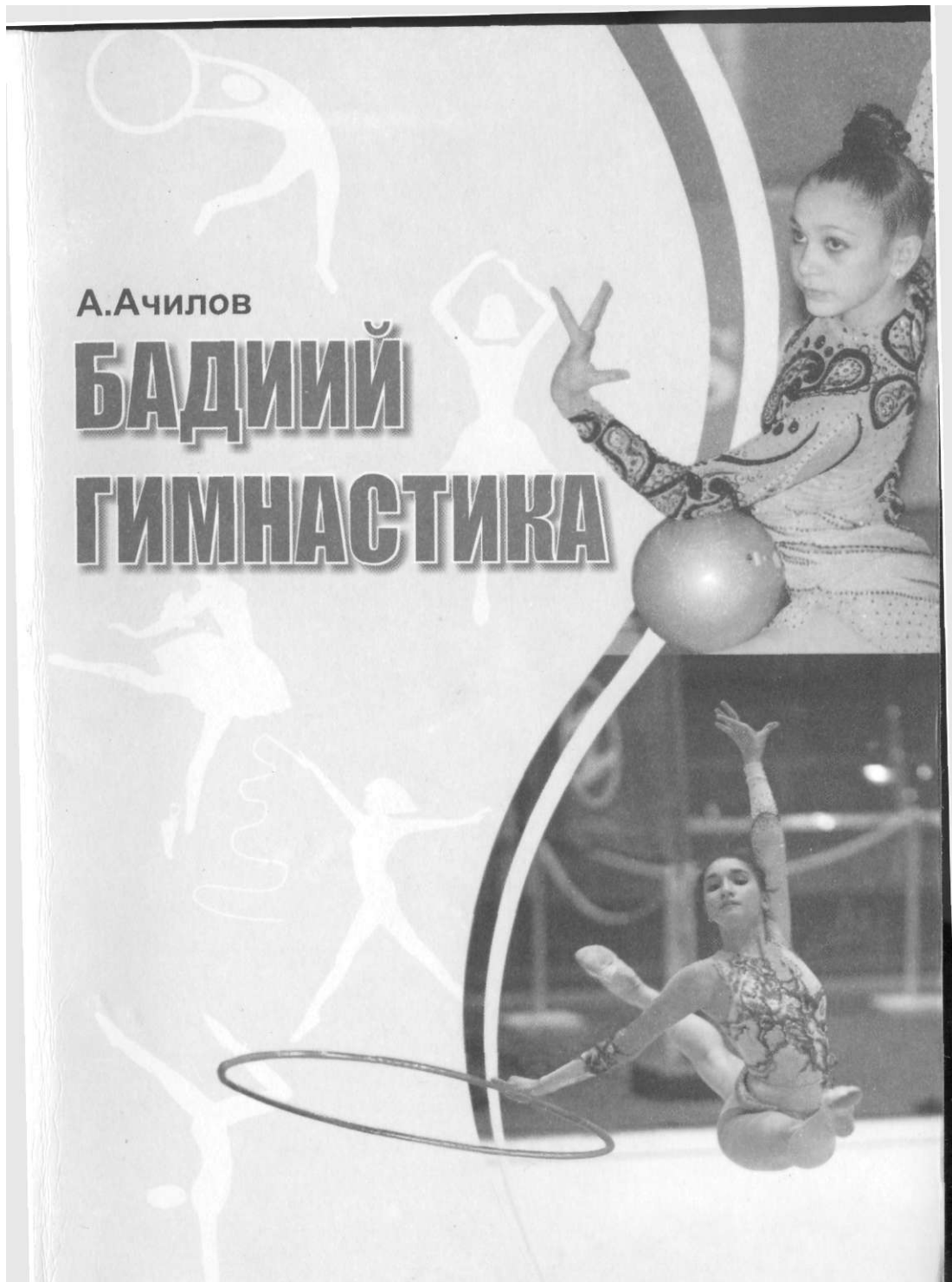


А.Ачиллов

БАДИЙ ГИМНАСТИКА



А.Ачилов

БАДИИИ ГИМНАСТИКА

Рафур Рулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи
Тошкент — 2010

75.6
А92
ББК75.6

Муаллиф:

Лчилов А.М. — педагогика фанлари номзоди, доцент

Таъшзчилар:

Эштаев А.К. — педагогика фанлари номзоди, доцент

Малкина А.А. — Ўзбекистонда хизмат курсатган бадий гимнастика мураббийи

Укув-услугий кулланмада бадий гимнастиканинг тарихи, мамлакатимиз мик^ёсида бадий гимнастиканинг узига хос жиҳдлари, жаҳрн бадий гимнастикасининг узига хос жщатлари, гимнастикачиларнинг спорт тайёргарлиги тизимининг умумий тавсифи, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний крбилиятларни ривожлантириш услуги, бадий гимнастикада хореографик тайёргарлик, техник, тактик ва психологик тайёргарлик, мусобаца комбинацияларини тузишнинг композицион-ижрочилик тайёргарлиги ва услуги \амда мусилий \аракат тайёргарлиги тугрисидаги кридалари ифодаланган.

Укув-услугий кулланма халкдаълими со\асида фаолият олиб бораётган мураббийлар, педагогика олий укув юртларининг жисмоний тарбия факультети талабалари ва яккакураш сох,асидаги мутахассисларга мулжалланган.

Укув-услугий кулланма Ўзбекистан Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги кршидаги илмий-услугий кенгаш томонидан нашр этишга тавсия этилган. (2010 йил 24 ноябрдаги 3-сонли баённома)

Ачилов, А.М.

Бадий гимнастика/ А.М. Ачилов. — Т.: Рафур Рулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2010. — 232 б.

ББК 75.6

2402000000-114
М352(04)—2010

181Ш 978-9943-03-340-5

© А.Ачилов.
Рафур Рулом номидаги
нашриёт-матбаа ижодий
уйи, 2010 й.

КИРИШ

Президентимиз таъкидлаганидек, нимани уз олдимизга мақсад қилиб қуймайлик, қандай буюқ ишларни амалга оширишга интильмайлик, барча олижаноб ҳаракатларимизнинг негизида, барча эзгу ниятларимизнинг замирида фарзандларимизнинг ҳам жисмонан, ҳам маънавий жъатдан сорлом қдлиб устириш, уларнинг бахту-саодати, фаровон келажакини қуриш, дунёда \еч қимдан қам булмайдиған авлодни тарбиялаш орзуси мужассамдир.

Ҳақиқатдан ҳам, мамлақатимизда барқамол авлод тарбиясига факдт таълим, спорт ёки тиббиёт соҳасининг масаласи деб эмас, балки барча соҳа ва тармокдар фаолиятини мажмуали тарзда сафарбар этишни такрзо этадиған қуп қиррали, қенг тармокди вазифа сифатида қдралмокда. Умуман, ижтимоий йуналишда қабул қилинған барча дастурлардан тортиб, оила ва маҳдлла институти ҳақида қамхурлик, аёлларнинг қамият ҳаётидаги нуфузини оширишга қумаклашадиған қоратадбирларғача — барчасининг замирида ягона мақсад, яъни юртимизда барқамол авлодни вояга етқизиш масаласини \ал этиш йулидаги саъйи-ҳаракатлар ақс этған.

Жумладан, бугунги қунда Юртбошимиз рояси асосида ташқил қдлинған, дунёда ноёб тузилма сифатида эътироф этштан Болалар спортини ривожлантириш қамрармаси фаолияти ҳам шу мақсадларга қдратилған.

2003-2009 йиллар мобайнида Қамрарма мабларлари \исобидан республиқада намунавий лойиҳалар буйиқа 1117 та болалар спорти объектлари барпо этилди ва фойдаланишга топширилди, шулардан 917 таси, яъни 82 фоизи қишлоқ ХУДУДларидадир. Мазқур иншоотлар белгиланған меъёрларга асосан тулик, спорт анжомлари билан қихозланған.

Шунингдек, 2010 йилда 71 та спорт иншооти, 26 та сузиш Қавзаси янги қурилиши ва қайта таъмирланиши белгиланған. Биргина жорий йилнинг узида бу ишларга қами 44 миллиард сумдан ортиқ; маблар ажратилиши бу борадаги ишлар янада қенг қулам қасб этиб бораётғанлигининг амалий ифодасидир.

Бунинг натижасида ҳозирги вақтда спорт секциялари ва

гурухдарида мактаблар, академик лицейлар ва касб-хунар коллежларининг 2,1 миллионга яқин укувчиси мунтазам равишда спорт билан шугулланиб келмоқда, шуларнинг 35 фоизини кизлар ташкил этади. Натижада, мактаб ёшидаги болалар уртасида касалликка чалиниш анча камайди, уларнинг фаоллиги ва жисмоний маданияти ошди.

Шу билан бир каторда, юртимизда хотин-қизлар спортини ривожлантиришга катта эътибор қўйилмоқда. Бу масала бевосита Юртбошимиз ташаббуси ҳдмда раънамолигида уз ечимини топаётгани айни мақсадга мувофиқдир.

2005 йилнинг 8 ноябрида Оқсаройда Президент Ислам Каримов раислигида Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Хомийлик кенгашининг навбатдаги йирилишида Юртбошимиз қишлоқ жойларда болалар спортини ривожлантириш, қизларнинг спорт билан шурулланишлари учун керакли шарт-шароитларни таъминлаш, мураббий уқитувчиларни, хусусан, аёл мураббийларни тайёрлаш ва олийгоҳдарнинг жисмоний тарбия булимларига истисно сифатида қабул қилиш каби долзарб масалаларга алоҳида эътибор қўйилди.

Натижада, 2006 йилдан бошлаб Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтига тасарруфида хотин-қизлар спорт булими ташкил этилди ҳдмда ушбу булимга вилоятларнинг чекка қишлоқларидан қўриққинчи кизлар қабул қилинди. 2009-2010 укув йилида эса 200 нафардан ошди, хотин-қизлар илк қўриққинчилар сифатида йўлланма олиб, уз худдудларидаги спорт иншоотларида уқитувчи-мураббийлик фаолиятларини бошлашди.

Президентимиз томонидан яқинда 2010 йилнинг 1 апрелида имзоланган "Қишлоқ, жойлардаги болалар спорт объектиларида банд бўлган аёл спорт устозлари меънатини рабатлантириш чора-тадбирлари тугрисида"ги қўриққинчи эса юртимизда қишлоқ, жойларда спортни янада ривожлантириш, аёл мураббийлар фаолиятини жонлаштириш, айниқса, қизлар уртасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш каби вазифаларни белгилаб берди.

Қизлар спортини ҳақида суз юритилганда, спортнинг нафис турларидан бири — бадиий гимнастика ҳақида алоҳида таъкидлаш

лиш лозим. Қизларга бу спорт тури билан 4-5 ёшдан бошлаб шурулланиш купгина соҳа мутахассислари томонидан тавсия этилган. Бу спорт тури қизлар организми учун жуда ҳам фойдали ва самарали таъсир курсатади. Мазкур спорт тури билан шурулланиш натижасида қизларда нозиклик, ҳаракатларининг майинлиги ҳамда гузал кўрмат шаклланади. Шу билан бир қаторда, жисмоний сифатларининг, яъни эгилувчанлик, эпчиллик, чакдонликнинг ривожланиши ва тарбияланиши шулар жумласидандир.

