda bilan, bilakdan harakat boshlanganda to'g'ri qomat va cho'zilgan oyoq uchlarida).

Otish va ilish – bu murakkab mashqlar bo'lib, yaxshi reaksiyani, tezlikni, fazoviy yo'nalishni to'g'ri tushunishni talab qiladi. Barmoqlar asta-sekinlik bilan predmetni chiqarar ekan, ungaxohlagan yo'nalishni beraoladi va bunda arqon traektoriyasi buzilmaydi. Ushlab olish ham barmoqlar bilan engil bajarilib, arqonning harakat rasmini buzmaydi va keyingi harakatga qo'shiladi.

Otish mashqlari, arqonni yig'ilgan holda, yoki yozilgan holda amalgaoshiriladi, bunda mashq bir yoki ikki qo'lda turli yo'nalishda bajariladi.

Arqonni ulash va echish – bu predmet uchun o'zigaxos mashq bo'lib, turli xil bo'ladi. Arqonni odatda alohida tanaa'zolariga o'raydilar. Bunda arqon taxlangan yoki to'la yozilgan bir uchi erkin bo'lishi mumkin.

Arqonni tanaga o'rash mashqini bajarganda uning chizig'ini buzadigan keskin harakatlar bilan amalgaoshirilmasligi kerak. Bunda tempga, ritmikaga, musiqa bilan jo'r ligiga ahamiyat berish kerak.

Arqonni uzatish turli yo'nalishda va tekisliklarda, siltash vaaylanish vaqtida bajariladi. Arqon bir qo'ldan boshqa qo'lga yoki qandaydir tanaa'zosi oldida bajariladi.

"Melnitsa" (tegirmon) – bu o'zigaxos arqon bilan bajariladigan dinamik, original harakat. Bu o'rtadan olingan arqon bilan bajariladigan aylanalar. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarilganidan so'ng arqonning ikki uchi bilan ketma-ket aylanalar yasaladi.

Xalqa bilan mashqlar. Xalqada qilinadigan mashqlar — bu qiziqarli predmetlardan biri, badiiy gimnastikada foydalaniladi. Bu ajoyib vosita koordinatsiya saqlashda, tezlikda, xarakat reaksiya, aniqlik, yaxshi muljal olishda asqotadi. Xalqada mashg'ulot utkazish barcha katta panjalar guruxiga jismoniy og'irlik tushiradi, quldagi kuchni oshiradi, barmoqlar va kaftdagi kuchni oshiradi, bu to'g'ri qad rostlashni shakllantirishda xam yordam beradi. Bolalarni shug'ullantiriyotganda, xalqa turli xajmdagi plasmassaligi yoki yog'ochdan yasalganidan foydalanish kerak. Xalqa (aylana) yog'ochdan yoki plastmassadan, 80-90 sm diametrli bo'lishi mumkin. Oldindan tayyorlash bosqichida kichik diametrli xalqalardan foydalanish kerak. Xalqa bilan bog'liq barcha mashqlar bir yoki ikki qulda, turli xildagi og'ishda, qul va oyoqda bajarilishi mumkin. Xalqa erga nisbatan yassitekislik xosil qilish, vertikal, gorizontal va diagonal kurinishda bulishi mumkin. Xalqa tana bilan aloqasini yuz qismida, yonaki va oraliq tekislikda kurish mumkin.

Bolalarga xalqada mashq utishni boshlash uni tutish va turli uslublarda uzgartirish mumkinligini kursatish orqali buladi.

Xalqa bilan turli xarakterdagi mashqlarni bajarish mumkin: plavniy, dinamik, xafvli, ayniqsa tana harakati va musiqa jo'rligidagi sinxron harakatlar yaxshi samara beradi. Xalqa erga nisbatan vertikal holatda gorizontal yoki diagonal holatda bo'lishi mumkin.

Quyidagi ushlashlardan foydalaniladi: bir yoki ikki qo'l bilan tepadan yoki pastdan, aralash, kesishgan hamda tashqaridan hamda ichkaridan bo'lishi mumkin. Siltash harakatlari turli yo'nalishda va

tekislikda bir yoki ikki qo'llar bilan bajariladi. Xalqa go'yo qo'lning davomi kabi bo'lib, osilib turmasligi kerak. Siltashlar odatda mashqlarni bir-biriga ulaydigan element sifatida ishlatiladi. Xilma-xillik va predmet bilan bajariladigan harakatlarni bir-biriga qo'shib ketishini ta'minlaydi.

Aylana turlari – bu xalqani qo'l bilan tekislikda aylantirishga qarab bo'linadi. Burilishga taxminiy mashqlar. Turgan holdaxalqa oldinda, qo'llar yonda, yuqoridan ushlab olingan. Turgan holdaxalqa yonda, vertikal holatdayuqoridan ushlab olinadi. Oyoq uchiga turib, xalqani burish bilan orqaga egilish kerak. O'ng oyoqda tizzalab turib, chap oyoq oldinda, xalqani burish bilan orqaga chuqur egilish kerak. O'ng tovonda o'tirgan holda, chap oyoq oldinda, hiyol bukilgan. Egilish bajarilib, xalqa aylantiriladi. Turgan holdaxalqa bo'ksa darajasida vertikal holatdayuqoridan ichidan ushlab. Bosh uzra gorizontol holatdaxalqa ko'tarilib, uni o'ngga, chapga buramiz. Burish vaqtida gavda ham hiyol bukiladi. Aylanma xarakatlarni o'rganishning boshidanoq aniq saqlab qolishga harakat qilish kerak. mashqni katta razsiltash bilan chegaralangan amplitudada bajarish lozim. Xalqani aylantirish mashqlariga: dinamiklik va o'zigaxoslikni ta'minlaydi.

Xalqa aylantirilganda katta va ko'rsatkich barmoqlar o'rtasida ushlab olinadi. Aylantirish bilakning engil harakati yordamida amalga oshiriladi. Tirsak hiyol bukilib, bilakning engil holatiga yordam beradi. SHunga ko'ra aylanayotgan xalqaning vibratsiyasi bartaraf etiladi. Xalqani oyoq va gavda atrofida ham aylantirish mumkin.

Vertushka – xalqani aylantirish turi. Bu xalqaning o'qi bo'ylab tezkor aylanish bo'lib, uning diametridan o'tadi. Mashq bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi. Aylanish polda yoki gavdaning yuqori qismida otilganda fazoda sodir bo'lishi mumkin.

Dumalatishlar – engil, ammo qo'lning keskin harakati orqali amalga oshiriladi. Xalqaga kerakli yo'nalish barmoqlarning harakati

bilan amalgaoshiriladi. Qo'l predmetni qo'l bilan itarib, uni engil sakrashsiz va vibratsiyasiz harakat bilan ta'minlaydi.

Polda bajariladigan dumalatishlar to'g'ri chiziqli, egri vaaylana bo'ylab yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkin. Xalqani tanaa'zolari ustida ham dumalatish mumkin va poldagi dumalatishlar bilan birga ham bajarish mumkin.

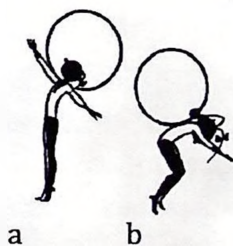
Namunaviy mashqlar – turgan holda tanaog'irligi o'ng oyoqda, chap oyoq oldinda, oyoq uchida, xalqa polda, ikkala qo'l bilan ustidan ushlab olish kerak. Bilak bilan hiyol itarib, uni xohlagan yo'nalishda dumalatish mumkin (4.16-rasm).



4.16-rasm



4.17-rasm



4.18-rasm



4.19-rasm

Variantlar: dumalayotgan xalqani quvlab o'tib, dumalab o'tib, ungayuzlanish kerak va yarim o'tirgan holda ushlab olinadi, xalqani quvlayotganda sakrab, chap oyoq bilan xalqa ustidan siltash qilinadi,

uni chap qo'l bilan ilib olinadi. Polucho'qqayib o'tirish holatdaxalqa o'ng qo'lda ustidan ushlab olinib, orqaga o'tkaziladi, qo'l bilan oldinga tezkor harakat qilinadi. Xalqani orqadaaylantiramiz vaoldingaaylantiramiz. Bir oz turib xalqa orqaga harakatlanadi (4.17- rasm). Xalqani tekis tebranishiga erishish kerak.

Ko'krak dumalatish – o'tirgan holatdaengil harakatlarni xalqaga o'tkazib, xalqa elkadan oshiriladi va chap qo'l bilan ilib olinadi (4.18-rasm).

Yelka kamari (Plechivoy poyas) bo'yicha dumalatish oyoq uchida turgan holda bajariladi. Xalqa o'ng qo'lda o'ng tomongayuqoriga ko'tariladi. Engil itarib, xalqa chap tomonga yo'naltiriladi. Bosh ham pastga tushiriladi. Xalqa chap qo'l bilan ilib olinadi. Xalqani to'g'ri otish va ilish texnikasi asosida boshqa predmetlarga tegishli prinsiplar yotadi. Otish texnikasining o'zigaxos xususiyatlari predmetning shakli vaxarakteri bilan aniqlanadi.

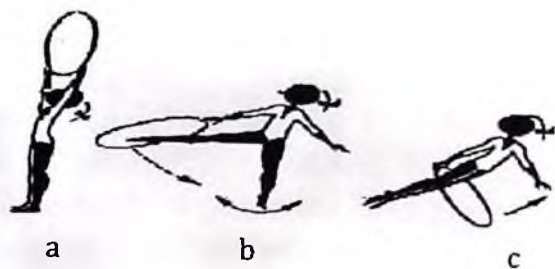
Har doim ham xalqaning harakat yo'nalishini saqlab qolish imkoni bo'lavermaydi hamda gavda muvozanatini ham. Shuning uchun xalqani otish va ilishga o'rgatishga ba'zi-bir tayyorlov mashqlarini berish zarur.

Tana muvozanati buzmagani holdaotish mashqining uch fazasi o'rganilganidan keyin bu mashqni boshqa mashqlar bilan bog'lash kerak. Xalqadan sakrash mashqlari xuddi arqondan sakrash mashqlari kabi. Xalqa yaqin tomondan bir yoki ikki qo'l bilan ushlab olinadi, sakrashlar va kichik sakrashlar bir yoki ikki oyoqda bajarilishi mumkin. Sakrashlar oldinga yoki olrqagaxalqaning birlamchi yoki ikkilamchi aylanishi bilan bajariladi.

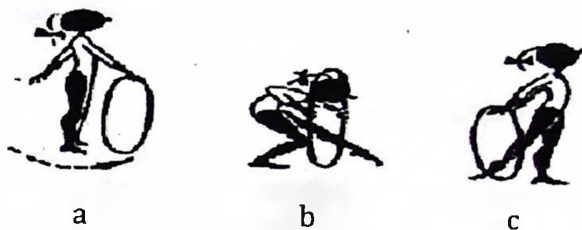
Namunaviy mashqlar turgan holda xalqa bosh uzra vertikal holatda oyoqlar bukilib xalqaga sakraladi (19-rasm).

Turgan holatdaxalqa vertikal holatda.

Uslubiy tavsiyalar: xalqani o'giris uchun barmoqlarni kuch bilan harakatlantirish kerak (4.20-rasm).



4.20-rasm



4.21-rasm

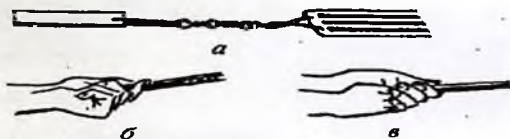
Xalqadan hatlab o'tish predmet tinch yoki harakat holatida bo'lishi kerak. (poldan dumalasa). Hatlaganda predmetni ushlashni o'zgartirish mumkin. Murabbiyning xohshiga ko'ra dasturga dumalayotgan xalqadan o'tish mashqini kiritish mumkin (4.21-rasm). Siltash va aylana mashqlarda xalqani uzatish quyidagilardan so'ng bajariladi. Otish va dumalatishdan keyin bir joyda yoki harakat vaqtida, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga, ba'zi-bir tana a'zolari yonida bajariladi. Bu ikkala qo'lning baravar qatnashuvini talab qiladi va ba'zi elementlarni ortasida xilma-xillikni kiritadi.

Tasma bilan mashqlar: Tasma mashq qilish foydali, ajoyib va turli kurinishlidir. Ular bolalardagi ritmni xis qilish, aniq xarakat koordinatsiyasini olish, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni shakllantiradi. Tasma yordamida xarakatlanishning asosiy tavsiflari shuki, turli sur'atlarni amalga oshirishda bular uziga xos quvvat beradi. Buni bajarish uchun kuchni to'g'ri taqsimlash, qulni to'g'ri tutish lozim. Tasmani aylantirayotganda butun tanadagi xarakatni nazorat qilish, qul va oyoqlarning ajoyib ritmini yuzaga chiqarish lozim buladi.

Kichik yoshdagi qizlar uchun atlasdan qilingan tasma, uzunligi 3 metrgacha, uning qalinligi 2,5-4 sm. buladi. tasma shoyidan bo'lishi, kengligi 4-6 sm, uzunligi 3,5 m, bukilishi 0,5 m ni tashkil qilishi zarur. Yog'ochi 40-60 sm uzunlikda bo'lib, qalinligi 1-1,8 sm ni tashlik qilishi kerak. Tasma yog'ochga biriktirilib (4.22-rasm), birikish uzunligi 3-7 sm dan iborat bo'ladi. Tasma bilan bajariladigan mashqlar umumiy koordinatsiyaga va ritmni his qilishga ta'sir qiladi. Badiiy gimnastikaning ana shu mashqlarida, unga xos bo'lgan o'zaro bog'liqlik, egiluvchanlik, mutanosiblik namoyon bo'ladi.

Tasma Mashg'ulot bajarish quyidagi ketma-ketlikda urganiladi: silkish, aylantirish, ilonizi, spiral qilib va sakkiz soni kurinishida xarakatlantirish.

Tasmani ushlash turlicha bo'lishi mumkin: tepadan, pastdan, aralash va h.k. U quldan chiqib ketmaydigan, siljimaydigan tarzda engil ushlanishi kerak.



4.22-rasm

Siltashlar, aylanalar, vosmyorkalar – bu mashqlarda tasma bilan harakatlar eng yaxshi namoyon bo'ladi. Ular katta, o'rtacha va kichik turlarga bo'linadi. Turli tekisliklarda va turli yo'nalishlarda.

Tasmani bir quldan boshqasiga utkazib, kombinatsiya xosil qilish lozim. Tayoqchani tezkorlik bilan uzatish kerakki, natijada sur'atda buzilish bulmasin, buningg uchun maxsus tayyorgarlik kerak. Bir kaft ikkinchisiga uzatilayotganda tayyor turishi lozim.

Tasmani silkish. Bu tasma xarakatlanish texnikasini to'g'ri uzlashtirishda muximdir. Silkish turli tekislikda va yunalishda, tengliklarda va erkin xarakatlarda buladi. Kaft qismi qulning davomi sanaladi. Tasma yunalishini uzgartirayotgan vaqtda kaftni birdan uzgartirish yaramaydi, balki uziga xos nazokat bilan, tasma

yunalishiga mos ravishda uzgartirish kerak, shunda ritm uzilmaydi. Gavda va bosh tasmaning uchishini boshqaradi va tasmaning yassitekisligini ta'minlashda yordam beradi. YOnaki va yuzaki jixatdan tasma silkitayotganda bilak tirsagi bukilmasligi kerak. Bolalar esa gorizontal silkiyotganda, bilak-qul soxasidagi tirsakni xiyol bukadi, qaysiki tasmaning xarakati ulkan radius olishi uchun.

Namunaviy harakatlar. Turgan holda tasma o'ng qo'lda yonga ko'tarilgan. CHap qo'l yonda, chap oyoq oldinda, tasma bilan gorizontal siltashlar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi. Turgan holda, tasmani ichki qo'l bilan oldinda ushlash kerak. O'ng oyoqdaoldinga qadam tashlab, chap oyoq uchida o'ng qo'lni yuqorigan pastga ko'tarib, chap qo'l yonda turadi. Turgan holda qadam tashlab, sakrab, chap yoki o'ng qo'l bilan yuqoriga vertikal aylanalar hosil qilinadi.

Turgan holda, tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda. O'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlab, chuqur orqaga egilib, gorizontal aylanalar o'ng qo'l bilan bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi. Tizzalab turib, yonlamaaylanalar o'ng qo'l bilan o'ng tomonda va chap tomonda bajariladi. Turgan holda tasma o'ng qo'lda ikkala qo'l yonda, ikkilangan qadam bilan sakrab, bukilgan oyoqlarni oldindaalmashtirgan holda bosh uzra gorizontal aylanalar qilinadi. Turgan holda tasma o'ng qo'ldaoyoq uchida turib, old tarafda vertikal vosmyorkalar hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda, vertikal vosmyorkaold tomonda hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda gorizontal vosmyorkalar hosil qilinadi. Muvozanat o'ng qo'lda, o'ng qo'l oldinda, chap qo'lda tasma yonlama tekislikda o'ng qo'l ustida vosmyorka hosil qilish.

Zmeyka – bu predmet uchun hosil bo'lgan mashq. Bu mashq mushaklarni minimal zo'riqtirib, hiyol egilgan qo'l bilan panjalarni harakatga keltirish asosida bajariladi. Amplituda tishlari 30-35 sm dan oshmashligi zarur.

Zmeykalar vertikal (ko'tariladigan va pasayadigan) va gorizontal (vertikal va gorizontal tishli) bo'ladi.

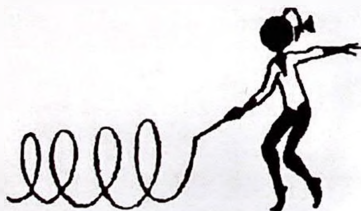
Vertikal zmeykalarni bajarishda qo'l pastdan yuqoriga vaaksincha bajariladi. Gorizontal zmeykalarda bo'lsa chapdan o'ngga qarab harakatlanadi. Zmeykalar uchta tekislikda bajariladi.

Namunaviy mashqlar: tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, orqagaengil yugirib gorizontal zmeyka hosil qilinadi.

Yarimcho'qqayib o'tirish holatda, tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, asta-sekinlik bilan rostlanib, gorizontal zmeyka hosil qilinadi. Turgan holatda tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yuqorida 360° ga burilib, tana atrofida zmeyka hosil qilish. Turgan holatda tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda, ikkala oyoqda sakrab, bosh uzra qo'lni ko'tarib siltash bajariladi va pasayadigan zmeykani polucho'qqayib o'tirish holatigacha bajariladi.

Spiral – original bo'lgan va shu predmet uchun xos mashq hisoblanadi. Spirallar kichik bo'lib, ular panja harakatlari bilan bajariladi. O'rtacha va katta spirallar tirsak bo'g'ini orqali amalga oshiriladi. Konussimon spirallar kichik aylanalar asta-sekinlik bilan kattalashganda hosil bo'ladi. Agar yog'och gorizontal bo'lsa, spiral vertikal hosil bo'ladi. Agar aksincha bo'lsa, gorizontal spiral hosil bo'ladi.

Namunaviy mashqlar: turgan holda, qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda, qo'l oldinga cho'zilib gorizontal siltash bajariladi, engil egilib, orqaga yugurishlar kerak va o'ng qo'l bilan vertikal spiral bajariladi (4.23-rasm). Turgan holda o'ng qo'l oldinda, tasma bilan oyoq uchiga ko'tarilib, gorizontal spiral bajariladi (4.24-rasm).



4.23-rasm



4.24-rasm

Cho'qmor (Bulava) bilan mashqlar

Cho'qmorlar asosan yog'ochdan yoki plastmassadan tayyorlanadi. Uning uzunligi 40-50 sm bo'lib, uning og'irligi 50 g ni tashkil qiladi. Rangi foydalanuvchining ixtiyorida. Cho'qmor – tanasidan bo'yin qismidan va ruchkasidan iborat. Dastlabki mashg'ulotlardacho'qmorlar qo'shimcha vosita sifatida, umumiy koordinatsiyani rivojlantirish, ritmni tushinish va qo'l kuchi va hartakatchanlikni oshirish uchun ishlatiladi. Cho'qmor bilan bajarilayotgan mashq texnikasini, avval bir predmet bilan o'ng qo'lni, keyin chap qo'lni mashq qilinadi. Siltash vaaylanalarni cho'qmor bilan bajarganda uni bosh orqasida o'ng qo'l pelditida erkin ushlash lozim. Ko'rsatish barmog'i cho'qmorning bo'yin qismida qo'yiladi, go'yoki predmet qo'lni davom ettirayotgandek. Cho'qmorlarning osilishi faqat ba'zi-bir mashqlarda ruxsat etiladi. <<Melnitsa>> mashqini bajarayotgandacho'qmorning boshi bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan ushlab olinadi, siqilmaydi. Cho'qmorni turli xil ushlash mumkin. Yuqoridan, pastdan, boshidan yoki tanasidan bir qo'l bilan yoki ikkala qo'l bilan ushlash mumkin. Siltashlar kichik, o'rtacha va katta bo'lishi mumkin. Barcha tekisliklarda bajariladi.

Namunaviy mashqlar: polucho'qqayib o'tirish holatdan, oyoq uchida sekin turib, baravariga ikkitacho'qmor bilan siltash bajariladi. Turgan holatda qo'llar yonda, o'rtacha siltashlar bajariladi. Harakatlar faqat tirsak bo'g'imlarida bajarilib, cho'qmorlar elka qismini davom ettiradi. Engil yugirish, qo'llar oldinda, yuza tekisligida kichik siltashlar bajariladi (harakatlar faqat panja qismida bajariladi). Aylanalar asosan kichik, o'rtacha va katta bo'lib, ular turli tekisliklarda turli yo'nalishlarda bajariladi. Dastlabki o'rganish davrida kattaaylanalardan o'rganishni boshlaydilar, keyin o'rtachalariga o'tadilar. Kichik aylanalar koordinatsiyasi bo'yicha eng murakkab bo'lib, murabbiyning taklifi bilan dasturga kiritiladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda qo'llar tana bo'ylab joylashadi. Kattaaylanalar oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarish orqali amalga oshiriladi. Faqat o'ng qo'l bilan, faqat chap qo'l bilan, keyin ketma-ket bajarish orqali bajariladi.

Turgan holda qo'llar yonda, o'ng qo'l bilan bosh orqasida o'rtachaaylanalar bajariladi, keyin chap qo'l bilan va ikkala qo'l bilan.

Turgan holatda, qo'llar pastda, cho'qmorlar – qo'l davomi, oyoqlarning engil prujinasimon harakatlari bilan vertikal kichik aylanalar bajariladi.

Turgan holatda, qo'llar olidinda, cho'qmorlar qo'llarning davomi chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab o'ng qo'l bilan kichik gorizontal aylanalar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqaoyoqda bajariladi. O'ng oyoqdaoldinga qadam tashlanib, yon tekislikda katta va kichik aylanalar bajariladi. Cho'qmorlarni taqillatish, polga bitta yoki ikkita qo'l bilan, baravar yoki ketma-ket bir-biriga, tanalari bilan bo'yin qismi bilan va h.k. bajariladi. Cho'qmor bilan taqillatish mashqlari shug'illanuvchida ritmni tushinishni shakllantiradi. Shuning uchun ularni uch vozzrast guruhda eng dastlabki mashg'ulotlarga kiritish, musiqaviy ritmga o'rgatish uchun mumkin bo'ladi.

Cho'qmorlarni polda dumalatish ham aniq bir ritmda amalga oshiriladi.

NAZORAT SAVOLLAR

1. Badiiy gimnastika sport turning elementlarini bir nechtasini sanab bering?
2. Qanday sakrash elementlarini bilasiz.
3. Burilish elementlarini sanab bering?
4. Xalqaro musobalar haqida gapirib bering.
5. Buyumsiz mashqlar tasnifi.
6. Badiiy gimnastikada buyumsiz mashqlarning ahamiyati ?
7. Sakrash. Sakrash turlari.

8. To'lqin va siltashlar.
9. Muvozanat. Muvozanat turlari.
10. Buyum bilan mashqlarga nimalar kiradi?
11. Badiiy gimnastikada buyum bilan mashqlarning ahamiyati ?
12. Qanday buyumlar bilan mashqlar bilasiz, ularni sanab bering?

5-BOB. BADIY GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISHNING NAZARIY VA METODOLOGIK ASOSLARI

5.1. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatishning nazariyasi va uslubyati

Odamlar bolalikdan o'zlarini qurshagan dunyoni harakatlar orqali anglab etadilar. Turli-tuman harakatlarni o'zlashtirish jarayonida ular o'zlarini ham tushunib etadilar, o'z qobiliyatlarini rivojlantiradilar, shaxs sifatida kamol topadilar.

Pedagoglar gimnastika mashqlarini o'rgatishda shaxs, faoliyat va qobiliyatlar haqidagi ta'limotga, bilish nazariyasiga tayanadilar. Bunda ular yangi mashqni o'zlashtirishda o'quvchi shaxs sifatida, bilish va umuman faoliyat sub'ekti sifatida ishtirok etishidan kelib chiqadilar. O'rganilayotgan mashqning og'ir-engilligiga va boshqa xususiyatlariga qarab ayrim qobiliyatlar ko'proq, ayrimlari – kamroq rol o'ynashi mumkin. Muvaffaqiyat esa o'quvchining faol ishga solingan xossalari yig'indisiga bog'liq bo'ladi. Bilish nazariyasi nuqtai nazaridan ta'lim jarayonida pedagog o'quvchilarda bilishning hissiy, oqilona va amaliy shakllarini faollashtiradi, insonning oliy nerv faoliyati qonunlariga, didaktika, tarbiya va sport mashqlari printsiplariga, axborot nazariyasiga tayanadi.

Ta'lim jarayonini tashkil etishga nisbatan mazkur yondashuv nazariy jihatdan ham, amaliy jihatdan ham maqsadga muvofiqdir.

Nazariy jihatdan olib qaraganda, gimnastikani o'qitish metodikasini yanada takomillashtirish, uning vositalari va usullaridan sog'lomlashtirish, ta'lim, tarbiya, sport, kasbiy-amaliy maqsadlarda, qo'shni tabiiy-ilmiy, psixolog-pedagogik, ijtimoiy-iqtisodiy va sport-pedagogik fanlarning ma'lumotlaridan to'laqonli foydalanish yo'li bilan yanada samaraliroq qo'llash uchun imkoniyatlar kengayadi. Yuqorida bayon etilgan muhim qoidalarga muvofiq tushunchalar apparatini tartibga solish, gimnastikani o'qitishning ilmiylik darajasini oshirish, o'quv materialini tizimlashtirish, binobarin, uni o'quvchilar tomonidan o'zlashtirishni engillashtirish mumkin.

Amaliy nuqtai nazardan gimnastikani o'rgatish dasturlari, me'yoriy talablarini, gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari va o'tkazish metodikalarini o'quvchilarning yoshi, jinsi, o'quv va kasbiy faoliyati xususiyatlariga qarab takomillashtirish, gimnastika vositalari va usullaridan sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya maqsadlarida foydalanish, shuningdek gimnastika bilan shug'ullanuvchilarga o'quv, mehnat faoliyatida va bo'lg'usi harbiy xizmatda, yosh ayollarni bola tug'ish va onalikka tayyorlashda zarur bo'lgan qobiliyatlarni o'rganish, rivojlantirish va prognoz qilish uchun yangi va keng imkoniyatlar ochiladi.

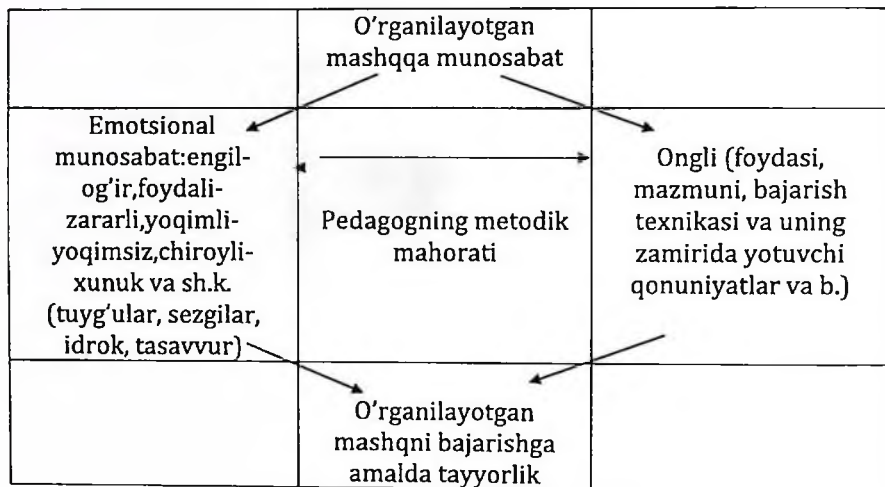
Ta'lim berish, o'qitish – ta'lim olayotgan shaxslarga qaratilgan, maqsadi ularni bilimlar, uquv va ko'nikmalar hamda harakatlanishga oid, estetik, ruhiy, emotsional, axloqiy, muloqot, mehnat, sportga oid va boshqa xil tajriba bilan boyitishdan iborat bo'lgan pedagogik jarayon. Mashqlarni o'rgatish jarayonida pedagog o'z o'quvchilariga mashqlarni o'zlashtirishdagina emas, balki o'zligini, o'z qobiliyatlarini anglab etishda ham ko'maklashadi va ularning rivojlanishini rag'batlantiradi. O'quvchilar yangi tajribani turli yo'llar bilan, chunonchi: pedagogga taqlid qilish, sinovlar va xatolar yo'li bilan, pedagog bergan ta'lim va tarbiya ta'sirida o'zlashtiradilar. Ilmiy va uslubiy jihatdan to'g'ri va oqilona ta'lim tarbiyaviy xususiyat kasb etadi.

Ta'lim jarayonida ikki shaxs – pedagog va o'quvchi faol (yoki passiv) o'zaro ta'sirga kirishadi. Ta'limning samaradorligi ularning har biri ta'lim jarayoniga qay darajada faol yondashishiga bog'liq bo'ladi. Bunda, tabiiyki, o'qituvchi etakchi rol' o'ynaydi. U o'quvchining qobiliyatlarini o'rganadi, u bilimlar, uquv va ko'nikmalar tizimini samarali o'zlashtirishi uchun qulay sharoit yaratadi, unda gimnastika bilan shug'ullanishga ongli va faol munosabatni shakllantiradi.

Gimnastika mashqlarini o'zlashtirishdan eng avvalo o'quvchining o'zi manfaatdor bo'lishi lozim. Uning vazifasi o'qituvchi saboqlarini idrok etish va ularning foydaliligini anglab etish uchun

o'zida qulay ichki zamin yaratishdan iboratdir. O'quvchi o'z zehni, xotirasi, fikrlash faoliyati, irodasini faollashtirishi, gimnastikaga, mazkur mashg'ulotga va o'rganilayotgan mashqqa ijobiy va faol munosabatni vujudga keltirishi lozim. Mazkur vazifalarni bajarishga o'quvchi ota-ona va o'qituvchi tomonidan oldindan tayyorlanadi.

Pedagogning vazifasi o'quv materiali bilan uslubiy jihatdan to'g'ri tanishtirish, o'quvchilarda o'rganilayotgan mashqni o'zlashtirishga qiziqish uyg'otish, mashg'ulotlar sog'liq, o'qish va mehnat uchun foydali ekanligiga ularni ishontirishdan iborat (1-sxema).



1-sxema

Bolalarga gimnastika mashqlarini o'rgatish zaruriyati quyidagi omillar bilan belgilanadi.

1. Jamiyat ehtiyojlari. Har qanday odamlar jamiyatining maqsadi shaxsni jismoniy va ma'naviy jihatdan har tomonlama kamol toptirish, uning qobiliyatlarini rivojlantirishdir. Bu maqsadga erishish bolalarga jismoniy va aqliy ta'lim va tarbiya berishni taqozo etadi. Shu jihatdan gimnastika bilan shug'ullanish ulkan imkoniyatlarga ega.

2. *Insonning yosh jihatidan rivojlanish qonuniyatlari.* Bolalar harakatlanish borasidagi tajribani kattalarga qaraganda tezroq o'zlashtiradilar va bunda nerv-muskul energiyasini kamroq sarflaydilar. O'zlashtirilgan tajriba qay darajada keng bo'lsa, ular o'zlarini qurshagan narsalar va hodisalar haqida ko'proq biladilar, organizm funktsiyalari, ruhiy va shaxsiy xossalar ularda yaxshiroq rivojlangan, ularning har biri o'z yoshiga munosib rivojlanish dinamikasiga ega bo'ladi. SHu tufayli ham eng qulay (sensitiv) yosh davrini o'tkazib yubormaslik va qobiliyatlarning rivojlanishini o'z vaqtida rag'batlantirish, shug'ullanuvchilarni zaruriy bilimlar, harakatlanishga doir uquv va ko'nikmalar bilan boyitish, hayot uchun foydali odatlarni, gimnastika bilan muntazam shug'ullanish shaxs va jamiyat uchun foydali ekanligiga qattiq ishonchni shakllantirish muhimdir.

3. *O'quv yurti, tuman, shahar, viloyat, mamlakat sha'nini munosib himoya qilishga qodir bo'lgan mohir gimnastlarni tayyorlash.* Bu omil oldingi omil bilan uzviy bog'liq. Bu erda ayni bir vazifalar, lekin yuqoriroq darajada hal qilinadi, yuksakroq va turg'unroq natijalarga erishiladi. Bundan tashqari, gimnast tanasining go'zalligi, yaxshi rivojlangan harakatlanish qobiliyatlari, tarbiyalilik va gimnastika bilan shug'ullanish jarayonida o'zlashtirilgan boshqa fazilatlarini o'rnak bo'lishga arzigulikdir.

5.2. Gimnastikachilarning bilimlari, harakatlanishga doir o'quv, ko'nikma va qobiliyatlari

Gimnastika mashqi oldindan qo'yilgan maqsad, chunonchi: organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish, harakatlanishga doir, ruhiy va shaxsiy xossalar (qobiliyatlar)ni rivojlantirish, shug'ullanuvchilarni estetik, ruhiy, emotsional, axloqiy, muloqot, mehnat, sportga oid va boshqa xil tajriba bilan boyitishga erishish uchun ongli ravishda bajariladigan harakatlarning murakkab dinamik tuzilmasidir. Qo'yilgan vazifani hal qilish imkoniyatini

beradigan eng samarali mashqlarni tanlab olishga qodir bo'lish uchun ular haqida ancha keng va chuqur bilimlarga ega bo'lish lozim.

Gimnastika mashqlari yordamida hal qilish mumkin bo'lgan vazifalar doirasining kengligi ularning ko'p tuzilishliligi va ko'p funktsiyaliligi bilan belgilanadi.

Ayrim gimnastika mashqining *ko'p tuzilishliligi* unga kiruvchi harakatlar miqdori va mazmuni, sensor, energetik va psixologik ta'minot bilan belgilanadi. Mashqning o'ziga xos kichik tuzilmalari sanalgan bu unsurlar jamuljam holda uning mazmunini belgilaydi. Mazkur unsurlar o'rtasidagi o'zaro aloqaning xususiyati mashq yordamida erishiladigan maqsad bilan belgilanadi. Bu mazkur gimnastika mashqining shaklidir. Uning shakli va mazmuni bir-biri bilan uzviy bog'liq. Son-sanoqsiz rang-barang gimnastika mashqlari mavjud bo'lib, ularning biri ikkinchisidan o'z kichik tuzilmalarining shakli va mazmuniga ko'ra farq qiladi.

Gimnastika mashqining *ko'p funktsiyaliligi* uni bajarish usuli va takrorlashlar sonining me'yori bilan belgilanadi. Masalan, o'tirib turishlardan oyoq-qo'llarning chigilini yozish, oyoq muskullarining kuchini rivojlantirish, sakrovchanlik, ichki chidamlilik, irodani kuchaytirish, organizm sistemalarining funktsional imkoniyatlarini kengaytirish uchun foydalanish mumkin.

Pedagogning vazifasi tuzilish jihatidan turlicha bo'lgan ko'p sonli mashqlar va ularni bajarish usullari orasidan shug'ullanuvchilarni bilimlar, harakatlanishga doir uquv va ko'nikmalar bilan boyitish, ularda zaruriy qobiliyatlarni rivojlantirish imkoniyatini beradigan mashqlar va usullarni tanlashdan iboratdir.

Gimnastika mashqi haqidagi *bilim* – mazkur mashqning sub'ektiv obrazi, mashq, uning harakatlari tuzilishi, bajarishning og'ir-engilligi, uning sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya imkoniyatlari haqida tasavvur. Mashq haqidagi bilim shu bilan tavsiflanadiki, o'quvchi uni og'zaki tarzda, atamalar yordamida to'g'ri tavsiflaydi, rasmda, sxemada tasvirlaydi va sh.k. U mashqni

amalda bajarish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. O'rganilayotgan mashqni u haqda aniq tasavvurga ega bo'lgan holda ongli ravishda bajarish uchun chuqur va keng bilimlar kerak; mazmunli va operatsion bilimlarga ega bo'lish, mashq falsafasini mukammal bilish lozim.

Mashq haqida *mazmunli bilimlar* – harakatlar tuzilishi, ularning sensor, energetik va psixologi ta'minoti, bajarish texnikasi, u shug'ullanuvchilarga, ularning qobiliyatlariga qo'yuvchi talablar, qobiliyatlarni o'rganish va (ularga baho berish) va rivojlantirishda, shug'ullanuvchilarda shaxsiy xossalarni tarbiyalashda, shuningdek sog'lomlashtirish, ta'lim va amaliy maqsadlarda undan foydalanish imkoniyatlari haqidagi bilim.

Operatsion bilim – mashqni bajarish ketma-ketligi (boshlang'ich holatdan boshlab pirovard holatga qadar) haqidagi bilim. U gimnastika mashqining texnikasiga asoslanadi.

Mashq haqidagi bilimlarga misol bo'lib qo'llarda kuch bilan turishni bajarish xizmat qilishi mumkin.

Bu erda quyidagilar mazmunli bilimlar bo'ladi:

1) harakatlar tuzilishi, ularning sensor, energetik va psixologik ta'minoti haqida umumiy bilim;

2) mazkur mashq qo'llar va elka muskullarining kuchiga; elka va tos-son bo'g'imlaridagi harakatchanlikka; gavda orqa yuzasi mushaklari va paylarining bukiluvchanliga; qo'llarda tik turganda muvozanatni saqlash qobiliyatiga qo'yadigan talablarni bilish;

3) mazkur mashqdan yuqorida ko'rsatilgan muskullar guruhlarining kuchini o'stirish, makonda mo'ljal olish, yurak-qon tomir sistemasining pressodepressor mexanizmlarini takomillash-tirish uchun foydalanish mumkin;

4) mazkur mashq faqat muskul kuchi hisobiga bajariladi, musobaqa qoidalari itarilish va siltanishlarga yo'l qo'ymaydi. Bundan tashqari, operatsion bilim oyoqlarga nisbatan qo'llarning holati (ularni qaerda va qanday qo'yish), tayanch yuzasiga nisbatan tana OUM proektsiyasining o'rni, mashqni qanday holatda boshlash

va yakunlash kerakligi, qo'llarda turganda muvozanat yo'qolgan holda qanday ish ko'rish lozimligi haqidagi bilimlarni o'z ichiga oladi.

Mazmunli va operatsion bilim shakl va mazmun kabi bir-biri bilan uzviy bog'liq. Ular jamuljam holda o'rganilayotgan mashqqa to'la tavsif beradi, uning sog'lomlashtirish, ta'lim, tarbiya va amaliy maqsadlarda foydalanish uchun potentsial imkoniyatlarini namoyon etadi. Mazkur bilimlar gimnastika bilan shug'ullanishga, o'rganilayotgan mashqlarni o'zlashtirishga ongli va faol munosabat asosi hisoblanadi. Ayni shu sababli o'quvchilarni amaliyot sinovidan o'tgan ilmiy bilimlar bilan muntazam ravishda boyitib borish lozim.

O'quvchilar *bilimlarni o'zlashtirishi* – tizimlashtirilgan ilmiy bilimlarni va gimnastikani o'qitish borasidagi amaliy tajribani shug'ullanuvchilarning shaxsiy mulkiga, ularning noyob boyligiga, fikrlash va samarali amaliy faoliyati quroliga, hayot uchun muhim ehtiyojga ongli ravishda va faol aylantirish jarayoni.

Gimnastikada ilmiy bilimlarni ongli ravishda o'zlashtirish pedagog uchun o'quvchilarga mashqlarni o'rganish va o'zlashtirishni, ularni mehnatga va harbiy xizmatga tayyorlashni anglatadi.

Mazkur sohada ilmiy ish quyidagi bilimlar tizimini o'rganish va o'zlashtirishni nazarda tutadi:

1. Gimnastika bilish predmeti sifatida, uning insonni jismoniy, estetik va axloqiy tarbiyalash tizimidagi o'rni.
2. Gimnastikaning rivojlanish tarixi.
3. Gimnastika terminologiyasi gimnastikaning o'ziga xos tili sifatida.
4. Gimnastika mashqlari texnikasi asoslari.
5. Gimnastika mashqlarini o'rgatish va gimnastikada sport mashqlari metodikasi.
6. Gimnastika mashg'ulotlarining shakllari, gimnastika darsining tuzilishi, bolalar bilan mashg'ulotlarning xususiyatlari.

7. Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarda jarohatlanishning oldini olishni ta'minlovchi tadbirlar.

8. Gimnastika bo'yicha musobaqalarning qoidalari va hakamlilik.

9. Gimnastika bilan shug'ullanishda gigiena, mehnat rejimi, gimnastika bilan shug'ullanish, gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning ovqatlanishi va dam olishi qoidalari.

10. Ta'lim oluvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini yaxshilash, ta'lim va tarbiya berishda gimnastika vositalari va usullarining imkoniyatlari.

11. Yosh gimnastlar bilan sport mashqlari.

Ilmiy-amaliy bilimlarning mazkur bo'limlari bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning har birini faqat qolgan bo'limlar bilan jamuljam holda, gimnastika kursini esa – boshqa sport va turdosh nazariy bilimlar: mexanika, anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi va boshqalar bilan uzviy aloqada samarali o'zlashtirish mumkin.

Ammo oliy o'quv yurtida atroflicha o'rganilgan masalalarning yuqorida keltirilgan ro'yxati ilmiy-amaliy fan sifatidagi gimnastikada jamlangan barcha bilimlarni gimnastlar bilan o'quv ishining mazmuniga ko'chirish kerak ekan-da, degan ma'noni anglatmaydi. Ta'limning mazmuniga ijtimoiy zarur, pedagogik jihatdan aqlga muvofiq bo'lgan va shug'ullanuvchilarga ularning yoshi, ma'lumoti va qobiliyatlariga ko'ra to'g'ri keladigan, ta'lim, tarbiya, sog'lomlashtirish va amaliy vazifalarni echish uchun muhim sanalgan bilimlarga kiritilishi lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish mazmunli va operatsion bilimlardan amalda foydalanishga va harakatlanishga doir uquv va ko'nikmalarni shakllantirishning umumiy didaktik printsiplariga asoslanadi.

Uquv – mashq haqidagi bilim, uning nazariyasi va falsafasining amaldagi ifodasi. Uni o'zlashtirish o'quvchilarning qobiliyatlari, ularning fikrlash va amaliy faoliyati bilan belgilanadi. Gimnastika mashqini bajarish uquvi – shug'ullanuvchining mashq haqidagi bilimlarga muvofiq uning tarkibiga kiruvchi harakatlarni ong

nazorati ostida boshqarish qobiliyati. Bunday qobiliyat o'quvchida mavjud bo'lgan harakatlar texnikasi haqidagi bilimlar, harakatlanishga doir tajriba, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik asosida o'zlashtiriladi. Mashqni o'zlashtirishning mazkur bosqichida shug'ullanuvchidan kuchli zehn, xotira, iroda va aqliy mehnat talab etiladi. Bunda muvaffaqiyatga erishishda ta'lim jarayoniga ongli va faol munosabat, qo'yilgan maqsadga erishishga intilish etakchi rol' o'ynaydi. Maqsad harakatlanish uquvining tuzilishini belgilaydi. Maqsadga erishish darajasi o'rganilayotgan mashqni amalda bajarishning sifati bilan belgilanadi.

Gimnastika mashqini bajarish uquvi elementlarining har biri o'z murakkab tuzilishiga ega. Uni bilish harakatlanishga doir uquv va ko'nikmalarni, gimnastikada sport mahoratini oqilona va samarali shakllantirishning negizini tashkil etadi.

Mashqni bajarish uquvi ta'lim jarayonida shakllanadi va birinchi hamda asosan ikkinchi signallar tizimlari shartli reflekslarining uzun qatorini o'z ichiga oladi. Ularning ishi miya, uning oliy bo'limlari faoliyati bilan belgilanadi va anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonunlariga bo'ysunadi.

Harakatlanish ko'nikmasi – yaxlit gimnastika mashqida harakatlarni boshqarishning o'rganilayotgan mashq texnikasi va gimnastika uslubi nuqtai nazaridan mukammal va oqilona usuli. Bunda o'quvchilar ongi ayrim harakatlarga emas, balki mashqni bajarish sharoitlariga, uning pirovard natijasi va mashqni bajarish mahoratiga qaratiladi.

Ko'nikmalar harakatlarni yoki o'rganilayotgan mashqni ko'p karra aniq takrorlash yo'li bilan shakllanadi. Bunda mashq tuzilishiga jiddiy o'zgartirishlar kiritilmaydi, u, odatda, ayni bir sharoitda bajariladi. Takrorlashlar soni ko'payishiga qarab gimnast mashqqa ko'nikadi, e'tiborni jamlash, taqsimlash va bir nuqtadan boshqa nuqtaga ko'chirish zaruriyati yo'qoladi, xotira, iroda va boshqa ruhiy jarayonlarda keskinlik susayadi, shuningdek pertseptiv va mazmunga doir nazorat ulushi kamayadi. Bajarish texnikasi asta-sekin namunaga, mashqlar texnikasiga yaqinlashadi.

Ko'nikmaning bosh xususiyati uning "avtomatlashuvi"dir. Ong harakatning to'g'riligini favqulodda hollardagina nazorat qiladi. Harakatlarning "avtomatlashuvi" tashqi va ichki muhitning o'zgaruvchi sharoitlarida, chunonchi: a) atrof muhit, ob-havo, yoritish sharoitlari va boshqalar o'zgarganda; b) mashqni bajaruvchi toliqqanda, o'zini noxush his qilganda; v) mashg'ulotlarda uzoq tanaffuslar bo'lganda mashqlarni bajarishda ko'nikmaga o'ta turg'un va barqaror tus beradi.

Ko'nikmaning shakllanish jarayonida ayrim harakatlar "avtomatlashuvi" bilan bir qatorda ular yagona, yaxlit majmuaga, tuzilish jihatidan o'zgarmas andozaga birikishi yuz beradi. Bu harakatlarga engil, bir tekis va tejimli tus beradi. Ko'nikma rivojlanishining oliy bosqichlarida harakatlarning barcha parametrlari (inertsiya, inertsiya momenti, harakatlar miqdori, harakatlar miqdori momenti, reaktiv harakat, reaktiv kuch va b.)ni alohida idrok etish paydo bo'ladi. Gimnastik kombinatsiya dinamik andoza printsiptiga ko'ra bajariladi, ya'ni bir harakat keyingi harakatni boshlab beradi.

Harakat ko'nikmalari (odatlari) inson hayotida ulkan ahamiyat kasb etadi. K.D.Ushinskiy bu xususda so'z yuritir ekan, agar inson ko'nikma orttirish qobiliyatiga ega bo'lmaganida, u o'z rivojlanishida bir qadam ham olg'a siljimagan bo'lar edi, deb qayd etgan edi. Ko'nikmalar, hayot andozalari va odatlar sport va mehnat faoliyatini engillashtiradi, insonning asabiy-ruhiy va funktsional zo'rliqlarini kamaytiradi, uning sog'lig'ini mustahkamlashga va umrini uzaytirishga ko'maklashadi.

Gimnastikada harakat ko'nikmalari - gimnast mehnatining unumdorligini belgilovchi sub'ektiv omil: ular qancha yaxshi shakllangan bo'lsa, gimnastning sport mahorati shuncha yuksak bo'ladi. O'quv-mashq jarayoni kechadigan sharoitlar (sport bazasi, inventar, ta'lim-tarbiya ishining yo'lga qo'yilishi va b.) ob'ektiv omil hisoblanadi.

Bilimlar, harakat uquv va ko'nikmalari sportda natijada erishish, mehnat faoliyatida esa - mehnat mahsulini yaratish yagona jarayonining bosqichlari hisoblanadi. Bilim uquvda, uquv -

ko'nikmada, ko'nikma esa – sport natijasi yoki mehnat mahsulida davom etadi va boyiydi. Erishilgan maqsad gimnastni yanada murakkabroq bilimlar uquv va ko'nikmalarni o'zlashtirishga ruhlantiradi.

Pedagogning vazifasi gimnastlarda mavjud iqtidor va qobiliyatlar asosida ularga bilimlar, uquv va ko'nikmalarning zarur tizimini berish, rejalashtirilgan sport natijasiga erishish va ayni shu jarayonda yanada murakkabroq bilimlar, uquv va ko'nikmalarni o'zlashtirishni rivojlantirish va pirovard natijada yuksak sport mahoratiga erishishni ta'minlashdan iborat.

Bu jarayonni quyida keltirilgan 2-sxema tarzida ifodalash mumkin. Unda qanday qilib va nima uchun insonda gimnastika bilan shug'ullanish istagi paydo bo'lishi, u o'zining dastlabki holatidan sport mahorati cho'qqilariga eltuvchi yuqoriroq natijalarga erishgunga qadar qaysi bosqichlardan o'tishi aks ettirilgan. Mazkur jarayon dialektikasini bilish uni yanada oqilona boshqarish, pedagog va gimnastlar mehnatining unumdorligini oshirish uchun zarur. Haqiqiy bilim u yoki bu hodisa qay tarzda va nima uchun vujudga keladi, qanday mavjud bo'ladi va nimaga o'tadi degan savollarga javob berishi lozim.

Yanada → mukammalroq bilimlar, uquv va ko'nikmalarni o'zlashtirish	Yanada yuksakroq sport natijasiga erishish	→ Yanada yuksakroq va rang-barangroq ehtiyojlar	→ va hokazo
↑			
Yanada rasoroq qobiliyatlar	← Yanada yuksakroq maqsadlar va mo'ljallar	← Yanada yuksakroq darajadagi ehtiyojlar	← Sport mahoratiga erishish
Harakat → faoliyatiga ehtiyojlari	O'rgatilgan mashqlarni bilish	→ Iqtidor va qobiliyatlar	→ Bilimlar, uquv va ko'nikmalarni o'zlashtirish

2-sxema

Gimnastikada harakat ko'nikmalarining shakllanishi bir qancha o'ziga xos xususiyatlarga ega. Quyida ularning eng muhimlariga tavsif beriladi:

1. Ko'pgina gimnastika mashqlari shug'ullanuvchilar uchun ularga oldingi tajribadan ma'lum bo'lmagan harakatlarni muvofiqlashtirishning butunlay yangi shakllari hisoblanadi. Gimnastika bilan endigina shug'ullanayotganlar uchun hatto oldinga yoki orqaga o'mbaloq oshish, boshda turish kabi va tananing makondagi g'ayrioddiy holati bilan bog'liq bo'lgan boshqa mashqlar ham juda katta qiyinchilik tug'diradi. Mushkul vaziyatlarda pedagog quyidagi metodik usullar yordamida o'quvchiga yordam berishi mumkin:

a) mashq haqida, harakatlar tuzilishi haqida yanada aniqroq tasavvur hosil qilishga ko'maklashish;

b) tayyorlovchi mashqlarni qo'llash;

v) jismoniy yordam ko'rsatish va xavfsizlikni ta'minlash;

g) ayrim holatlarni qayd etish va mashq bo'ylab "o'tkazish";

d) maxsus yordamchi vositalar (xavfsizlik kamarlari, belbog', porolon valik, tagliklar va h.k.) va trenajyorlarni qo'llash;

e) o'rganilayotgan mashq yoki ayrim harakatlar bo'yicha gimnastning oldingi tajribasidan o'xshash mashq yoki harakatlarni topish;

j) gimnastlarga ta'lim va tarbiya berish jarayonida individual va shaxsiy yondashuvlar.

2. Mashqlarni o'rgatish harakatlarni gimnastika uslubida bajarish talabi bilan bog'liq. Boshlovchi gimnastlar uchun bu juda qiyin. SHu sababli ilk mashg'ulotlardanoq uslub ustida ishlashga kirishiladi, chunonchi: yurish, yugurish, qo'llar, bosh va gavda bilan ayrim harakatlar o'rgatiladi, xoreografiya bilan maxsus mashg'ulotlar o'tkaziladi, gimnastik qad-qomatni shakllantirishga katta e'tibor beriladi. Mashg'ulotlar jarayonida go'zallik hissi, yaxshi odatlar tarbiyalanadi, o'z qadrini bilish hissi rivojlantiriladi.

3. Gimnastikada harakat ko'nikmalari tashqi muhit va gimnast ichki holatining o'zgaruvchi sharoitlarida mashqlarni bajarishda o'ta turg'unlik va barqarorlik bilan tavsiflanishi lozim. Shu bilan bir vaqtda ko'nikma plastik xususiyatga ega bo'lishi darkor. Bu ikki qarama-qarshi talablarni birlashtirishga mashg'ulotlarni maxsus tashkil etish, chunonchi:

- a) zalda ayrim snaryadlarning o'rnini almashtirish;
- b) mashg'ulotga sud'yalarni va nufuzli shaxslarni tomoshabinlar sifatida taklif qilgan holda musobaqa elementlarini kiritish;
- v) mashg'ulotlarni boshqa zalda, agar imkoniyat bo'lsa, sport maydonchasida o'tkazish;
- g) o'rganilayotgan mashqlarni mashg'ulot oxirida jismoniy toliqqandan keyin bajarish yo'li bilan erishiladi.

4. Gimnastika mashqlari ko'p tuzilishli va ko'p funktsiyali bo'lgani tufayli bir mashqni bajarishdan erishilgan samarani yangi o'rganilayotgan boshqa mashqqa ko'chirish imkoniyatlarini hisobga olishga to'g'ri keladi. Harakatlar tuzilishida mavjud o'xshashlik yoki farqlarga qarab, ularning sensor, energetik yoki psixologik ta'minotida ilgari bajarilgan mashqdan yangi o'rganilayotgan mashqqa ijobiy yoki salbiy ko'chirish amalga oshirilishi mumkin.

Ijobiy ko'chirish shu bilan tavsiflanadiki, ilgari shakllangan harakat ko'nikmalari yangi mashqlarni o'zlashtirish va ularni bajarishni maromiga etkazishga yordam beradi.

Salbiy ko'chirishda ilgari shakllangan harakat ko'nikmalari yangi mashqlarni bajarishni qiyinlashtiradi.

Harakatlanish ko'nikmasi qancha mustahkam o'zlashtirilgan bo'lsa, ilgari shakllangan ko'nikmalar unga shuncha kam salbiy ta'sir ko'rsatadi, lekin uning o'zi yangi shakllanayotgan harakat ko'nikmasiga kuchli (ijobiy yoki salbiy) ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ko'chirishning bu turlari ko'nikmadagina emas, balki organizmning ayrim organlari va tizimlari faoliyati, harakatlanish qobiliyatlari, gimnastning ruhiy va shaxsiy xossalariga nisbatan ham amal qilishi mumkin.

Ko'chirishning yuqorida ko'rsatilgan turlari bilan bir qatorda oqibat hodisasi, ya'ni muskullar (hatto qisqa vaqt) qattiq ishlaganidan, kuchli ruhiy hayajonlanish yoki aqliy zo'riqishlardan keyin harakatlar aniqlik darajasining vaqtinchalik pasayishi ham kuzatiladi. Masalan, kuch ishlatiladigan mashqlardan keyin harakatlarni muvofiqlashtirish va hatto ancha mustaham ko'nikma - dastxat ham yomonlashadi.

Bu hodisalarning salbiy oqibatlariga yo'l qo'ymaslik uchun:

a) yangi mashqlarni o'rganishni oqilona rejalashtirish, salbiy ko'chirish va oqibat hodisalarining yuz berish imkoniyatini istisno etish;

b) elementlari o'xshash bo'lgan, lekin texnik asosiga ko'ra farq qiladigan mashqlar bir vaqtda o'rganilishiga yo'l qo'ymaslik;

v) harakatlar tuzilishiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni bir vaqtning o'zida ikkita snaryadda o'rganmaslik (turnik, bruslar va halqalarda bukilib, oldinga yoki orqaga selpinib ko'tarilish);

g) mashqni bir tomonga o'rganishda uni ko'nikma darajasiga etkazmay turib boshqa tomonga ham o'rganish;

d) harakatlarni muvofiqlashtirish mushkul bo'lgan, tananing tayanchsiz holatida makonda aniq mo'ljal olishni talab etadigan, muvozanat holatidagi mashqlar katta muskul kuchini, kuchli ruhiy zo'riqishni, chidamlilikni va hokazolarni talab etadigan mashqlar bajarilgunga qadar o'rganilishi lozim.

5. Ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarish dadillik, qat'iyat, ruhiy bardamlikni namoyon etish, ayrim hollarda esa hatto tavakkal qilish zaruriyati bilan bog'liq - bularning barchasi mashqlarni bajarishda, ko'nikmani shakllantirishda katta qiyinchiliklar tug'diradi. Shug'ullanuvchilarning holatini quyidagi metodik usullar yordamida engillashtirish mumkin:

a) mashqning barcha qismlari va bosqichlarida harakatlar xususiyati haqida yanada aniqroq tasavvur hosil qilishga ko'maklashish, chunki axborot taqchilligi xalaqitlar, o'z kuch va imkoniyatlariga ishonmaslik, qo'rqishning asosiy omili hisoblanadi;

b) o'z vaqtida yordam ko'rsatish va xavfsizlikni ta'minlashni tashkil etish;

V) iroda, qat'iyat va dadillikni tarbiyalash, harakatlarda mustaqillikka o'rgatish.

6. Ayni bir gimnastika mashqlari turli yosh va jinsdagi shaxslar uchun har xil qiyinchilik tug'diradi. Harakatlarni muvofiqlashtirish og'ir bo'lgan, o'ta egiluvchanlikni, makonda mo'ljal olishni, qat'iyat va dadillikni talab etadigan mashqlarni bolalar va o'smirlar kattalarga qaraganda ancha oson o'zlashtiradilar. SHu bilan bir vaqtda ular katta muskul kuchini talab etadigan mashqlarni o'rganishi ancha qiyin kechadi. Qizlar, ayollar erkaklarga qaraganda egiluvchanroq bo'ladilar, harakatlarni ularga qaraganda yaxshiroq muvofiqlashtiradilar, ohangni yaxshiroq his etadilar va h.k. Ayni shu sababli qizlar va ayollar mazkur qobiliyatlarni namoyon etishni talab qiladigan mashqlarni osonroq o'zlashtiradilar.

7. Ko'pgina gimnastika, akrobatika va badiiy gimnastika mashqlarini bajarishda vestibulyar analizator retseptorlarining adekvat qo'zg'atuvchilari – jadallashtirgichlar yaratiladi. Ularga keragidan ortiq ta'sir ko'rsatish harakatlarni muvofiqlashtirishga, makonda mo'ljal olishga, ruhiy bardamlikka, mashqlarni bajarishda dadillik va qat'iyatga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mazkur oqibatlarga yo'l qo'ymaslik uchun shug'ullanuvchilarda vestibulyator analizator funksiyalarini o'z vaqtida o'rganish va jadallashishlarga ularning chidamliligini maxsus gimnastika mashqlari, chunonchi: makonning barcha tekisliklarida bosh bilan tez harakat qilish, ularni gavdani egish bilan biriktirish va hokazolar yordamida oshirish lozim.

Gimnastikada harakat ko'nikmalarini shakllantirishning bu va boshqa, hali ma'lum bo'lmagan xususiyatlarini bilish o'quv-mashq jarayonini to'g'ri tashkil etishga, uning samaradorligini oshirishga ko'maklashishi lozim.

Ma'lumki, o'quv jarayonida ikki shaxs – o'qituvchi va o'quvchi o'zaro aloqaga kirishadi. Ayni shu sababli gimnastikada bilimlar, uquv va ko'nikmalarni o'zlashtirishning samaradorligi gimnastning qobiliyatlari va pedagogning metodik mahoratiga bog'liq bo'ladi.

Gimnastning maxsus qobiliyatlari harakatlarni muvofiqlashtirish, muskul kuchi, tezkorlik, egiluvchanlik, makonda mo'ljall olish, ruhiy bardamlilik, dadillik va qat'iyat bilan belgilanadi. Ularning rivojlanish darajasi eng avvalo yangi mashqlarni samarali o'zlashtirishni, boshlang'ich sport mashg'ulotlarida va dastlabki sport natijalariga erishishda muvaffaqiyatni belgilaydi.

Gimnastika bo'yicha kichik razryadlarning dasturlarini samarali o'zlashtirish asosan shug'ullanuvchilarda harakatlarni muvofiqlashtirish, muskul kuchi va tezkorlikning rivojlanish darajasiga bog'liq ekanligi aniqlangan. Gimnastlarni tayyorlashning mazkur bosqichidayoq tana proportsiyalari o'z ta'sirini ko'rsata boshlaydi. Asosan mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatda, pedagog topshiriqlarini aniq bajarishda, o'rnatilgan tartib va intizomga rioya etishda namoyon bo'luvchi shaxsiy fazilatlar etakchi rol o'ynaydi.

Har bir snaryadda bajariladigan mashqlar qobiliyatlarning o'ziga xos tuzilishini talab etadi. Chunonchi, *turnikda* mashqlarni samarali o'zlashtirish uchun elka bo'g'imlari lozim darajada harakatchan, qo'l muskullari, qorin pressi va elka mushaklari kuchli bo'lishi kerak; *tayanib sakrashni* o'zlashtirish lozim darajada sakrovchanlikni, harakatlarni muvofiqlashtirish, makonda mo'ljall olish, dadillik va qat'iyatni talab qiladi; *erkin mashqlarda* muvaffaqiyat bukiluvchanlik, harakatlarni muvofiqlashtirish va sakrovchanlikka bog'liq bo'ladi.

Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish jarayonida organizm funktsiyalari, harakatlanishga doir, ruhiy va shaxsiy xossalar jamuljam holda, bir-biri bilan aloqada namoyon bo'ladi. Yuqorida sanab o'tilgan qobiliyatlar umumiy ko'rsatkichining qiymati bilan uchinchi sport razryadi dasturini samarali o'zlashtirish o'rtasida umuman olganda yaqin aloqa qayd etiladi.

Har bir gimnastda qobiliyatlar tuzilishi har xil bo'ladi. SHu tufayli ham boshqa teng shartlarda qobiliyatlar tuzilishi har xil bo'lgan gimnastlar ayni bir natijalarga erishadilar. Sport natijasiga erishishga har bir gimnast o'z individual yo'lidan boradi, bir qobiliyatning kamchiligi boshqa, nisbatan mukammalroq qobiliyat-

lar hisobiga to'ldiriladi. Masalan, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati yaxshi rivojlanmagani o'tkir zehn, xotira, mashqni ko'p karra takrorlash hisobiga to'ldiriladi. Ayrim mashqlarda kuch taqchilligi yaxshi rivojlangan bukiluvchanlik hisobiga to'ldirilishi mumkin.

Ba'zan yaxshi rivojlanmagan qobiliyat boshqa, raso qobiliyatlarni namoyon etishga xalaqit berpishi mumkin. Masalan, o'ta ta'sirchanlik, jadallashishlar ta'siriga vestibulyar reaksiyalarining chidamsizligi harakatlar tezligi va ularni muvofiqlashtirish imkoniyati, zehn, xotira va fikrlash qobiliyatini susaytiradi.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqib shunday xulosaga kelish mumkinki, gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish pedagog sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika shug'ullanuvchilarga qo'yadigan talablarni, binobarin, mashqlarni va sport mahoratini samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlar tuzilishini, sport mahorati shakllanishining turli bosqichlarida mazkur tuzilish dinamikasini yaxshi bilishini, qobiliyatlarga baho bera olishi va ularni rivojlantira olishini talab qiladi. Bilimlar va ko'nikmalarning mazkur "minimumi" pedagogga sport gimnastikasi turlari bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlab olishda ham zarur.