Бадий гимнастика — бугунги кунда биз ҳавас қилган ривожланган мамлакатлар қаторида жадал тараний топиб, омаллашиб бораётган спорт турларидан биридир. Утказилаётган мусобақалардан ҳам қуриш мумкинки, кундан-кунга иштирокчиларнинг сони ва маҳорати ошиб бормоқда. Нафакат шахар, туман марказлари, балки чекка қишлоқларда ҳам спортнинг бу турига қизиқиш ва эътибор ошиб бораётганлиги кишини ёвонтиради. Бугунги кунда юртимизда 10 миңдан зиёд қизлар спортнинг нафис тури бўлмиш бадий гимнастика билан шурулланиб келмоқдалар. Бунда, албатта, Ўзбекистон бадий гимнастика федерациясининг ҳам хизмати катта. Ўзбекистон гимнастика федерацияси 2005 йилда Халқро гимнастика федерацияси (РГС) шафёлиги остида ташкил этилган. Жамоат бирлашмаси бўлган Ўзбекистон Гимнастика федерацияси аёллар спорт гимнастикаси (ЎУАО), эркаклар спорт гимнастикаси (МАО), бадий гимнастика (КО), гимнастик трамполин (ТТСА), гимнастик акробатика (ОА) ва умумий гимнастиками (ОО) уз ичига олади.

Шуни айтиш керакки, мустакиллик йилларида Ўзбекистонлик гимнастикачилар нафакат юксак натижаларга эришдилар, балки республикамизнинг халқро майдондаги обрусининг янада ортишига муносиб хисса ҳам қушдилар.

Эътиборлиси, 2009 йилда жаҳрн ва Осиё микёсидаги мусобақаларда шахсан узбек қизларининг иштирок этиб, нуфузли Уринларни қулга қиритгани кишини тулқинлантириб юборди. 2010 йилнинг феврал ойида эса Тошкент шахрида утказилган Осиё чемпионатида Азиза Мамажонова, Х,У^{снийя} бону Руломоваларнинг олтин медални қулга қиритгандаги ҳдажонли дамлар ханузгача қдлбимизга рурур хиссини бахш этмоқда.

Албатта, мазкур спорт тури жадал ривожланиб борётган бир вақтда мураббийлар фаолияти ва уларни малака ошириш жараёнини такомиллаштириш ҳам муҳим масалалардан биридир.

Зеро, мураббийлар малакасини ошириш тизимини яратиш — болалар спортини ривожлантириш, эртанги кунимиз равнақдан далолатдир.

Хдр бир мураббий ёшларнинг маънавий ва ахлоқий сифатларини ривожлантириш, идроки ва ақд-заковатини бахрлаш, уларнинг қобилиятлари ва одамийлик сифатларини устириш, етук мутахассис булиб етишишига жисмонан ва рухдн тайёрлашга эътиборини кучайтириши лозим.

Мураббийларимиз олдида битта мақсад буладики, у хдм булса факт калаба қрзониш. Бунинг учун бугунги кунда юртимизда яратилган шарт-шароитлардан, имкониятлардан тулик, ва самарали фойдаланиш, хорижий тажрибаларни урганиш даркор.

Ушбу кулланмада хдм замонавий бадий гимнастиканинг узига хос жиҳдлари, жаҳрн бадий гимнастикасининг ривожланиш йуналишлари, бадий гимнастика машқдарига ургатишнинг умумий асослари, шунингдек, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний қрбилиятларни ривожлантириш, буюмлар билан бажариладиган машқдар услубияти тугрисидаги маълумотлар урин олган. Бу эса хрзирги кунда гимнастикачилар ва мутахассисларни тайёрлашда кенг кулланилади.

Абдулла Ачилов
Педагогика фанлари номзоди, доцент

1 О Д Щ Ш Й 1 З П Ш Ш А О П Ж А ТАШШШД^Ш

Бадий гимнастика нисбатан янги спорт тури булсада, унинг илдизлари узок, утмишга бориб такдлади. Ушбу нафис спорт турининг сарчашмалари анча хилма-хил, улар орасида гимнастик, пластик ва ритмик тизимлар, халк ва мумтоз ракр санъати кабиларни санаб утиш мумкин. Унга асос солган бир кдтор шахсларнинг ^аёти ва ижодига к,искача тухталиб утиш жоиз.

Франсуа Дельсарт (1811-1871 йиллар) — француз хонандаси ва драматик актёри, кейинчалик дикция (талаффуз) ва драматик санъат уқдгувчиси булиб ишлаган. Бу шижоатли инсон ифодали гимнастика тизимини шакллантирдики, у опера хонандаларининг актёрлик махрратининг барча томонлари: ифодали куйлаш, имо-ишоралардан фойдалана билиш, тугри х,аракатланиш каби жих,атларини камраб олган эди. Уз тизимидан даре бериш учун у 1839 йили Парижда Сах,на махррати куреларини очди.

Умуман олганда, бу тизим бадий гимнастика учун макнул эмас, чунки Дельсартнинг фикрига кура, х^ар бир эмоционал шпатга аник белгилаб куйилган \оп ёки хдракат мое булиши керак, вахрланки бадий гимнастикада мусик^ага мое тарзда барча харакагларга турли эмоционал туге бериш вазифаси куйилади. Бирок, Франсуа Дельсарт томонидан очилган ифодалилик кридалари хднузгача уз ах,амиятини йушгмаган. Унга кура, куйидаги тамойиллар ажратилиб курсатилади:

- эмоционал х,олат ва тана х,аракатлари уртасидаги богликдик тамойили;
- каттарок мушаклардан бошлаб куплаб бугинларни хдракатга солишда уйгунликка риоя к^илиш тамойили (пружина, тулкин каби хдракатлар айнан шундай бажарилади)
- хдракатланганда мувозанатни сакдаш учун кул ва оёкдарни бир-бирига карама-карши куйиш тамойили.

Хотин-кизларни илмий жихдтдан тарбиялашга мух,им хисса Кушган яна бир инсон француз физиологи ва педагоги Жорж Демени (1850-1917Й.) булди. У динамик машгулотлар, мушакларни чузиш ва бушаштиришга кдратилган машкдар, раке ^аракатлари ва буюмлар (чукмор, таёк, гардиш ва бошкдлар) билан бажариладиган макдшарни куллашнинг максадга мувофикдигини исботлаб, бу харакатлар эгилувчанлик, чакдонлик, яхши крмат, назокат билан х,аракатланишга хизмат к,илишини тасдикдади.

Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950 йиллар) - швейцариялик композитор, консерватория профессори, ритмик гимнастика тизими-

нинг муаллифи. Далькроз уз тизимини сольфеджио дарсларидаги ёрдамчи усул ёрдамида шакллантира бошлади. Бунда укувчилар улар урганиши қийин булган мураккаб мусиқа маромларини қарсақ чалиб, қайтаришлари керак булган. У ушбу усулни шунчалик ривожлантирдики, 1910 йилда Дрезден шаҳридаги Хеллерау шаҳарчасида Ритм институтини очди. Бу каби институтлар, гуруҳлар, курслар Биринчи жаҳон урушидан олдин Европа ва Американинг кутубхоналарида ташкил этилди.

Далькрознинг ритмик гимнастикаси мусиқани чуқур ҳис қилиш, оҳанг маромларини теран англаш, ҳаракатлар уйғунлиги, эътибор каби сифатларни ривожлантириб, ёшларнинг жисмоний тарбиясига хизмат қиларди. Р. А. Варшавскаянинг фикрича, Далькроз тизимининг асосий қисми мусиқанинг алоҳида элементларидан бири - маромнинг мусиқадан мазмунидан таҳқир ҳукмрон омили сифатида ажратишдан иборат эди. Вахрланки, мусиқани бутунлигича қабул қилиб, изчил ўқитиш орқали уни ҳис қилиш хусусиятини ривожлантириш керак эди. Айнан Р.А. Варшавская, Далькрознинг шогирди сифатида унинг услуби асосида мусиқий жисмоний тарбия тизимини шакллантириб, бадиий гимнастика асосларидан бири булди. Унинг мақсути тизим ҳақида ҳам гимнастикачилар ва мутахассисларни тайёрлашда кенг қўлланилади.

Айседора Дункан(1877-1927й.)- танқид америкалик рақсчи бўлиб, санъатдаги янги йўналиш — эркин пластика асосидаги ифодали рақс муаллифи сифатида тарихда қолди.

Рақс санъатига қўлаб янгиликлар олиб қирган Айседора Дункан рақс педагогикасида ҳам эътиборли ишларни амалга оширди. У укувчилар жисмоний, интеллектуал, маънавий ва эстетик камолотга эришишлари мумкин булган мактаб шаклида орзу қиларди. Синг-лиси Елизавета, кейинчалик эса асраб олган қизи Ирма билан бирга у Америка ва Европада бир нечта мактаб очди. Айниқса унинг Бельвю, Париж, Гренвальд (Германия), Москванинг Пречистенка қишлоғидаги мактаблари машҳур бўлиб кетди. Гарчи Айседора Дункан яхлит ўқитиш тизимини яратмаган бўлсада, унинг айрим гоёлари ута аҳамиятлидир. Жумладан:

- ижодий индивидуалликни шахсий ижод орқали шакллантириш;
- ўқитишда бадиий жиҳатдан юксак савияли мусикадан фойдаланиш;
- ҳаракатлар, либослар, пойафзал табиий бўлиши тамойилига амал қилиш;
- образларни бойигиш ва эстетик ривожланиш манбаи сифатида табиатга мурожаат қилиш.

Юриш, югуриш, сакрашлар, кулларнинг тулкисимон ва силкитувчи харакатларини бажаришда Айседора Дункан томонидан ишлаб чиқилган айрим машқлар қулланилади.

Юқ,орида айтилганларни умумлаштириб, бадий гимнастиканинг шаклланиш тарихида уч босқични ажратиб қурсатишимиз мумкин:

I босқич- Ленинград шаҳрида бадий гимнастиканинг шаклланиши (ривожланишнинг Ленинград даври)

II босқич - собиқ, Совет Иттифоқда бадий гимнастиканинг ривожланиши (умумиттифоқ, ривожланиш даври)

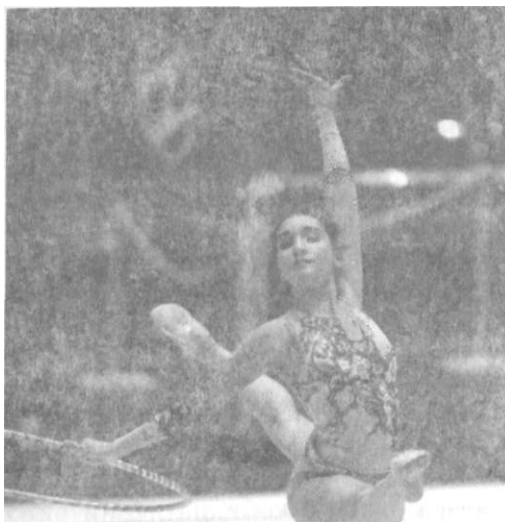
III босқич - бадий гимнастиканинг халқаро миқёсда ривожланиши (халқаро ривожланиш даври).

м ш т Ш

I Ш М Ш Ш Е Т Н И Г Ш Ж Г А Я О С Ж В Д В Д Ш Г А

Хозирги пайтда бадий гимнастика - олимпия спорт тури бўлиб, унда спортчи цизлар техник майорат ва мусиқа остида мураккаб тана харакатларини турли буюмлардан фойдаланган ҳолда ифода қилиб бажаришда узаро беллашадилар. (1-расм).

Бадий гимнастика учун одатий машқлар Каториға тузилиши буйича хилма-хил буюмлар (гардиш, арь;он, чуқмор, ленталар) билан бажариладиган машқларнинг буюмсиз амалға ошириладиган харакатлар, акробатик машқлар, раке ва хореография элементлари билан уйғун ҳолда бажариладиган харакатларни қири-



тиш мумкин. Ушбу машқлар бадий гимнастиканинг узга хос жи\атларини акс эттиради ва унинг асосини ташкил этади.

Бадий гимнастика спортга хос умумий қонуниятларга кура ривожланмоқда. Гимнастикачиларнинг спорт маҳорати қуйидаги таркибий қисмлардан ташкил топади: дастурларнинг мураккаблиги, композиция ва ижро сифати.

Мураккаблик — бу элементларнинг мураккаблиги, бириқиши ва сони билан белгиланадиган комбинацияларнинг жамлама техник қийматидир.

Композиция — элементларнинг комбинацияда қамон ва мақон ну\таи назаридан қойлаштирилиши тартиби.

Ижро — биринчи ва иккинчи таркибий «исмларнинг оригинал гимнастик шаклда амалга оширилиши.

Гимнастикачиларнинг спорт маҳорати ривож қараёнида ало-**Хида** таркибий қисмларга булган талаблар бир хил булмаган. Го\ида улардан бири, го\ида боиқасига қупрок, эътибор қ\аратиларди. Бу жихат асосан мусобақаларнинг қ\оидаларига боғлиқ буларди. Шундай булсада, бадий гимнастикада ҳар уччала таркибий қисм — мураккаблик, композиция ва ижро уртасида узга хос уйғунлик маъжуд булиши қерақ.

Композицияни ижро этишда гимнастикачиға қуйиладиган му-Хим талаб — мусиқани шахей қ,абул қ,штиш, экспрессия ва ифо-далилик асосида техник жихатдан мураккаб композицияларни ижро этишда эмоционал — ҳаракатчан образ қосил қ,илишдан иборат.

Мусобақ;а дастурларининг қомпозицион шакллари бораси-даги иждий изланишларда мусиқд қатта урин тутади. Муси\ий асарнинг ҳусусияти ва эмоционал мазмуни гимнастиканинг (жисмоний, техник, психологик, ифодали, ёш жихатидан) индивидуал ҳусусиятларига қавоб бериши лозим. Гимнастиканинг маҳорати, мусиқийлиги, ҳаракатланиш маданияти қ\анчалик баланд булса, унинг имқониятлари шунчалик қуп булади. Спортчи қ\зларнинг ижро маҳоратига хос яна бир жихат қореграфик тайёргарликдан иборат. Хореография - эстетик тарбия ва иждий қобилиятларни ривожлантиришнинг муқим воқитаси. Айнан хореография машғулотлари қараёнида спортчилар санъатга ошно буладилар. Уларда ҳаракатлар гузаллигини тугри хис қилиш, улар орқали маълум эмоционал ҳолатларни, турли қайфият, хиссиётларни ифода этиш \обилияти тарбияланади. "Хореография" тушунқаси (классик, халқ., тарихий-маиший, қамонавий) рақе санъатига оид барча жихатларни уз ичига олади. Хореография гимнастикачиларнинг ҳаракатланиш

маданиятини бойитиш ва уларнинг ифода воситаларини кенгайтириш, ижрога хос артистлик қобилиятини ошириш имконини беради.

Жаъон гимнастика майдонидаги ортиб бораётган рақибат шуни таъазо этадики, мураккабликни юксак маъоратли ижро билан уйғун ҳолда курсата билган, алоҳида ифода, эмоционаллик ва артистизмни намоён этган спортчиларгина доимо галаба қозона олади. Шу боис махсус хореографик тайёргарликка янада сифатли ёндашув талаб этиладики, у гимнастикачилар ҳаракат қилаётган эъгарувчан шароитларда аввало шахсий қобилиятларга таяниш ва доимо илғор бўлиш тамойилларига асосланмоғи лозим.

Гимнастикага оид яқдол жиҳатлари бўлишига қарамай, "ифодали ҳаракат" тушунчаси психология соҳасига оиддир. Бу атама билан психологик тадқиқотларда рухий ҳолатларнинг ташқи ифодаланиши (мимика, пантомимика ва экспрессияда намоён бўлиши) белгиланади.

Бадий гимнастикада психологик тайёргарлик ҳам муҳим аҳамият қасб этади. Гимнастикачиларнинг шахсий психологик хусусиятларини урганиш уларнинг ҳар бирига алоҳида ёндашув топиш имконини беради. Спортчиларнинг миждози, улар асаб тизимининг турини аниқдаш мураббийга қуйилган мақсадга эришиш йулида энг самарали қарор қабул қилишга ёрдам беради.

Психик функциялар ва хусусиятларни махсус ривожлантириш гимнастик машқларини самарали бажариш учун зарурдир. Бир мусобақада стартлар қў бўлиши боис, гимнастикачиларга махсус психологик тайёргарлик керак бўлади. Жумладан, кетмакет 3-4 кунлик беллашувлар давомида кунига 2-4 тадан чиқаришлар қилинадики, бунда етарли даражадаги жисмоний "енгиллаштириш" ва бушашиш жуда зарур, акс ҳолда, катта психологик толиқ юз бериши мумкин.

Мазкур спорт турининг яна бир узига хос жиҳати шундан иборатки, гимнастикачиларнинг спорт ютуқлари даражаси тегишли малакага эга ҳакамларнинг субъектив баҳоеи билан аниқланади. Бадий гимнастика бўйича ҳакамлар комбинацияларни баҳолашда ижро маҳоратига хос қўлаб омиларни ҳисобга олишларига тўғри келади, чунки ушбу спорт турида ҳаракатларнинг сифатига хос қўлаб унеурлар намоён бўлади. Уларни борица қамраб олиш, бу борадаги турли маълумотларни таҳлил қилиш ва аниқ, экспертлик ҳулосасини бериш — бадий гимнастика назарияси ва амалиёти олдида турган юсак мақсаддир. Мазкур вазифани ҳал қилишда қўлаб узига хос хусусиятлар ва жиҳатларга эътибор бериш таъазо этилади.



1-расм. Халқаро гимнастика федерацияси — ФИЖнинг тузилиши

Ж А Щ т Ш Щ Ш Ш
Г Ш Ш А С Т Ш К А С Ш Ш Ш Г
М К Ш Ш Ш 1 \$ В Ш П Ш

Адабиётларда берилган маълумотлар, етакчи мутахассисларни суровдан утказиш, педагогик кузатувлар ва шахсий амалий тажриба шуни курсатадики, жаҳон бадий гимнастикасига хос ривожланиш йуналишлари куйидагилардан иборат:

1 — гимнастикачилар мусобака дастурлари мураккаблигининг ортиши;

2 — гимнастикачилар маоратининг барча томонлари — жисмо-

ний, техник, психологик ва тактик тайёргарлигига куйиладиган талабларнинг ортиши;

3 — мусобақд юкласининг ортиши: беллашув кунлари сони ва мусобақ, алашув даврининг узайиши;

4 - УКУ^в маш^арининг хажми ва жадаллигининг ошиши;

5 — гимнастикачилар шахсий имкониятларининг тулик, руёбга чиқарилиши;

6 — халқ, аро майдонда гимнастика одатий булмаган мамлакатлар: Япония, Миср, Бразилия, Англия, Таиланд ва боицаларнинг пайдо булиши;

7 — Россия ва МДХ давлатларидан мутахассисларни жалб қилиш натижасида жаҳонда гимнастикага оид самарали технологияларнинг кенг тарқалиши;

8 - халқдро майдонда рақбатнинг кучайиши;

9 — мусобақ^алар қридаларининг такомиллашуви;

10 — мураббий ва х;акамлар малакасининг *ошиши*;

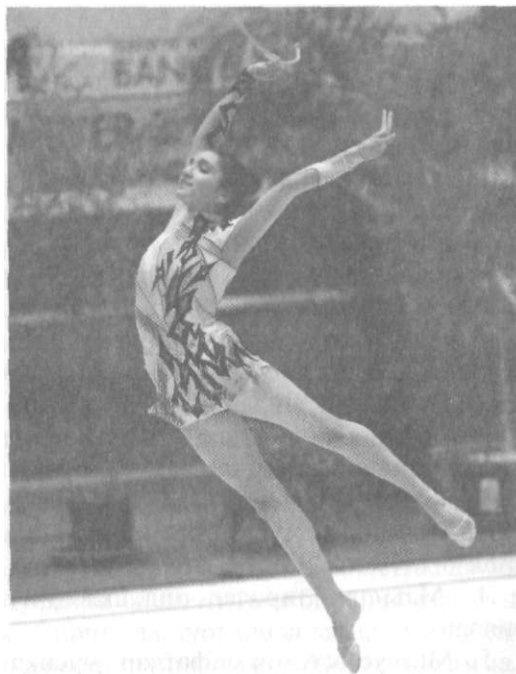
11 - гимнастикачиларни тайёрлашга дойр турли жихдлар буйича илмий-тадқиқот ишланмаларини тадқиқ, қишнинг ах, амияти ортиши;

12 — гимнастикачиларни тайёрлашнинг бошқд-рувжих. атининг ах, амияти ортиши ва унинг такомиллашуви;

13 - Россия ва МДХ, нинг турли шаҳдрларида гимнастикачиларни тайёрлаш буйича ихтисослашган марказларнинг очилиши ва мураббийларнинг Уларда малакасини оширишнинг йулга куйилиши;

14 — машқ, қилиш жа-Раёнининг барча турдаги (техник, тиббий, илмий) таъминотининг такомиллашуви;

15 — гимнастикачиларнинг кийим-бош, анжомларининг такомилли.



Х Д Д Р И Й Т Ш Ш А О Т Ж А Д М Ч Й

с т а е т т Ш к ! т м т ш г ш ш ш т

Т А Р Ш Ш ® Щ Я С М Л А Т О

1 3 К Ж **ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ**
СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ
ТИЗИМИНИНГ УМУМИЙ ТАВСИФИ

1.1 СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ МАКСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА ТАРКИБИЙ КИСМЛАРИ

Бадий гимнастика — олимпия спорт тури булиб, унда спортчилар техник маҳорат ва мусикда остида мураккаб тана ҳаракатларини турли буюмлардан фойдаланган ҳолда ифодали бажаришда узаро беллашадилар.

Гимнастикачиларнинг спорт тайёргарлигидан кузланган асосий мақсад — энг олий мақом мусобақалар булган Олимпия Уйинлари, шунингдек Жаҳон, Европа чемпионатлари ва мамлакат бирчиликларида галаба қозонишдан иборат.

Гимнастикачиларнинг машқ, килишидан яна бир мақсад — спорт устаси, спорт усталигига номзод ва бошқд шу каби разрядли нормативларни узлаштиришдан иборат.

Бадий гимнастикада спорт тайёргарлиги га оид вазифалар умумлаштирилганда, куйидагилардап иборатдир:

1. Шугулланувчилар организмининг тапши шакллари ва функцияларини хдр томонлама баркамол ривожлантириш.

2. Гимнастикачиларнинг жисмоний сифатлари: кучи, эгилувчанлиги, координацияси, сакровчанлиги, тезкорлиги, мувозанатни тута билиши ва чидамлилигини мутаносиб ривожлантириш.

3. Бадий гимнастикада муваффақияли фаолият юритиш учун зарур булган махсус билим ва куникмалар тизимини шакллантириш.

4. Маънавий, иродага оид, ахлокий-эстетик хусусиятларни тарбиялаш.

5. Махсус эстетик сифатлар: мусикд ва рақсни ҳис эта билиш, ифодалилиқ ва артистизмни ривожлантириш.