Shuningdek pedagogning metodik mahorati, ta'lim va tarbiya sifatiga ham ko'p narsalar bog'liq.

5.3. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish

O'quv jarayoni ishtirokchilari o'qituvchi va o'quvchidir. Ularning bu umumiy ishga bo'lgan munosabatlari va o'zaro munosabatlari-ning xususiyati qo'shma faoliyatning pirovard natijasi, chunonchi: shug'ullanuvchilar mashqlarni bajarishga doir bilimlar, uquv va ko'nikmalarni samarali o'zlashtirishi, sportda yuksak mahoratga erishishini belgilaydi. O'qituvchi va o'quvchi bir-biriga nisbatan shaxslar sifatida amal qiladi, ularning o'zaro munosabatlari esa shaxsiy xususiyat kasb etadi.

O'qituvchi o'quv jarayonining sub'ekti hisoblanadi. U ishning ko'zini bilgan holda uni yaratadi, o'zgartiradi, takomillashtiradi; ta'limning belgilangan maqsadiga ongli ravishda, tirishqoqlik va qat'iyat bilan erishadi. O'quvchiga u o'z pedagogik ta'sirlari ob'ekti sifatida yondashadi. O'quvchining individual xususiyatlarini o'rganib, o'qituvchi u bilan o'zaro munosabatlarning eng oqilona usullarini topishga harakat qiladi. O'quvchi, uning qobiliyatlari haqida axborot qancha to'liq bo'lsa, o'quv jarayoni va pedagog olib boruvchi tarbiyaviy ish shuncha samarali bo'ladi.

O'quvchi mashqlarni o'zlashtirishga shaxs sifatida, bilish va qizg'in faoliyat sub'ekti sifatida yondashadi. O'qituvchi bilan muloqot jarayonida u mashqlarning vazifasini, ularni bajarish texnikasini anglab etadi va ularni amalda o'zlashtiradi. Bu jarayonda o'quvchi o'z-o'ziga nisbatan sub'ekt sifatida amal qiladi: u o'z-o'zini, o'zining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, qobiliyatlarini teran va keng anglab etadi, ularni o'rganilayotgan mashqlarning og'irligi bilan ongli ravishda, to'g'ri nisbatlash va ishning ko'zini bilgan holda oqilona ish ko'rish, kerak bo'lsa, o'zida zarur qobiliyatlarni oldindan rivojlantirish, o'z-o'zini tarbiyalash ustida ishni faollashtirishni o'rganadi.

O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlar bevosita va bilvosita bo'lishi mumkin.

Bevosita o'zaro munosabatlar zamirida bir-birining individual xususiyatlarini bilish yotadi. O'qituvchi o'quvchi sog'lig'ining holati, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, zehni, odobi va boshqa individual xususiyatlarini, ularning kelib chiqish tarixini yaxshi bilishi lozim. Mazkur bilimlardan foydalanib, u o'quvchi bilan o'zaro aloqalarning o'quv vazifalarini yanada samaraliroq echishga qaratilgan tegishli taktikasini tanlaydi. O'quvchi ham o'qituvchi bilan o'z munosabatlarini to'g'ri tashkil etish uchun uni bilishi kerak.

O'qituvchining o'quvchi bilan ***bilvosita o'zaro munosabatlari*** o'quv materiali, guruh, sinf jamoasi, boshqa fanlardan o'qituvchilar, ota-onalar va ta'lim-tarbiya jarayoniga daxldor bo'lgan boshqa

shaxslar orqali tashkil etiladi. O'qituvchi har bir o'quvchi bilan ishda sinf jamoasiga, rasmiy va norasmiy liderlarga, o'z yordamchilariga suyanadi.

O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi bevosita va bilvosita o'zaro munosabatlar tizimli xususiyat kasb etadi.

O'qituvchi va uning o'quvchilari o'rtasidagi sub'ekt-ob'ekt o'zaro munosabatlari murakkab jarayonida o'qituvchining etakchiligida gimnastika mashqlarini o'rgatish amalga oshiriladi. Bu jarayonni uch bosqichga ajratish odat tusini olgan: a) mashq bilan tanishtirish, u haqda dastlabki tasavvurni yaratish; b) mashqni o'rganish; v) mashqni bajarish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Mazkur bosqichlar o'rtasidagi chegarani aniq qayd etish qiyin, lekin ularni ajratish ayrim vazifalarni aniqlash va ularni echish uchun metodik usullarni tanlashga qulaydir.

O'rganilayotgan mashq bilan tanishtirish, u haqida dastlabki tasavvurni yaratish

O'rganilayotgan mashq haqidagi tasavvurning aniqligi, uning obrazi mashqni ongli ravishda o'zlashtirishga asos bo'lib xizmat qiladi. Mashq obrazining shakllanishi in'ikos nazariyasiga muvofiq yuz beradi: uni bilishning hissiy shakli oqilona (ongli) bilish bilan to'ldiriladi va bilishning ikkala shakli natijalari amalda tekshiriladi.

Mashq haqida tasavvur markaziy nerv sistemasiga sensor sistemalardan keluvchi axborotga muvofiq shakllanadi. Natijada ruhiy jarayonlar, chunonchi: sezgilar, idroklar, tasavvurlar (bilishning hissiy shakli) amal qila boshlaydi, fikrlash faoliyati faollashadi, bilish jarayoniga gimnastning shaxsiy xossalari aralashishi ham mumkin. O'rganilayotgan mashqqa gimnastning munosabati shakllanadi. Mashq haqidagi axborot qayta ishlanib, mashqning jonli obrazi yaratilganidan so'ng gimnast uni ongli ravishda bajarish uchun asosga ega bo'ladi. Muvaffaqiyat shakllangan tasavvurning aniqlik darajasiga va gimnastning mashqni uning obraziga muvofiq bajarish qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi.

O'quvchilarda mashq haqida dastlabki tasavvurni yaratish uchun quyidagi metodik usullardan foydalaniladi: mashqning nomini aytish, uni namoyish etish, uning vazifasini va uni bajarish texnikasini tushuntirish, agar shug'ullanuvchilar bunga qodir bo'lsalar, uni amalda bajarib ko'rish.

Mashqning nomini aytish u haqda tasavvurni yaratishda muhim rol o'ynaydi. Holbuki nomdan ko'pincha formal foydalaniladi yoki umuman e'tiborga olinmaydi, ko'pincha mashqni uni namoyish etishdan boshlaydilar.

Mazkur usulning mohiyati shu bilan belgilanadiki, mashqni terminologik jihatdan to'g'ri nomlash, barcha shug'ullanuvchilar e'tiborini tortib, mashq nomini baland ovozda, aniq talaffuz bilan aytish talab etiladi. Ayrim hollarda mashqning nomi sirli, alohida ahamiyatga molik tus kasb etishi ham mumkin bo'lib, ayni hol shug'ullanuvchilarda ijobiy munosabat uyg'otishi lozim. Mashqning nomi shug'ullanuvchilarga nafaqat emotsional, balki rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatishi ham kerak. Shunda u markaziy nerv sistemasi uchun samarali rag'batlantiruvchi omilga aylanadi, harakatlarni bajarish uchun zarur bo'lgan muvaqqat shartli aloqalar tutashishiga va mashqni bajarishni kerakli axborot va energiya bilan ta'minlaydigan organlar va sistemalar samarali ishlashiga zamin yaratishga ko'maklashadi.

Ma'lumki, har qanday (texnik, biologik, ijtimoiy va b.) tizim ishining samaradorligi unga kiritilgan axborotning sifati va to'liqligiga, shuningdek mazkur tizimning uni qayta ishlash imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Axborot har qanday yo'l bilan chiqib ketishi, uning noaniqligi yoki ortiqchaligi ishning izdan chiqishiga, xatolarga olib kelishi mumkin. Bu gimnastlarda mashq haqida tasavvur uyg'otishga nisbatan ham o'rinlidir. Mazkur bosqichda axborotni yo'qotish pedagog aybi bilan yuz berishi ham, shug'ullanuvchilar aybi bilan yuz berishi ham mumkin.

Pedagog aybi bilan mashq haqidagi axborotning bir qismi:

a) mashq lozim darajada aniq nomlanmagani, terminologik noaniqlikka yo'l qo'yilgani, nomning mazmun kuchi, binobarin, ishon tiruvchi va rag'batlantiruvchi ta'siri ozligi tufayli;

b) mashq nomini aytish vaqtida shug'ullanuvchilar e'tibori lozim darajada tortilmagani tufayli;

v) o'quv mashg'uloti aniq tashkil etilmagani tufayli;

g) pedagog obro'sining pastligi tufayli yo'qolishi mumkin.

O'quvchilar aybi bilan axborotning bir qismi:

a) harakatlanish tajribasi ozligi, o'rganilayotganga o'xshash harakatlarni bilmaslik tufayli;

b) e'tiborsizlik, o'rganilayotgan mashqqa va umuman mashg'ulotga jiddiy yondashmaslik tufayli;

v) pedagogga hurmatsizlik tufayli idrok etilmasligi mumkin.

Mashqni namoyish etish – ko'rgazmalilik didaktik printsiptini amalga oshirishning asosiy qoidasi. Mashq haqida tasavvurni yaratishda uning samaradorligi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

1. *Texnik jihatdan mukammallik*. Namoyish etishda noaniqlik mashq haqida axborotning bir qismi buzib ko'rsatilishi va yo'qolishiga olib keladi. Yosh o'quvchilar mazkur axborotni tushunmaydilar, yo mashqni ular noto'g'ri, harakatlar texnikasida xatolar bilan idrok etadilar. Bu mashq haqida aniq tasavvur hosil qilishni qiyinlashtiradi.

2. *Idrok etishning o'quvchilar nerv faoliyati tipi bilan bog'liq bo'lgan individual xususiyatlari*. Nerv faoliyatining badiiy tipiga mansub bo'lgan shaxslar namoyishni aniqroq idrok etadilar. Namoyish vaqtida ularda asosan bosh miya o'ng yarim pallasining funktsiyalari faollashadi. Fikrlovchi tipga mansub bo'lgan shaxslar ularda bosh miya chap yarim pallasining funktsiyalari faolroq ishlashi bois, namoyishni uncha aniq idrok etmaydilar. Natijada axborotning bir qismi ularga etib bormasligi mumkin.

3. *O'quvchilar harakatlanish tajribasining zaxirasi*. Markaziy nerv sistemasida mashqning aniq obrazi, "andozasi" shakllanishi uchun zarur bo'lgan maxsus sezgilar va idroklarning rivojlanish darajasi ayni shu zaxiraga bog'liq bo'ladi. Harakatlanish

tajribasining zaxirasi boy bo'lmagan, hissiy bilish shakli rivojlanmagan shaxslarda tomosha qilingan mashq obrazi noaniq, mujmal va noto'liq bo'ladi. Binobarin, undan "andoza" olish, ya'ni mashqni bajarish qiyinroqdir.

4. *E'tiborni jamlash qobiliyati.* E'tiborlilik mashqni faol idrok etish kayfiyati sifatida namoyon bo'ladi. Mashqni tomosha qilishga e'tiborsizlik axborotning bir qismi olinmay qolishiga, u aniq qayta ishlanmasligiga, andoza olinishi lozim bo'lgan obrazning noaniqligiga va oxir-oqibatda mashqni bajarishda xatolarga sabab bo'ladi.

Mashqni namoyish etish ko'rgazmali qurollarni qo'llash bilan to'ldirilishi mumkin. Ular bajarish texnikasining namoyish vaqtida ilg'ash qiyin bo'lgan bir qancha jadal kechadigan, lekin juda muhim jihatlarini atroflicha tahlil qilishga yordam beradi. Ko'rgazmali qurol sifatida gimnast haykalchasidan, mashq, uning ayrim qismlari va bosqichlarining qog'ozdagi, sinf qorataxtasidagi sxematik tasviridan foydalanilishi mumkin. Mashqni namoyish etish og'zaki tushuntirishlar bilan to'ldirilishi mumkin. Pedagog tushuntirishlari qancha ta'sirli va obrazli bo'lsa, mashq haqida berilgan axborot shuncha to'liq o'zlashtiriladi va xotirada muhrlanadi.

Ammo ko'rgazmalilikdan foydalanishda me'yorga rioya qilish, gimnastlarda fikrlash faoliyatini faollashtirish, ularda abstrakt fikrlash qobiliyatini rivojlantirish zarurligini unutmaslik kerak. Bu erda ham axborotning yo'qolishi pedagog aybi bilan ham, shug'ullanuvchilar aybi bilan ham yuz berishi mumkin.

Pedagog xatolariga quyidagilarni kiritish mumkin:

a) mashqni aniq namoyish etmaslik, mashqni bajarishda texnik nuqsonlarga yo'l qo'yish;

b) ko'rgazmalilikning yordamchi vositalari (sxemalar, rasmlar, gimnastlarning modellari, kinohalqalar va b.) yo'qligi;

v) o'quvchilar ongini mashqni bajarish texnikasining eng muhim jihatlariga yo'naltira olmaslik.

Pedagog aybi bilan mashq haqidagi axborotning bir qismi:

a) mashq lozim darajada aniq nomlanmagani, terminologik noaniqlikka yo'l qo'yilgani, nomning mazmun kuchi, binobarin, ishon tiruvchi va rag'batlantiruvchi ta'siri ozligi tufayli;

b) mashq nomini aytish vaqtida shug'ullanuvchilar e'tibori lozim darajada tortilmagani tufayli;

v) o'quv mashg'uloti aniq tashkil etilmagani tufayli;

g) pedagog obro'sining pastligi tufayli yo'qolishi mumkin.

O'quvchilar aybi bilan axborotning bir qismi:

a) harakatlanish tajribasi ozligi, o'rganilayotganga o'xshash harakatlarni bilmaslik tufayli;

b) e'tiborsizlik, o'rganilayotgan mashqqa va umuman mashg'ulotga jiddiy yondashmaslik tufayli;

v) pedagogga hurmatsizlik tufayli idrok etilmasligi mumkin.

Mashqni namoyish etish – ko'rgazmalilik didaktik printsiptini amalga oshirishning asosiy qoidasi. Mashq haqida tasavvurni yaratishda uning samaradorligi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

1. *Texnik jihatdan mukammallik*. Namoyish etishda noaniqlik mashq haqida axborotning bir qismi buzib ko'rsatilishi va yo'qolishiga olib keladi. Yosh o'quvchilar mazkur axborotni tushunmaydilar, yo mashqni ular noto'g'ri, harakatlar texnikasida xatolar bilan idrok etadilar. Bu mashq haqida aniq tasavvur hosil qilishni qiyinlashtiradi.

2. *Idrok etishning* o'quvchilar nerv faoliyati tipi bilan bog'liq bo'lgan individual xususiyatlari. Nerv faoliyatining badiiy tipiga mansub bo'lgan shaxslar namoyishni aniqroq idrok etadilar. Namoyish vaqtida ularda asosan bosh miya o'ng yarim pallasining funktsiyalari faollashadi. Fikrlovchi tipga mansub bo'lgan shaxslar ularda bosh miya chap yarim pallasining funktsiyalari faolroq ishlashi bois, namoyishni uncha aniq idrok etmaydilar. Natijada axborotning bir qismi ularga etib bormasligi mumkin.

3. *O'quvchilar harakatlanish* tajribasining zaxirasi. Markaziy nerv sistemasida mashqning aniq obrazi, "andozasi" shakllanishi uchun zarur bo'lgan maxsus sezgilar va idroklarning rivojlanish darajasi ayni shu zaxiraga bog'liq bo'ladi. Harakatlanish

tajribasining zaxirasi boy bo'lmagan, hissiy bilish shakli rivojlanmagan shaxslarda tomosha qilingan mashq obrazi noaniq, mujmal va noto'liq bo'ladi. Binobarin, undan "andoza" olish, ya'ni mashqni bajarish qiyinroqdir.

4. *E'tiborni jamlash qobiliyati.* E'tiborlilik mashqni faol idrok etish kayfiyati sifatida namoyon bo'ladi. Mashqni tomosha qilishga e'tiborsizlik axborotning bir qismi olinmay qolishiga, u aniq qayta ishlanmasligiga, andoza olinishi lozim bo'lgan obrazning noaniqligiga va oxir-oqibatda mashqni bajarishda xatolarga sabab bo'ladi.

Mashqni namoyish etish ko'rgazmali qurollarni qo'llash bilan to'ldirilishi mumkin. Ular bajarish texnikasining namoyish vaqtida ilg'ash qiyin bo'lgan bir qancha jadal kechadigan, lekin juda muhim jihatlarini atroflicha tahlil qilishga yordam beradi. Ko'rgazmali qurol sifatida gimnast haykalchasidan, mashq, uning ayrim qismlari va bosqichlarining qog'ozdagi, sinf qorataxtasidagi sxematik tasviridan foydalanilishi mumkin. Mashqni namoyish etish og'zaki tushuntirishlar bilan to'ldirilishi mumkin. Pedagog tushuntirishlari qancha ta'sirli va obrazli bo'lsa, mashq haqida berilgan axborot shuncha to'liq o'zlashtiriladi va xotirada muhrlanadi.

Ammo ko'rgazmalilikdan foydalanishda me'yorga rioya qilish, gimnastlarda fikrlash faoliyatini faollashtirish, ularda abstrakt fikrlash qobiliyatini rivojlantirish zarurligini unutmaslik kerak. Bu erda ham axborotning yo'qolishi pedagog aybi bilan ham, shug'ullanuvchilar aybi bilan ham yuz berishi mumkin.

Pedagog xatolariga quyidagilarni kiritish mumkin:

a) mashqni aniq namoyish etmaslik, mashqni bajarishda texnik nuqsonlarga yo'l qo'yish;

b) ko'rgazmalilikning yordamchi vositalari (sxemalar, rasmlar, gimnastlarning modellari, kinohalqalar va b.) yo'qligi;

v) o'quvchilar ongini mashqni bajarish texnikasining eng muhim jihatlariga yo'naltira olmaslik.

O'quvchilarda quyidagi nuqsonlar kuzatilishi mumkin:

a) mazkur mashg'ulotga yoki o'rganilayotgan mashqqa lozim darajada jiddiy qaramaslik;

b) mashq namoyishini diqqat bilan kuzatmaslik, uni bajarish usulini anglab etish, o'z qobiliyatlarini mashqni bajarish qiyinchiliklari bilan nisbatlash istagining yo'qligi, parishonxotirlik;

v) mashqning mohiyatini, uni bajarish texnikasi asoslarini tushunmaslik.

Mashq haqida tasavvurni shakllantirishning mazkur bosqichida asosiy ta'sir o'quvchilarning birinchi signallar tizimiga ko'rsatiladi. SHu bilan bir vaqtda namoyishni idrok etishda mashqni bajarish usulini tushunish va anglab etish uchun zamin yaratiladi.

Mashqni (sezgilar, idroklar va tasavvurlar orqali) bilishning hissiy shaklidan oqilona, ya'ni aqlga muvofiq bilishga o'tish mashqning vazifasini va uni bajarish texnikasini mexanika, anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonunlariga muvofiq tushuntirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Mashqni bajarish texnikasini tushuntirish. Bu mashq haqida tasavvurni yaratishning eng muhim va murakkab metodik usuli. Mashqni bajarish texnikasini tushuntirishga kirishar ekan, o'qituvchi u qaysi guruhga (statik, dinamik va h.k.) mansubligini ko'rsatadi, u haqda mazmunli va operatsion bilimlar bilan tanishtiradi, shundan so'ng mashqning ayrim qismlari va bosqichlarini atroflicha tahlil qilishga kirishadi.

Tushuntirish mumkin qadar qisqa, obrazli, yorqin bo'lishi, ularning zahirida shug'ullanuvchilarga tanish sezgilar, idroklar va tasavvurlar yotishi lozim; o'quvchilar biladigan mexanika, anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlariga suyanish, zarur holda ularga kerakli bilimlarni maxsus mashg'ulotlarda yoki mashqni o'rgatish jarayonida berish kerak. Pedagog o'quvchilar uning tushuntirishlarini yaxshiroq tushunishlariga erishishga harakat qilishi va ular mazkur tushuntirishlarni chindan ham to'g'ri o'zlashtirganlariga ishonch hosil qilishi lozim. O'rganilayotgan

mashq idrok etish uchun qancha qiyin bo'lsa, mashqni namoyish etish chog'ida uni shuncha mufassal va aniq tushuntirish talab etiladi.

Harakatlar texnikasini tushuntirishda o'quvchilarga mashqni samarali bajarish uchun ayniqsa muhim bo'lgan axborot beriladi. Harakatlarning qonuniyatlarini yoritishga alohida e'tibor qaratiladi va mashqni bajarish usullari ayni shu qonuniyatlarga muvofiq tushuntiriladi. Ammo o'quvchilar pedagog aybi bilan ham, o'z aybi bilan ham axborotni to'liq olmasliklari mumkin.

Pedagog aybi bilan axborotning bir qismi quyidagi metodik nuqsonlar tufayli yo'qolishi mumkin:

a) harakatlar texnikasi va ularni bajarish usullarining qonuniyatlarini to'liq va tushunarli yoritmaslik, noto'g'ri axborot berish;

b) tushuntirish vaqtida shug'ullanuvchilarning e'tibori, xotirasi va fikrlash jarayonlarini lozim darajada tashkil etmaslik;

v) pedagogda obrazli, emotsional tushuntirish uchun yordamchi vositalar (sxemalar, rasmlar va b.) yo'qligi.

O'quvchilar aybi bilan axborotning bir qismi quyidagi sabablarga ko'ra idrok etilmasligi mumkin:

a) zarur kayfiyatning yo'qligi, binobarin, e'tibor, xotira, fikrlash jarayonlari va irodaning sustligi;

b) harakatlar qonuniyatlarini, demak mashqni bajarish usullarini ham to'la tushunmaslik.

O'rganilayotgan mashq haqidagi axborot noto'liqligining yuqorida qayd etilgan sabablari uni o'zlashtirishni qiyinlashtiribgina qolmasdan, balki snaryaddan tushib ketish, jarohatlanishga va oxir-oqibatda gimnastika bilan shug'ullanishga qiziqish yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

Mashqni bajarib ko'rish. Mazkur metodik usul o'quvchilar mashq haqida ancha aniq tasavvur hosil qilganidan va uni bajarish texnikasini tushunganidan keyingina qo'llaniladi. Ilk urinishlar muvaffaqiyatli bo'lishi muhimdir. Bu o'quvchilarda o'z kuchiga ishonch uyg'otadi, mashg'ulotga, o'rganilayotgan mashqni o'zlashtirishga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi. Shu sababli o'quvchilar bajarishga

qodir bo'lgan mashqlargina bajarib ko'riladi. Ayni holda shug'ullanuvchilar mashq haqidagi o'z tasavvurlarini uning murakkablik darajasi va mashqni samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan o'z qobiliyatlari bilan nisbatlash imkoniyatiga ega bo'ladilar, uni ongli ravishda, ijodiy va faol bajaradilar.

Mashqni idrok etish, uning obrazini yaratish jarayonida pedagogdan olingan axborotni harakatlarga aylantirish yuz beradi. Bunda axborotni mashq obraziga aylantirishni amalga oshiruvchi energetik jarayonlar ikkinchi darajali ahamiyat kasb etadi; birinchi o'ringa axborotni pedagogdan o'quvchilarga berish shartlari, uning sifati, etarliligi va o'quvchilar tomonidan uni qayta ishlash imkoniyatari chiqadi.

Komp'yuterlarda axborotni qayta ishlash inson ongidan aniqroq va tezroq amalga oshiriladi. Insonda mashq obrazi shakllanishining har bir bosqichida axborot tushib qolishi mumkin. Buning natijasida idrok etilayotgan mashq obrazi noaniq va mavhum bo'lib qoladi. O'rganilayotgan mashq obrazining aniqligi vaqt o'tishi bilan ham yo'qolishi mumkin. Ammo insonning mashina oldida ulkan ustunligi shundaki, u mashq haqidagi tasavvurga qayta idrok etish, e'tibor, xotira, fikrlash jarayonlari, iroda va boshqa shaxsiy xossalarni faollashtirish yo'li bilan aniqlik va tuzatish kiritishi mumkin. Bundan tashqari, o'quvchi mashqning yanada aniqroq obrazi shakllanishini belgilovchi ichki va tashqi mexanizmlarni, binobarin, mashqni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan harakatlarni teran anglab etishi, mashqni bajarishning individual uslubini yaratishi, uni samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni o'zida rivojlantirishi mumkin. Vaholanki, mashina bunga qodir emas – ijodkorlik, ilhomlanish hissi unga yot.

Mashqni idrok etish jarayonida uning obraziga aniqlik kiritiladi, bajarish texnikasi esa ko'p karra takrorlash yo'li bilan maromiga etkaziladi. Pedagog va o'quvchilar mashqni bajarish sifatini, xatolar va ularning sabablarini tahlil qiladilar, ularni bartaraf etish yo'llarini izlaydilar.

Mashqni bajarib ko'rishda o'quvchilar quyidagi qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin:

a) harakatlar texnikasini tasavvur qilish, o'rganilayotgan mashq qo'yuvchi talablarni o'z qobiliyatlari bilan nisbatlash qiyin ("tushunaman, lekin bajara olmayman");

b) makon va vaqtda to'g'ri mo'ljal olish, harakatlar maromiga rioya qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish qiyin (halqalarda chayqalib mashqlarni bajarish, tayanchsiz holatda aylanish va b.);

v) xavflilik unsurlari mavjud bo'lgan mashqlarni bajarishda himoya reaksiyasini engish, lozim darajada dalillik va qat'iyat ko'rsatish qiyin.

Bu qiyinchiliklarni engishda pedagog quyidagi metodik usullardan foydalanib o'z o'quvchilariga yordam ko'rsatishi mumkin:

a) mashqni qayta namoyish etish va uning eng og'ir qismlari va bosqichlarida harakatlar texnikasini qo'shimcha tushuntirish yo'li bilan mashq haqida tasavvurga aniqlik kiritish;

b) o'quvchilarni harakatlar ketma-ketligi va texnikasini o'zaro muhokama qilishga, guruhning eng yaxshi gimnastlari tomonidan mashqning bajarilishini tomosha qilishga majbur etish, o'zi duch kelgan qiyinchiliklar haqida ularga gapirib berish va mashqning ayrim bosqichlari va qismlarida qanday harakat qilish kerakligi haqidagi ularning tushuntirishlarini eshitish;

v) makonda yaxshiroq mo'ljal olish uchun aniq mo'ljallar va ovozlik signallarni qo'llash, makonda eng murakkab holatlarda tana va uning ayrim bo'g'inlarini qayd etishda yordam berish, trenajyor va maxsus moslamalardan foydalanish mumkin;

g) himoya reaksiyasini engishga mashqni qismlarga bo'lib bajarish, ko'makchi mashqlarni to'g'ri tanlash, xavfsizlikni ta'minlashni tashkil etish, o'quvchilar irodasini rag'batlantirish, mashqni dadil bajaruvchi boshqa gimnastlarni o'rnak qilib ko'rsatish, o'yin va bellashuv metodlarini qo'llash yo'li bilan yordam berish mumkin.

qodir bo'lgan mashqlargina bajarib ko'riladi. Ayni holda shug'ullanuvchilar mashq haqidagi o'z tasavvurlarini uning murakkablik darajasi va mashqni samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan o'z qobiliyatlari bilan nisbatlash imkoniyatiga ega bo'ladilar, uni ongli ravishda, ijodiy va faol bajaradilar.

Mashqni idrok etish, uning obrazini yaratish jarayonida pedagogdan olingan axborotni harakatlarga aylantirish yuz beradi. Bunda axborotni mashq obraziga aylantirishni amalga oshiruvchi energetik jarayonlar ikkinchi darajali ahamiyat kasb etadi; birinchi o'ringa axborotni pedagogdan o'quvchilarga berish shartlari, uning sifati, etariligi va o'quvchilar tomonidan uni qayta ishlash imkoniyatari chiqadi.

Komp'yuterlarda axborotni qayta ishlash inson ongidan aniqroq va tezroq amalga oshiriladi. Insonda mashq obrazi shakllanishining har bir bosqichida axborot tushib qolishi mumkin. Buning natijasida idrok etilayotgan mashq obrazi noaniq va mavhum bo'lib qoladi. O'rganilayotgan mashq obrazining aniqligi vaqt o'tishi bilan ham yo'qolishi mumkin. Ammo insonning mashina oldida ulkan ustunligi shundaki, u mashq haqidagi tasavvurga qayta idrok etish, e'tibor, xotira, fikrlash jarayonlari, iroda va boshqa shaxsiy xossalarni faollashtirish yo'li bilan aniqlik va tuzatish kiritishi mumkin. Bundan tashqari, o'quvchi mashqning yanada aniqroq obrazi shakllanishini belgilovchi ichki va tashqi mexanizmlarni, binobarin, mashqni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan harakatlarni teran anglab etishi, mashqni bajarishning individual uslubini yaratishi, uni samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni o'zida rivojlantirishi mumkin. Vaholanki, mashina bunga qodir emas – ijodkorlik, ilhomlanish hissi unga yot.

Mashqni idrok etish jarayonida uning obraziga aniqlik kiritiladi, bajarish texnikasi esa ko'p karra takrorlash yo'li bilan maromiga etkaziladi. Pedagog va o'quvchilar mashqni bajarish sifatini, xatolar va ularning sabablarini tahlil qiladilar, ularni bartaraf etish yo'llarini izlaydilar.

Mashqni bajarib ko'rishda o'quvchilar quyidagi qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin:

a) harakatlar texnikasini tasavvur qilish, o'rganilayotgan mashq qo'yuvchi talablarni o'z qobiliyatlari bilan nisbatlash qiyin ("tushunaman, lekin bajara olmayman");

b) makon va vaqtda to'g'ri mo'ljal olish, harakatlar maromiga rioya qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish qiyin (halqalarda chayqalib mashqlarni bajarish, tayanchsiz holatda aylanish va b.);

v) xavflilik unsurlari mavjud bo'lgan mashqlarni bajarishda himoya reaksiyasini engish, lozim darajada dalillik va qat'iyat ko'rsatish qiyin.

Bu qiyinchiliklarni engishda pedagog quyidagi metodik usullardan foydalanib o'z o'quvchilariga yordam ko'rsatishi mumkin:

a) mashqni qayta namoyish etish va uning eng og'ir qismlari va bosqichlarida harakatlar texnikasini qo'shimcha tushuntirish yo'li bilan mashq haqida tasavvurga aniqlik kiritish;

b) o'quvchilarni harakatlar ketma-ketligi va texnikasini o'zaro muhokama qilishga, guruhning eng yaxshi gimnastlari tomonidan mashqning bajarilishini tomosha qilishga majbur etish, o'zi duch kelgan qiyinchiliklar haqida ularga gapirib berish va mashqning ayrim bosqichlari va qismlarida qanday harakat qilish kerakligi haqidagi ularning tushuntirishlarini eshitish;

v) makonda yaxshiroq mo'ljal olish uchun aniq mo'ljallar va ovozlik signallarni qo'llash, makonda eng murakkab holatlarda tana va uning ayrim bo'g'inlarini qayd etishda yordam berish, trenajyor va maxsus moslamalardan foydalanish mumkin;

g) himoya reaksiyasini engishga mashqni qismlarga bo'lib bajarish, ko'makchi mashqlarni to'g'ri tanlash, xavfsizlikni ta'minlashni tashkil etish, o'quvchilar irodasini rag'batlantirish, mashqni dadil bajaruvchi boshqa gimnastlarni o'rnak qilib ko'rsatish, o'yin va bellashuv metodlarini qo'llash yo'li bilan yordam berish mumkin.