Гимнастиканин олимпия турларида спорт маҳорати куйидаги уч йуналиш буйича ривожланади ва баҳрланди:

1. Мусобака дастурларининг мазмуни ва таркиби;

2. Мусобака машқлари композицияси;

3. Мусобака композициялари ижроси.

Гимнастикачилар мусобака дастурларининг мазмуни ва таркиби мусобакалар жароғида баҳо учун бажариладиган ҳаракатлар, уларнинг сифат ва сон курсаткичлари билан белгиланади. Мусобакалар ҳаракатлари сонини аниқлаш осон, фақат мусобакалар ҳаракати деб нима-ни ҳисоблаш керак: элемент, бирикма, бирикмалар блоклими, ё бошқа жиҳатними, шулар аниқлаштириб олинса, кифоя. Гимнастикачиларнинг



ҳаракатларини амалларининг сифат курсаткичларини аниқлаш ва ҳисобга олиш бунга нисбатан мураккаброкдир. Ҳаракатларнинг сифат курсаткичларига қуйидагиларни киритиш жоиз:

а) ҳаракатларнинг турли-туманлиги, қайсики мусобакалар дастурларида ҳам буюм билан, ҳам буюмсиз бажариладиган барча Ҳаракат гуруҳларига кирувчи амаллардан фойдаланишни назарда тутди.

б) ҳаракатларнинг мураккаблиги, қайсики мусобакалар қидалари билан аниқ белгиланган булади. Техник баҳоига кура элементлар ун гуруҳга булинади: А - 0,1 балл, В — 0,2 балл, С - 0,3 балл, Д - 0,4 балл, Е - 0,5 балл, Р - 0,6 балл, С - 0,7 балл, Н - 0,8 балл, I — 0,9 балл, 3 - 1.0 балл. Шунингдек қушимча мураккаблик буюмлар билан амалга ошириладиган турли ҳаракатлар орқали ҳам таъминланади.

в) ҳаракатларнинг хатарли эканлиги бадий гимнастикада ижродаги озгина ноаниқлик туфайли элементнинг бажарилмай қилиниши ҳавфи билан боғлиқ Спорт дастурларида хатарли элементларнинг борлиги гимнастикачилар техник маҳоратининг мукамаллигидан далолат беради.

г) элементларнинг оригиналлиги спорт дастурларида қўрилмаган, гайриоддий, ноёб ёки илк бор ижро этилаётган ҳаракатлар

булишини кузда тутуди. Оригиналлик — бу ижод, изланиш, умум к^абул цилинган жихатлар чегарасидан чикиш ва пировардида умуман олга харакатланиш демакдир.

Композиция — кенг маънода — бу мусикда остида бажариладиган алохида элементлар ва бирикмаларни мусобака кридалари ва гимнастиканинг ривожланиш йуналишларига мувофик, равишда ижодий жихатдан ягона курилмага бирлаштиришдир. Тор маънода композиция - бу хар кдндай ижодий (бадий, илмий, спорт) асардаги элементларнинг так^асимоти (архитектоникаси)дир.

Гимнастикачиларнинг чик;ишларида куйидаги жихатларни ажратиш мақсадга мувофик,:

а) замон композициясини (элементлар таксимотининг изчштлиги);

б) макон композицияси — элементларнинг макондаги так,симоти.

Композицияларнинг сифати куйидагилар билан белгиланади. Биринчидан, гимнастик талабларнинг бажарилиши ва, иккинчидан, бадий тамойилларга амал кдпиниши билан (бу ҳақда батафсил 5-бобга қ;аранг).

Ижро ёки ижро маҳорати куйидаги компонентларни уз ичига олади:

а) техник компонентлар — техниканинг самараси, элементлар, бирикмалар ва бутун композиция кднчалик аниқ,, енгил, мукамал, ва осон бажарилиши билан боглик жихатлар;

б) жисмоний компонентлар - гимнастикачилар харакатларининг жисмоний хусусиятлари: амплитудавийлик, динамиклик, шиддати билан боглик, булади. Бунда харакатларда янада купрок амплитуда, баланд ва узокк^а сакрашлар, тезкорлик кузатилиши керак.

в) эстетик компонентлар яхши статик ва динамик комат, харакатларнинг юқ;ори маданияти — нафосатли, назокатли, пластик ва яхлит ижрони кузда тутуди;

г) ижро маҳ;оратининг мусикий-ифодали компонентлари харакатларнинг мусикага, унинг хусусиятига, маромига мое булиши ва ижронинг эмоционал жихатдан бой булишини назарда тутуди.

Ижро ма^аоратининг умумлаштирувчи категориялари сифатида гимнастикада виртуозлик (мохирлик, усталик), оригиналлик ва ифодалилиқ алохида ажратиб курсатилади.

Виртуозлик (мохирлик) — бу катта тезлик ва харакатлар амплитудаси шароитида хатосиз ижродир.

Оригиналлик — бу янги элемент ва бирикмаларда, узига хос ва бетакрор ижро услуби, мусик;а ва у билан богликдикда намоён булув-

чи ижронинг янгилиги, гайриоддийлигидир.

Ифодалилик — бу мусобакдлашув машқдарининг мо[^]иятан мак;-садга мувофиц тарзда эмоционал бойитилганлигидир.

Бадий гимнастикадаги спорт тайёргарлиги - бу шугулланувчиларни махсус ташкил этилган куп йиллик, йил буйи давом этувчи хар томонлама ривожлантириш, ук,итиш ва тарбиялаш жараёнидир.

Спорт тайёргарлигининг таркибида цуйидаги турларни ажратиб курсатиш к[^]абул килинган: жисмоний, техник, тактик, психологик, назарий ва мусобак.алашув тайёргарлиги.

/ жадвал.

Спорт тайёргарлигининг турлари ва таркибий кисмлари

№	Тайёргарлик турлари	Таркибий цисмлари	Ишлар йуналиши
1	Жисмоний	Умумжисмоний	Умумий салохиятни ошириш
		Махсус жисмоний	Буюмлар билан машқ [^] арни мувафқак,иятли узлаштириш учун зарур булган махсус крбиятларни ривожлантириш
		Функционал	Гимнастикачиларни янада катта Хажм ва жадалликдаги юкламаларга "олиб ЧКИИШ"
		Реабилитацион — к,айта тиклаш	Нохуш окибатларнинг олидини олиш
2	Техник	Буюмсиз	Буюмсиз бажариладиган машқлар техникасини узлаштириш
		Буюмли	Буюмлар билан бирга бажариладиган машқдар техникасини узлаштириш
		Хореографнк	Классик, тарихий-маиший, халк, ва замонавий рақс элементларини урганиш
		Мусик,ий Харакатчан	Мусик,ий саводхонлик элементларини узлаштириш, мусикани хис қила билаш Кобилиятларини ривожлантириш
		Композицион — ижро	Мусобакалашув дастурларини тузиш ва машқ, қилиш
3	Психологик	Базавий	Психологик ривожланиш, таълим ва УКИТИШ
		Машқ [^] арга	Машқдар давомида куйиладиган талаб ва юкламаларга ижобий муносабат ва ахамиятли ундовчи сабабларни шакллантириш
		Мусобакаларга	"Жанговар тайёргарлик" х ^о лати, эътибор ва кучларни жамлашга тайёр туриш к,обилиятларини шакллантириш

4	Тактик	Индивидуал	Мусобакалашув дастурини тайёрлаш, кучларни так^симлаш. амалга ошириш тактикасини ишлаб чиқиш
		Гурухли	Мусобак.алашув дастурини тайёрлаш, гимнастикачиларнинг Хамкорликдаги ҳ;аракатларини машк, қ,илиш ва так,симлаш
		Жамоавий	Жамоани шакллантириш, жамоавий ва шахсий вазифаларни белгилаш, чик,ишларнинг навбатини аник^аб олиш
5	Назарий	Маъруза Амалий машгулотлар чопщаги	Бадий гимнастикада муваффақият қ,озониш учун зарур булган махсус билимларга эга булиш
6	Мусобацага оид	Мусобак,алар Моделли машклар Чамалашлар	Мусобакалашув тажрибасини туплаш, мусобакдаги стресс Холатига чидамликни ошириш ва чиқишларнинг ишончли булишини таъминлаш.

1.2. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДАГИ СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВОСИТАЛАРИ

Гимнастикачиларнинг спорт тайёргарлигида уч турдаги машклар ва кушимча тадбирлар кулланилади: асосий (мусобак,алашув), ёрдамчи (машкугарга оид) ва тикловчи. (2- жадвал). Гимнастикачиларнинг асосий воситалари спортчиларнинг мусоба^алашув дастурлари таркиб топадиган машкдар; ёрдамчи воситалар — бу фақ;ат машк, жараёнларида гимнастикачиларни ҳ;ар томонлама баркамол ривожлантириш учун кулланадиган жи^атлар; тикловчи воситалар олий спорт махорати боскичида айник^са му^им ах,амият касб этади, чунки гимнастикачиларга саломатликка зарар етказмай ишларнинг тулик хажмини бажариш имконини беради.

Шунингдек укув-машк, жараённинг сифатини таъминлашда махсус асбоб-ускуналар, анжомлар ва укутишнинг техник воситалари: аудио ва видео мосламалар, тренажерлар алохида а^аминтга эгадир.

2- жадвал. Бадий гимнастика воситалари таснифи

№	Турлари	Қуринишлари	Элементларнинг таркибий гуруҳлари
1	Асосий	Буюмларсиз	Мувозанатлар, эгилишлар, айланиш (қайрилиш)лар, сакрашлар, тулк, ин-силташлар; акробатик элементлар, қдамлар-югуриш; раке ва партер ҳаракатлар.
		Буюмлар билан	Отишлар, отиб-илишлар, кул билан уриб қайтаришлар, илиб олишлар; Тутиб олиш, кулдан кулга олиш, думалатнишлар, ; Айланишлар, паррақлар. чирмашлар; Айланалар, спираллар, илончалар, тегирмонлар; Буюмлар устидан утиш ва сакраш элементлари.
2	Ёрдамчи (қ, ушимча)	Спорт	Сафда бажариладиган, умумий ривожлантирувчи, амалий ва акробатик машқлар. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик машқдари.
		Рақс	Классик (мумтоз), тарихий-маиший, халқ ва замонавий рақслар элементлари
		Мусикий-Харакатчан	Мусикий саводхонлик, мусиқа остида Ҳаракатланиш буйича топшириқлар, ижодий топшириқдар ва уйинлар;
3	Тикловчи	ГПедагогик	Юклама ва дам олишни рационал тарзда алмаштириб туриш ва тақсимлаш, усул ва услублар хилма-хиллиги, бушашиш, нафас олиш ва коррекция машқдари,
		Психологик	Ижобий эмоционал муҳитни шакллантириш, ахамиятли ундовчи сабаблар топиш, спортчилар ва мураббийлар уртасида дустона муносабатларни шакллантириш, узни узи бошқаришга ургатиш, идеомотор ва психологик бошқарув машқдари, чалгитувчи тадбирлар.
		Гигиеник	Маҳсадга мувофиқ, оқилона кун тартиби, етарлича уйцу, мувозанатга солинган овқатланиш, витаминлаш, гигиеник тадбирлар.
		Физиотерапевтик	Турли-туман душлар, ванналар, Ҳаммом, массаж, спорт ук, алашлари, аэронизация, ультрабинафша ванналар.

1.3. СПОРТЧИЛАРНИНГ СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ ТАМОЙИЛЛАРИ

Тамойиллар — бу машк, жараёнини бошқаришга дойр энг умумий кридалардир. Бадий гимнастика билан шугулланувчиларнинг спорт тайёргарлигида тамойилларнинг уч гуруҳига: умумий педагогик (дидактик) тамойиллар гуруҳи, спорт машқдари коидалари ва гимнастикачиларни тайёрлашнинг услубий тамойилларига амал Килиш лозим. (3 жадвал)

3-жадвал. Спорт тайёргарлиги тамойилларининг таснифи

№	Тамойиллар ГРУҲИ	Тамойилларнинг номи	Мохияти
1	Умумий педагогик	Тарбияловчи уқитиш	Уқитиш жараёнида фаол ҳаётий позиция, меҳнатсеварлик, цунтсабот ва ғайрихотугикни тарбиялаш
		Онгли муносабат ва фаоллик	Машқдарга доимий қизиқиш, уз Харақатларини онгли равишда назорат ва таҳлил қилиш, ишга ижодий ёндашиш, ташаббускорлик ва мустақилликни шакллантириш
		Мақбуллик ва индивидуализация	Уқув материални узлаштирганда ёш ва индивидуал жихатларни Ҳисобга олиш, маишарнинг мунтазамлиги, юклама ва дам олишнинг навбатли бўлиши.
		Кургазмалилик	Куриш, эшитиш, сезиш, мушаклар билан қабул қилиш асосида турги тасаввур (аниқ, образ)ни шакллантириш
		Мустаҳкамлик ва такомил	Тақрорлаш, утилганларга мунтазам Қайтиб туриш, уқув материални доимий равишда янгилаб туриш ва талабларни ошириш
2	Спорт машқдари	Олий ютуқларга йўналтирилганлик	Шугулланувчилар қобилиятини тулқ, ривожлантириш ва уларни энг баланд мақомли мусобақаларда юзага чиқариш
		Ихтисослашув ва индивидуализация	Вақт ва кучни танланган ихтисослашувга сарфлаш, машк жараёнида шахсий хусусиятларни Ҳисобга олиш.
		Тайёргарликнинг барча томонлари бирлиги	Тайёргарликнинг барча турлари ягона мақсадга қаратилиб, бирликда амалга оширилиши лозим ва бир бирини тулдириши керак.

		Уалуксизлик ва даврийлик	Юксак натижаларга эришиш учун йил буйи давом этадиган куп йиллик машқлар керак булади. Бунда жараёни такрорлаш ва мунтазам қайтариш зарур.
		Талаблар ортиб боришнинг максималлиги ва аста-секинлиги	Тайёргарликларнинг барча томонлари юксак даражада булсагина, маъсадга эришиш мумкин булади. Бирок, максимум - бу ниобий тушунча. Максимал талабларнинг мунтазам куйилиши уларни одатий булишини таъминлайди ва уларни аста-секин янада ошириш имконини беради.
		Юкламалар динамикасининг тулрнсимон булиши	Агар юкламалар ҳам битта машқда, ҳам турли давомийликка эга булган даврларда тулрнсимон тарзда ташкил этилса, саломатликка путур етказмаган ҳолда машқ, талабларини доимий равишда ошириб бориш мумкин булади.
3	Гимнастикачиларни тайёрлашнинг услубий тамойиллари	"Узиш"	Жисмоний хусусиятларнинг техник тайёргарликка нисбатан узиб боровчи ривожланиши, мураккаб элементларни эрта узлаштириш, истикболли дастурларни тузиш
		Купк,ирралик	Барча турларда юксак самарали тайёргарликни шакллантириш
		Узаро боғланганлик	Жараёни пхчамлаштириш йулларини кидириш, бир вақтнинг узида бир неча вазифаларни ҳал қдгиш, масалан техник ва жисмоний тайёргарликни бирга кушиб олиб бориш
		Мутаносиблик	Барча жисмоний хусусиятларни энг мақбул ва мувозанатланган ҳолда ривожлантириш
		Ортик,чалик	Мусобак,алашув юкламаларидан 2-3 баробар ортик, булган машқ юкламаларини куллаш, мусобак,алашув комбинацияларига керагидан ортик мураккаб элементларни кушиш
		Моделлаштириш	Машқ, килиш жараёнида мусобакалашув фаолиятининг турли вариантларини кенг куллаш

1.4 ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ УСЛУБЛАРИ

Услуб — бу муайян вазифани қилишнинг принципиал йули (усули)дир. Методик усуллар — бу муайян услубни амалга оширишда мураббий томонидан кулланиладиган хатти-харакат усуллари дир.

Бадий гимнастикада умумқўбул қилинган огзаки, курғазмали ва амалий услубларнинг турли-туман йуналишлари, шунингдек кушимча услублар: ёрдамчи, идеомотор ва мусикий усуллар кулланилади.

4- жадвал. Спорт тайёргарлиги услублари

№	Услублар	Методик усуллар	Изобар
1	Огзаки	Буйрук, ва фармойишлар. Курсатмалар ва йул-йурик бериш. Тасвирлаш ва тушунтириш. Изо ^н аш ва так,қослашлар. Му ^о кама хилиш ва баҳ,олаш. Кундириш ва мажбурлаш. Узига узи \исоб бериш ва бахрлаш. Маъруза ва су ^б атлар	Эмоционал сигналлар самарали булади. Максимал даражада қисқа ва аниқ. Тушунтиришлар тасвирлашлардан кура маъкулрокдир. Образли ухшатишлардан фойдаланиш мак,садга мувофик. Кундириш мажбурлашдан кура афзал. График х,исоботлар катта самара беради.

2	Кургазмали	Мураббий ва гимнастикачиларни курсатиш. Фото ва кино намойиш. График тасвир.	Курсатиш турлари: яхлит, булиб-булиб (фрагментар), имитацияловчи, контрастли, содалаштирилган, турли ракурслардаги.
3	Амалий	Яхлит ва булинган тарзда машк, килиш. Содалаштирилган ва мураккаблаштирилган машк,. Стандарт ва узгарувчан машк,. Уйинли, доирали ва мусобак, алашув усуллари.	Бошлангич ва оралик, тана ^олатларини назорат килиш самара беради. Таянч олдида, суянган Холда, етакчи ортидан, "тепаликка", "тепаликдан" ва бошкалар. Харакатларнинг шарт-шароитлари, сон жих,атидан ахамиятли таркибий цисмлари узгаради. "Ким купрок,, тезрок,, яхширок," тамойилига кура.
4	Ердам	Куйидагиларнинг жисмоний ёрдамида: - мураббийнинг; - тенгдошининг; - тренажернинг.	Турлари: фиксация (бирор холатда к,отириб р^уйиш), таяниш. ушлаб туриш, туртиш, айлантириш, утказиш, чеклашлар.
		-куриш оркали -эшитиш воситасида -сезиш оркали мулжал бериш воситасида ёрдамлашиш	Турлари: куриш учун мулжаллар, товушли сигналлар (чапак, х,исоб), мусика, моддий чекловчи воситалар (буюмлар)
5.	Идеомотор	Тасаввур к,илиш. Хаёлан жонлантириш. Хаёлий машк,.	Урганиш, машк, к,илиш, ба\олашдан аввал, мажбурий х,аракатсизлик даврида.
6	Мусикий	Мусина о\анги, мароми, динамикасида	Харакатлардаги ургуларни тугри куйиб чикиш имконини беради, машк;ларни зуриқ,тириш ва нисбатан бушаштириш вақтини курсатиб беради

2 Ж НКИСМОНИИ ТАЙЁРГАРЛИК ВА ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Жисмоний тайёргарлик — ташкиллаштириладиган жараён булиб, куйидаги мақсадларга қадратилади:

- шурулланувчилар организмини ҳар томонлама ривожлантириш (таянч-ҳаракат аппарата, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларини мустақамлаш, вегетатив ва марказий нерв тизимлари фаолиятини такомиллаштириш)

- саломатликни мустақамлаш ва меҳнат лаёқатини ошириш;

- бадий гимнастика машқлари техникасини узлаштириш ва уларни сифатли (талаб даражасидаги амплитуда (тебраниш кенглиги, шгаатлар орасидаги масофа), тезлик ва куч билан) бажариш учун зарур булган жисмоний хусусиятларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарликни умумий ва махсус турларга булиш умумқабул қилинган услуб ҳисобланади.

2.1. УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК



Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) — бу инсон фаолиятидан қатъий назар, умумий тарзда амалга ошириладиган жисмоний тайёргарликдир. У шурулланувчиларнинг саломатлигини мустақамлаш ва ҳар томонлама ривожлантиришга, меҳнат лаёқатини ошириш ҳамда танланган спорт туридан қатъий назар, жисмоний хусусиятларни такомиллаштиришга қаратилгандир.

УЖТ воситалари куйидагилардан иборат: умумий ривожлантирувчи машқлар, югуриш, кросс, сузиш, чангида юриш, эшқак эшиш, конькида, велосипедда учиб, спорт ва ҳаракатчан уйинлар.

2.2. МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Махсус жисмоний тайёргарлик — бу махсус ташкил этилган жараён булиб, муайян спорт тури машқдарини муваффақиятли узлаштириш ва сифатли бажариш учун зарур булган жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришга қаратилгандир.

Ҳозирги пайтда 7 та асосий жисмоний қобилият ажратиб курсатилади (баъзида уларни ҳаракат ёки психомотор қобилиятлар деб аташади):

1. Координация — мушак фаолиятини маъсадга мувофиқ тарзда ташкил эта билиш қобилияти ва ҳақдонлик — янги ҳаракатларни узлаштириш ҳамда фаолиятни вазиятга қараб узгартира билиш қобилияти.

2. Эгилувчанлик — бугимлардаги ҳаракатчанлик - ҳаракатларни катта амплитуда билан фаол ва суст тарзда бажариш қобилияти.

3. Куч — ташқий қаршиликни енгиб утиш ёки унга статик ёки динамик ҳаракатлардаги мушак қисқаришлари ҳисобига қарши тура олиш қобилияти.

4. Тезлик — курсатилган таъсирга тезда жавоб бериш (реакция) ва ҳаракатларни катта тезлик ва частота билан бажара олиш қобилияти.

5. Сакровчанлик — туртилиш (бирон нимага таяниб турилиши) баландлигида намоён буладиган тезлик-куч қобилияти.

6. Мувозанат — статик ва динамик машқдарда мувозанатни сақлаб туриш қобилияти.

7. Чидамлик — чарчашга қарши тура билиш қобилияти.

Кейинги ийитларда бадий гимнастика буйича махсус адабиётларда жисмоний сифатларни аҳдмияти буйича таснифлашга уринишлар учрамоқда. Бу маъсадга мувофиқ эмас, чунки бадий гимнастика — купкиррали спорт тури булиб, ундаги турли машқлар ҳар хил жисмоний қобилиятлар ва уларни намоён қилишнинг турли даражаларини талаб қилади. Булар орасида фақат иккита қобилият — координация ва эгилувчанликни алоҳида ажратиб курсатиш мумкин, ҳалос.

Бадий гимнастика соҳаси мутахассисларининг фикрига қара, мазкур спорт туридаги жисмоний тайёргарликнинг узига хос жиҳати шундан иборатки, бунда машқларнинг мақсади ҳаракатларнинг мутлак уйғунлигига эришишдан иборат булади. Юқсак натижалар юқорида санаб утилган жисмоний қобилиятлардан бирининг мутлак курсаткичлари билан эмас, балки ҳаракатларнинг турли томонлари уртасидаги узаро мутаносиб боғлиқлик билан белгиланади.