Mashqni bajarib ko'rishda o'quvchilarning mashq obrazidan mashqning o'zini yaratish (undan andoza olish) qobiliyati bo'rtib namoyon bo'ladi. Bu qobiliyatning namoyon bo'lishida harakatlarni muvofiqlashtirish, muskul kuchi, bukiluvchanlik, harakatlarda ildamlilik, zehn, mashqni aniq tasavvur qilish, harakatlar ketma-ketligi va qonuniyatlarini eslab qolish, bardam kayfiyat, mashg'ulotga umumiy munosabat muhim rol o'ynaydi. Mashqni o'zlashtirish jarayonida ideal (obraz) moddiy shakl-shamoyil kasb etadi, ya'ni mashqni bajarish sifatiga aylanadi.

O'rganilayotgan mashq haqida tasavvur yaratish metodikasini tahlil qilganda shuni qayd etish lozimki, tasavvurning aniqligi har bir metodik usulning afzalliklaridan oqilona va mohirona foydalanishga bog'liq bo'ladi. Bu erda tadrijiy ketma-ketlikda va in'ikos nazariyasiga muvofiq in'ikosning hissiy, oqilona va amaliy shakllari, binobarin, birinchi va ikkinchi signallar tizimlari faol ishga jalb qilinadi; ikki shaxs – o'qituvchi va o'quvchi bir-biri bilan faol o'zaro aloqa qiladi, ularning ikkalasi ham murakkab sub'ekt-ob'ekt munosabatlariga kirishadi. Bunda o'qituvchi etakchi rol o'ynaydi. U o'quvchilarni mashqni faol o'zlashtirishga tayyorlaydi, chunonchi: ularning zehni, xotirasi, fikrlash faoliyati va irodasini uyushtiradi, ularni o'qishga faol, ijodiy yondashishga rag'batlantiradi. Mazkur tayyorgarlik ishisiz o'rganilayotgan mashq haqida aniq tasavvur yaratish qiyin, bu esa, o'z navbatida, keyingi bosqichlarda ta'limni qiyinlashtiradi.

O'rganilayotgan mashq haqida tasavvur yaratish ustida o'qituvchi va o'quvchi birgalikda ishlashi variantini keltiramiz (6-jadval).

Har bir metodik usuldan keyin pedagog bir-ikki o'quvchiga savollar berish yo'li bilan mashq haqida tug'ilayotgan tasavvur darajasini aniqlaydi. Shu tariqa u, bir tomondan, ularning bilish faoliyatini yanada faollashtiradi, boshqa tomondan esa – ularda paydo bo'layotgan tasavvur, umumiy va individual xatolar, noaniqliklar haqida noyob axborot oladi.

O'quvchilarning bilish faoliyatini yanada faollashtirish uchun qo'shimcha metodik usullar, chunonchi: idrok etishning, mashqni

og'zaki bayon etishning yoki mashqni bajarish usullarini yordamchi vositalar yordamida namoyish etishning aniqlik darajasiga baho berish, maqtash, o'yin, bellashuv va boshqa usullarning elementlaridan foydalanish mumkin.

5.1-jadval

O'rganilayotgan gimnastika mashqi haqida tasavvur yaratishda o'qituvchi va o'quvchining harakatlari

O'qituvchining harakatlari (metodik usullar)	O'quvchining harakatlari
Mashq nomini aytish	Mazkur mashq haqidagi o'z tasavvurlari haqida gapirib berish, uning sxemasini chizish, gimnast modeli («assistant») yordamida ko'rsatish
Mashqni namoyish etish	Mashq haqida ilgari tug'ilgan tasavvur (obraz)ga og'zaki hisobot berish, sxemada tasvirlash, «assistant» yordamida ko'rsatish yo'li bilan aniqlik kiritish, mashqni bajarish usuli haqida o'z fikrini bildirish
Mashqni bajarish texnikasini tushuntirish	Mashqni bajarish texnikasini rasmda ko'rsatish orqali gapirib berish va «assistant» yordamida mashq haqidagi tasavvurga aniqlik kiritish
O'quvchilar mashqni bajarib ko'rishi	Mashq haqidagi tasavvurni o'z taktil-mushaklar, ko'rish, eshitish va boshqa sezgilari va idroklari bilan to'ldirish hamda bu haqda qisqacha gapirib berish, rasmga, mashqning «assistant» yordamidagi namoyishiga tuzatishlar kiritish
Qayta namoyish etish va texnikani tushuntirish	Mashqning eng muhim qismlari va bosqichlarini bajarish texnikasiga aniqlik kiritish, uni yangi idroklar bilan to'ldirish va bu haqda qisqacha gapirib berish, rasmga tuzatishlar kiritish va «assistant» yordamida namoyish etish

Maktabgacha katta yoshdagi va kichik maktab yoshidagi bolalarda mashq haqida tasavvur yaratishda namoyish etish etakchi metodik usul hisoblanadi. Ayni hol ularda idrok etishning hissiy shakli oqilona idrok etishdan yaxshiroq rivojlangani bilan izohlanadi. Ular kattalarning va o'z tengdoshlarining harakatlaridan ancha aniq nusxa ko'chiradilar. Namoyishdan keyin darhol

tushuntirish mashqning hali uncha aniq bo'lmagan obrazini buzishi mumkin. SHu bois mashqni bajarish usuli haqida qisqacha izohlar uni ko'rgazmali vositalar yordamida namoyish etish vaqtida beriladi. Gimnastlar ongida o'rganilayotgan mashq haqida ancha aniq tasavvur hosil bo'lgach, uni o'rganishga o'tiladi.

Mashqni o'rganish

Mashqni o'rganishda u haqda ilgari olingan tasavvurlarga harakatlar texnikasining mumkin qadar ko'proq parametrlariga ko'ra aniqlik kiritiladi, o'z harakatlari ustidan mustaqil nazorat o'rnatiladi, bajarish texnikasidagi xatolar bartaraf etiladi, harakatlar madaniyati takomillashtiriladi, mashq texnikasi asoslari o'zlashtiriladi.

Mazkur bosqichda ta'lim metodikasi asosan o'rganilayotgan mashqni yaxlit bajarish usullaridan va texnikaning ayrim detallarini takomillashtirishdan tarkib topadi.

Mashq haqidagi tasavvurga aniqlik kiritish – juda og'ir va sermehnat jarayon. Bu erda o'quvchilarga quyidagi metodik usullarni qo'llash orqali yordam berish mumkin:

a) o'rganilayotgan mashq haqidagi tasavvur to'g'risida, shuningdek muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz urinishlar natijasida olingan tasavvurlar, duch kelingan qiyinchiliklar to'g'risida o'quvchilar hisoboti, mazkur axborotga muvofiq ta'lim metodikasiga zaruriy tuzatishlar kiritish;

b) o'rganilayotgan mashq texnikasini uni yaxshi va yomon o'zlashtirgan o'quvchilar tomonidan muhokama qilishni tashkil etish;

v) o'rganilayotgan mashqni bajarish natijasida pedagogning o'zida shakllangan harakatlarga doir tasavvurlar bilan o'quvchilarni tanishtirish;

g) yaqinlashtiruvchi mashqlarni qo'llash;

d) o'quvchilarga jismoniy yordam ko'rsatish, madad berish, mashqni faol bajarishga ularni ruhlantirish;

e) mashqning o'zlashtirish qiyin bo'lgan ayrim holatlarini qayd etish va harakatlar texnikasini tushuntirish.

Mashq haqida tasavvurga aniqlik kiritish uchun ishda tizimlar: harakatlanish, ko'rish, eshitish, vestibulyar, taktil sistemalarning o'zaro ta'siri ayniqsa muhimdir. Har bir muayyan holda ularning bittasi etakchi rol o'ynaydi.

O'rganilayotgan mashq obrazi va uning ayrim unsurlari, o'z shaxsiy imkoniyatlari haqida mutlaqo aniq tasavvurlargina gimnastga mashqni ongli, dadil, ishonch va qat'iyat bilan bajarish imkonini beradi.

Mashq haqida tasavvurlarning aniqligi u haqda sensor tizimlardan olinadigan axborot sifati va miqdoriga bog'liqdir. Ularning ishini faollashtirish uchun quyidagi metodik usullar qo'llanishi mumkin:

a) harakatlarning makonga oid tavsiflariga aniqlik kiritish uchun mo'ljallarni belgilash;

b) u yoki harakatni boshlash, ko'proq muskul kuchini ishga solish lozim bo'lgan paytlarni aytib turish;

v) mashqni bajarishning ritmik suratini aniqlash;

g) shug'ullanuvchilarning mashq haqida jami axborotni idrok etishda o'z sezgilarini tahlil qilish va umumlashtirishga qaratilgan aqliy faoliyatini yanada faollashtirish.

Og'ir mashqni bajarishga ilk urinishlarda noaniq, yanglish harakatlarni chetlab o'tish qiyin va bu erda yo'l qo'yilgan noaniqliklarni o'z vaqtida tuzatish ulkan ahamiyat kasb etadi. Buning uchun pedagog o'quvchilarning mashq va uni bajarish borasidagi o'z imkoniyatlari haqidagi tasavvurlariga muntazam ravishda aniqlik kiritishi, o'z harakatlarini boshqarish va o'zini o'zi nazorat qilishni o'rgatishi, harakatlar texnikasiga doir qo'shimcha tushuntirishlarni o'z vaqtida kiritishi lozim.

Xato – qo'yilgan maqsadga erishish imkoniyatini bermagan harakat. Unga quyidagi mezonlarga muvofiq baho beriladi:

a) ta'limning mazkur bosqichi uchun qo'pollik darajasiga ko'ra;

- b) boshqa yanglish harakatlar bilan aloqasiga ko'ra;
- v) yanglish harakatni belgilagan omil (sabab)ga ko'ra.

Xato sabablari mashqni bajarish texnikasini yaxshi tushunmaslik, qobiliyatlar sust rivojlangani, intizomsizlik, qat'iyatsizlik, qo'rqqoqlik, tarbiyasizlik bo'lishi mumkin.

Yanglish harakatlarga yo'l qo'yish mumkin emas – ko'nikma tusini olgan xatoni bartaraf etish juda qiyin. Agar xato ko'nikmaga aylangan bo'lsa, uni bartaraf etish uchun quyidagi metodik usullar qo'llanishi mumkin:

a) keraksiz shartli aloqalar hosil bo'lish jarayonini to'xtatish uchun mashqni bajarishni vaqtinchalik to'xtatib turish;

b) mashqni boshqa tomonga qayta o'rgatish;

v) qiyindan osonga qarab harakatlanish qoidasidan foydalanish;

g) o'z xavfsizligini o'zi ta'minlashni o'rgatish;

d) bajarilgan mashq (to'g'ri va yanglish harakatlar, harakatlarni muvofiqlashtirishda duch kelingan qiyinchiliklar va b.) to'g'risida og'zaki hisobot berishni talab qilish. Bunday og'zaki bayon etish jarayonida gimnast ko'pincha harakatlar texnikasini yaxshiroq anglab etadi, mashq va uning ayrim unsurlari haqidagi tasavvurga aniqlik kiritadi. O'quvchining hisoboti pedagogga mashq haqida tasavvurga aniqlik kiritish uchun eng samarali metodik usullarni tanlash imkoniyatini beradi.

Mashqni o'rganish bosqichining davomliligi mashq tuzilishining murakkabligiga, shug'ullanuvchilarning uni o'zlashtirishga umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasiga, ularning nerv sistemasi tipiga (badiiy, fikrlovchi, o'rta), pedagogning metodik mahoratiga bog'liq bo'ladi. Mazkur bosqich odatda o'quvchilar o'rganilayotgan mashqni mustaqil va to'g'ri bajara boshlaganlaridan so'ng yakunlanadi. To'g'ri, bunda harakat texnikasining ayrim unsurlarini bajarishda ba'zi bir noaniqliklar hali mavjud bo'lishi mumkin.

5.4 Mashqni bajarish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish

Xatolar bartaraf etilib, mashq ancha ishonch bilan va aniq bajara boshlanganidan so'ng, uni bajarish texnikasini takomillashtirishga o'tiladi. O'quvchilarga mashqni mashg'ulotlarning o'zgaruvchi sharoitlarida bajarish o'rgatiladi. Bunda quyidagi metodik usullar qo'llanishi mumkin:

a) o'rganilgan mashq bajarilayotgan snaryad balandligini o'zgartirish, uni boshqa joyga o'rnatish;

b) o'rganilgan elementni boshqa elementlar bilan birlashtirish yoki unga turli kombinatsiyalarni kiritish, ularni mashqlarda shug'ullanuvchilar ko'nikmagan sharoitlarda bajarish;

v) o'rganilgan mashqlar va kombinatsiyalarni bajarish sifatiga baho berish uchun mashqqa tajribali hakamlarni taklif qilish, mashqlarni eng yaxshi yoki eng ko'p bajarishga bellashuv o'tkazish; .

g) toliqish, kuchli ruhiy hayajonlanish yoki tushkunlik fonida mashqlarni bajarish;

d) kombinatsiyani unga 2-3 ta qo'shimcha elementni kiritish hisobiga sun'iy ravishda uzunlashtirish.

Yuqorida sanab o'tilgan metodik usullar asosiy hisoblanadi, ular amaliyot sinovidan o'tgan yoki undan kelib chiqadi. Ammo mashqlarni o'rgatish, ularni bajarish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirishning yangi, yanada samaraliroq usullarini yaratish, topish uchun keng imkoniyatlar beriladi. Bu imkoniyatlar gimnastika mashqlari texnikasini, ular shug'ullanuvchilarga qo'yuvchi talablarni atroflicha tahlil qilishda, gimnastlarning individual qobiliyatlarini o'rganish metodikasini takomillashtirish va ularni mashg'ulotlar jarayonida o'z vaqtida rivojlantirishda o'z ifodasini topadi. Gimnastlarning shaxsiy xossalarini o'rganish va tarbiyalash ham keng imkoniyatlar yaratadi. Bu masala deyarli o'rganilmagan. Holbuki, inson tabiati, tarbiyasi va qobiliyatlarini amalda uning shaxsiy fazilatlari namoyon etadi.

Mashqlarni o'rgatishda didaktika printsiplarini amalga oshirish

Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish didaktika printsiplariga, shuningdek ularni amalga oshirish qoidalariga rioya qilishni talab etadi.

Onglililik va faollik printsiptini amalga oshirish qoidalar:

a) dars oldidan va har bir mashq, kombinatsiyani o'rgatishda, gimnastlarda harakatlanish yoki ruhiy qobiliyatlarni rivojlantirishda, pedagogning ta'lim va tarbiya ishi bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarni o'tkazishda vazifalarni qo'yish;

b) mashg'ulotlarda mashqlarni bajarish sifati, intizom va faollik, xavfsizlikni ta'minlash, yordam ko'rsatish va hokazolar ustidan muntazam nazorat o'rnatish;

v) shug'ullanuvchilar tomonidan mashqlarni bajarish sifatini tahlil qilish, yanglish harakatlarni o'z vaqtida aniqlash va ularning sabablarini hamda ularni bartaraf etish yo'llarini ko'rsatish;

g) shug'ullanuvchilar muvaffaqiyatini, ularning tashabbuskorligi va faolligini rag'batlantirish, ishyoqmaslik, passivlikni qoralash.

Ko'rgazmalilik printsiptini amalga oshirish yo'llari:

a) mashqni yaxshi namoyish etish;

b) ko'rgazmali qurollar, rasmlar, sxemalar, chizmalar, kino-halqalarni ko'rsatish;

v) turli mo'ljallar, cheklagichlar va boshqa moslamalarni qo'llash;

g) gimnast haykalchasi yordamida obrazli qilib og'zaki tushuntirish va b.

Tizimlilik va tadrijiylik printsipti o'rganilayotgan mashqlarni asta-sekin murakkablashtirish, darsda, darslar tizimida, yil mobaynida va bir necha yillar mobaynida shug'ullanuvchilarga tushadigan jismoniy va psixologik yukni oshirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

*Qulaylik printsi*p quyidagi yo'llar bilan amalga oshiriladi:

a) o'quvchilarning qobiliyatlariga muvofiq o'rganish uchun mashqlarni to'g'ri tanlash;

b) o'quv materialini o'zlashtirishni osonlashtiruvchi tayyor-garlik mashqlari, moslamalar va trenajyorlarni qo'llash;

v) mo'ljallangan mashqlar va dasturiy materialni samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni o'z vaqtida rivojlantirish;

g) xavfsizlikni ta'minlash, o'z vaqtida yordam qo'lini cho'zish bilan.

*Tarbiyalovchi ta'lim printsi*pi quyidagilarda o'zining amaliy ifodasini topadi:

a) ta'lim berishning ilmiyligida; har bir o'quvchiga individual va shaxsiy yondashuvni qo'llashda;

b) pedagogning o'z komandalari, ko'rsatmalari, iltimoslari va signallarini aniq va o'z vaqtida bajarish talablarida;

v) mashqlarni, pedagog topshiriqlarini mustaqil bajarishda, jamoadagi harakatlarda (o'yinlar, musobaqalar, mehnat jarayonlari) va o'z manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundirishda;

g) atrofdegilarga, ayniqsa kattalarga hurmatni, o'yinlarda, xavfsizlikni tashkil etish va yordam qo'lini cho'zishda, jamoaning umumiy maqsadlariga erishishda sherikchilik hissini tarbiyalashda;

d) qo'yilgan maqsadlarga erishishda qat'iyat, tirishqoqlik va dadillikni hamda boshqa shaxsiy fazilatlarni tarbiyalashda;

e) jihozlar, sport inventari, davlat va jamoatning boshqa mol-mulkini avaylab asrash talablarida;

j) zalda, maydonchada bajariladigan ishlarga, inventar va jihozlarni ta'mirlashga o'quvchilarni jalb qilishda va b.

Gimnastika darslarida shakllangan ko'nikmalar, odatlar, xulq-atvor uslubi, mashg'ulotlarga munosabat, intizomlilik, uyushqoqlik "ijobiy ko'chirish" mexanizmi ta'sirida boshqa turdagi faoliyatda, o'zga sharoitlarda (o'qishda, ishda, jamoada va oiladagi munosabatlarda) ham namoyon bo'ladi. Sport-pedagogik fan

sifatidagi gimnastikaning amaliy xususiyati, pedagogning jismoniy tarbiyalash bo'yicha mehnatining ulkan ijtimoiy ahamiyati ana shundan iborat.

Gimnastika bilan uzoq vaqt shug'ullanish gimnastning shaxsida o'ziga xos iz qoldiradi. Bu iz – uning sport, o'quv-mashq faoliyati tuzilishi va pedagogning tarbiyaviy ta'sirlari tizimi, uning jismoniy va ma'naviy qiyofasi in'ikosi.

Gimnastlar bilan o'quv-mashq ishida didaktika printsiplaridan alohida-alohida emas, balki bir-biriga bog'lab, muayyan juftliklar sifatida foydalanish tavsiya etiladi. Masalan: ta'limning ilmiyligi printsiipi va qulaylik printsiipi; bilimlar, uquv va ko'nikmalarni o'zlashtirishda tizimlilik printsiipi va ta'limning hayot bilan aloqasi printsiipi; bilimlarning mustahkamligi printsiipi va ularni amalda qo'llashda erkinlik, moslashuvchanlik printsiipi; ta'limda ko'rgazmalilik printsiipi va abstrakt fikrlash qobiliyatini rivojlantirish printsiipi va h.k.

Printsiplarni bunday biriktirish zaruriyati shu bilan belgilanadiki, ularni alohida-alohida qo'llash muqarrar tarzda ta'limda bir yoqlamalikka sabab bo'ladi, bu esa pedagogik maqsadlar kengligiga, ularning umumlashtiruvchi xususiyatiga ziddir. Printsiplarning uyg'un birligi, bir-birini boyitishi va shu bilan bir vaqtda har bir printsiipning amal qilish shaklini aniqlash ta'limni shaxsning kamol topishiga ko'maklashadigan tarzda tashkil etishni ta'minlaydi. Bu tarbiya prinsiplariga ham tegishli.

Sport pedagogikasi nazariyachilari tarbiya har bir qadamda turli, sirtidan qarama-qarshi pedagogik vazifalarni birgalikda echishni talab qilishini ko'rsatadilar. Uning "insonga mumkin qadar talabchanlik, unga mumkin qadar ko'proq hurmat", degan printsiipi hammaga yaxshi ma'lum.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayoni, o'quv-mashq ishini tashkil etish, pedagogning gimnastlar bilan o'zaro munosabatlari tarbiyalovchi xususiyat kasb etishi lozim. Ta'lim va tarbiya yaxlit pedagogik jarayonning bir-biri bilan bog'liq tomonlari sifatida amal

qilgandagina ular umumiy (sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaga oid) va maxsus (ayni holda gimnastikaga oid) vazifalarni echishga qodir.

Mazkur talab insonning ichdan bog'langan xossalar (qobiliyatlar) yaxlit tizimi sifatidagi tabiatidan tabiiy kelib chiqadi. *Shaxsni har tomonlama kamol toptirish vazifasini* hal qilishda ayni shu tamoyildan kelib chiqish o'rinli bo'ladi. Uni har bir maxsus ta'lim doirasida shakllantiriladigan turli qobiliyatlarning yonma-yon mavjudligi sifatida tasavvur qilish mumkin emas. Qobiliyatlarni keng rivojlantirish ularning dialektik o'zaro aloqasini, chunonchi: yaxshi rivojlanmagan qobiliyatlar o'rnini yaxshiroq rivojlangan qobiliyatlar hisobiga to'ldirishni, faoliyatning qo'yilgan maqsadi, vazifalari va sharoitlariga qarab mashqni samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlar tuzilishini o'zgartirishni nazarda tutadi.

Ta'limning yuqorida bayon etilgan printsiplari bilan bir qatorda quyidagi printsiplar ham yaxshi samara beradi:

ta'limni qiyinchilikning eng yuqori darajasida amalga oshirish;
jadal sur'atlarda olg'a siljish;
nazariy bilimlarning etakchi roli;
ta'lim jarayonini anglab etish;
barcha o'quvchilar (kuchlilar va kuchsizlar) bir maromda rivojlanishi.

5.5 Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish metodlari, usullari va shartlari

Gimnastikani malakali o'qitish ta'lim, tarbiya va sport mashqlarining nazariy va uslubiy asoslarini mustahkam o'zlashtirishni taqozo etadi. Ammo shu bilimlarning o'zigina kifoya qilmaydi, ular pedagogik amaliyot jarayonida mustahkamlanishi va maromiga etkazilishi lozim.

K.D.Ushinskiy o'qitish metodini kitobdan yoki o'qituvchining so'zlaridan o'rganish mumkinligini, lekin mazkur metodni qo'llash ko'nikmasini faqat faoliyat va uzoq muddatli amaliyot jarayonida o'zlashtirish mumkinligini ko'rsatgan edi. Amaliy faoliyat jarayonida har bir pedagog o'z individual fe'l-atvori va shaxsiy xossalari qarang, eng samarali metodlar va metodik usullarni tanlaydi. P.F.Lesgaft: "Metod – bu men", degan edi. U yoki bu metodning tanlanishi o'quv vazifasi, o'rganilayotgan mashqning xususiyati va og'irlik darajasi, mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqt, joy va sharoitlar, gimnastlarning jismoniy va texnik tayyorgarligi, ta'limning umumiy va xususiy vazifalari bilan belgilanadi.

Gimnastika mashqlarini o'rgatishda og'zaki metod, ko'rgazmali namoyish etish metodi, mashq qilish metodi qo'llaniladi.

Og'zaki metod amalda quyidagi metodik usullar orqali amalga oshiriladi: tavsiflash, tushuntirish, hikoya qilish, yo'l-yo'riq ko'rsatish, ko'rsatma, komanda, farmoyish berish, iltimos qilish. Og'zaki metod va uning usullari yordamida asosan ikkinchi signallar tizimiga ta'sir ko'rsatiladi. Mashqlarni asta-sekin o'zlashtirish jarayonida shug'ullanuvchilarda faol Mashqlarni o'rgatishda didaktika printsiplarini amalga oshirish albatta katta samara beradi.

Ko'rgazmali namoyish etish metodi mashqni ko'rsatish, turli ko'rgazmali qurollar, snaryadlarning maketlari va gimnast haykalchasini namoyish etish, mo'ljallar, harakatlarni cheklagichlar va boshqa moslamalardan foydalanish orqali amalga oshiriladi. Ayni holda asosan birinchi signallar tizimiga ta'sir ko'rsatiladi. Ko'z analizatori faol ishga solinadi. Shug'ullanuvchilarda namoyish etilgan mashqning ko'z bilan ko'rib, xotirada muhrlangan obrazi, andozasi yaratiladi. Bu andoza ideal namoyish etilgan mashq texnikasiga qay darajada aniq muvofiq kelsa, shug'ullanuvchi uni shuncha tez va to'g'ri bajaradi (undan nusxa ko'chiradi).

Mashq qilish metodi asosan shug'ullanuvchilarning harakatlariga ta'sir ko'rsatish imkoniyatini beradi. Bunda asta-sekin mashqning harakat sifatidagi obrazi, harakatlanish uquv va ko'nikmasi shakllanadi. Bu erda bilishning hissiy shakli (sezgilar, idroklar va

tasavvurlar) oqilona bilish, faol aqliy faoliyat, amaliyot bilan birikadi va bu pirovard natijada o'rganilayotgan mashq texnik jihatdan to'g'ri bajarilishiga olib keladi. Mazkur metod doim yuqorida ko'rib chiqilgan metodlar bilan uyg'unlikda qo'llaniladi. Ularni to'g'ri birlashtirish pedagogga mashqni tezroq o'rgatishga ko'maklashadi.

Mashq qilish metodi mashqni yaxlit va qismlarga bo'lib bajarish tarzida qo'llaniladi.

Yaxlit metodda mashq uning nomi aytilib, harakatlar texnikasi namoyish etilgani va tushuntirilganidan so'ng darhol, tayyorlovchi yoki yaqinlashtiruvchi mashqlarsiz bajariladi. Bu metod mashqni qismlarga bo'lib o'rganishga qaraganda samaraliroq hisoblanadi. Ammo bu fikr texnik jihatdan uncha murakkab bo'lmagan mashqlarga nisbatangina o'rinlidir.

O'rgatishning yaxlit metodini qo'llash uchun qulay sharoit gimnast va pedagog xavfsizlikni ta'minlash va yordam ko'rsatishning samarali usullari va vositalariga ega bo'lgan hollarda yaratiladi. Gimnastlarga og'ir mashqlarni o'rgatishda trenajordan foydalaniladi. Ular gimnast harakatlari ustidan nazorat funktsiyalarini o'z zimmasiga oladi va ancha murakkab mashqlarni yaxlit metod yordamida o'rganish uchun imkoniyat yaratadi. Bu metodning bir necha turlari bor:

- a) o'rganilayotgan mashqni mustaqil bajarish;
- b) mashqni yo'lga soluvchi qo'l yordamida bajarish;
- v) sekinlashtirilgan yoki tez o'rgatish;
- g) mashqni trenajerda, porolon o'ra ustida bajarish.

Qismlarga bo'lib o'rgatish metodi yordamida texnik jihatdan og'ir gimnastika mashqlari o'rganiladi. Ular oldindan nisbatan mustaqil tarkibiy qismlarga ajratiladi va ularning har biri alohida o'rganiladi. Mashqni qismlarga ajratishda uni haddan tashqari "maydalab" yuborish yaramaydi, chunki bunda mashqni yaxlit bajarishga xos bo'lmagan sezgilar va idroklar vujudga kelishi mumkinki, ayni hol mashqni o'zlashtirishni yanada qiyinlashtiradi. Ajratilgan qismning har biri imkoniyatga qarab nisbatan mustaqil mashqdan iborat bo'lishi lozim.

Mashqni qismlarga ajratib o'rgatish metodining ikki turini farqlash odat tusini olgan: a) o'rganilayotgan mashqning bir qismini yoki uning bir nechta bosqichlarini qamrab oluvchi nisbatan yirik topshiriqlardan foydalanishga asoslangan metod; b) mashqning ayrim bosqichlari va harakatlari, gavdani tutish, harakatlar miqdorining momenti, harakatlarda xatoni tuzatish yo'llari haqidagi tasavvurlarga aniqlik kiritish uchun qo'llaniladigan tor vazifalarni echish metodi. Mashqni mazkur metod yordamida o'rganishda quyidagi metodik usullardan foydalanilishi mumkin:

a) mashqning u yoki bu bosqichida tanani yoki uning ayrim bo'g'inlarini vaqtinchalik qayd etish;

b) mashqning o'rganilayotgan qismi yoki bosqichidan o'tkazish;
v) harakatni imitatsiya qilish;

g) harakatning boshlang'ich va pirovard shartlarini o'zgartirish;

d) mashqni bajarish texnikasida eng muhim omilni o'zlashtirish.

U yoki bu metod va metodik usullarning tanlanishi shug'ullanuvchilarning qobiliyatlari va tayyorgarlik darajasi, pedagog malakasi va uning ijodiy faolligi bilan belgilanadi.

Mashqlarni yaxlit va qismlarga bo'lib bajarish quyidagi metodik usullar bilan to'ldiriladi:

a) yaqinlashtiruvchi mashqlar bilan;

b) qo'shimcha ko'rish va ovozli mo'ljallar bilan;

v) jismoniy yordam bilan; g) ta'lim shartlarini o'zgartirish bilan.

U yoki bu metoddan foydalanishda o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishga to'g'ri keladi. Ma'lumki, oliy nerv faoliyatining badiiy tipiga mansub bo'lgan shaxslar uchun mashqni namoyish etish, ko'rgazmali qurollardan olinadigan axborot, fikrlovchi tipga mansub shaxslar uchun esa – harakatlarning qonuniyatlari haqidagi axborot ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Ayni shu sababli, amalda bir vaqtning o'zida bir nechta metodlardan turli birikmalarda foydalanishga to'g'ri kelganida, ularning biri doim etakchi metod hisoblanadi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar mashq haqida tasavvurlarni yaratish yoki ularga aniqlik kiritish uchun qo'llanadi. Ular o'rganilayotgan mashqning har bir bosqichida harakatlar xususiyatini his etish va tushunishga yordam beradi. Mazkur mashqlarni tanlashda quyidagi qoidalarga rioya etiladi:

a) yaqinlashtiruvchi mashqlar harakatlar tuzilishiga ko'ra o'rganilayotgan mashq yoki uning asosiy qismlariga o'xshash bo'lishi kerak;

b) mashqning ish rejasida (dars konspektida) mashqlarni og'irlik darajasi o'sib borishiga qarab joylashtirish talab etiladi, bu harakatlarni muvofiqlashtirishning og'irlik darajasiga ham, ishga solinadigan muskul kuchi hajmlariga ham tegishli;

v) oldingi yaqinlashtiruvchi mashq o'zlashtirilganidan keyingina navbatdagi shunday mashqqa o'tish lozim;

g) shug'ullanuvchilar o'rganilayotgan mashqni o'zlashtirishga qancha kam tayyorlangan bo'lsalar, ular shuncha ko'p yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajarishlari talab etiladi. Bolalar, xotin-qizlar, qariyalar bilan mashg'ulotlarda yaqinlashtiruvchi va tayyorlovchi mashqlarni tanlay bilish ayniqsa muhimdir.

O'quv jarayonida yaqinlashtiruvchi mashqlar bilan bir qatorda *tayyorlovchi mashqlar* ham qo'llanadi. Ularning yordamida shug'ullanuvchilarda o'z vaqtida, murakkab mashqlarni o'rgatishga kirishilgunga qadar, zarur harakatlanish va ruhiy qobiliyatlar, sensor tizimlar va energiya bilan ta'minlash tizimlari funktsiyalari rivojlantiriladi.

Yaqinlashtiruvchi va tayyorlovchi mashqlarni tanlash, ularni bajarish metodikasi o'rganilayotgan mashq texnikasining xususiyatlari, shug'ullanuvchilarning konstitutsion, ruhiy va shaxsiy xususiyatlari, ularning umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Ko'rish va eshitish mo'ljallari mashq haqida, uning vaqt, makon va kuch parametrlari haqida, shuningdek tananing turli bo'g'inlari bilan harakatlarni muvofiqlashtirish to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil

qilishga ko'maklashadi. Mo'ljallar sifatida turli predmetlar, devorlar, shiftdagi belgilar, maxsus belgi qo'yilgan qalqonlar, snaryad yaqinida o'rnatilgan cheklagichlar, osib qo'yilgan to'plar, polga yoki to'shaklarga tortilgan chiziqlar va hokazolardan foydalaniladi. Ovozli signallar harakatlar maromini o'zlashtirish, muskul kuchini o'z vaqtida ishga solish uchun qo'llaniladi. Bularning barchasi o'quvchiga makonda mo'ljal olishga yordam beradi, mashqni yanada to'g'riroq bajarishga ko'maklashadi, o'z harakatlariga baho berish uchun imkoniyat yaratadi.

Yordam berish va xavfsizlikni ta'minlash shug'ullanuvchilar uchun og'ir bo'lgan, yangi mashqlarni bajarishda muhim rol o'ynaydi. Aytib turish, ritmik signallar berish bilan bir qatorda ba'zan o'quvchiga jismoniy yordam ko'rsatishga to'g'ri keladi. U o'quvchi makonda yaxshi mo'ljal olmaganda, muskul kuchi, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati lozim darajada rivojlanmaganda, qat'iyatsiz va qo'rqqoq bo'lganda zarur. Yordam kuchli ruhiy hayajonni so'ndiradi, o'z kuchiga ishonch uyg'otadi, o'quvchini dadil va qat'iy harakatlarga undaydi.

Yordam ko'rsatishda quyidagi metodik usullar qo'llanadi: a) mashqni yoki uning ayrim qismi, bosqichini maromiga etkazish, harakatning muayyan nuqtasida tanani yoki uning ayrim bo'g'inini qayd etish; b) itarish, ushlab turish va aylantirish. Mazkur metodik usullarni qo'llashda muayyan me'yorni saqlash kerak. U o'quvchining yangi mashqni bajarishga umumiy va maxsus jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarligi darajasi bilan belgilanadi. Shug'ullanuvchilar jismoniy yordamga ko'nikib qolmasliklari uchun ularga yuzaga keluvchi qiyinchiliklarni mustaqil bartaraf etish imkoniyatini o'z vaqtida berish kerak. Bunday yordamga xotin-qizlar va bolalar ayniqsa tez ko'nikadilar. O'rganilayotgan mashqni o'zlashtirishga qarab jismoniy yordamdan xavfsizlikni ta'minlashga o'tiladi, so'ngra undan ham voz kechiladi.

Maxsus moslamalar va trenajyorlar shug'ullanuvchilar og'ir mashqlarni o'zlashtirishini engillashtirish, o'quv-mashq jarayoni-

ning samaradorligini yanada oshirish uchun qo'llaniladi. Maxsus moslaimalar va trenajyorlarga quyidagilar kiradi:

- a) gimnast anjomlari (muhofaza bintlari va sh.k.);
- b) yordamchi vositalar va snaryadlar (osma belbog', porolon valiklar, ko'chma va buriladigan supalar, past snaryadlar, "qo'ziqorinlar", porolon o'ra va b.);
- v) ko'rgazmali qurollar (rasmlar, sxemalar, gimnast haykalchalari va b.);
- g) o'rgatish moslamalari va trenajyorlar.

Ta'lim shartlarini o'zgartirish metod sifatida ko'nikma shakllanishining keyingi bosqichlarida, o'rganilayotgan mashqning texnik asosi mukammal o'zlashtirilganidan so'ng, u kombinatsiyada aniq bajarila boshlaganida qo'llaniladi.

Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish shartlarini ko'rib chiqamiz.

Mashqlarni o'rgatish samaradorligi eng avvalo shug'ullanuvchilarning o'quv jarayoniga va mazkur sport turidagi mashqlarga bo'lgan munosabati bilan belgilanadi.

Muvaffaqiyatga erishishning ikkinchi muhim sharti - pedagogning yuksak kasbiy mahorati, ma'naviy fazilatlar, shug'ullanuvchilar orasidagi obro'si, ularning ma'naviy dunyosiga kirish, jismoniy va ruhiy holatini tushunish, har bir mashg'ulotda o'quvchilarning ish qobiliyatini aniqlash, har bir o'quvchining imkoniyatlariga muvofiq ish yukini tartibga solish qobiliyati.

Mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarning zehni, emotsiyalari, irodasi, xotirasi va jismoniy ish qobiliyatini mohirona boshqarish ulkan ahamiyat kasb etadi.

Ta'limning samaradorligi gimnastika mashg'ulotlari o'tkazilayotgan sharoitlar, chunonchi: keng, yorug' zal, tozalik, tartib, toza havo; nazariy mashg'ulotlar uchun darsxona, kiyim almashtirish uchun qulay xona, yuvinish joyi, ish qobiliyatini tiklash vositalari va hokazolarning mavjudligi bilan ham belgilanadi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning nazariy va metodologik asoslari aytib bering.
2. Gimnastikachilarning bilimlari, harakatlanishga doir o'quv, ko'nikma va qobiliyatlari
3. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish.
4. Mashqlarni o'rgatishda didaktika printsiplarini amalga oshirish.
5. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish metodlari,
6. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish usullari
7. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish shartlari.
8. O'quvchining mashq bajarish jarayonida o'qituvchi nima qilishi kerak?

6-BOB. BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNI ARTISTIKLIGINING AHAMIYATI

6.1. Sportdagi artistiklikning ahamiyatini nazariy asoslash

Zamonaviy olimpiya harakatining aosschisi Per de Kuberten tomonidan yozilgan "Sport qasidasi" quyidagi so'zlar bilan boshlanadi: "Ey sport, sen – go'zallik!". Bu, sportni odamning eng buyuk qadriyatlari bilan bir qatorga qo'yadi. O'sha qadim vaqtlardan buyon, sport estetikasi bilan bog'liq bo'lgan masalalar borgan sari ko'paymoqda va ular I.V.Burseva (1930), A.A.Frenkin (1963), YU.K.Gaverdovskiy (1972), K.D.Benyux (1972), V.B.Korenberg (1972), M.S.Kogan (1972), V.M.Smolevskiy (1978, 1982), M.M.Lobjanidze (1980), N.N.Vizitey (1982), V.YA.Klimenko (1982), L.I.Turischeva (1986), T.S.Lisitskaya (1988), V.M.Smolevskiy, YU.K.Gaverdovskiy (1999), I.A.Viner (2002), M.E.Plexanova (2006), L.P.Morozova (2006), V.V.Sidorova (2006), L.A.Karpenko, I.A.Viner (2009) va boshqa mutaxassislarning tadqiqotlari predmeti bo'lgan.

B.Lou (1984) o'z tadqiqotlarida, ushbu ikkita tushunchani o'zaro aloqalarini ko'rsatishi orqali sportni san'at bilan tenglashtiradi. Muallif, katta miqdordagi nashriy ishlarni tahlil qilishi orqali, sportni san'at bilan taqqoslash paytida, ular orasidagi farqlarga nisbatan katta o'xshashligi aniqlanganligini ta'kidlaydi. Ularga uchta muxim jihatlar xos:

- katta hissiy ko'tarinkilik;
- qonunlar va qoidalarining mavjudligi;
- yaratuvchanlik va ijodiy xarakter.

Muallif, sportchini artist bilan tenglashtiradi va sportda ifodalovchi vosita odamning harakatlari hisoblanishini ta'kidlaydi, demak, bu san'atdir. Bu bir qator mualliflarning (Arkin N.E., 1947; Zaxarov R.V., 1967; Gippius S.V., 1967; Arnxeym R., 1974; Lisitskaya T.S., 1977, 1982, 1984; Reznikov YU.A., 1974; Begak D.E., 1979; Saraf M.YA., 1984; Belyaev A.A., Novikova L.I., Tolstix V.I., 1989;

Marchenko YU., 2000 va b.) belgilashlari bilan to'g'ri keladi. Ularning aytishicha, san'at – odam tomonidan borliqni o'zlashtirishi turi bo'lib, uni qurshab turgan dunyoni va o'zini-o'zi go'zallik qonunlari bo'yicha ijodiy qayta o'zgartirish qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirish maqsadiga ega.

B.Lou (1984) ning ilmiy ishlarida sport bilan shug'ullanish – musiqa, she'riyat yoki raqs kabi san'at ekanligi ko'rsatilgan. Muallif, sport bellashuvini jozibali san'atlar qonuniga javob beradigan, maqsadi go'zallikni yaratish yoki unga erishish bo'lgan tomosha sifatida belgilagan.

Mazkur muammoni o'rgangan mutaxassislar (Turisheva L.I., 1985; Borisenko S.I., 2000; Plexanova M.E., 2006; Terexina R.N. va b., 2008) estetik boshlanish, odamning jismoniy tabiatini mukammallashtirishni namoyon qilishi sifatida sportning barcha turlariga xos ekanligini aytishgan. Lekin badiiy, sport, estetik, aerob gimnastika kabi sport turlarida, estetiklikning me'yori, qoidalarining ma'lum bir yo'nalganligi tufayli ham maksimal darajada bo'ladi. B.Lou (1984) ning yozishicha, agarda gimnastikaga murojat qilinsa, unda "estetikadagi ustunlik" ko'pincha natijani oldindan xal qiladigan sport turi ekanligini ko'rish mumkin. Mazkur holat, uch karra olimpiya chempioni bo'lmish L.I.Turishevaning (1986) tadqiqotlarida o'z tasdig'ini topgan. Gimnastikachi ayollarning ijro mahoratini o'rganishi orqali, u, ko'pchilik sportchilar murakkab musobaqa kombinatsiyalarini texnik jihatdan savodli bajarishini va ularni adekvat baholash juda murakkab ekanligini ko'rsatgan. SHuning uchun, artistizm ijroda katta solishtirma og'irlikka ega bo'ladi. Ushbu tushunchani hakamlik qilish qoidalarida ham va maxsus adabiyotlarda ham aniq belgilanishini yo'qligiga qaramasdan, u, trenerlar, tomoshabinlar va hakamlar tomonidan ilg'anadi. L.I.Turishevaning (1986) dissertatsion ishida artistizmning ko'p qirraligi ko'rsatilgan. U, ushbu tushunchaning 30 dan ortiq mezonlarini aniqlagan, ular: ifodalanganlik, erkinlik, engillik, jozabilik, chiziqlarining jozibaliligi, temperament, musiqiylik, kayfiyatni tomoshabinlarga o'tkazish, zamonaviy

texnika, harakatlar maktabi, imo-ishoralarning aksentlanganligi, gimnastik qaddi-qomat, ijro qilishning individual ijodiy uslubi, ijro qilishning sofligi, ijro qilishdagi yumor, aniqlik, zebolik, shijoat, harakatlar madaniyati, hissiylik, obrazlilik, uyg'unlik, mashqning bir butunligi, murakkablik, mohirlik, noyoblik. Lekin, respondentlarning javoblarini foizli nisbatini hisobga olish orqali, muallif tomonidan eng xarakterli mezonlar aniqlangan, ular: engillik, erkinlik, nazokatlik, gimnastik qaddi-qomat, ifodalanganlik, jozibalilik, chiziqlar jozibasi, noyoblik, mohirlik, individuallik, obrazlilik, hissiylik. Mezonlarning bunday miqdorda bo'lishida noaniqlik katta bo'lishi aniq.

Gimnastikada ijro mahoratining estetik jihatiga taalluqli bir qator tadqiqotlar M.E.Plexanova (2006, 2009 va b.) tomonidan o'tkazilgan. Muallif, sportchilarning ijro mahoratini sifat tavsiflarini ajratgan va ularni quidagi belgilari bo'yicha guruhlashtirgan:

- umumlashtirilgan (go'zallik, samaradorlik, tomoshaboplik, uyg'unlik, badiiylik, yorqinlik);

- guruhli (texnikaviylik, ifodalanganlik, musiqiylik, xoreografiklik, artistiklik, harakatlar madaniyati, mohirlik, maktab);

- yagona bo'lganlari (dinamiklik, osonligi, ritmiklik, amplitudalilik, aniqlik, jozibalik, yumshoqlik, zebolik, ravshanlik, sur'at, latiflik, nafislik, sokinlik, yakunlanganlik, birlashganlik, bir butunlik, erkinlik, soflik, kelishilganlik, ratsionallik).

M.E.Plexanovanning (2006) ishlarida artistiklikka quyidagi tushuncha berilgan – bu, ijro san'ati va badiiy did bilan ajralib turadigan harakat faoliyati.

Gimnastikada artistiklikni namoyon qilish spetsifikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Artistizm – mukammallik, yakunlanganlik, ifodalanganlik, nafislik, harakatlar va mashqlarni bir butun bajarishning o'ziga xosligi sifatida tushuniladi. Musobaqalar qoidalariga mos ravishda sportning texnik-etik turlarida artistiklikni namoyon qilinishidagi xatolar – engilligini, o'ziga ishonchni, zebolikni etishmasligi, yomon taassurot qoldiradigan epchil bo'lmagan burchakli harakatlar, tugallanmagan tarang ijro hisoblanadi.

Adabiyotlardagi manbalarga murojat qilish orqali, bir qator tushunchalar sinonim ekanligi aniqlandi. Masalan, S.I.Ojegovning (1953, 1990) lug'atida "zebolik" tushunchasi nafis, latofatli, "nozik" tushunchasi esa – harakatlarda nafislik, xushbichimlik sifatida talqin qilinadi. L.I.Turishevaning (1986) aytishicha, "zebolik" tushunchasi u yoki bu me'yorda ushbu tushunchalarning barchasini o'z ichiga olishi ko'rinib turibdi va shuning uchun artistizm mezonlari qatoriga kiritilishi mumkin.

Ko'pchilik mutaxassislarning (Kafarova T.G., 1969; Elyash N., 1970; CHernova N.YU., 1970; Xoush G., 1977; Plexanova M.E., 2004, 2005 va b.) fikriga ko'ra, quyidagi tushuncha artistizmning tarkibiy qismi hisoblanadi – "obrazlilik" – bu, syujetli yurish, asarning kompozitsion-ritmik strukturasi.

Lekin, mualliflar, obrazlilik ifodalanganlik bilan yaratilishi to'g'risida fikr bildirishgan. "Ifodalanganlik" tushunchasi san'atning har qanday sohasida mavjud (adabiyot, musiqa, rassomlik, me'morchilik, kino, teatr, sport va h.k.).

Zamonaviy ilmiy-metodik adabiyotlarda "ifodalanganlik" atamasi har xil san'atda turlicha talqin qilinadi. Ifodalanganlikning bosh mezoni – uyg'unlik hisoblanadi. Ifodalanganlik statik va dinamik tarzda namoyon qilinadi. Statik ifodalanganlik rassomlikka, me'morchilikka, adabiyotshunoslikka; dinamik ifodalanganlik – baletga, raqsga, musiqaga, sportga va hokazolarga xos. Ifodalanganlik sifat jihatidan ham va miqdoriy jihatdan ham tadqiq qilinadi. Sifat jihatdan baholash faoliyatning turli sohalarida ifodalanganlikni rivojlanishi darajasini, miqdoriy jihatdan baholash esa – ifodalanganlik har xil sharoitlarda harakat amaliga qanday ta'sir qilishini aniqlash va undan tashqari sportchining ifodalanganlik darajasini ancha ob'ektiv baholash imkonini beradi.

Harakatlarda ifodalanganlikni namoyon qilinishi nutqning ifodalanganligini namoyon qilinishiga o'xshash. Masalan, so'zni badiiy bezash uchun adabiyotshunoslikda old qo'shimchalar, suffikslar, affikslar qo'llaniladi. Bitta so'zning o'zi, unga old

qo'shimchalarni, suffikslarni qo'shish bilan qayta o'zgarib ketadi, ayrim paytda – mazmunini o'zgartiradi: tartib – tartibsizlik; faoliyat – faoliyatsizlik va h.k. Xuddi shunday tarzda, harakat ifodalanganligi ham namoyon bo'ladi. Bitta harakatning o'zi uncha katta bo'lmagan stilizatsiya qiladigan detallar vositasida, uni ifodalash usullariga bog'liq holda turini o'zgartirishi mumkin. Masalan, balet yoki tangoning, gimnastikaning, akrobatikaning va hokazolarning elementi har xil xarakterdagi musiqa ostida har xil bajariladi. Harakatning ifodalanganligini bosh vazifasi – musiqiy asarning xarakterini to'g'ri va ancha yorqin aks etish, lekin bunda, element texnikasini yuqori darajada namoyish qilishdan iborat. Badiiy gimnastikada ifodalanganlikka alohida yuqori talablar qo'yiladi, chunki sportchi ayol harakatlarda nafaqat hissiy tuyg'ularni namoyish qilishi va ularni go'zal nafis shakl orqali berishi, balki butun musobaqa faoliyatini obrazli xal qilishga tayyor bo'lishi kerak (Verbova Z.D., 1968).

Ifodalanganlik tushunchasi sportning texnik-estetik turlarida alohida rol o'ynaydi. Oldin aytilganidek, adabiyotlarda ifodalanganlik mezonlari tizimlashtirilmagan. Harakatning ifodalanganligi sport faoliyatida statik ifodalanganlikka qaraganda ancha ahamiyatlidir. Ifodalanganlikning mazkur turi kompozitsiyaning niyatini va musiqiy jo'rlik xarakterini to'laqonli aks etishga qobiliyatli. Qomusiy lug'atlarda ifodali harakatlar tushunchasi mavjud. Ifodali harakatlar – bu, individning hissiy tuyg'ular va niyatlarini pantomimika (tana, qaddi-qomat harakatlari, imo-ishoralar), hissiy mazmunni aniqligini yuzaga keltirish uchun qo'llaniladigan nutq intonatsiyalari vositasida namoyon qilishi. Odamning ifodali harakatlarini biologik asosi – yuksak hayvonlarning adaptiv xulq-atvori va ichki a'zolari, qon tomirlari, ichki sekretsiya bezlari ishidagi o'zgarishlari bilan birga o'tadigan reaksiyalari (vajohatni, qo'rquvni, ota-onalik instinktlarini ifodalash) hisoblangan. Bunda, odamning ifodali harakatlari, ularni ijtimoiy munosabatlarda hislarni, baholashlarni, xohishlarni etkazish uchun o'ziga xos til

sifatidagi ancha katta roli tufayli, ancha evolyusion yo'lni bosib o'tgan (belgilarini tabaqalashtirish, tipik bo'lgan ijtimoiy holatlar bilan aloqa).

Ifodali harakatlar ichida pantomimika alohida ahamiyat kasb etadi. Pantomimika – bu, individning ifodali harakatlari (qadam tashlashidagi, qaddi-qomatidagi, imo-ishoralaridagi o'zgarishlar) bo'lib, ularning yordamida, uning psixik holati, ichki kechinmalari to'g'risida axborot uzatiladi. Ong tomonidan kam nazorat qilinadi. Imo-ishora (qo'llarning ifodali harakatlari) eng informativ hisoblanadi va uning yordamida nutq kommunikatsiyasining axboroti to'ldiriladi.

YUqorida bayon qilingan ikkita tushunchani taqqoslash bilan, biz, ular bir-birlarini o'rnini bosa olishini aniqladik: ifodali harakatlar – bu, pantomimika, lekin, shu bilan birga, pantomimika – bu, individning ifodali harakatlari. O'rganilgan adabiyotlarda harakatlarning ifodalanganligini belgilanishi to'g'risida aniqlik bo'lmagani, undan tashqari, unga mazmuni jihatidan yaqin bo'lgan tushunchalar shakllantirilmaganligi tufayli, bizning fikrimizcha, barcha tahlil qilingan tushunchalar ichida eng to'laqonlisi nutqning ifodalanganligiga taalluqli. Ifodalanganlikning mazkur turida, uni amalga oshirish uchun uchta komponent mavjud: texnik, mantiqiy, badiiy. O'xshatishlar orqali ushbu komponentlar harakatlarning ifodalanganligini ham tavsiflaydi, deb tahmin qilish mumkin.

Texnik komponent – harakatlarning ifodalanganligi yaxshi qaddi-qomatda, boshni chiroyli burishda, gavda, qo'llar, oyoqlarning to'g'ri holatini ushlashda, barqaror aniq muvozanatda; harakatlarni birlikda va yumshoq bajara olish malakasida, sakrash paytida parvoz qilishda, uni oyoqlari holatini to'g'riligi bilan havodagi konturini aniq ko'rsatishda namoyon qilinadi.

Badiiy gimnatsikadagi ifodalanganlik – bu, yaxshi texnikada, harakatlarning to'g'ri maktabida, aylanishlar vaqtidagi yaxshi "amplom"da va sur'atda, zebolikda, hissiy mazmunning to'liq ravshanligi paytida namoyon qilinadigan sifat. Texnik va

ifodalanganlik o'zaro yaqindan bog'liq. Biomexanika jihatidan to'g'ri, ratsional ijro – ifodalanganlik tuziladigan zaruriy baza hisoblanadi (Spirin L.S. hammualiflari bilan, 1962; Dyachkov V.M., 1972; Korengberg V.B., 1972, 1981; Mamzin V.I., 1975; Smoldevskiy V.M. hammualiflari bilan, 1974, 1982, 1999; Gaverdovskiy YU.K., 1978, 2002). Mukammal bo'lmagan texnika ishonchli, erkin harakat qilish, barcha diqqatni alohida elementlarni obrazli xal qilishga mujassamlashtirish, “dekorativ elementlarni” kiritilishi imkonini bermaydi. Harakat ko'nikmasini avtomtaizmning ma'lum bir darajasigacha etkazish, ifodalanganlikning zaruriy sharti hisoblanadi. SHu tufayli, gap harakatlarni texnika jihatidan takomillash-tirish va “ifodali harakat ko'nikmasi” to'g'risida borganida, “harakat ko'nikmasi”, ya'ni gimnastikachi ayolni harakatlarga ma'lum bir mazmunli, hissiy tusni berish qobiliyati to'g'risida gapirish maqsadga muvofiq. V.P.Tixonova (1985), F.Morel (1971), V.Kostrovitskaya (1976), T.S.Lisitskaya (1977, 1982, 1984), N.A.Ribalko (1982), L.A.Saveleva (1996), O.G.Rumba (2009), V.YU.Sesina (2009) va boshqalarning fikriga ko'ra “texnik” ifodalanganlikni xoreografiya tarbiya qiladi.

“Ifodalanganlik” va “hissiylik” tushunchalri o'rtasida ham o'zaro aloqa mavjud (Fravgopulo M.X., 1964; Spirin L.S. va b., 1962; Smirnov YU.I. va b., 1985; Plexanova M.E., 2004; Terexina R.N. va b., 2008). Lug'atdagi talqinga ko'ra “hissiylik” – bu, hissiyotlarni ifodalash, “ifodalanganlik” - biron-bir narsani, jumladan hislarni ifodalovchi. SHuning uchun, “ifodalanganlik” ancha xajmli mazmunga ega va artistizmning mezoni hisoblanadi, deb tahmin qilish mumkin.

Bizning nazarimizda, S.I.Borisenkoning (2000) tadqiqotlari natijalari qiziqarli bo'lib, ularda muallif, gimnastikadagi “ifodalanganlik” tushunchasining ikkita belgisini ajratgan:

- illyustrativ yoki harakatli ifodalanganlik (pozaning, imo-ishoraning, harakatning yo'nalganligini aniq ko'rsatadigan qo'llar, oyoqlar, bosh, tana harakatlarining uyg'unligi);

- hissiy ifodalanganlik (yuzining mimikasini, kayfiyatlarni, xarakterni, obrazni, musiqani).

Lekin, psixologiyadagi (D.Kun, 2005) ma'lumotlarga ko'ra, hissiyot – bu, qo'zg'alishning o'zgarishi va yuzining, imo-ishoralarining, pozasining va sub'ektiv hislarining mos ravishdagi ifodasi bilan tavsiflanadigan holat. SHuning uchun, aynan hissiyotlar harakatlarning ifodalanganligi darajasini belgilaydi va sportchi ayolning chiqishida tomoshabop samarani yaratadi, deb tahmin qilish mumkin.

Mutaxassislar, artistizmning tarkibiy qismi sifatida "erkin harakatni" ajratishadi, bu, S.I.Ojegov (1953) va V.I.Dal (1955) ning lug'atlariga binoan "engillik"ni anglatadi.

Bizning nazarimizda, artistizmning ancha to'la xajmli tushunchasi – "mohirlik" hisoblanadi, bu, texnik jihatdan mukammallikni, mohir – o'z ishida mahoratning yuksak cho'qqisiga erishgan odamni anglatadi.

Gimnastikada sport-texnik mahoratning hissiy ko'rsatkichlari to'g'risida gap yuritilganida YU.I.Smironov, I.N.SHarabanova (1985) quyidagi yakka ko'rsatkichlarni belgilashgan:

- harakatlarning ekspressiyasini (harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirish va tomoshabinlar va hakamlarga hissiy ta'sir ko'rsatish malakasi);

- kompozitsiyani zamonaviy modaga va ijro stiliga mosligini;

- artistizmni – harakatlarni "testosti" bilan bajarishni (ularga mimikalar, pantomima elementlari bilan mazmunli tus berish);

- badiiy usullarni qo'llashni (burilishlar, "ohanglar o'yini", kontrast va nyuans, kutilmaganlik elementlari).

Lekin, ushbu tadqiqotlarni tahlil qilish orqali, biz, barcha nomlari qayd qilingan ko'rsatkichlar "artistiklik" tushunchasiga kiritilishi mumkinligini tahmin qilamiz.

S.I.Borisenko (2000) sport gimnastikasidagi musobaqa dasturlarini ijro qilishning hissiy jihatlarini o'rganishi orqali artistiklikni ikkita jihatdan ko'rib chiqishni taklif qilgan:

- texnik ijro (gimnastik elementlarning texnik-hissiy tavsiflarini aks etadi va "qaddi-qomat", "oyoqlarning qayiriluvchanligi", "harakatlarning aniqligi", "engillik", "yakunlanganlik", "harakatlarning bir butunligi"ni aks etadi);

- badiiy ijro (gimnastikachi ayollarni badiiy obrazni yaratish, hissiyotlar va kayfiyatni imo-ishoralar, mimika, harakatlar, musiqiylik, raqqoslik vositalari orqali uzatish qobiliyati).

Biz uchun S.I.Borisenko (2000, 2004) ning texnik ijro gimnastikachi ayollarning ijro mahoratini butunligicha idrok qilishga ta'sir ko'rsatadi, degan fikri ma'qul keladi. Biz, keyingi ishlarimizda ham ushbu tadqiqotlarning natijalariga tayanamiz.

Shunday qilib, adabiyotlardagi manbalarni tahlil qilish, "artistizm" – ko'p qirrali tushuncha ekanligini ko'rsatdi. Lekin, artistizmning mezonlari ob'ektiv mavjud, etarlicha aniq belgilariga ega va hakamlar tomonidan gimnastikachi ayollarning ijro mahoratini baholash paytida hisobga olinishi kerak.

Shu tufayli, quyidagi xulosani chiqarish mumkin – artistizm uchun maksimal bahoga quyidagi holatlarda erishish mumkin:

- mashqdagi barcha elementlar etalonli texnikaning texnik standartlariga qat'iy mos ravishda bajarilganida;

- xoreografiyaning barcha qonunlari bo'yicha tuzilgan o'zgacha kompozitsiya elementlarining har xil strukturali murakkabligi namoyish qilinganida;

- xoreografik obraz yaratilganida, kompozitsiya musiqiy, hissiy, ifodali, mohirona ijro etilganida.

Afinada bo'lib o'tgan (2004) XXUSH Olimpiya o'yinlaridan keyin Gimnastika bo'yicha xalqaro federatsiya (FIG) badiiy gimnastikada sportchi ayollarning ijro mahoratini baholash uchun yangi qoidalarni qabul qildi. Ushbu xujjatda baholash tizimi o'zgartirildi va musobaqa dasturlarini artsitik ijro darajasini aniqlash uchun brigada (A) ajratildi. Hakamlar artistiklik uchun alohida baho berishni boshlashdi.

Gimnastikachi ayollarning mahoratini ekspertli baholashga mazkur yondashuv musobaqalarning hozirgi qoidalarida ham saqlanib qolgan. Lekin, qoidalarining ushbu tarkibiy qismi uchun mezonlar Pekinda bo'lib o'tgan (2008) Olimpiya o'yinlaridan keyin qayta ko'rib chiqildi va o'zgartirildi.

Musobaqalarning 2009-2012 yillardagi olimpiya sikli uchun bayon qilingan qoidalaridagi talablarda shu narsa ta'kidlanganki, mashqning artistik tarkibiga qo'yiladigan asosiy vazifa - tomoshabinlarga hissiyotlarni etkazish va quyidagi uchta jihatlarni qo'llash orqali g'oyani etkazishdan iborat bo'ladi:

- musiqiy jo'rlikni;
- badiiy obrazni;
- nafis ifodalanganlikni (xoreografiya).

Shunday qilib, adabiyotlarda sportning texnik-estetik turidagi ijro mahoratining estetik ko'rsatkichlari tavsiflarining katta miqdorda bo'lishi aniqlandi. Mualliflik tadqiqotlarini qiyosiy tahlil qilish, hakamlilik qilish paytida baholanadigan, sport mahoratining estetik ko'rsatkichlarini mohiyati va mazmuni ko'p holatlarda o'xshash ekanligini ko'rsatdi. Farq, faqatgina mualliflar tomonidan qo'llaniladigan atamalarda kuzatiladi.

Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish, badiiy gimnastika umuman sportga xos bo'lgan umumiy qonuniyatlar asosida rivojlanayotganligini ko'rsatdi (Verbova Z.D., 1967; Lazarenko T.P., 1978, 1991; Klimenko V.YA. hammualiflari bilan, 1982; Averkovich E.P., 1980, 1989; Novik M.G., 1982; Staroverskaya T.V., 1984; Biryuk E.V., 1990; Gevara Perez, 1994; Viner I.A., 2002; Karpenko L.A., 2005; Terexina R.N., Viner I.A., 2005 va b.). musobaqalar qoidalarining talablari sportchi ayollarning ijro mahoratini barcha komponentlari mazmunidagi o'zgarishlarni boshqarish asosida yotadi. Lekin, gimnastika bo'yicha mutaxassislarining (Ochinnikova N.A., 1985; Ochinnikova N.A., Biryuk E.V., 1990; Karpenko L.A., 1976, 1978, 1994; Viner I.A., 2002 va b.) badiiy gimnastikada murakkablik, kompozitsion tuzish va ijro qilish o'rtasida uyg'unlik bo'lishi kerak, degan fikrlari bir xil. Ular, kompozitsiyalarni ijro qilish paytida

gimnastikaga qo'yiladigan asosiy talab – bu, texnik jihatdan murakkab kombinatsiyalarni bajarish paytida musiqani, ekspressiyani va ifodalanganlikni shaxsiy idrok qilish asosida hissiy harakat obrazini yaratish ekanligini aytishgan.

Jahon miqyosidagi raqobat ortmoqda, g'alaba qozonish borgan sari murakkab bo'lmoqda, shuning uchun birinchilikni, tanasi va predmetlarni a'lo darajada o'zlashtirish fonida musobaqa dasturlarini ijro qilishda artistiklikni, shu tufayli, chiqishlarni tomoshabopligi samarasini namoyon qiladigan gimnastikachi ayollar ushlab turisha oladi.

Badiiy gimnastikadagi artistiklik – bu, ijro mahoratining ahamiyatli komponenti bo'lib, u, sportchi ayollarning musobaqa kompozitsiyalarini yakuniy ekspert baholashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Lekin, sportning mazkur turini jahonda rivojlanishini boshqarishni amalga oshirilishini ilgari suradigan asosiy xujjatdagi talablarni hisobga olgan holda, gimnastikachi ayollarning artistikligini rivojlantirish uslubiyotiga bag'ishlangan ishlar adabiyotlarda topilmadi. SHunday qilib, mazkur muammoning dolzarbligi, avvalam bor, gimnastikachi ayollarni ko'p yillik tayyorgarligi tizimida artistiklikni shakllantirish jarayoniga ilmiy asoslangan yondashuvda gimnastikaning nazariyasi va uslubiyotining zarurligi bilan belgilanadi. Bu, artistik tayyorgarlik vositalari arsenalini ishlab chiqish va ularni har xil yoshdagi gimnastikachi ayollarning o'quv-trenirovka jarayonida ratsional qo'llash bo'yicha eksperimental tadqiqotlarni amalga oshirishning zarurati to'g'risida dalolat beradi.