Бадий гимнастикадаги жисмоний тайёргарликнинг узгаи комплекс узаро таъсирдан иборат булиб, бунда хар бир элемент — жонли харакатнинг узвий давоми булади. Машкларни танлаб олишда энг мураккаб харакатларни мукамал бажариш имкони-ни берувчи машгулотларга эътибор кдратиш баробарида, улардан фойдаланганда бар-ча мушакларни ишга солиш ва нерв марказларини харакатга келтиришга ургу бериш мак-садга мувофик булади.

Бадий гимнастика билан шугулланувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигига дойр асосий тамойиллар куй-идагилардан иборат:

Мутаносиблик — жисмоний сифатларнинг энг макнул, мутаносиб ва мувозанатга солинган тар-зда ривожлантирилиши;

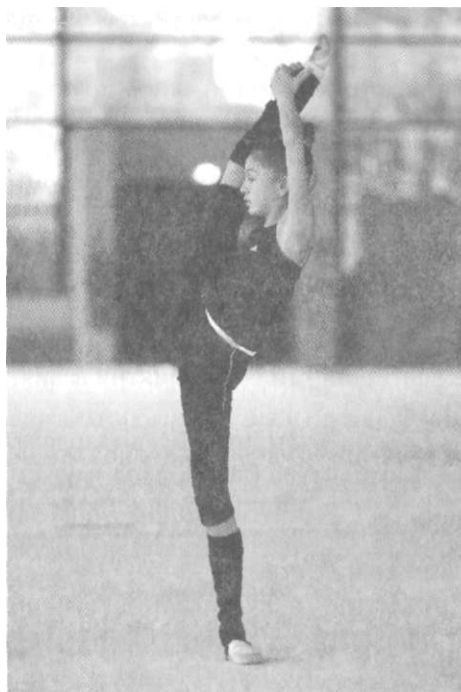
Узаро боғланганлик — тузилиши буйича бадий гимнастиканинг асосий машкдарига энг яқин булган воситаларни куллаш;

Узиш — техник тайёргарликка нисбатан жисмоний крбилиятлар-нинг тезрок ривожланишини таъминлашдан иборат.

Гимнастикачиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигининг асо-сий воситалари куйидагилардан иборат: умумий ривожлантирувчи ва акробатик машклар, классик тренаж элементлари, бадий гим-настика машкдари, шунингдек куйидаги жисмоний кобилиятлар-ни ривожлантиришга каратилган машклар:

- Чакконликка — мураккаб координацияланган харакатлар ва буюмлар билан машкдарни уз ичига олган топшириклар, уйинлар, эстафеталар;

- Эгилувчанликка — болдйр суяги билан товон суягини бирик-тирувчи бугин, тос суяги билан сон суягини туташтирувчи бугин, умуртка ва елка бугинларидаги харакатчанликни ривожлантиришга каратилган машкдар — пружина каби чузилишлар, сшткитишлар, тана холатларини фиксациялаш (муайян холатда к,отириб куйиш), бушашиш;



- Кучга — кул, оёк; ва бадан мушаклари кучини оширишга каратилган машқдар: эгиш ва букиш, силкитиш, айланма ҳаракатлар, югуриш, сакраш, утириб туриш, хамла ва боқчалар;

- Тезликка — асосий машқдарни бажаришда реакция, ҳаракатлар тезлиги ва частотасини ривожлантиришга каратилган машқлар;

- Сакровчанликка — итарилиш кучи, тезлиги ва баландгигини ошириш, шунингдек сакрашларга чидамликни ривожлантиришга каратилган машқдар;

- Мувозанат сақдашга — мураккаблаштирилган шароитларда барқарор ҳолатни сақдаб туриш: динамик ҳаракатлар, вестибуляр аппарат кузгатиладан кейин, кузлар юмилган ҳолда, кичрайтирилган ёки катталаштирилган таянч билан бажарилади;

- Чидамликка - чарчаган ҳолига турли машқларни бажариш.

Гимнастикчилар МЖТнинг асосий услублари куйидагилардан иборат: хайтариш услуби, узгарувчан, доиравий, уйинли ва мусобақалашув услублари.

Гимнастикчилар махсус жисмоний тайёргарлигини ташкил этиш куйидаги шаклларда амалга оширилади:

А) махсус машқлар мажмуи

Б) доиравий машқ курунишида;

В) мусобақалар шаклида.

Машқдар мажмуи, доиравий машқ ва мусобақаларни утказишда **бир** жисмоний хусусиятларнинг бошқасига (ижобий ва салбий, бевосита ва билвосита, бир томонлама ва куптомонлама) таъсирини **Хисобга** олиш керак. Шунинг ҳам эса тутиш керакки, чакк^{он}лик, **тезлик** ва сакровчанлик чарчок; ҳолатида ривожлана олмайди. Толиқ таъсирида фаол эгилувчанлик хусусияти ҳам камаяди. Эгилувчанлик, тезкорлик ва сакровчанликка м^{ул}жалланган машқдарни еифатли бажариш учун эса оёк-кул чигилини ёзиб олиш даркор булади.

Юқорида айтилганларни ҳисобга олган ҳолда, жисмоний хусусиятларни ривожлантириш ва баҳолашга йуналтирилган вазифалар куйидаги тартибда берилиши тавсия этилади:

1) кул-оёк чигилини ёзиб олиш

2) эгилувчанликка мулжалланган машқдар

3) тезликка

4) сакровчанликка

5) координацияга

6) мувозанатга

7) кучга

8) чидамликка

Махсус жисмоний тайёргарликни амалга ошириш ва баҳолаш

пайтида жисмоний хусусиятларнинг ривожланишига оид макнул (сензитив) ёш даврларини хисобга олиш керак:

мактабгача ва кичик мактаб ёши	6-10 ёш	координация ва чакк ^о нлик, пассив эгилувчанлик, тезлик
урта мактаб ёши	11-14 ёш	куч, сакровчанлик, фаол эгилувчанлик, мувозанат
катта мактаб ёши	14-17 ёш	куч ва чидамлилик

Кейинги йилларда махсус адабиётларда тайёргарликнинг яна уч тури: махсус-хдракатчан, функционал ва реабилитацион-тикловчи тайёргарликни ажратиб курсата бошланди.

2.3. МАХСУС-ХДРАКАТЧАН ТАЙЁРГАРЛИК

Махсус —харакатчан тайёргарлик - бу буюмлар билан бажариладиган машқдарни муваффақиятли Узлаштириш ва сифатли бажариш учун зарур булган крбилиятларни ривожлантириш жараёнидир. Хозирги пайтда аниқданишича, бундай махсус хусусиятларга куйидаги психомотор кобилиятлар киради:

1. Проприцептив (тактиль) сезгирлик — "буюмни сезиш" (буюм сезгиси);
2. Координацион (мувофикдаштирувчи) — тана ва буюм харакатининг бир бирига мос булиши;
3. Эътиборни тана ва буюм харакатига, иккита буюмга, узи ва Хамкорига, уз буюми ва хамкорининг буюмига таъеимлаш;
4. Хдракатланувчи буюм (объектга) реакция тезлиги ва тугрилиги.

Буюмли (предметли) дареларнинг тузилиши ва мазмуни бир қатор мутахассислар томонидан батафеил ишлаб чиқилди (20-бобга қдранг). Юқорида айтиб утилган кобилиятларни ривожлантиришга қаратилган махсус топширикдар куйидагича:

- "буюм сезгиси"ни ривожлантиришга — жисмларнинг улчамини узгартирган холда (қатталаштириш ёки кичиклаштириш, енгиллаштириш ёки огиррокдаридан фойдаланиш) машқ бажариш;
- Координацияни ривожлантириш учун — машқдарни одатий булмаган холатлардан, бир вақтнинг узида бир нечта буюм билан бирга, ассимметрик харакатлар, икки ёки уч кишилашиб харакатлар бажариш;

- Эътиборни так,симлаш ва бир объектдан иккинчисига утказиш к,обилиятини ривожлантиришга — жуфт ёки иккита буюм билан ишлаш, хамкорлар билан параллель ёки ассимметрик ишлаш;

- Харакатланаётган буюмга реакцияни ривожлантириш учун — берилган баландлик ва узокдикка буюм отиш, умбалок ошишдан кейин отилган буюмни тутиш, бунда сигналдан сунг бурилиш.

2.4. ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИК

Функционал тайёргарлик — бу ишнинг юкрри жадаллиги шароитида сифатни пасайтирмаган холда катта \ажмли машк, юкламаларини бажариш цобилиятини ривожлантиришдир. Бунда гап махсус чидамлиликини такомиллаштириш хасида кетяпти, бироқ; ишнинг мухумлиги ва куп мехнат талаб к,илиши уни тайёргарликнинг алоҳида тури сифатида ажратиб курсатиш учун асос беради.

Функционал тайёргарлик укув-машкжараёнини унумли режалаштириш билан бевосита боғлиқ,. Бунда мазкур жараённинг макроцикллар, даврлар, мезоцикллар ва микроциклларга булиниши хисобга олинади.

Йирик халкдро мусобакдларда жа\оннинг энг кучли гимнастикачилари к^л-оёк, чигилини ёзиш ва психологик зурик,ишни барта раф этиш учун гиламга чи^кунча уз мусобакдлашув комбинацияларини 2-3 маротабадан (айримлари купрок) бажарадилар. Мусобаца кунни дастури 2-4 тадан чик;ишдан иборат. Шунингдек беллашув стресси х,олатини хам хисобга олиш керак, чунки у юклама таъсирини 1,5-2 (ва ундан ортик,) баробарга оширади. Шу тарикд, оддий математик хисоб-китоб шуни курсатадики, мамлакатнинг етакчи гимнастикачиларининг функционал тайёргарлиги йирик мусобакаларга тайёргарлик жараёнида кунига 9 тадан 20 тагача мусобацалашув комбинацияларини бажариш имконини бериши керак.

Функционал тайёргарлик воситалари куйидагича булиши мумкин:

- 1- югуриш, кросс, сузиш;
- 2- 15-20 дацикдлик аэробика ёки ритмик гимнастика комплекслари;
- 3- ҳар к;андай услубдаги рақ,слар, 15-20 дак;ика давомида;
- 4- буюмсиз ва буюмли туркум сакрашлар; айницса арк,он билан сакрашлар фойдали;
- 5- икки баробар мураккаблаштирилган мусобак,алашуз комбинациялари;
- 6- кичик дам олиш танаффуслари билан бирга давом этувчи мусобак,алашув комбинациялари давраси.

Бадий гимнастика буйича мутахассислар томонидан умумий аэроб чидамлиликка етарли бахо бериш мухумлиги кайд этилади.

Саломатлик, спортдаги узок муддатли фаолият, машқдар давомида катта хажмдаги юкламаларни бажара олиш крбилияти айнан шу жихат билан бевосита богликдир. Шунингдек машқдар пайтида тугри нафас олиш — шоширмаслик ва аксинча, нафасни тутиб крлмаслик, бурун оркали нафас олишни хдр урганиш мухим.

2.5. РЕАБИЛИТАЦИОН - ТИКЛОВЧИ ТАЙЁРГАРЛИК

Реабилитацион — тикловчи тайёргарлик - бу кучайтирилган машқдарнинг салбий оцибатларини бартараф этиш ва юкламалардан сунг тикланишни тезлаширишга каратилган жадаллашган жараён-дир. Бадиий гимнастикада таянч - хдракат апиарати учун мулжалланган реабилитацион-профилактик тадбирларга ва гимнастикачилар нерв тизими учун мулжалланган тикловчи тадбирларга катта эътибор каратиш му\им.