6.2. Badiiy gimnastikada artistiklikni takomillashtirish yo'llari

Gimnastika – estetik mazmunga davogar sport turi ekanligini ta'kidlash 200 yillik tajribaga asoslangan. Zamonaviy gimnastikaning “otasi” Per Xenrik Ling gimnastikaning maqsadi – fikrlar va hislarni harakatlar orqali ifodalash, deb aytgan, undan tashqari, ular ko'z uchun quvonarli bo'lishi kerak. Gimnastika ko'p yillar davomida o'z stilini ishlab chiqqan. Buni, Z.D.Verbova (1967), K.D.Benyux

(1971), D.E.Begak (1979), E.P.Averkovich (1980, 1989), B.Lou (1984), L.A.Karpenko (1976, 1978, 1994, 2003, 2007) kabi va boshqa mutaxassislar o'z nashriy ishlarida aytishgan. Estetika, samara, harakatlarning klassligi bilan tavsiflanadigan aynan shu spetsifik stil, badiiy gimnastikani sport turi sifatida yuzaga keltirdi, u, hozirgi vaqtda, musobaqalarga millionlab tomoshabinlarni chorlaydi. Bunda, gimnastikachi ayollarni murakkab musobaqa dasturlarini ijro qilishidagi aynan artistiklik, ushbu sport turini tomoshabop va olimpiya o'yinlari dasturlarini chiroyli qilmoqda.

Badiiy gimnastikaning sport-badiiy kompozitsiyalarini shartli ravishda uchta stilga ajratish mumkin: sport, raqs va etyudli-obrazli, ular ifodalanganlik vositalarini har xil uyg'unligiga ega. Eng tomoshabopi kompozitsiyalarni etyudli-obrazli ijro qilish hisoblanib, u, nozik va musiqiy ifodalanganlik vositalarini yuqori mazmunligi paytida badiiy obrazni yaratish vositalarini maksimal o'z ichiga olishi bilan tavsiflanadi.

Sport stilida badiiy obrazni ifodalovchi vositalar kamroq darajada dolzarb bo'ladi, chunki ushbu stil sportchi ayollarning jismoniy sifatlarini namoyish qilishga va to'g'ri tanlangan musiqiy jo'rlikka asoslangan.

Raqs stili, nafis ifodalanganlik vositalari mazmunini ancha katta ifodalanishi paytida, ifodalanganlikning barcha guruh vositalarini bir maromdagi nisbatiga ega.

Zamonaviy badiiy gimnastika uchun kompozitsiyalarning etyudli-obrazli stili xos bo'lib, u, gimnastikachi ayollar tayyorgarligining har xil bosqichlarida etyudli ishning bir nechta tipik turlarini nazarda tutadi:

- hissiy (jasoratli, lirik, romantik, grotskli);
- obrazli (rus, ispan, lo'li, sharqona va b.);
- djaz, rok-n-roll, *RandB* va b.

Etyudli ish gimnastikachi ayollarda artistiklikni namoyon qilishga qobiliyatni ochilishiga yordam beradi, u, jismoniy sifat kabi tabiiy mavjud bo'lgan sifat hisoblanadi, lekin rivojlanishi qiyin. Artistiklikni trenirovka qilish asosida obrazlar ustida ishlash, artistiklikning muxim mezonlari hisoblangan obrazlikni

rivojlantirish yotadi. Obrazni musiqadan kelib chiqqan holda talqin qilish juda katta ahamiyatga ega bo'lib, gimnastikachi ayol uning ostida mashqlarni bajaradi. Masalan, SHopenning musiqasi (noktyurni) ostida lirik, sevgi obrazini yaratish mumkin. Aynan: tabiatga, onaga, gimnastikachi ayol mashq bajaradigan jismga, erkakka bo'lgan muxabbat va h.k.

Badiiy gimnastikada musobaqa dasturlariga jo'r bo'lgan eng xilma xil musiqiy asarlar qo'llaniladi, ular sportchi ayollarning individual qobiliyatlariga bog'liq tarzda har xil mazmunli talqinga ega bo'lishi mumkin. Masalan, CHaykovskiyning birinchi konserti quyidagicha talqin qilinishi mumkin: dengiz to'liqlanadi, odamning kayfiyati ko'tariladi, g'alabaga bo'lgan iroda, Vatanga muxabbat va hokazolar yuzaga keladi.

Musiqiy asarning xarakteri va hissiy mazmuni sportchi ayollarning jismoniy, texnik, psixologik, ifodalanlik, yoshga oid xususiyatlariga mos kelishi kerak. Gimnastikachi ayolning mahorati, musiqiyligi, harakatlari madaniyati qanchalik yuqori bo'lsa, uni harakatlarga ma'lum bir xarakterni, ifodalanlikni berishidagi imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi.

Gimnastikachi ayollar kompozitsiyasidagi barcha elementlar musiqaning asosiy tavsiflari (metr, kattaligi, sur'at, ritm va musiqaning dinamik belgilari – baland, past) bilan moslikda bajarilishi kerak, ya'ni ular, o'zida artistizmning ratsional tomonlarini olib yurishi va obrazni yaratilishiga ko'maklashishi kerak. Bu, quyidagilarni anglatadi:

- sakrash – bu zo'r berish, shiddat;
- piruet – uchishga intilish va uchish;
- muvozanat – barqaror holatni, bukilmalikni namoyish qilish (yo dramatik yoki lirik hissiy munosabatlarda).

- egiluvchanlik elementlari – odamni ekstremal paytdagi holatlarini boshqarish imkoniyati; tanani, uning noodatiy holatlarida boshqarish, bunda bir qaraganda oddiy ko'ringan harakatlarning engilligini saqlash va har qanday sinovlarni engillik

bilan, jilmayish bilan engish (oddiy, engil, ko'rinmaydigan kuchlanishlar bilan bajariladigan harakatni bajarish samarasini yaratish).

Obrazni yaratishda badiiy gimnastika predmetlari bilan harakat qilishlarning roli juda katta. Predmetlar musiqa tomonidan va uni ruhan idrok qilinishini talab qiladigan obrazga ishlashi kerak. Predmet harakatning bir butunligini kuchaytiradi va tananing bir qismiga aylanadi, predmetsiz obrazni yaratishni oxiriga etkazib bo'lmaydi. YAgona idrok qilish tasavvuri yaratilishi kerak: predmetni – gimnastikani – musiqani. ushbu tarkibiy qismlarning barchasi ma'lum bir obrazga birlashtiriladi, u, musobaqalar tomonidan ajratilgan vaqt ichida (1 m. 30 s.) va chegaralangan maydonda (12x12 m) boshlanishi, rivojlanishi va yakunlanishi kerak (prolog, asosiy qism va epilog).

Mutaxassislar sportchi ayollar tomonidan mohirlikni, obrazni yaratishni namoyish qilish malkasini va alohida gimnastikachi ayollarning kompozitsiyalarini yuqori ahamiyatli ekanligi to'g'risida yagona fikrni bildirishgan bo'lib, ular jahon arenasida noyob xoreografiyani namoyish qilishadi. Misollar keltiramiz:

1. Vera Sessina obruch bilan kompozitsiyani P.I.Chaykovskiy musiqasi ("Pikovaya dama" operasidan uvertyura) ostida bajarishda bir minut 30 sekund ichida A.S.Pushkin yaratgan obrazni to'liq ko'rsatib bergan.

2. Evgeniya Kanaev lenta bilan Parij haqidagi ommabop musiqa ostida zalda o'tirgan tomoshabinlarni, Edit Piaf o'z davrida amalga oshirganidek, Parij nimaligini ko'rish, eshitish va sezishga majbur qilgan.

3. Alina Kabaeva tomonidan yaratilgan sharqona obrazlarning butun bir seriyasi, bizga sharqning barcha koloritini sezishga yordam beradi.

4. Baletlardan (S.Prokofevning "Romeo va Djuletta"; P.I.Chaykovskiyning "Lebedinoe ozero", "SHeIkunchik") mumtoz musiqa ostida va Djakomo Puchinini "Prinsessa Turandot"

spektakliga yozgan musiqasi ostida bajarilgan mashqlarda obrazlarni yaratgan gimnastikachi ayollar – Olga Kapranova, YUliya Barsukova, Vera Sessina. Ularning ichida Vera Sessina brodveyning “Iisus Xristos - superzvezda” rok-operasidagi musiqa ostida mashqni mohirona ijro etishni namoyish qilgan.

5. YUliya Barsukova bir nechta diametral qarama-qarshi obrazlarni yaratishni amalga oshirgan. Bir tomondan, P.I. CHaykovskiyning musiqasi ostida “o‘layotgan oqqush” obrazi, boshqa tomondan esa – zamonaviy musiqasi ostida – odam-robot obrazi.

6. Irina CHashina o‘ziga xos artistiklikka ega bo‘lgan. Mutaxassislar, unda, yaxshi texnik tayyorgarlik fonida hissiyligi ortda qolganligini ta’kidlashgan. Lekin, CHashina maxsus obrazni yaratishga erishgan bo‘lib, uni dengizda to‘lqinlar ko‘ringan vaqtdagi “to‘ntarilgan dengiz” bilan taqqoslash mumkin.

Noyob artistiklikni namoyish qiladigan sportchi ayollarni tayyorlash tajribasi, gimnastikachi ayollar bilan ishlash paytida sport karerasining barcha bosqichlarida hisobga olinishi kerak. Har bir bolada hissiy potensial mavjud, ayniqsa qiz bolalarda. Uni to‘liq yoki qisman namoyon qilinishi imkoniyati qay darajada ekanligi boshqa masala. Pedagogning vazifasi – ushbu iste’dodni gimnastikachi qizlarda aniqlashdan iborat. Hissiylik darajasini aniqlash, sportchi ayollarning “hissiy sohasini” ochib berish, uni optimal balanslangan holda va boshqa sifatlari bilan bir qatorda natijaga ishlashga majbur qilish – professional pedagogning malakasi hisoblanadi.

Zamonaviy badiiy gimnastikada yakuniy natija uchdan bir qismga artistiklik uchun maksimal bahoga bog‘liq, bunga, faqatgina quyidagilar paytida erishish mumkin:

- mashqning barcha elementlarini etalonli texnikaning texnik stantartlariga qat’iy mos ravishda bajarishda;

- xoreografiyaning barcha qonunlari bo‘yicha tuzilgan betakror kompozitsiya elementlarini har xil strukturali murakkabligida;

- musiqiy, hissiy, ifodali, mohirlik bilan ijro etilgan kompozitsiyaning xoreografik obrazini yaratishda.

Majmuaviy yondashish nuqtai nazaridan badiiy gimnastikada artistik tayyorgarlikni ko'rib chiqilishi, ushbu muammoga tizimli pozitsiyalardan yondashish imkoniyatini beradi. YUqori malakali sportchi ayollarni tayyorlashni artistiklikni takomillashtirishga yo'naltirilgan komponentlarini hisobga olish bilan amalga oshirish kerak.

Shunday qilib, bolalarni badiiy gimnastikaga saralash bosqichidayoq, jismoniy qobiliyatlari va antropometrik ma'lumotlaridan tashqari, ularning hissiyligi darajasini aniqlash zarur.

6.3. Badiiy gimnastikadagi "artistik" tayyorgarlik vositalari

Gimnastikannig estetik mazmunini o'rganish, ko'pchilik mutaxassislarni qiziqtiradi. L.I.Turisheva (1986), S.I.Borisenko (2000), R.N.Terexina, I.A.Viner va boshqalarning (2008) tadqiqotlari, chiqishlarning tomoshabop samarasi quyidagilar tufayli erishilishi mumkinligini ko'rsatgan, agarda: gimnastikachi ayol mashqni ijro etishi paytida, o'zida, o'zaro kompozitsion jihatdan savodli uyg'unlikka ega bo'lgan, xoreografik obrazni yaratadigan harakatlar tizimi sifati mezonlari (ko'rsatkichlari) bo'lgan koordinatsiyasi bo'yicha murakkab elementlarni namoyish qilsa. Badiiy gimnastika bo'yicha tribunalardagi tomoshabinlar o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, 96,2% respondentlar shoxsupada musobaqa dasturlarini mohirlik bilan ijro etgan sportchilarni ko'rishni istashadi. Mohir esa – o'z ishida mahoratning yuksak darajasiga erishgan odam hisoblanadi. SHundan kelib chiqqan holda xulosa chiqarish mumkin, trenerlar va sportchi ayollar oldida o'ta muxim vazifa – musobaqa kompozitsiyalarining estetik, tomoshabop darajasini oshirish vazifasi turibdi, bu, artistiklik uchun bahoda ifodalanadi.

Maxsus adabiyotlardagi ma'lumotlar, jahoning etakchi trenerlari o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalari, jahon gimnastikasi etakchilarining ilg'or tajribasini umumlashtirish, pedagogik

kuzatishlar sportchi ayollarning artistikligi darajasini takomillashtirishga yo'naltirilgan vositalar arsenalini aniqlash imkonini berdi. Badiiy gimnastikada jahonning etakchi sportchi ayollari yuqori ijro mahorati bilan, harakatlar stilining keng diapazonini qo'llashlari bilan, kompozitsiyalarining bir butunligi bilan ajralib turishadi, bu, xoreografik tayyorgarlik orqali erishiladi. S.I.Borisenkoning ishida (2009) xoreografiya vositalarini gimnastikachi ayollarning tayyorgarlik darajasiga ko'p funksiyali ta'sir ko'rsatishi isbotlab berilgan. Gimnastikachi ayollarni xoreografik tayyorgarligi uchun xarakterli bo'lgan mashqlar va uslublar tizimi trenirovkaning quyidagi yo'nalishlariga ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi:

- maxsus texnik (umumiy yo'nalishdagi bazaviy ko'nikmalarni, gimnastik stildagi elementlarni, harakatlarning aniqligini, ritmiklikni, amplitudalikni, malakaviy dasturlar elementlarini shakllantirish);

- maxsus jismoniy (harakatlar koordinatsiyasini, barqarorligini
- muvozanatni saqlash malakasini, maxsus chidamlilikni, egiluvchanlikni, tayanch-harakat apparatini mustahkamlashni takomillashtirish);

- psixik (harakat xotirasini, tasavvurni, vazifalarni bajarishga diqqatni mujassamlashtirishni, tafakkurni yaxshilash);

- estetik (musiqiylik, ifodalanganlik, hissiylik, raqs tusha bilish, harakatlarning umumiy madaniyati kabi ifodalash vositalari arsenalini kengaytirishga ko'maklashadi).

Artsitiklikni takomillashtirishda ifodalanganlikni, hissiylikni, obrazlilikni va hokazolarni rivojlantirishga yo'naltirilgan raqslarning har xil guruhleri muxim rol o'ynaydi (Goleyzovskiy K.YA., 1964; Sokolovskiy N.YU., 1976; Klimov A.A., 1981; Terexina R.N., 1991; Saveleva L.A., 1997; Rumba O'G., 2005 va b.). musiqa ostidagi raqs xarakteridagi mashqlar gimnastika bilan shug'ullanadigan har xil yoshdagi qizlar va ayollar uchun alohida jozibalilikni beradi. Plastik harakatlar bilan shug'ullanish ichki holatni yuzning mimikasi, koordinatsion qobiliyatlar, harakatlarning

ifodalanganligi orqali uzatish malakasini shakllantirishga ko'maklashadi.

Artistiklikning mezonlaridan biri – musiqiylik hisoblanadi (Gubanov V.A., 1971; Sokolov G.YA., 1981; Kodjaspirov YU.K., 1987; Roters T.T., 1989; Serbina L.P., 2000 va b.). Musiqiylik – obrazni va ifodalanganlikning asosiy vositalarini idrok qilish va uzatish, harakatlarni frazalarga, sur'at va ritmlarga mos ravishda o'zgartirish qobiliyati. Badiiy gimnastikadagi xoreografiya bo'yicha etakchi mutaxassislarning fikrlariga ko'ra, musiqiylikni fonogramma ostida emas, balki faqatgina "jonli" musiqa ostida – akkompaniatorning jo'rliги ostida rivojlantirish zarur.

Qadim zamonlarda xattoki sport bellashuvlarida ham musiqa muxim rol o'ynagan va ko'p holatlarda yuqori badiiy darajada bo'lgan. U, atletlarning mos ravishdagi hissiy holati uchun maxsus ijro etilgan va gimnastik tushunchalardan uzoq bo'lgan yugurish, uloqtirish, sakrashlar bo'yicha musobaqalarda hamda kurash bo'yicha bellashuvlarda ijro etilgan. Musiqa, irodani faollashtirish, diqqatni konsentratsiya qilish va jismoniy va ruhiy kuchlarni amalda qo'llash imkoniyatlarini oshirishda bebaho yordam ko'rsatgan. Musiqa, go'zallik qoidasini estetik tushunishning yunoncha jismoniy idealni yaratish vositasi bo'lib xizmat qilgan.

Musiqiylikni baholash jarayonida asosiy mezon – harakatlarni ijro qilishni (mustaqil tarzda – pedagogni ko'rsatib berishsiz ijro qilish jarayonida) musiqaga mosligi hisoblanadi.

Trener, har bir yosh toifasi uchun musiqiylikning turli mezonlarini bolaning bilimlari va malakalari xajmiga orientirlangan holda, o'rtacha yosh ko'rsatkichlariga mos keladigan tarzda belgilaydi.

YOshi 4 yashar bo'lgan bolalarni baholashga misol:

5 ball – ohangning xarakterini uzata bilish, harakatni mustaqil ravishda musiqa bilan birgalikda boshlash va yakunlash, harakatni musiqaning har bir qismida o'zgartirish malkasi;

4-2 ball – harakatlarida musiqaning umumiy xarakteri, sur'at ifodalanadi; musiqiy asarning boshlanishi va yakunlanishi har doim ham bir-biriga to'g'ri kelmaydi;

1-0 ball – harakatlar musiqaning xarakterini aks etmaydi va sur'at bilan hamda asarning boshlanishi va yakunlanishi bilan bir-biriga to'g'ri kelmaydi.

YOshi 7 yashar bo'lgan bolalarni baholashga misol:

5 ball – harakatlar musiqiy obrazni ifodalaydi va nozik farqlashtirish bilan, frazalar bilan bir-biriga to'g'ri keladi;

4-2 ball – umumiy xarakterni, sur'atni va metroritmni uzatadi;

1-0 ball – harakatlar musiqaning sur'ati va metroritmi bilan bir-biriga to'g'ri kelmaydi, faqatgina sadoning boshlanishi va yakunlanishiga hamda katta odamning sanog'iga va ko'rsatishiga orientirlangan.

6.4. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida gimnastikachi ayollarning artistikligini takomillashtirish jarayonini mazmuni

Badiiy gimnastikada sportchi ayollarning artistikligini rivojlantirish yo'llari tayyorgarlikning konkret vositalarini maqsadli qo'llashda yashiringan. Bir xil vositalar "artistik tayyorgarlik"ning deyarli barcha belgilariga, ularning shakllanishiga ko'maklashgan holda ta'sir ko'rsatadi va shu tufayli, umuman artsitiklikni yaratish uchun zaruriy bazani yuzaga keltiradi. Boshqalari – tanlab ta'sir ko'rsatadi, konkret predmet bilan ishlash spetsifikasini aks etadigan tor darajadagi maxsus yo'nalganlikka ega. Gimnastikachi ayollarni tayyorlashda vaqtning etishmasligi (ularni boshlang'ich tayyorgarligi bosqichidayoq musobaqalarda ishtirok etishlari), har xil xarakterdagi harakatlarni katta xajmda o'zlashtirish zarurati xoreografiya darsini o'tkazish uslubiyotiga va tayyorgarlikning vositalari va usullarini tanlashga yuqori talablar qo'yadi.

Artsitik tayyorgarlikning barcha vositalarini tayyorgarlik bosqichlari vazifalarini hisobga olgan holda tizimlashtirish va guruhlashtirish mumkin (10- va 11 – jadvallar).

**Ko'p yillik tayyorgarlikning har xil bosqichlarida badiiy
gimnastikadagi sportchi ayollarning artistikligi
komponentlarini shakllantiruvchi vositalar**

№	Vositalar	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari			
		BTB	ITB	CHTB	STB
1	Klassik xoreografiya: - stanok oldidagi klassik ekzersis	20-30 min +	90 min +	90 min +	90 min +
	- o'rtadagi klassik ekzersis	+	+	+	+
	- predmetlar bilan bajariladigan klassik xoreografiya elementlarini birlashtirish	qisqa fragmentlar +	qisqa fragmentlar		
2	Raqslar guruhi: - xalq-xarakterli	+	+	+	+
	- lotin amerikacha		+	+	+
	- standart	Asosiy qadamlar	+	+	+
	-djaz			+	+
	- ye-ye			+	+
	-zamonaviy yoki erkin			+	+
3	Joziba: - mimika	+	+	+	+
	- pantomima	+	+	+	+
	- hissiyotlarni oshirishga qaratilgan dinamik mashqlar	+	+	+	+
	- improvizatsiya	+	+	+	+
	- "jozibani rivojlanishini rang shkalasi"	+	+	+	+
4	Badiiy gimnastika elementlari:	Bazaviy elementlar	+	+	+

	- to'liqlar, egilishlar				
	- burilishlar	Bazaviy elementlar	+	+	-
	-muvozanatlar	Bazaviy elementlar	+	+	-
	Predmetlar bilan elementlar (musobaqalar qoidalariga ko'ra)	Bazaviy elementlar	+	+	+
	YOrdamchi predmetlar bilan elementlar	+	+	+	+
5	- musiqiylik	+	+	+	+
	- ritmika	+	+	+	+
	- "jonli" musiqa ostidagi mashg'ulotlar	+	+	+	+
6	Sirk san'ati elementlari:	Bazaviy elementlar	Bazaviy elementlar		
	- predmetlar bilan jonglyorlik	+	+	+	+
7	- ephchillikni rivojlantirish uchun mashqlar	+ (o'yinlar, estafetalar shaklidagi)	+ (o'yinlar, estafetalar shaklidagi)	+	+
	Teatr va tasviriy san'at vositalari:				
	- teatr spektakllari	+	+	+	+
	- aktyorlik mahorati			+	+
	- liboslarni yaratish			+	+
				(liboslarni va prejdmet rangini tanlash muhokamasi)	(liboslarni va prejdmet rangini tanlash muhokamasi)

Izohlar: BTB – boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi 5-7 yashar;

ITB – ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichi 8-10 yashar;

CHTB – chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichi 11-13 yashar;

STB – sportda takomillashtirish bosqichi 14 yashar va undan

katta.

**Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida badiiy gimnastikadagi
sportchi ayollarning artistikligi komponentlarini
shakllantiruvchi vositalar**

№	Vositalar	Tayyorgarlik bosqichlari				O'tish
		Tayyorgarlik		Musobaqa		
		UTB	MTB	MOB	MB	
1	Klassik xoreografiya:	90 min	90 min	45 min	30 min	SHaroitlarga bog'liq holda
	- stanok oldidagi klassik ekzersis	+	+	+	+	
	- o'rtadagi klassik ekzersis	+	+	+	+	
2	- predmetlar bilan bajariladigan klassik xoreografiya elementlarini birlashtirish	+	+	(predmetlar bilan burilishlar xolos)	(predmetlar bilan burilishlar xolos)	SHaroitlarga bog'liq holda
	Raqslar guruhi: -xalq-xarakterli	+	+			
	- lotin amerikacha	+	+			
	- standart	+	+			
	-djaz	+	+			
	- ye-ye	+	+			
3	-zamonaviy yoki erkin	+	+			SHaroitlarga bog'liq holda
	Joziba:					
	- mimika	+	+			
	- pantomima	+	+			
	- hissiyotlarni oshirishga qaratilgan dinamik mashqlar	+	+			
	- improvizatsiya	+	+			
4	- "jozibani rivojlani-shini rang shkalasi"	+	+			
	Badiiy gimnastika					

	elementlari: - to'liqlar, egilishlar	+	+	+	+	+
	- burilishlar	+	+	+	+	+
	-muvozanatlar	+	+	+	+	+
	Predmetlar bilan elementlar (musobaqalar qoidalariga ko'ra)	+	+	+	+	+
	YOrdamchi predmetlar bilan elementlar	+				
5	- musiqiylik	+	+	+	+	
	- ritmika	+				
	- "jonli" musiqa ostidagi mashg'ulotlar	+	+	+	+	(musobaqa kunlaridan tashqari)
6	Sirk san'ati elementlari:					
	- predmetlar bilan jonglyorlik	+	+			
	- epchillikni rivojlantirish uchun mashqlar	+	+			
7	Teatr va tasviriy san'at vositalari:					+
	- teatr spektakllari					
	- aktyorlik mahorati					+
	- liboslarni yaratish					+

Izohlar: UTB – umumiy tayyorgarlik bosqichi;

MTB – maxsus tayyorgarlik bosqichi;

MOB – musobaqaoldi bosqichi;

MB – musobaqa bosqichi.

Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik asosan, baletda ishlab chiqilgan klassika asosida bazalashtiriladi. Gimnastikadagi xoreografiya darsi har bir vazifani amaliy maqsadga muvofiqligini hisobga olishi kerak. Klassik ekzeris – badiiy gimnastikadagi umumiy va maxsus vazifaga ega bo'lgan bazaviy ko'nikmalarni shakllantirish uchun asos hisoblanadi (Vengerova N.N., Fedorova O.S., 2000; Rumba O.G., 2008 va b.) tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida xoreografiya mashg'ulotlari 20 minut, maksimum 30 minut davomida o'tkazilishi kerak. Ixtisoslashtirilgan, chuqurlashtirilgan tayyorgarlik va sport takomillashuvi bosqichida esa, xoreografiya bo'yicha darslarning davomiyligi 90 minutni tashkil qiladi.

Xoreografiyani akkompaniatorning musiqasi ostida, ya'ni "jonli musiqa" ostida o'tkazish maqsadga muvofiq. Bu, gimnastikachi ayollarda musiqiylikni va ritmlilikni takomillashtirishga imkon beradi. Badiiy gimnastika uchun xarakterli bo'lgan sakrovchanlik, burilishlar va muvozanatlarning xilma xilligi va murakkabligi xoreografiya vositalarini hamda sport turining spetsifik mashqlarini (tana bilan harakatlarning: to'lqinlar, siltashlar, prujinali harakatlarning o'ziga xos jozibaliligini) tanlash spetsifikasini belgilaydi.

Xoreografiyaning alohida darslariga, badiiy gimnastika predmetlarini qo'llash zarurati bilan bog'liq bo'lgan spetsifik topshiriqlarni kiritish maqsadga muvofiq. Elementlarni (qo'llarning harakatlari, har xil yo'nalishlarda harakatlanishlar, tana shaklini o'zgartirishlar bilan uyg'un bo'lgan sakrashlar, burilishlar va boshqalarni) bajarishning ratsional texnikasinigina o'zlashtirish muxim bo'lmasdan, balki gimnastikachi-predmet o'zaro harakatlar texnikasini o'zlashtirish ham muxim.

Ayrim xoreograflar tayyorgarligi bo'lgan gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarda muvozanatlarni, burilishlarni, boldir mushaklarini va oyoq kaftlari mushaklarini sport trenirovkasining o'tish va umumiy tayyorgarlik bosqichlarida mustahkamlash uchun

barmoqlarda turib (puantlarda) bajariladigan mutoz raqs elementlarini qo'llashadi. SHuni aytish lozimki, ushbu mashqlar faqatgina yordamchi ahamiyatga ega. Gimnastikachi ayollarni guruhdagi mashqlarga tayyorlash ham xoreografik tayyorgarlik tizimida aks etishi kerak. Badiiy gimnastikaning ushbu xususiyatlarini va nomlari qayd qilingan vositalarni xoreografiya darsida hisobga olish, bunday mashg'ulotlarga o'ziga xoslikni va noyoblikni beradi. Xoreograf o'qituvchi darsni o'tkazishi paytida mashq to'g'risidagi tasavvurni yaratishning har xil usullarini qo'llaydi. Gimnastikachi ayollarni tayyorlashning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida, ayniqsa, yangi harakatlarni o'zlashtirish paytida, mashqni tushuntirish bilan ko'rsatishni birga olib borish zarur. Pedagog tomonidan mashqni namoyish qilish texnika jihatidan savodli va ravshan bo'lishi kerak. Mashqni turli musiqiy asarlar ostida bajarish paytida, harakatlarga ma'lum bir ifodali tus berilishi mumkin, chunki har bir yoshdagi gimnastikachi ayollar uchun harakatlarni bajarishning o'z uslubi mavjud. SHuni yodda tutish kerakki, xattoki yosh gimnastikachilar bilan ishlashda ham namoyish qilish ko'rsatmalar va tanbehlarni o'rnini bosmaligi kerak, ular lo'nda va obrazli bo'lishi lozim.

Agarda, gimnastikachilar mashqni bajarish paytida ijro qilishda qo'pol xatoga yo'l qo'yishsa, trener harakatlarning xususiyatlarini aniqlashtirishi kerak, buning uchun butun guruhni to'xtatishi va mashqni yangitdan namoyish qilishi va tushuntirishi kerak. Lekin, ko'pchilik trenerlar mashqning boshlanishidan oldin konkret ko'rsatmalarni berishi orqali xatolarning yuzaga kelishi imkoniyatini "oldindan ogohlantirish"ni ustun ko'rishadi.

Mashqni bajarish vaqtida, guruhni to'xtatmasdan turib, harakatlarni yo'l-yo'lakay ko'rsatmalar bergan holda korreksiya qilish maqsadga muvofiq. Ushbu tanbehlar barcha guruhga ham va alohida gimnastikachilarga ham berilishi mumkin. Xatolarni to'g'rilashning o'ziga xos usuli – harakat bo'yicha "olib o'tish" ham qo'llanilishi mumkin, ayniqsa yosh gimnastikachilarni o'rgatish

paytida. Xoreografiyaga amaliy o'rgatish jarayonida, uning spetsifik atamalari o'zlashtiriladi. Gimnastikachi qizlar (4-6 yoshdagi) tayyorgarligining boshlang'ich bosqichidagi xoreografiyaning tahminiy darslari ilovada keltirilgan.

Ifodalanganlikni shakllantirish uchun turmushning, mehnatning, diniy fikrlashning va har xil etnik guurhlarning oilaviy bayramlari asosida yuzaga kelgan xalq-xarakterli raqslarni qo'llash muxim. Gimnastikachi ayollarni xoreografik tayyorlash tizimida xalq raqslarini qo'llash zarur bo'lib, ular sportchilarning individualligini ochishga, harakatlar erkinligini, bemalollikni, engillikni rivojlantirishga yordam beradi (Rumba O.G., 2006). Xalq tarixiy-maishiy raqslarini qo'llash gimnastikachi ayollarni turli xalqlarning madaniyatiga qo'shadi. Darslarda musiqadan foydalanish gimnastikachi ayollarni musiqiy savodxonlikning asoslari bilan, xalq musiqasi va turli bastakorlarning asarlari bilan tanishtiradi, musiqiylikni tarbiya qiladi, oxir oqibatda, ularning intellektual qobiliyatlarini rivojlantiradi. Xalq spetsifik raqsi bazasidagi xoreografiya darslarining asosini ruslarning, ukrainaliklarning, beloruslarning, moldovanlarning, polshaliklarning, vengerlarning, ispanlarning va boshqalarning raqslari tashkil qiladi. Bunday darslar, badiiy gimnastikada kompozitsiyalar xalq ohanglari (ruscha, juxutcha, lo'lilarcha, ispancha va lotin amerikacha) ostida tuzilishi tufayli, alohida ahamiyatga ega bo'ladi. Badiiy gimnastika uchun xalq-sahna raqsi asosidagi xoreografiya darsi, qoidaga ko'ra, standart strukturaga ega: avvaliga tayanch oldida mashqlar bajariladi, keyin o'rtada alohida elementlar va birlashtirishlar ko'rinishida va oxirida, xalq-xarakterli harakatlarni, badiiy gimnastika elementlarini va predmetlar bilan mashqlarni uyg'unlashtirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Xalq-xarakterli elementlari bo'lgan raqs bilan o'tkaziladigan xoreografiya darsiga misol Ailovada keltirilgan.