Катта машқ, юкламаларининг кулланилиши ва таянч-харакат тизимида кучли специфик таъсир курсатилиши муносабати билан, юксак савияли гимнастикачиларни тайёрлаш тизимида тикловчи мезо - ва микро цикллар (даврлар), тикловчи-реабилитацион машқдар ёки хеч булмаганда уларнинг бир қисми кузда тутилиши лозим. Гимнастикачиларни тайёрлашда кулланиладиган тиклаш воситалари 3 ва 5 - жаadwalларда келтирилган.

Куйидаги тикловчи тадбирлар энг самарали хисобланади:

- махсус воситалар суркаб укалаш билан бирга кулланиладиган массаж;
- утирган ва ётган холда бажариладиган машқлар, корригацияловчи (тугирловчи, тузатувчи) гимнастика;
- сув муолажалари: душ, бассейн, денгиз;
- витаминлаш: доривор утлар, дамламалар ва поливитаминлар;
- пассив дам олиш: кундузги ва тунги уйку;
- чалгитувчи тадбирлар: кинофильмлар куриш, концертларга бориш, сайр килиш, дискотекалар ва хоказо.

5 — жаadwal. Мусобацаларга тайёргарлик жараёнида тикловчи тадбирларни ташикл этиш жаadwal

Куллаш вақти	Тадбирлар
Машқдардан аввал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж ёки узини узи укалаш 2. Поливитаминлар: "Ундевит", "Комплевит" ва бошцалар 3. 60-80 мл спорт ичимлиги ёки 20-30 мл наъматак дамламаси 4. Машқ^арга йуналтириш, ижобий эмоционал \олатни таъминлаш; 5. Узини узи машхга тайёрлаш.

Маипугар пайтида	<ol style="list-style-type: none"> 1. Машк,ни унумли тузиш; 2. Машк, воситалари ва услублари хилма - хиллигини таъминлаш; 3. Уз ва;тида дам олиш учун танаффуслар килиб туриш; 4. Коррекция, бушашиш ва нафас олиш маипугари; 5. Узини Узи тинчлантириш, рагбатлантириш, буйрук, бериш; 6. Идеомотор машклар 7. Озиклантирувчи аралашмалар, шарбатлар, спорт ичимликлари;
Маш кардан кейин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сув муолажалари: илик,, контраст ёки вибрацион душ; 2. Енгил тинчлантирувчи массаж, узини узи укалаш ёки огрикли жойларга мал\ам суртиш; 3. Мавзувий сухбатлар ёки назарий машгулотлар; 4. Мувозанатланган овк,атланиш; 5. Пассив (суст) дам олиш: 1 — 1,5 сотлик кундузги уйку ва 7-9 соатлик тунги уйку. 6. Чалгитувчи машгулотлар: сайрлар, китоб ук,иш, телекурсатувлар куриш ва бошқ,алар.
Хафтада бнр марта	<ol style="list-style-type: none"> 1. \аммом: парли ёки сауна. 2. Сув хавзаси ёки денгизда эркин сузиш. 3. Кизикарли кунгилочар тадбирлар; 4. Дам олиш куни.

2.6. ЖИСМОНИЙ КОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ.

2.6.1. Куч ва уни ривожлантириш услубияти

Куч — бу ташк;и к;аршштикни енгил ёки мушак \аракатлари \исобига унга к,арши туриш кобилиятидир. Статик, динамик ва портловчи куч турлари ажратилиб курсатилади.

Статик куч кам кимирлашли харакатларда намоён булади: тана ёки унинг к,исмлари \олатини ушлаб туриш, огир буюмларни кутаришда, кулга тиралиб танани кутаришда, турникка осилишда, утириб туришда. Динамик куч катта ^аракатларда: югуриш, сузиш, чангида юриш ва бошқ,арда намоён булади. Портловчи куч сакраш ва отишларда куринади.

Кучни бахщашда куйидагиларни фаркдаш му\им:

1. Абсолют ва нисбий кучни: Абсолют куч — куплаб мушак гурухдарининг кандайдир \аракатдаги жамлама кучидир. Нисбий куч — тана вазнинг 1 килограммига тугри келадиган кучдир.

2. Бир х,аракатнинг максимал кучини ва маълум вакт оралигидаги кучни.

Кучни ривожлантириш воситалари каршиликни енгил ёки унга Карши туриш керак булган машкдардан иборатдир.

Кдршилик турлари:

1. Уз танаси ёки унинг қисмлари вазни;
2. Хамкорнинг каршилиги ёки узига Узи каршилик курсатиш;
3. Буюмлар: огир тошлар, бирор нарса тулдирилган коптоклар;
4. Чузиладиган буюмлар: резина, эспандер ва бошкдларнинг кдршилиги;

5. Аралаш кдршиликлар.

Кучни ривожлантириш машкдари анатомик белгига кура куйи-дагича таснифланади:

1. Кул ва елка мушаклари кучини;
2. Оёк ва гавда мушаклари кучини;
3. Оёк, ва тос белбоги мушаклари кучини ривожлантиришга.

Кучни ривожлантириш услублари:

1. Такрорланувчи саъй-хдракатлар услуби:
 - а) машкдарни маълум маротаба бажариш ёки;
 - а) "куч крлмагунча" хисобсиз маротаба бажариш;
2. Динамик саъий-харакатлар услуби: маълум вақт ичида имкон кддар куп маротаба;
3. Статистик саъй-хдракатлар услуби: муайян тана хрлатини маълум вақдгача ушлаб туриш;
4. Максимал саъий-хдракатлар услуби: машкдарни максимал даражадаги огирлик билан бажариш.

Тезлик ва уни ривожлантириш услубияти

Тезлик - бу машкдарни имкон кадар қиска ва^т ичида бажариш цобилиятидир. Тезкорликнинг туртта элементар шаклини ажратиб курсатадилар:

1. Реакция вақти;
2. Бир (якка тартибдаги) харакат вақти;
3. Кескинлик — тез бошланиш;
4. Харакатлар мароми.

Спорт машкдарининг аксарияти барча тезлик шаклларининг мажмуини талаб килади.

Тезликни ривожлантириш воситалари:

1. Тез реакциини талаб килувчи машкдар:
 - а) \аракатланаётган объектга — тухтатиш, илиб олиш-кайтириш ёки оркага думалатиш.
 - б) тезда танлаш — нима килиш керак?
2. Тезда бажариш зарур булган машкдар, яъни предмет учаётган пайтда бажариладиган харакатлар: думалашлар, бурилишлар, айла-нишлар ва хрказолар;
3. Максимал частота билан бажариш керак булган машклар:

югуриш, аркун айлантериш, обруч (темир халқа), чу^амор, лента айлантериш, кичик доиралар, тегирмонлар, спираллар, илончалар, жонглёрлик ва бошқалар.

Тезликни ривожлантириш қоидалари:

1. Фақат яхши узлаштирилган вазифалардан фойдаланиш ;
2. Вазифаларни "янги куч" билан, қисқа вақтда бажариш;
3. Вазифанинг мураккаблик даражасини аста-секин ошириш;

Тезликни ривожлантириш услублари:

1. Шартларни енгиллаштириш - вазифаларни "тепаликдан пастига" тарзида бажариш, осиб куйилган ёки узатилаётган буюмга реакция.
2. Вазифаларни "етакчи ортидан" бажариш;
3. Тезлик буйича мужал бериш — \исоб, чапак чалиб туриш, метрономдан фойдаланиш, мусиқд;
4. Вазифаларни стандарт шароитларда туркум тарзда такрор бажариш, бунда тезлик имкон чегарасида булиши керак;
5. Шартларни мураккаблаштириш — "тепалikka" "нокулай" таянч билан чиқиш, кутилмаганда ва нокулай тарзда узатилган буюмни илиш;
6. "Ким тезроқ" ва "ким купроқ," тарзидаги вазифалар.

2.6.3. Сакровчанлик ва уни ривожлантириш услубияти

Сакровчанлик — бу энг қисқа вақт оралигида максимал даражадаги қувват билан \аракат қилиш (фбилияти булиб, бунинг натижаси ернинг тортиш кучини енгил ва бироз вақт таянчсиз х^олатда булиб туришдан иборатдир.

Сакровчанликнинг мезони (улчови) таянчсиз х^олатда булиш вақти, билвосита курсаткичи эса — сакраш баландлиги ёки итарилиш узунлигидан иборат.

Сакровчанлининг узи ва сакрашга чидамлик қрбилиятларини фарқдаш лозим. Сакровчанлик тезкорлик ва кучга боглик хусусият булиб, унинг даражасини мушаклар қисқдриши тезлиги, кучи ва эластиклиги белгилайди. Бундан ташқари, итарилиш, учиш ва куниш техникасининг самарадорлиги ҳам катта аҳамият қасб этади.

2.6.3. Сакровчанлик ва уни ривожлантириш услубияти

Сакровчанлик — бу энг қисқа вақт оралигида максимал қувват билан \аракат қилиш қобилияти булиб, унинг натижасида ернинг тортиш кучи енгиллиб, бироз вақтга таянчсиз х^олатга уталади.

Сакровчанлик мезони сифатида таянчсиз х^олатда булиб туриш

вак,ти, унинг билвосита курсаткичи деб эса итарилиш (сакраш)-нинг баландлиги ва узунлиги кдбул килинган.

Сакровчанликнинг узи ва сакрашларга чидамлилиқ хусусиятларини бир бирдан фарқдаш керак.

Сакровчанлик тезлик ва кучга боғлиқ; хусусият бўлиб, уни мушаклар кучи, эластиклиги ва қисқариш тезлиги белгилайди. Бундан ташқари итарилиш, учиш ва ерга қуниш техникасининг самарадорлиги ҳам му\им ахамиятга эга.

Шу муносабат билан сакровчанликни ривожлантириш восита.лари қуйидагилардан иборат бўлади:

1. Оёқ, мушаклари эластиклигини ривожлантириш машқдари - чузилиш;

2. Оёқ, мушаклари: оёқ юзи (кафти), болдир, сон кучини ривожлантириш машқдари;

3. Мушак қисқдришлари тезлигини ривожлантириш машқдари;

4. Қуйидаги ҳаракатлар техникасини урганиш ва такомиллаштиришга қаратилган машқдар:

а) қуниш - тепалиқдан тушиш ва сакраш;

б) итарилиш — пружинали ҳаракатлар, қуллар, гавда ва бошнинг мувофиқлаштирувчи тарздаги ҳаракатлари билан биргалиқда амалга ошириладиган икки ва бир оёқда сакрашлар;

в) учиш фазаси — тананинг сакраш пайтидаги ҳолатлар

5. Чуқурликка сакрашлар;

6. Итарилиш баландлиги ёки узунлигига мулжалланган машқдар — тепалиқка, тусиқдар оша, мулжалга қдраб ҳаракатланиш;

7. Сакрашга чидамлилиқни оширишга қаратилган машқдар — қупхаккаш, арқон билан сакрашлар.

Сакровчанликни ривожлантириш услублари:

- такрорий — вазиқаларни дам олиш учун етарли танаффус билан такрор бажариш;

- тезлик бўйича мулжал олиш;

- шартларни мураккаблаштириш - юмшок ёки сочилувчан таянчда, огирлаштириш билан бирга;

- уйин ва мусобақалашув услублари.

2.6.4. Координация ва қак,цоилиқ. Уларни ривожлантириш услубияти

Координация — бу ишга фақат керакли мушакларни зарур тезлик ва куч билан жалб этган ҳолда мушак фаолиятини мақсадга мувофиқ, ҳолда ташқил эта билиш қобилияти. Координация мезони Ҳаракатларни замон (вақт), макон ва мушак ҳаракатлари параметрларига қура аниқ бажаришдан иборатдир.