Badiiy gimnastika bilan shug'ullanishning boshlanishidanoq va keyinchalik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida jozibalilik

vositalrini qo'llash maqsadga muvofiq. Bu, harakat ifodalanganlikni ham va hissiy ifodalanganlikni ham shakllantirish imkonini beradi. Hislarni uzatish qobiliyati shug'ullanuvchilar mimikasining mazmunli tusiga bog'liq bo'lib, u, shug'ullanuvchilarning nafaqat psixologik xususiyatlri va hissiy tajribasi bilan, balki ularni namoyish qilishning avtomatlashtirilgan usullarini mavjudligi bilan ham oldindan belgilangan. SHu tufayli, doim trenirovka qilinishi kerak bo'lgan yuz mushaklarini egiluvchanligi va jozibaliligini rivojlanishi darajasi katta ahamiyatga ega (*B ilova*).

Bunda, shuni yodda tutish kerakki, gimnastikachi ayolning mimikasi tabiiy bo'lishi lozim, shuning uchun, biron-bir hislarga mos keladigan yuzning ifodalanishini "topish" maqsadida yuzni burishtirish kerak emas. Rivojlangan psixotexnika va etarlicha harakatchan mushaklari bo'lganida, kerakli bo'lgan ifodalanganlik gimnastikachining yuzida ichki hissiyotlarni aks etgan holda beixtiyor ravishda yuzaga keladi.

Hislar va ichki kechinmalarni tabiiy ifodalashga pantomima texnikasini o'zlashtirish ham ko'maklashadi. Pantomima san'atiga o'rgatish, mavjud bo'lmagan predmetning xajmi va shaklini aniq etkazib berish malakasidan boshlanadi. Trenirovka qilishni chinakam buyumlar – badiiy gimnastika inventarlaridan boshlash maqsadga muvofiq. Ushlab olishlarni, urib qaytarishlarni, uloqtirishlarni va hokazolarni keyinchalik texnikani (qo'llar, barmoqlar bilan, gavda zvenolarini bir-biriga va korpusga nisbatan burchaklari harakatlarini) tahlil qilish va predmetlarsiz harakatlarning barcha sikllarini qayta tiklash (ularning aniq bajarishga erishguningizga qadar) mushak xotirasini va harakatlarni imitatsiya qilishning jozibaliligini shakllantirish imkonini beradi.

Biirnchi va eng asosiy sharti – pantomima ma'lum bir g'oyaga ega bo'lishi kerak. Faqatgina ravshan, aniq va hissiy ifodalangan fikr pantomimaga hayot baxsh eta oladi.

Ikkinchi sharti – uyg'un sukut saqlashni oqlaydigan harakatlar holatlarini to'g'ri tanlash.

Uchinchi sharti – harakatning tushunarligi. Har bir pantomima, o'zining shartliliga qaramasdan mutlaqo oydin bo'lishga majbur.

To'rtinchi sharti – pantomimaning asosiy mazmunida hissiy o'yin uchun sabab bo'lishi lozim, bu, o'zini yorqin harakatda namoyon qilish imkoniyati bo'lishi uchun kerak. Bunday sabab, faol harakatni amalga oshirishga undaydigan biron-bir hodisa bo'lishi mumkin. Harakat vazifalari uchun pantomimada eng ko'p qo'llaniladigan mavzulardan: "eshikni ochish va yopish", "ochil dasturxon", "vazni qancha?", "tortadi-tortadi...", "kutilmagandagi tezlanish", "yagona liniya", "yop-yorug' paytdagi zulmat" va hokazolardan foydalanish mumkin. Bunda, nusxa olinadigan harakatlarning strukturasi aniq bo'lishiga, ularni bemalolligiga va tabiiyligiga erishish zarur.

Pedagogik kuzatishlarning ko'rsatishicha, badiiy gimnastikaning predmetlarsiz mashqlari o'quv-trenirovka jarayonida keng qo'llaniladi. To'lqinlar, siltashlar, bo'shashishlar, egilishlar, muvozanatlar, burilishlar, sakrashlar va boshqalar kabi vositalar predmetlar bilan mashqlarda "predmetsiz asos", aniqrog'i, "tana bilan harakatlar" bo'lib qolgan. Gimnastikachi ayollarning harakatli ifodalanganliklarini takomillashtirishda, aynan shu vositalarga etakchi rol ajratiladi.

Chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichida sirk san'ati vositalarini (**D** ilova): har xil predmetlarni ma'lum bir ritmda yuqoriga uloqtirish va uchib kelayotganida ushlab olish malakasiga asoslangan badiiy faoliyat turi bo'lgan jonglyorlik qilishni qo'llash tavsiya qilinadi. Bu to'g'risidagi birinchi xujjatli guvohnoma bizning eramizdan oldingi 1900 yilga mansub. Zamonaviy jonglyorlik ikkita asosiy badiiy yo'nalishlarga ajratiladi: klassik va maishiy. Badiiy gimnastika uchun sport predmetlari bilan klassik jonglyorlik xarakterli. Inventarning qulay shaklda bo'lishi sportchi ayollarga har xil texnik usullar bilan ham va katta miqdordagi predmetlar bilan ham harakatlar qilish imkonini beradi.

Buning uchun kaft mushaklarining mayda motorikasini rivojlantirish zarur. Harakatlarni uyg'unlashtirish va ko'ruv-harakat reaksiyalarini takomillashtirishga, qayta tiklashning aniqligiga va harakatlarning fazoviy va kuch paramterlarini tabaqalashtirishga, harakat qilayotgan ob'ektga reaksiyaning tezkorligiga, diqqatga va tafakkurga qaratilgan harakat vazifalarini qo'llash maqsadga muvofiq. Bunda, shuni hisobga olish zarurki, qo'llar harakatlari koordinatsiyasini jadal rivojlantirish bosqichi – maktabgacha yosh hisoblanadi, shuning uchun rivojlanishning ma'lum bir sensitiv bosqichlarini: reaksiya qilish qobiliyatini (5-6 yosh); kinestetik qobiliyatini (5-8 yosh); orientatsiya qilishga qobiliyatini (4-6 yosh) hisobga olish zarur.

Musiqiylikni, raqs tushishni, ifodalanganlikni rivojlantirishga yaxshi tashkil qilingan musiqiy-harakat tayyorgarlik ko'maklashadi. Musiqiy-ritmik harakatlarning ahamiyati quyidagilardan iborat, ular: shug'ullanuvchilarning hissiy dunyosini boyitadi va musiqiy va bilish qobiliyatlarini rivojlantiradi; faollikni, intizomni, jamoatchilik hissini tarbiya qiladi; organizmni jismonan mukammallashtirishga ko'maklashadi.

Musiqiy-harakat tayyorgarligining quyidagi vazifalari, vositalari va shakllari ajratiladi (Karpenko L.A., 2003).

Vazifalari:

- shug'ullanuvchilarni musiqiy savodxonlik elementlari bilan tanishtirish;

- shug'ullanuvchilarni musiqani tushunishga, musiqiy ifodalanganlik vositalarini farqlashga, harakatlarni musiqaga mos ravishda ijro qilishga o'rgatish;

- shug'ullanuvchilarni musiqaga eng mos keladigan harakatlarni tanlashga, gimnastika vositalari bilan bastakorning fikrini amalga oshirishga, musiqiy-harakat obrazini yaratishga o'rgatish.

Vositalari:

- musiqiy savodxonlikning nazariy asoslari;

- harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar;

- ijodiy vazifalar va improvizatsiya;
- musiqiy o'yinlar.

Shakllari:

- harakatlarni musiqa yoki musiqiy ifodalanganlikning alohida vositalari bilan aloqasiga qaratilgan amaliy vazifalar, ularni o'quv-trenirovka mashg'ulotining birinchi yoki oxirgi qismida berish maqsadga muvofiq;

- musiqiy o'yinlar (tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichlarida);

- bastkorning ijodiga e'tiborni qaratgan holda musiqiy asarni eshitish va tahlil qilish. Musiqiy ifodalanganlik vositalari va musiqiy savodxonlik elementlari o'rta va katta yoshdagi gimnastikachi ayollar uchun keyingi ijodiy improvizatsiya qilinishi bilan.

Harakatni musiqa bilan uyg'unlashtirish ko'nikmasini takomillashtirish uchun quyidagi harakat vazifalarini qo'llash mumkin:

- ohangning yuqoriga ko'tariladigan liniyasini qo'llarni, boshni ko'tarish, yarim barmoqlarga ko'tarilish bilan belgilash; pastga tushuvchi liniyasini – boshni, qo'llarni tushirish, yarim o'tirish bilan; gorizontall liniyani – boshning, qo'llarning harakatlari bilan, o'ngga va chapga bir qadam bosishlar bilan belgilash;

- harakatlarni registr bilan uyg'unlashtirishga vazifalar;

- baland registr – kaft bilan harakatlar, o'rtacha registr – barcha qo'l bilan, past registr – bo'shashtirilgan qo'llarni siltash;

- baland registr – oyoq uchlarida yurish, o'rtacha registr – odatdagi sport qadami, past registr – keng qadam bosish (hamla qilishlar bilan);

- musiqaning sur'ati, uning xarakteri va mazmuni bilan yaqindan bog'liq. Ma'yus musiqa, odatda sekin sur'at bilan, quvnoq musiqa – tezkor sur'at bilan ijro etiladi va h.k. Musiqiy asarning tezligini ixtiyoriy tarzda o'zgartirish mumkin emas, chunki bu, o'z ortidan, uning xarakterini va mazmunini o'zgartirilishiga olib keladi.

Trenerlar, maktabgacha yoshda bo'lgan bolalarni tayyorlashga alohida e'tibor qaratishlari zarur, chunki ushbu bosqich musiqiy

taassurotlarni, musiqiy idrok qilishni jadal rivojlantirish bosqichi hisoblanadi. YOshga oid rivojlanishga bog'liq holda, bolalarning musiqiy-ritmik faoliyati o'zgaradi. Bola, rivojlanishining eng erta davrida quvonch bilan yuguradi, sakraydi, raqsga tushadi. Bolalarda, bu yoshda musiqaga nisbatan hissiy hozirjavoblikni, uni eshitish qobiliyatini, trener tomonidan namoyish qilingan va ashulaning so'zlari bilan uyg'un musiqa bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni eslab qolish va bajarishni rivojlantirish zarur.

Bolalar, hayotining to'rtinchi yilida harakatlarni mustaqil tarzda o'zlashtirish va bajarishga qobiliyatli bo'lishadi. Lekin, ushbu harakatlar xali etarlicha koordinatsiya qilinmagan bo'ladi, bolalar fazoda yomon orientirlanishadi, jamoaviy harakatlarga qiyinchilik bilan kirishishadi. SHuning uchun, hayotining to'rtinchi yilidagi bolalarning musiqiy-ritmik faoliyati ancha kamtarona bo'ladi. Ular, musiqaning yorqin kontrastli xarakteriga mos ravishda, sekin va tez sur'atda harakat qilishga o'rganishadi, musiqaning yangrashini boshlanishi va yakunlanishiga reaksiya qilish va eng oddiy harakatlarni bajarishga qobiliyatli bo'lishadi.

Hayotining beshinchi yilida, musiqani eshitish tajribasiga ega bo'lgan shug'ullanuvchilar tanish ohanglarni bilish, musiqiy ifodalanganlikning eng yorqin vositalarini farqlash, musiqaning xarakterini aniqlash malikasiga ega bo'lishlari kerak. Ularda eshitish hislari tabaqalashadi, ular ritmliroq, musiqaning xarakteri bilan uyg'unroq harakat qilishadi, harakatlarni musiqaning boshlanishi va yakunlanishi bilan mos ravishda boshlashadi va yakunlashadi, ancha xilma xil harakatlarni bajarishadi.

Bolalar besh-olti yoshda, harakatlarda o'zlarining individualligini namoyon qilish orqali ifodali va ritmik harakat qilishga qobiliyatli bo'lishadi. Ular, oldin qarsaklarda, keyin esa, harakatlarda metrik ulushni his qilishni, murakkab bo'lmagan ritmik shaklni ijro qilishni, raqs harakatlariga ega bo'lishni bilishlari kerak.

Musiqiy-ritmik harakatlar bo'limida o'yinlar asosiy o'rin egallaydi. Musiqiy o'yin – bu, musiqiy-ritmik vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan faol faoliyat. U, bolalarda quvnoq, tetik kayfiyatni

chaqiradi, harakatlarning rivojlanishi jarayoni faolligiga ta'sir ko'rsatadi, musiqiy qobiliyatlarni shakllantiradi.

Bola o'yin orqali harakatlarni mashq qiladi, ularni o'zlashtiradi, o'yin jarayonida bola shaxsining ijobiy sifatleri rivojlanadi, u, o'yin orqali hayotni biladi. Bolani musiqiy o'yinlar jarayonidagi barcha faoliyati bevosita reaksiyani, xayajonlanishlar bilan bog'liq bo'lgan o'tkir musiqiy idrok qilishni, musiqiy obrazni farqlash va tanishni talab qiladigan musiqani faol eshitishdan iborat. O'yinda musiqiy vazifalarni bajarish musiqaning xarakterini, sur'atini, dinamikasini farqlashni, asarning alohida qismlarini aniqlashni nazarda tutadi.

Bolaning musiqiy rivojlanishi samaradorligini musiqiy o'yinlar jarayonida ta'minlanishi shundan iboratki, o'yinni, uning uchun eng yaqin bo'lgan shakl sifatida tushuntirish oson. Undan tashqari, o'yinga bo'lgan qiziqish va uni ijro qilish paytidagi hissiy ko'tarinkilik, o'yin obrazlarining soddaligi bolaning ijodiy tashabbusini rivojlanishiga ko'maklashadi.

Musiqiy o'yinlar, bolalar ma'lum bir syujetni o'ynashi yoki o'yin vazifalarini bajarishiga bog'liq holda syujetli va syujetli bo'lmagan turlarga bo'linadi (*G ilova*).

Bolalar, musiqiy-raqsli o'yinlarda ma'lum bir obrazni yaratishadi va harakatlarda xilma xil hislarni uzatishadi. Buning uchun, trener-xoreograflar "Paravozchalar", "Pingvinlar", "Mushukchalar", "Qurbaqachalar" kabi maxsus musiqiy-xoreografik etyudlarni qo'llashlari mumkin.

Boshlang'ich va ixtisoslashtirish bosqichlarida gimnastikachi qizlarning artistikligini rivojlantirish jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega:

- bolalar bilan ishlash uchun (ayniqsa, badiiy gimnastika bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida) xarakterli musiqa ostida improvizatsiya qilishga vazifa berilishi maqsadga muvofiq;

- bolalar uchun multifilmlardan olingan musiqani qo'llash tavsiya qilinadi, chunki u yangraganda, bolada nutqsiz, faqat mimika, joziba (asosan qo'llar bilan) orqali ro'yobga chiqariladigan assotsiatsiya yuzaga keladi. Oyoqlar bilan harakatlar, mazkur musiqaning xakteri bilan chaqirilgan bolaning hissiy holatidan

“kasbiy” tarzda ortda qolishi mumkin, bu, mazkur momentda texnik tayyorgarligi darajasining pastligi bilan bog'liq;

- ancha katta yoshdagi sportchi qizlarda qarama-qarshilik yuzaga keladi: tayyorgarligi darajasining o'sishi bilan ko'pchilik holatlarda hissiylik darajasi pasayadi. Gimnastikachi qiz texnika to'g'risida ustivor o'ylaydi, musiqani yomonroq eshitadi va hissiyotlarini “ishga kirishtirmaydi”.

YOsh gimnastikachi qizlarning artistikligini rivojlanganlik darajasini nazorat qilishni amalga oshirish uchun bolalarni bir minut davomida konkret musiqa ostidagi improvizatsiyasini ekspertli baholashni qo'llash tavsiya qilinadi. Masalan, 4-5 yashar qizlar uchun bastakor G.I.Gladkovning hamma uchun tanish bo'lgan “YA na solnyshke leju” ashulasini qo'llash mumkin.

Bunda, yaratilayotgan harakat obrazini musiqiy asarning xarakteriga mos kelishini baholashni taklif qilingan shkalasidan (12 – jadvalda keltirilgan) foydalanish mumkin.

6.3- jadval

Yosh gimnastikachi qizlarning artistikligini baholash shkalasi

No	Mezonlar	Ballardagi baholar
1	Obrazni musiqiy asarning butun yangrashi davomida to'liq uzatilishi	10,0
2	Obrazni mashqning ko'p qismida uzatilishi	9,0 – 7,0
	YUzining mimikasi, musiqa tomonidan belgilangan obrazga qisman mos kelmaydi	
	Ayrim harakatlarni bajarish paytida erkin emasligi	
3	Obrazni mashqni bajarish jarayonida epizodik uzatilishi	6,0 – 4,0
	Mashqning alohida qismlarida chehrasi holatining mos kelmasligi, buzilgan badiiy obraz	
	Harakatlarni mashqning alohida qismlarida erkin emasligi	
4	Musiqiy asarning xakteri bilan belgilangan obrazni qayta tiklash paytida harakatlarning erkin emasligi	3,0 – 1,0
	Mimikasi mazkur musiqaning yangrashi bilan belgilangan obrazga mos kelmaydi	
	Harakatlar qisman yoki to'liq ravishda musiqaning belgilangan xarakteriga mos kelmaydi	

Izoh: 2, 3, 4 – qatorlarda nomlari qayd qilingan ko'rsatkichlardan har birini ijobiy namoyon qilinishi paytida gimnastikachi qizlar bir balldan olishadi.

Konkert gimnastikachi qizlar ko'rsatgan natijalarni interpretatsiya qilish paytida, shuni yodda saqlash kerak, artistiklikni birdaniga bir nechta ko'rsatkichlar bo'yicha namoyon qilgan bolalar ancha yuqori baholarga ega bo'ladi. Ushbu fikr, 13-jadvalda keltirilgan ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlari bilan to'liq to'g'ri keladi (Viner-Usmanova, 2013).

6.4-jadval

Artistiklik komponentlarining o'zaro bog'liqligi darajasi

Ko'rsatkichlar	Harakatli ifodalanganligi		Hissiy ifodalanganlik		Obrazlilik	
	4-6 yosh	8-10 yosh	4-6 yosh	8-10 yosh	4-6 yosh	8-10 yosh
Harakatli ifodalanganlik	1	1	0,682*	0,580	0,682*	0,560
Hissiy ifodalanganlik			1	1	1,00*	0,719*
Obrazlilik					1	1

Masalan, yoshi 4-6 yashar bo'lgan badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan qizlarda "obrazlilik" va "hissiy ifodalanganlik" ko'rsatkichlari o'rtasida bevosita bog'liqlik kuzatiladi, bu to'g'risida kuchli ijobiy korrelyasiya dalolat beradi. "Harakatli ifodalanganlik" – "hissiy ifodalanganlik" va "obrazlilik" ko'rsatkichlari o'rtasida ijobiy korrelyasion aloqa mavjud, lekin u, kamroq darajada kuchli bo'ladi.

8-10 yashar gimnastikachi qizlarda "obrazlilik" va "hissiy ifodalanganlik" ko'rsatkichlari o'rtasida kuchli ijobiy korrelyasiya kuzatiladi. "Hissiy ifodalanganlik" va "harakatli ifodalanganlik" ko'rsatkichlari o'rtasida esa, korrelyasiya koeffitsienti kamayadi va o'rtacha o'zaro bog'liklik kuzatiladi.

Yuqorida bayon qilingan materialni umumlashtirish, "artistiklik" – bu, tabiiy sifat bo'lib, u, gimnastikachi qizlarning o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida rivojlantirilishi qiyin, degan xulosa chiqarish imkonini beradi. SHuning uchun, bolalarni badiiy gimnastikaga saralash bosqichida, jismoniy sifatlari va antropometrik ko'rsatkichlari bilan bir qatorda, ularning hissiylik darajalarini ham aniqlash zarur bo'lib, mashqlarni bajarish vaqtida artistiklikni namoyon qilinishi ularga ko'proq bog'liq.

Shuni ta'kidlash mumkinki, erta yoshdan boshlab (ya'ni, badiiy gimnastika bilan shug'ullanishni boshidan), sportchilarni tayyorlashning keyingi bosqichlarida yuqori darajani qo'llab turish maqsadida artistiklik ustida tizimli mashg'ulotlar o'tkazilishini maqsadga muvofiqligi yuzaga keladi. Buning uchun gimnastikachi qizlarning artistik potensialini ochib berishga ko'maklashadigan spetsifik vositalarni qo'llash maqsadga muvofiq.

Gimnastikachi qizlarning artistikligini asosiy mezonlari quyidagilar:

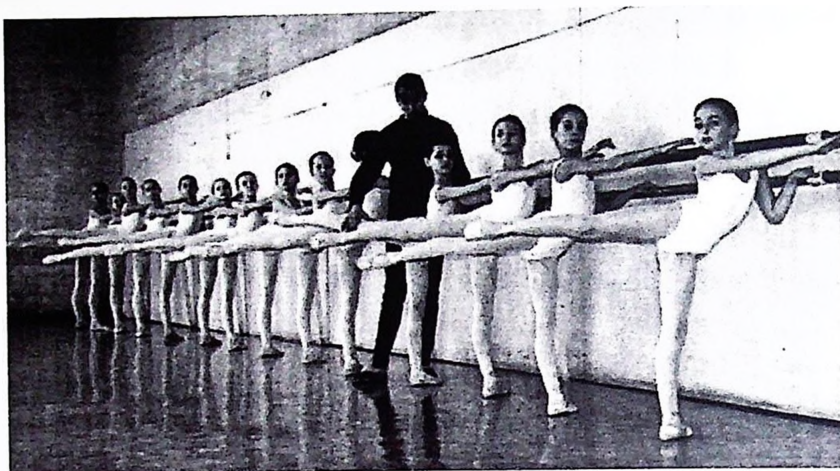
- A) obrazlilik;
- B) harakatli ifodalanganlik;
- V) hissiy ifodalanganlik;
- G) musiqiylik;
- D) raqs ijrochiligi;
- E) mohirlik.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Sportdagi artistiklikning ahamiyatini nazariy asosining tarifi va tasnifi?
2. Badiiy gimnastikada artistiklikni takomillashtirish yo'llari?
3. Badiiy gimnastikadagi "artistik" tayyorgarlik vositalari?
4. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida gimnastikachi ayollarning artistikligini takomillashtirish jarayonini mazmuni?
5. Ko'p yillik tayyorgarlikning har xil bosqichlarida badiiy gimnastikadagi sportchi ayollarning artistikligi komponentlarini shakllantiruvchi vositalar tasnifi?
6. Yosh gimnastikachi qizlarning artistikligini baholash shkalasi?
7. Artistiklik komponentlarining o'zaro bog'liqligi darajasi?

7- BOB. XOREOGRAFIYA MASHQLARI

7.1. Amaliy materiallar



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

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

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

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

Gimnastikada xoreografik tayyorgarlik texnik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, o'quv-mashq 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 sofli 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.

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.

Xoreografiyadagi qo'l holatlari:

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

Bu-Tayyorgarlik xolati.

Bunda yumshoq dumaloqlangan tirsak va bilaklar bilan erkin tarzda pastgan tushirilgan bo'ladi, panjalar yaqinlashtirilgan, kaftlar tepaga qaratilgan, barmoqlar guruxlangan qo'llar gavdaga egil turishi yoki xaddan tashqari oldinga surishi kerak emas.



1-Xolat

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



2-Xolat

Dumaloqlangan qo'llar elka barobarida ikki tomonga ochilgan (bir oz qiya qilib). Bu eng murakkab xolat bo'lib, uni turlicha goxida I ko'proq esa III va V oyoq xolatlarida o'rganiladi



3-Xolat

Dumaloqlangan qo'llar tepada, bosh ustida (sal oldiroqda).
Bu xolatga asosan II xolatdan so'ng o'tilib o'rganiladi.
Qo'l xolatlariga o'tilayotganda nafis xarakatlar bilan bir
ma'romda bajariladi.



Oyoqlarning vaziyatlari va holatlari

Gimnastikada oyoqlarning quyidagi vaziyatlari qo'llaniladi:

Oyoqlarning qayrilgan vaziyatlari (3.1. rasm) mumtoz raqs maktabiga xos.

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

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

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

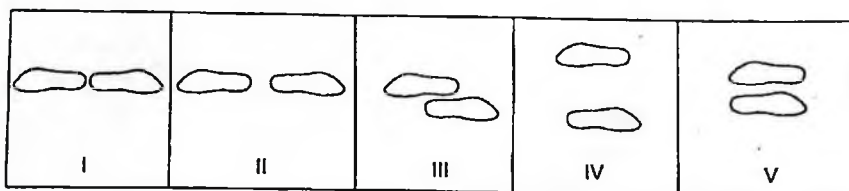
III-vaziyat-oyoq uchlari yon tomonlarga yelka chiziqlari yo'nalishida kerilgan. Bir oyoq tovoni ikkinchi oyoq kaftining o'rtasiga qo'yilgan.

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

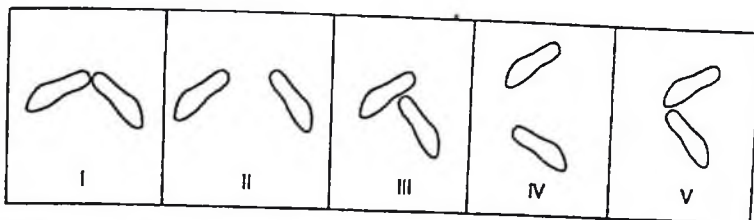
V-vaziyat-oyoq uchlari kerilgan kaftlar birlashtirilgan, bir oyoq tovoni ikkinchisining uchiga tekizilgan.

Oyoqlarning erkin vaziyatlari (7.3. rasm).

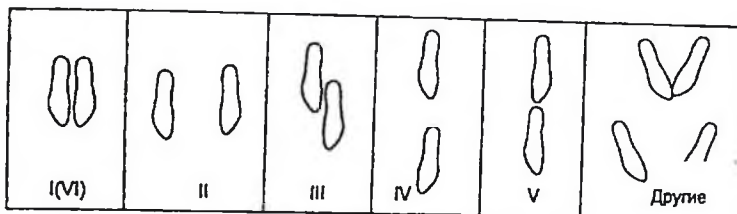
Qayrilgan vaziyatlar asosida bildiradi, lekin oyoq uchlari yon tomonga chegaraviy kerilishini talab qilmaydi.



7.2-rasm. Oyoqlarning qayrilgan vaziyatlari (izohlanmaydi)



7.3-rasm. Oyoqlarning erkin vaziyatlari (izohlanmaydi)



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

Oyoqlarning to`g`ri yoki qayrilmagan vaziyatlari (4.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 rostanagan, to`g`ri qomat saqlab buriladi.

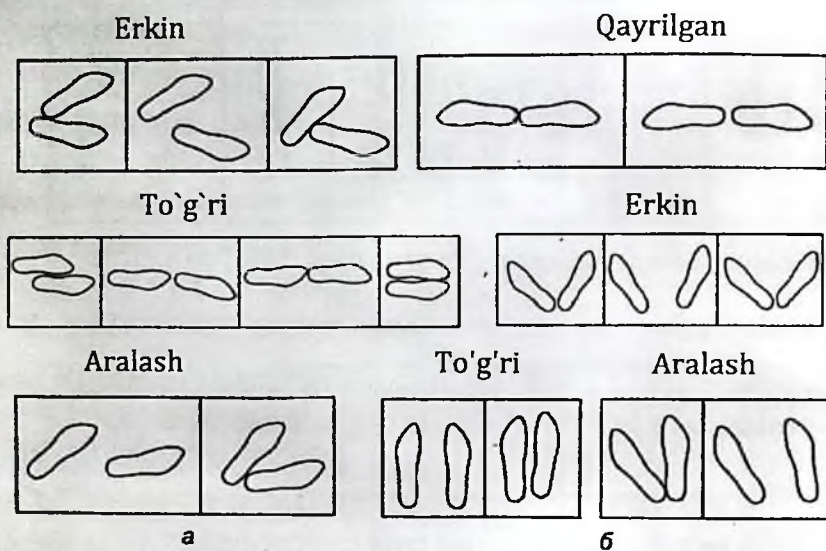
Xoda ustidagi xoreografiya mashqlarni bajarishda ko`ndalang turish (yelka chiziqlari hodaga perpendikulyar holda) va uzunasiga turish (yelka chiziqlar hodaga parallel holda) farqlanadi. Ko`ndalang turishda oyoqlarning erkin (III- IV) va to`g`ri (III- IV) vaziyatlari asosiy hisoblanadi. Uzunasiga turishda 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. (5. a, b, rasmlar).

Mumtoz raqsda oyoqlar vaziyati turli-tuman bo`lishi mumkin. Ularning asosiylari quyidagilar:

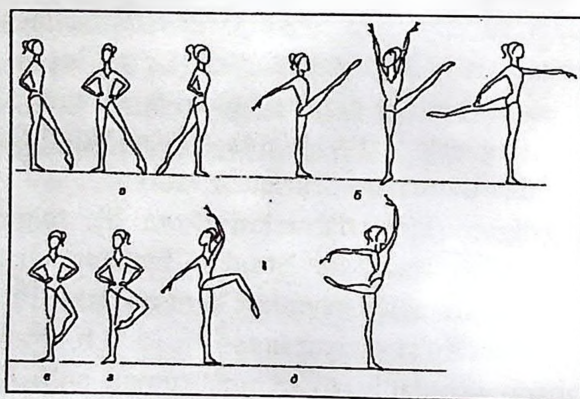
Oyoqni uchiga qo'yish holati (oldinga, yon tomonga, orqaga; 5, a-rasm).

Oyoq 45,90 va undan ortiq ko'tarilgan (oldinga yon tomonga, orqaga; 5, b-rasm)

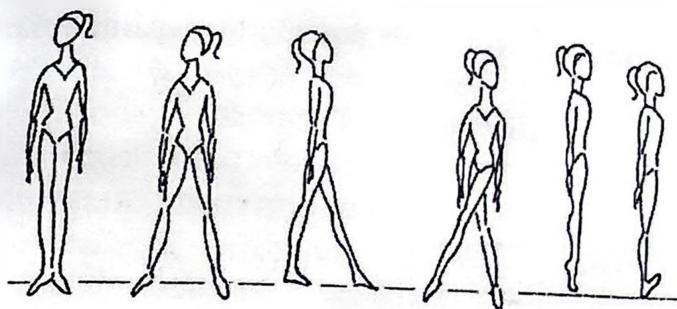
Oyoq bukilgan, uchi tayanch oyoq to'pig'i yonida old tomonidan, orqa tomondan, tizza yon tomonga (zich va coup-de-pied; 5, v-rasm)



7.5-rasm. Oyoq vaziyati: a) hoda ustida ko'ndalang turganda; B) - hodada uzunasiga turganda



7.6-rasm. Mumtoz raqs oyoqlarning asosiy holatlari (izohlanmaydi)



7.7-rasm. **Turish** turlapri



7.8-rasm. **Yarim cho`qqayish** va **cho`qqayish** turlari

Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida (passé; 7.6, g-rasm).

Son yuqori ko`tarilib, oyoq oldinga yoki orqaga bukilgan (terboushon; attitude; croise; 7.6, 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`shishda 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. (7.7-rasm).

Cho`qqayish va yarim cho`qqayishlar. Oyoqlarni birlashtirib va kerib, butun kaftida, oyoq uchlarida bir oyoqda, ikkinchisini har xil xolatlarda tutib bajarish mumkin. (7.8-rasm).

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 rostdash 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 shakllantirish;
- tayanch oldida, parterda mumtoz raqs asoslarini o'rganish;
- tana holatlari va vaziyatlarining sofligi hamda tugalligiga erishish;
- musiqiyliги, 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 raqslar 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, foydalani-
ladigan vositalar zaxirasi kengayadi.

Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichida xoreografik tayyor-
garlikning 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 takomil-
lashtirish;

- 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 xayolo-
tini 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 kombinat-

siyasi 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.

7.2. 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.

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

MUMTOZ RAQS MAKTABINING ASOSIY ATAMALARI

Xoreografiya atamalari	Transkripsiyasi	Gimnastika atamalari	Izoh
<i>Demi plié</i>	Demi plie	Yarim cho'nqayish	To'liq bo'lmagan cho'nqayish
<i>Grand plié</i>	Gran plie	Cho'nqayish	Chuqur to'liq chunqayish
<i>Battement tendu simple</i>	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
<i>Battement tendu jete</i>	Batman tandyu jete	Oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga-pastga (25 - 45) siltash va DH ga qaytish	Tashlash
<i>Rond de jamb par terre</i>	Ron de jamb par ter	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma harakat	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma
<i>Rond de jamb en l'air</i>	Ron de jalib an ler	Oyoq yon tomonda DH dan boldir bilan ichkariga yoki tashqariga aylanma harakat	Boldir bilan aylana chizish
<i>Batement fondu</i>	Batman fondyu	Oyoqlari baravar bukib yozish	Yumshoq, susayib boruvchi
<i>Battement frappé</i>	Batman frappe	Oyoq kaftini tayanch oyoq boldiriga qisqa urish va oyoqni rostlash	Zarba
<i>Passé</i>	Passe	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida	O'tkazish, o'tkazuvchi
<i>Battement soutenu</i>	Batman sumenyu	Tayanch oyoqda yarim cho'nqayish, ikkinchi oyoq sirg'alib oldinga, yon tomonga orqaga	Yaxlit
<i>Développé</i>	Develop	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchi tizza oldida DH dan oyoqni oldinga yon	

		tomonga orqaga rostlash (passe)	
<i>Adagio</i>	Adajio	Sust sur'atda, bir maromda, sekin bajarilgan harakatlar	Sust sur'atda bir maromda, sekin
<i>Attitude</i>	Attityud	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga bukilgan, tizza tashqi tomonda	Oyoq orqada bukilgan, tizza tashqarida holati
<i>Terboushon</i>	Terbushon	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq oldinga bukilgan, tizza tashqi tomonga	Oyoq oldinda bukilgan, tizza tashqarida holat
<i>Grand battement jeté</i>	Gran batman jete	Oyoqlarni 90 va undan yuqoriga siltash	Katta tashlash
<i>Balancé</i>	Balance	Oldinga orqaga harakat	Tebranish
<i>Port de bras</i>	Por de bra	Bosh va gavdani burib, egib, qo'llarni harakatlanishi	Bukilish
<i>Relevé</i>	Releve	Oyoqni ko'tarish va uchiga tushirish	Ko'tarish
<i>En dehors</i>	An deor	Tashqariga aylanish, burilish	O'zidan, tashqariga aylanish
<i>En dedans</i>	An dedan	Ichkariga aylanish, burilish	O'ziga, ichkariga aylanish
<i>Double</i>	Dubl	Harakatni takrorlash	Ikkilangan
<i>Arabesque</i>	Arabesk	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga	Bir oyoqdagi holat, ikkinchisi orqaga ko'tarilgan
<i>Sauté</i>	Sote	Barcha holatlar bo'yicha yuqoriga sakrashlar	Sakrash
<i>Assemblé</i>	Assemble	Bir oyoq bilan itarilish, ikkinchi oyoqni siltash va ikkala oyoqqa tushish bilan bajariladigan sakrash	Yig'uvchi
<i>Sissonne simple</i>	Sisson simpl	O'ng oyoq qadami bilan oldinga sakrab, vertikal muvozanatni egallash	Oddiy
<i>Sissonne fermé</i>	Sisson ferme	Ikki oyoq bilan itarilib vertikal muvozanatga sakrash	Yopiq
<i>Entrelacé</i>	Antrelese	Chap oyoq bilan qadam	Perekidnoy

		tashlab, o'ng oyoqni oldinga siltab orqada oyoqlarni almashlash bilan 180 ga burilib sakrash	
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 guruhlarini asta-sekin va izchillik bilan qizdirib, ishga solishga imkon beradi (Vaganova 1980, Kostrovitskaya, 1991, Tarasov, 1986 va b).

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

- Barcha xolatlarda bajariladigan yarim cho'nqayish va cho'nqayishlar (*demi plié, grand plie*);

- Oyoq uchini har tomonga o'zatishtirish (*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, gavidani 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 (5 – bo'limga q – “Amaliy materiallar”), yoysimon nazokatli “balet” qo'llarning harakatlari rostlangan, bir 0z zo'riqtirilgan “gimnastik” qo'llar bilan almashinib turadi.

Mumtoz raqs maktabi mashqlarining ta'siri samaradorligi harakatlarni to'g'ri bajarish texnikasiga bog'liq. Xoreografiyaga bag'ishlangan juda ko'p kitoblarda maktabning har bir mashqini bajarish texnikasi va uni o'rgatish uslubiyati 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 chiziqli 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) bajarish texnikasining buzilishiga olib keladi. Tosni qiyshaytirish odatda xoda mashqlarida yiqilishning asosiy sabablaridan biri;

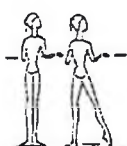
- Barmoqlarning erishga ko'tariladigan barcha elementlari maksimal darajadagi holatgacha bajariladi;

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

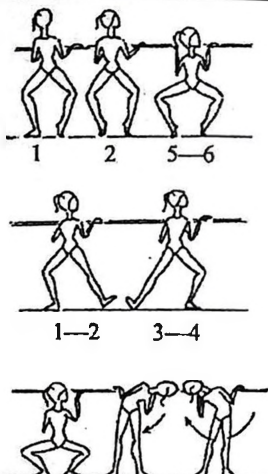
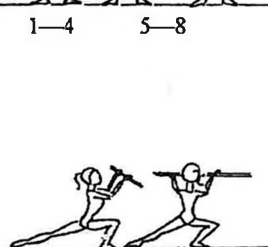
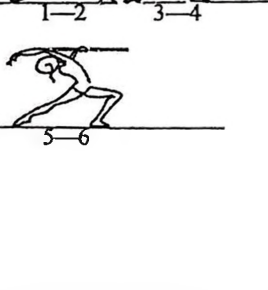
Dastgoh oldida bajariladigan mumtoz raqs maktabi mashqlarini zal o'rtasiga ko'chirish va ularni tayanchsiz bajarish mumkin. Tayanchsiz mashqlar muvozanat hissini, uzoq vaqt davomida qomatni to'g'ri tutish malakasini rivojlantirishga yordam beradi.

7.2-jadval

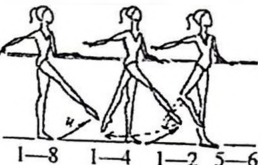
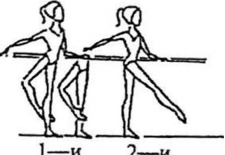
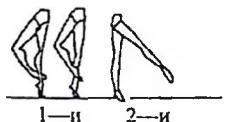
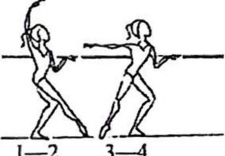
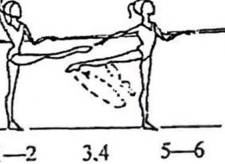
**Parterdagi xoreografik mashqlarning tahminiy majmuasi
(ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichidagi)
Mumtoz raqs asosidagi dars (tayanch oldida)**

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko'rsatmalar	Suratlar
1. Demi i gran plie D.H.-tayanchga qarab turish oyoqlarning I vaziyati 1-4-deli plie; 1-4-demi plie; 9-16 grad plie. SHuning o'zi II vaziyat bo'yicha	San'ati o'rtacha. MR-4/4. Orqa rostlangan. Oyoqlarning bukilishi va yozilishi sust sur'atida, bir me'yorda bajariladi. Dumba mushaklari tayanchlashtirilgan. Demi plieda tovonlar erdan ko'tarilmaydi. Grand plieda tovanlar imkon qadar polda uzoq tutib turiladi. Qayirgan holda 4 martadan.	 ИП 1—4 9—16
2. Batman tandyu. D.H.-tayanchga qarab turish: Oyoqlarning I vaziyati. 1-2- o'ng oyoq yon tomonga siltalib, uchiga qo'yiladi; 3-4- D.H. Xuddi shuning o'zi ikkinchisi oyoq bilan.	Sur'ati o'rtacha. MR-4/4. Sirg'aluvchi harakati bilan oyoq yon tomonga uzatilib, uchiga qo'yiladi, tovon imkon qadar ko'tarilgan. O'zlashtirilgan orqaga (tayanchga qarab turib), olinga (tayanchga yon bilan turib) bajariladi. 8-16 martadan.	 ИП 1—2
3. Batman tandyu jete. D.H.-tayanchga qarab turish, oyoqlarning I vaziyati. 1-2-o'ng oyoqni yonga-pastga siltash; 3-4- D.H. xuddi shuning o'zi ikkinchisi oyoq bilan.	San'ati o'rtacha. MR-4/4. Sirg'aluvchi harakat bilan batman tandyu orqali oyoq 25° (45°) ga ko'tariladi. Xuddi shunday batman tandyu orqali (qayirib) D.H ga qaytiladi. 16 martadan orqali bajariladi. Qomat to'g'ri tutiladi. Tana og'irligi tayanch oyoqqa tushadi	 ИП 1—2
4. Rn de jamb par ter. D.H.- tayanchga chap yon bilan turib, oyoqlarning I vaziyati. 1-2- o'ng oyoq oldinga uzatilib, uchiga qo'yiladi; 3-4-yon tomonga o'tkaziladi; 5-6-orqaga o'tkaziladi; 7-8-oyoq I vaziyatiga yopiladi; 9-16 - Xuddi shuning o'zi teskari yo'nalishida. SHuning o'zi oyoqlarni 25° (45°) ga ko'tarib. SHuning o'zi ikkinchi oyoq bilan	Sur'at bo'yicha. MR-3/4, 4/4. Oyoq pol bo'ylab sirg'aluvchi harakat bilan o'tkaziladi. Gavda va oyoq mushaklari taranglashtirilgan. Tana og'irligi tayanch oyoqqa tushadi. 4-8 martadan	

Mumtoz raqs va erkin plastika asosidagi dars (tayanch oldida)

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko'rsatmalar	Suratlar
1. D.H.-tayanchga qarab turish, oyoqlarning 2 vaziyati. 1-yarim cho'qqayish, o'ng oyoq baland yarim barmoqda; 2-xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan; 3-4-teskari harakat bilan D.H.ga qaytish; 5-6-yarim barmoqlarga baland ko'tarilib demi plie; 7-8-5-6 hisobni takrorlash; 1-2-chap oyoqlarda yarim cho'ngqayish, o'ng oyoq kafti yuqoriga ko'tariladi; 3-4-xuddi shuning o'zi ikkinchi oyoq bilan; 5-8-1-2 hisobni takrorlash.	Sur'at o'rtacha. MR- 4/4. Tana og'irligi butun kaftga taqsimlangan. Oyoqlarning qayrilgan holatini saqlash. Qomatning to'g'riligiga e'tibor berish. Mushaklar taranglashtirilgan. Oyoq uchlarini yuqoriga imkon qadar ko'proq ko'tarib, boldirning orqa sirtini chizish. 4-8 marta takrorlash.	
2. D.H.-tayanchga qarab turish, oyoqlarning 2 vaziyati. 1-4-gran plie; 5-8-gavdani aylantirib, har tomonga egish (o'ngga, orqaa, chapga); 1-16-yarim barmoqlarda turib, xuddi shuning o'zini takrorlash.	Sur'at sust. MR- 3/4, 4/4. Gran plie qoidalariga ko'ra bajarish. Egilishlarni maksimal amplituda va boshning bir oz kechikuvchi harkati bilan bajarish. 2 martadan takrorlash.	
3. D.H. - tayanchga qarab turish, oyoqlarning 1 vaziyati. 1-2-o'ng oyoqda katta qadam tashlash; 3-4-chap oyoqni yon tomonga o'tkazish, o'ng oyoq tomonga tashlanish; 5-6-chap oyoq tomonga egilish, o'ng qo'l yuqoriga; 7-8-rostlanib, D.H.ga qaytish.	Sur'at sust yoki o'rtacha. MR-3/4, 4/4. Katta qadam tashlaganda egilmasdan va tovonlarni polda uzmaslik kerak. 3-4-hisobiga tosnig simmetrik holati saqlab turiladi. Tashlanishdan tayanch oyoq kuchi bilan D.H.ga qaytish 4 martadan takrorlash.	

7.3-jadval davomi

Mashq bayoni, hisobi	Usuliy ko'rsatmalar	Suratlar
4. D.H. - tayanchga chap tomon bilan, oyoqlarning 3 vaziyati, o'ng oyoq oldinda, o'ng qo'l 2 vaziyatda. 1-8-oldinga to'rtta batman tandyu jete; 1-2-oyoqni D.H.ga yopmasdan oldinga batman tandyu jete; 3-4-oyoqni yon tomonga o'tkazish; 5-6-oldindan syur le ku-de-p'e, oyoqni yon tomonga ochish; 7-8-D.H. xuddi shuning o'zini oyoqlarni kesishtirib bajarish.	Sur'at o'rtacha. MR- 2/4, 4/4. Batman tandyu jeteni barcha talablar asosida bajarish. Har bir hisob qayd etiladi. Uzib-uzib bajariladi. 2 martadan takrorlanadi.	
5. D.H.-xuddi shuning o'zi 1-i-2-i-dubl' batman frappe, oyoqoldinga 45°ga ochiladi. 3-i-4-i-xuddi shuning o'zi yon tomonga; 5-8-xuddi shuning o'zi kesishtirib; 8-16-xuddi shuning o'zi, tayanch oyoq uchiga ko'tarilgan holda, ikkinchisi syur le ku-de-p'e holatida.	Sur'at o'rtacha yoki tezkor. MR- 2/4, 4/4. Batman frappega qo'yiladigan barcha talablar asosida bajariladi. Uzib-uzib, keskin. Oyoqlar, dumba, gavda mushaklari taranglashtirilgan. Tananing simmetrik holatini kuzatib borish. 2 martadan takrorlash.	 
6. D.H.-xuddi shuning o'zi. 1-2-chap oyoqda yarim cho'qqayish, o'ng oyoq oldinga uchiga qo'yiladi, qo'l 3-vaziyatda; 3-4-yon tomonga ron de jalb par ter: qo'l 2-vaziyatga; 5-6-xuddi shuning o'zi orqaga, qo'l 1-vaziyatga; 7-8-D.H.ga qaytish; 1-2-oyoq oldinga; 3-4-oyoqni yon tomonga o'tkazish; 5-6- ron de jalb an ler; 7-8-D.H.; 1-2-oyoq orqaga; 3-4-oyoqni yon tomonga o'tkazish; 5-6-ron de jalb an ler; 7-8-D.H.	Sur'at o'rtacha. MR- 3/4, 4/4. Barcha talablar asosida ron de jalb par ter va an ler bajariladi. Bir vaziyatdan ikkinchisiga bir maromda, ravon tarzda, asta-sekin o'tiladi. Bosh qo'l harakatlariga ergashadi. To'la amplituda bilan bajariladi. 2 martadan takrorlanadi	  

NAZORAT SAVOLLARI VA TOPSHIRIQLAR:

1. Yuqorigi elka kamari harakatchanligini oshiradigan qanday mashqlarni bilasiz?

2. Umrqa harakatchanligini oshirish uchun mashqlarga misollar keltiring!

3. Boldir-kafti bo`g`imi harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar guruhini sanab bering.

4. Tos-son bo`g`imi harakatchanligini rivojlantiradigan qanday mashqlarni bilasiz?

GLOSSARIY

Бросок – ска, м.р. мн.ч. – броски. Быстрое, стремительное короткое движение, передвижение.		Otish – tez, birzumda bajariladigan qisqa harakat
Броски без вращения		Aylantirmasdan otishlar
Броски без вращения махом		Siltanib aylantirmasdan otishlar
Броски без вращения толчком		Itarib aylantirmasdan otishlar
Броски с вращением		Aylantirib otishlar
Броски с вращением на ноге		Oyoqda aylantirib otishlar
Броски с вращением на руке		Qo'lda aylantirib otishlar
Вертушка – и, ж.р.-элемент художественной гимнастики. Вращательные движения предметов вокруг диаметральной оси, выполняемые махом или толчком. Разнообразные круговые движения.		Aylantirishlar – badiiy gimnastika elementi. Predmetlarni ularning diametr o'qi atrofiga aylantirib harakatlantirish. Siltanib yoki itarilib bajariladi. Turli – tuman aylanma harakatlar.
Вертушки опорные		Tayanib aylantirishlar
Вертушки без опоры		Tayanmasdan aylantirishlar
Вертушки опорные на полу		Poldatayanib aylantirishlar
Вертушки опорные в руках		Qo'llarda tayanib aylantirishlar
Гибкость – свойство опорно-двигательного аппарата, большая степень подвижности его звеньев относительно друг друга, что обуславливается амплитудой движения в суставе, которая, в свою очередь, зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, от силы и эластичности мышц и тд. Дает возможность выполнять движения с широкой амплитудой.		Egiluvchanlik – tayanch- harakat apparatining xususiyati bo'lib, uning a'zolarining bir –biriga nisbatan yuqori darajadagi harakatchanligidir. Bu harakatchanlik bo'g'imlardagi harakat amplitudasiga bog'liq u o'z navbatida bo'g'im, bo'g'im kapsulasi, boylamlarning tuzilishiga, mushaklarning kuchi hamda egiluvchanligiga bog'liq. Harakatlarni keng amplitudada bajarish imkonini beradi
Активная гибкость		Faol egiluvchanlik

Гибкий		Egiluvchan
Круг		Aylanish
Наклон		Egilish
Качество исполнения упражнений		Mashqning bajarilish sifati
Артистичность		Artistizm
Исполнительность		Ijrochilik
Мах- свободное движение относительно оси вращения. Способы: силой, изгибами, с прыжка		Siltash - aylanish o'qiga nisbatan erkin harakat. Usullari: kuch bilan, buralishlar bilan, sakrashdan. Turlari: siltanishlar - qarama-qarshi tomonlarga navbatma-navbat siltanishlar, silkish-oyoqlarni bitta yo'nalishda tez harakatlantirib dastlabki holatga qaytarish
Нагрузка - воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность (относительно покоя или исходного уровня) и определяющее степень преодолеваемых трудностей		YUklama - jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri bo'lib, qo'shimcha funksional faollikni (tinch holatga yoki boshqa dastlabki darajaga nisbatan keltirib chiqaradi) va engib o'tilayotgan qiyinchiliklar darajasini aniqlab beradi.
Повороты - вращательное движение, вращаясь, изменить положение		Burilish - aylanma harakat bo'lib, aylanayotib holat o'zgartiriladi
Подъём		Ko'tarilish
Подъём махом		Siltanib ko'tarilish
Присед - положение занимающегося на согнутых ногах		CHO'qqalash - shug'ullanuvchining bukilgan oyoqlarda o'tirgan holati
Присед на правой ноге		O'ng oyoqda cho'qqalash
Присед на левой ноге		CHap oyoqda cho'qqalash
Прыжок - быстрое перемещение тела после отталкивания от какой-нибудь точки опоры		Sakrash - qandaydir tayanch nuqtasidan itarilgandan so'ng tananing tez siljishi
Равновесие - устойчивое		Muvozanat - nimaningdir orasidagi

соотношение между чем-нибудь. Органы равновесия воспринимают изменения положения тела в пространстве, а также действие на организм ускорений.		barqaror nisbat. Muvozanat saqlash organlari tananing fazodagi holati o'zgarishini, shuningdek, tezlanishlarning organizmga ta'sirini qabul qiladi.
Боковые равновесия		Yon tomonda muvozanat saqlashlar
Боковое равновесие на одной ноге		Bir oyoqda yon tomonga muvozanat saqlash
Выполнение равновесий в движении		Muvozanatlarni harakatda bajarish
Заднее равновесия		Orqada muvozanat saqlashlar
Заднее равновесие на одной ноге		Bir oyoqda orqada muvozanat saqlash
Переднее равновесие на одной ноге		Bir oyoqda oldinda muvozanat saqlash
Передние равновесия		Oldinda muvozanat saqlashlar
Переднее горизонтальное равновесие на одной ноге		Bir oyoqda oldinda gorizontal holatda muvozanat saqlash
Равновесие на двух ногах		Ikki oyoqda muvozanat saqlash
Равновесие без изменения позы		Holatni o'zgartirmasdan muvozanat saqlash
Равновесие с изменением позы		Holatni o'zgartirib muvozanat saqlash
Равновесие на одной ноге		Bir oyoqda muvozanat saqlash
Шаги – разнообразные передвижения		Qadamlar – har xil turdagi harakatlanishlar
бычный шаг		Oddiy qadam
Острый шаг		Keskin qadam tashlash

Приставной шаг		Mayda qadam tashlash
Переменный шаг		Galma-galdan qadam tashlash
Танцевальный шаг		Raqsga xos qadam tashlash
Шаг вперёд		Oldinga qadam tashlash
Шаг в сторону		YOn tomonga qadam tashlash
Шаг с носка		Oyoq uchida qadam tashlash
Шаг на месте		Turgan joyda qadam tashlash

Xoreografiya atamalari	Transkripsiyasi	Gimnastika atamalari	Izoh
<i>Demi plié</i>	Demi plie	Yarim cho'nqayish	To'liq bo'lmagan cho'nqayish
<i>Grand plié</i>	Gran plie	Cho'nqayish	Chuqur to'liq chunqayish
<i>Battement tendu simple</i>	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
<i>Battement tendu jete</i>	Batman tandyu jete	Oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga- pastga (25 - 45) siltash va DH ga qaytish	Tashlash
<i>Rond de jamb par terre</i>	Ron de jamb par ter	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma harakat	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma
<i>Rond de jamb en l'air</i>	Ron de jalib an ler	Oyoq yon tomonda DH dan boldir bilan ichkariga yoki tashqariga aylanma harakat	Boldir bilan havoda aylana chizish
<i>Batement fondu</i>	Batman fondyu	Oyoqlari baravar bukib yozish	Yumshoq, susayibboruvchi
<i>Battement frappé</i>	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 gavadani 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, ikkinchi oyoqni siltash va ikkala oyoqqa tushish bilan	Yig'uvchi

		bajariladigan sakrash	
<i>Sissonne simple</i>	Sisson simpl	O'ng oyoq qadami bilan oldinga sakrab, vertikal muvozanatni egallash	Oddiy
<i>Sissonne fermé</i>	Sisson ferme	Ikki oyoq bilan itarilib vertikal muvozanatga sakrash	Yopiq
<i>Entrelacé</i>	Antrelese	Chap oyoq bilan qadam tashlab, o'ng oyoqni oldinga siltab orqada oyoqlarni almashlash bilan 180° ga burilib sakrash	Perekidnoy
<i>Ravoltat</i>	Revolta	Chap oyoq bilan itarilib, 180° ga burilgan holda oldinga ko'tarilgan o'ng oyoq ustidan sakrash	Portlovchi
<i>Grand jeté</i>	Gran jete	Shpagatga sakrash	Katta sakrash
<i>Jeté en tournait</i>	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 тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори

2. Xaytmetov I.S. “Sport pedagogik maxoratini oshirish” (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini oʻtkazish uslubiyoti Oʻquv-qoʻllanma –T.: « Davr matbuot savdo», 2020 y 176 bet

3. Eshtaev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N.R. Badiiy gimnastika buyumsiz bajariladigan mashqlarni oʻrgatish uslubi. Oʻquv qoʻllanma. “Fan va texnologiya nashiriyoti” - T.: 2013

4. M.N.Umarov, N.X. Fetxullova Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Oʻquv qoʻllanma. “Oʻzbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti” - Ch.: 2020 y 251 bet

5. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., Toʻychiyev Z.Oʻ., 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 oʻtkazish uslubiyoti Oʻquv-uslubiy qoʻllanma –T.: «Fan va texnologiya», 2016 y 130 bet.

7. Xasanova N.R, Xaytmetov I.S, Fetxulova N.X. “Sport pedagogik maxoratini oshirish” (Badiiy gimnastika) Oʻquv-qoʻllanma –T.: «Ilmiy texnika axboroti-press nashiriyoti», 2018 y 170 bet

8. A.K. Eshtayev, N.R. Xasanova, V.B. Eshtayeva Badiiy gimnastika. Darslik “OʻZKITOBSAVDONASHRIYOTI” –T.: 2020 y 577 bet

9. 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.

10. 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.

11. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014.-264 с.

12. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Человек, 2014.-120 с.-(Б-чка тренера).

13. Улезко И.В. «ТЕОРИЯ МЕТОДИКА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ». Учебное пособие «Ташкент ўзкитоб савдо нашриёт матбаа ижодий уй». 2021 г 105 стр.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
-------------	---

1-BOB. BADIY GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TENDENSIYASI

1.1. Badiiy gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi komponentlari.....	5
1.2. Badiiy gimnastikaning zamonaviy holatini va rivojlanishini belgilaydigan omillar	7
1.3. Badiiy gimnastikani jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'рни.....	13
1.4. Badiiy gimnastikani o'rgatish jarayonida yoshning axamiyati	15

2-BOB. BADIY GIMNASTIKANING ZAMONAVIY HOLATINI VA RIVOJLANISHINI BELGILAYDIGAN OMILLAR VA SPORT TIZIMIDAGI O'RNI

2.1. O'zbekistonda badiiy gimnastikaning rivojlanish tarixi.....	32
2.2. Badiiy gimnastikaning rivojlanishi an'analari	51

3-BOB. BADIY GIMNASTIKANING ATAMALARI

3.1. Atamalarni rivojlanishining qisqacha tarixi	55
3.2. Mashqlarning xususiyatlarini aniq ifodalashga yaroqli aniq atamalar	57

4-BOB. BADIY GIMNASTIKA MASHQLARINING TAVSIFI

4.1. Buyumsiz bajariladigan mashqlar texnikasining umumiy asoslari	63
4.2. Sakrashlar	65
4.3. To'lqinlar, siltashlar	68
4.4. Muvozanat	69
4.5. Buriqlashlar	74
4.6. Buyum bilan bajariladigan mashqlar texnikasining umumiy asoslari	78

5-BOB. BADIY GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISHNING NAZARIY VA METODOLOGIK ASOSLARI

5.1. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatishning nazariyasi va uslubyati	98
5.2. Gimnastikachilarning bilimlari, harakatlanishga doir o'quv, ko'nikma va qobiliyatlari	101
5.3. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish.....	114
5.4. Mashqni bajarish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish.....	129
5.5. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish metodlari, usullari va shartlari.....	133

6-BOB. BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNI ARTISTIKLIGINING AHAMIYATI

6.1. Sportdagi artistiklikning ahamiyatini nazariy asoslash	141
6.2. Badiiy gimnastikada artistiklikni takomillashtirish yo'llari.....	151
6.3. Badiiy gimnastikadagi "artistik" tayyorgarlik vositalari...	156
6.4. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida gimnastikachi ayollarning artistikligini takomillashtirish jarayonini mazmuni ...	159

7- BOB. XOREOGRAFIYA MASHQLARI

7.1. Amaliy materiallar	176
7.2. Katta razryadli gimnastikachi qizlar xoreografik tayyorgarligining asosiy vazifalari	189
GLOSSARIY	200
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	206
MUNDARIJA	208
СОДЕРЖАНИЕ	210
CONTENT	212

ВВЕДЕНИЕ	3
-----------------	---

1. ГЛАВА. ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

1.1. Тенденция компонентие развития художественной гимнастики.....	5
1.2. Факторы, определяющие современное состояние и развитие художественной гимнастики.....	7
1.3. Роль художественной гимнастики в системе физической культуры и спорта.....	12
1.4. Роль возраста в обучении художественной гимнастике	15

2. ГЛАВА. ФАКТОРЫ И РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В СИСТЕМЕ СПОРТА

2.1. История развития художественной гимнастики в Узбекистане	32
2.2. Традиции в развитии художественной гимнастики.....	51

ГЛАВА 3. ТЕРМИНЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

3.1. Краткая история развития терминов	55
3.2. Точные термины, подходящие для точного описания характеристик упражнений	57

ГЛАВА 4. ОПИСАНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

4.1. Общие принципы техники выполняется без предметов упражнений.....	63
4.2. Прыжки.....	65
4.3. Волны, колебания	68
4.4. Равновесие.....	69
4.5. Повороты.....	74
4.6. Общие принципы выполнения упражнений с предметом	78

ГЛАВА 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

5.1. Теория и методика обучения художественной гимнастике	98
5.2. Знания, двигательная тренировка, навыки и умения гимнасток	101
5.3. Обучение художественной гимнастике	114
5.4. Укрепление и улучшение техники упражнений	129
5.5. Методы, методы и условия эффективного обучения гимнастике	133

ГЛАВА 6. ВАЖНОСТЬ АРТИСТИЗМЫ ДЕВОЧЕК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

6.1. Теоретическое обоснование значения артистичности в спорте	141
6.2. Способы улучшения артистизма в художественной гимнастике	151
6.3. Средства «артистизма» подготовки в художественной гимнастике.	156
6.4. Содержание процесса повышения артистичности гимнасток на разных этапах подготовки	159

ГЛАВА 7. УПРАЖНЕНИЯ ПО ХОРЕОГРАФИИ

7.1. Практические материалы	176
7.2. Основные задачи хореографической подготовки старших гимнасток	189
ГЛОССАРИЙ	200
БИБЛИОГРАФИЯ	206
СОДЕРЖАНИЕ	208

CONTENT

INTRODUCTION	3
 1. CHAPTER. RHYTHMIC GYMNASTICS DEVELOPMENT TREND	
1.1. Trend component of the development of rhythmic gymnastics	5
1.2. Factors determining the current state and development of rhythmic gymnastics.....	7
1.3. The role of rhythmic gymnastics in the system of physical culture and sports	12
1.4. The role of age in teaching rhythmic gymnastics	15
 2. CHAPTER. FACTORS AND ROLE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE SPORT SYSTEM	
2.1. History of the development of rhythmic gymnastics in Uzbekistan	32
2.2. Traditions in the development of rhythmic gymnastics	51
 CHAPTER 3. TERMS OF RHYTHMIC GYMNASTICS	
3.1. A brief history of the development of terms.....	55
3.2. Precise terms suitable for accurately describing the characteristics of the exercises	57
 CHAPTER 4. DESCRIPTION OF RHYTHMIC GYMNASTIC EXERCISES	
4.1. General principles of technique performed without exercise equipment.....	63
4.2. Jumping.....	65
4.3. Waves, fluctuations	68
4.4. Equilibrium	69
4.5. Pivots	74
4.6. General principles of apparatus exercises.....	78

CHAPTER 5. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF TEACHING ARTISTIC GYMNASTIC EXERCISES

5.1. Theory and methodology of teaching rhythmic gymnastics	98
5.2. Knowledge, motor training, skills and abilities of gymnasts.....	101
5.3. Teaching Rhythmic Gymnastics	114
5.4. Strengthening and Improving Exercise Technique	129
5.5. Methods, methods and conditions for effective teaching gymnastics	133

CHAPTER 6. THE IMPORTANCE OF GIRL'S ARTISM IN RHYTHMIC GYMNASTICS

6.1. Theoretical justification for the importance of artistry in sports	141
6.2. Ways to Improve Artistry in Rhythmic Gymnastics	151
6.3. Means of "artistry" training in rhythmic gymnastics.	156
6.4. The content of the process of increasing the artistry of gymnasts at different stages of training.....	159

CHAPTER 7 CHOREOGRAPHY EXERCISES

7.1. Practical materials	176
7.2. The main tasks of the choreographic training of senior gymnasts.....	189
GLOSSARY	200
BIBLIOGRAPHY	206
CONTENTS	208

QAYDLAR UCHUN

A.A. Niyazbekova

TANLANGAN SPORT TURI NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Badiiy gimnastika)

o'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 06.04.2023 yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturasida.

Shartli b/t 12,5. Nashr hisob t 13,0.

Adadi 50 dona. 50-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzey, Yangi Qo'yliq, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9943-9483-6-5



9 789943 948365