Чак^крник — бу янги харакатларни тезда узлаштириш ва \аракат фаолиятини вазият талабларига биноан узгартириш кобилиятидир. ЧакК°нлик янги харакатларни узлаштириш ёки харакатларни кайта куриш учун керак булган вахт билан улчанади.

Координация ва чакрникни ривожлантириш воситалари:

- мушакларни бушаштиришга каратилган машкдар;
- реакция тезлигига каратилган машкдар;
- тананинг турли киемлари билан амалга ошириладиган харакатларни мувофикдаштиришга каратилган машкдар;
- харакатларни замон, макон ва куч параметрлари буйича аник, бажаришга каратилган машкдар;
- буюмлар билан бажариладиган машкдар;
- акробатик машкдар;
- гайриоддий харакатлар билан бойитилган уйинлар.

Координация ва чаконликни ривожлантириш услублари:

- такрорий;
- узгарувчан;
- гайриоддий бошлангич холатдан;
- ойнадаги аксга кдраб бажариладиган;
- уйинли ва мусобакали.

2.6.5. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услубияти

Эгилувчанлик — бу харакатларни катта амплитуда билан бажариш крбилиятидир. Фаол ва суст эгилувчанлик фарьутанади. Фаол эгилувчанлик мушак бугимлари оркдди утадиган зурикишлар хисобига, суст эгилувчанлик эса ташки кучларни жалб килиш оркали амалга оширилади. Эгилувчанлик бугимга тиркаладиган бурчак улчагич билан улчанади.

Эгилувчанлик цуйидаги омилларга боглиц булади:

- бугимларнинг тузилиши, уларнинг шакли ва улчамига;
- пайлар ва мушакларнинг узунлиги ва эластиклигига;
- мушаклар тонусини бошқарувчи нерв марказларининг функционал холатига;
- мухит хароратига — кднчалик юкори булса, шунчалик яхши;
- куннинг кдйси вакти эканлигига, масалан, эрталаб эгилувчанлик паст булиши кузатилади;
- толикиш даражасита — бунда пассив (суст) эгилувчанлик яхшиланиб, фаол эгилувчанлик ёмонлашади;
- ирсиятга, жинс ва ёшга — болалар ва аёллар эгилувчанрок буладилар.

Эгилувчанликни ривожлантириш воситалари:

- бушашишга йуналтирилган машкдар — 12-15% га оширади:

- катта амплитудата эта равон харакатлар;
- такрорланувчи пружинасимон харакатлар;
- максимал амплитудани пассив равишда саклаш;
- максимал амплитудани фаол равишда саклаш;
- амплитудани аста-секин ошириш билан бажариладиган силташлар;

Эгилувчанликни ривожлантириш услублари:

- такрорий;
- хамкор ёрдамида;
- огирлаштириш ва амортизаторларни цуллаш;
- уйинли ва мусобацали.

Эгилувчанликка каратилган машкдарни даре давомида икки маротаба: машкнинг тайёрлов кисмида, кул оёк чигили ёзилгандан сунг ва машкнинг энг охирида, толикиш фониди бажарилса, энг куп самара беради. Аввал бошида эгилувчанлик машкдарини кун ора бажариш керак булади, чунки шунда мушаклар дам олишга улгуради, кейинчалик эса уларни \ар куни килиш керак.

2.6.6. Мувозанат функцияси ва уни ривожлантириш услубияти

Мувозанат — бу гавданинг баркарор холатини сакдай билиш қобилияти. Статистик мувозанат (тананинг муайян холатлари — позаларда намоён булади) ва динамик мувозанат (харакатларда намоён булади) фаркданади.

Мувозанатни сакдаш давомийлиги — бу Марказий нерв тизимининг нафақат ривожланиш даражасининг, балки функционат ҳолатининг ҳам курсаткичидир. Шунингдек, ушбу курсаткич гимнастикачиларнинг яхши машк курганлиги ва тайёргарлик даражасини акс эттирувчи мезон сифатида ҳам қулланилади.

Тана холатини бошқаришда харакатланувчи ва вестибуляр тахлил аппарата, шунингдек сезиш ва куриш қобилиятининг урни каттадир.

Мувозанат функциясини ривожлантириш воситалари:

- оёк ва гавда мушакларининг кучини ривожлантиришга каратилган машкдар;
- кичрайтирилган таянчда (ёқдар учиди, бир оёк учиди) бажариладиган машкдар;
- баландлаштирилган таянчда — скамейкада, ходада бажариладиган машкдар;
- куз богланган холда бажариладиган машкдар;
- вестибуляр тахлил аппаратини кўзгагиш холатида бажариладиган машкдар — бош харакатлари, эгилишлар, айланишлар, умбалок ошишлар, бурилишлар;

- ҳаракатларнинг яқуний босқичлари: айланишлар, сакрашлар, тулқинларни фиксациялаш;

Мувозанат функциясини ривожлантириш услублари:

- такрорий;
- мулжалга каратилган;
- шартларни мураккаблаштириш;
- уйин ва мусобакалашув.

2.6.7. Чидамлилик ва уни ривожлантириш услубияти

Чидамлилик — бу толиқишга қарши туриш ва узок вақт мобайнида самарадорликни пасайтирмаган ҳолда иш бажариш қобилияти. Умумий ва махсус чидамлилик фаркланади. Бунда умумийси уртача фаолликнинг турли қуринишларида намоён бўлса, махсус бардошлилик муайян турда — тезкорлик, сакровчанлик, мувозанат, буюм билан ишлашга оид бўлиши мумкин.

Чидамлилик қуйидаги омилларга боғлиқ; бўлади:

- нерв ҳужайраларининг узок вақт мобайнида қузғалишини қуллаб қувватлаб туриш қобилиятига;
- нафас олиш ва қон таъминоти органларининг ишчанлигига;
- қувват захираларининг мавжудлиги ва алмашинув жараёнининг тежамқорлигига;
- ҳаракат қуникмаларининг барқамоллик даражасига;
- тулқинлар ёрдамида қарчқоқ хиссиётларига қарши туриш қобилиятига.

Чидамлиликни ривожлантириш воситалари:

- умумий чидамлиликни — югуриш, қросс, қангида юриш, сузиш;
- махсус чидамлиликни — фаолиятнинг асосий турлари;
- умумий ва махсус бардошлиликни ошириш - арқон билан сакраш, аэроб машқдар, рақе мажмуалари.
- Чидамлиликни ривожлантириш қоидалари:
- Қарчқоқ фонида ишлаш;
- Бошланишида иш давомийлигини аста-секин ошириб бориш, Унг иш жадаллигини орттириш;

Чидамлиликни ривожлантириш услублари:

- бир маромдаги — вазиқани берилган вақтаа бажариш;
- такрорий — 1-5 дақиқадан бир неча бор 3-5 дақиқалик танаф-Фуслар билан;
- узгарувчан - дам олиш ва иш давомийлигини бир неча бор узгартирган ҳолда.

« БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ХОРЕОГРАФИИ ТАИЕРГЙРЛИК

Хореография спорт сохдсида говори савияли усталарни тайёрлашнииг самарали воситаси сифатида тан олинган. Унинг ёрдамида мусобакдлар майдонида олиб чиқилган композицияларни янада ёркин, бетакрор, ифодали, қуримли булиши таъминланади. "Хореография" атамаси раке тузиш билан бирга раке ва мимика санъатининг барча турларини мужассам этади. Айнан хореография билан шурулланиш жараёнида гимнастикачилар санъатга хдммадан кура купрок, ошно буладилар. Умуман, санъат деганда вокеъликни образлар оркали аск эттиришни тушунамиз. Раке санъати эса бу образни тана хдракатлари ва мимика (яъни, юз ифодаси) оркали етказишдир. Шу боис хореография билан шурулланувчи гимнастикачилар тана хдракатлари оркали муайян эмоционал \олатларни акс эттириш, турли кайфиятларни ифодалаш куникмалари, шунингдек ёркин ва эса коларли образни шакллантириш қобилияти ривожланади.

Бундан ташқари, хореография билан шурулланиш жараёнида бурилувчанлик, эгилувчанлик, координация, барқарорлик, енгил ва баланд сакраш қаби хусусиятлар пайдо булади; тугри қадди-қомат шаклланади; таянч-хдракат апарати мустах, қамланади ва ниҳряг, хдракатланиш маданияти ва ижодий фикрлаш қобилияти шаклланади, бу эса жуда му^аим хусусиятдир.

Юқорида санаб утилганлардан ташқари, хореография машгулотлари бир қатор умумтаълим вазифаларини хдл қилишга хизмат қиладди. Жумладан, халқ, тарихий-маиший ва замонавий бал рақсларининг қулланилиши спортчи қизларни турли халқдар маданий меъроеига ошно этади. Дарелар жараёнида мусикадан фойдаланиш мусикий саводхонлик асослари, турли бастакорларнинг асарлари билан таништиради, мусикийлик хусусиятини тарбиялайди ва пировадида бадий гимнастика билан шурулланувчиларнинг интеллектуал қобилиятларини ривожлантиради.

Бадий гимнастикадаги хореографик тайёргарлик туртта раке тизими элементларини ургатишни уз ичига олади. Булар қуйидагича:

- классик (мумтоз);
- халқона;
- тарихий-маиший;
- замонавий.

Хореографик тайёргарлик классик, халкона ва замонавий мазмундаги дарслар шаклида амалга оширилади, шунингдек раке ва спорт-раке комбинанияларини урганиш оркали олиб борилади. Шунингдек бадий гимнастикадаги хореографик тайёргарлик бир қатор узига хос жиҳатларга эгаки, улар х^ақида айтиб утмай илож йук- Мазкур узига хос томонлар асосида, аввалам бор, спортчилар ва балет усталари олдида турадиган мақсад ва вазифаларнинг фарқи мужассамдир. Агар булажак балет усталари учун хореография машгулотлари уларнинг асосий ва бош фаолият тури бўлса, гимнастикчилар учун бу бор-йўғи олий спорт ютуқлари йулидаги тайёргарликларининг бир томони, ҳалос. Бундан иккита хулоса келиб чиқадики, уларни гимнастикчиларни тайёрлашда кузда тутиш керак.

1. Гимнастикадаги хореографик тайёргарлик укув-машқ жараёнининг бир қисмигина, ҳалос ва тайёргарликнинг бошқа турлари билан боғланган бўлиши лозим;

2. Гимнастикчилар билан ишлайдиган хореограф доимий вақт етишмаслигини назардан қочирмаслиги керак. Чунки бу ҳолат нафақат бадий гимнастиканинг узига хослиги, балки ёшга дойр айрим чекловлар билан ҳам боғлиқ- Хусусан, агар хореография билим юртлари талабалари 18 ёшда эндигина театрда ишлай бошласалар, гимнастикчилар бу даврда спорт фаолиятининг чуққисига чиққан бўладилар.

КЛАССИК РАҚС

3.1.1. Умумий тавсиф

Гимнастикада хореографиянинг қулланилиши ҳақида суз юритилганда, аввало классик экзерсис, яъни бутун хореография санъати учун асос бўлган классик раке мактаби назарда тутилади. Ушбу мактаб деярли уч аср мобайнида шаклланган ва яқуний равишда бир тизимга бирлаштирилган ҳаракатларнинг улкан мажмуидан иборат. Ҳозирда ушбу методика бутун дунёда тан олинган. Бу ҳаракатлар мажмуи бўлиб, унда ҳеч бир ортикча, тасодифий жиҳатнинг узи йук. Унинг асосий вазифаси доимий равишда такрорланувчи, тусланувчи ва мураккаблашувчи машқлар воситасида укувчиларни уз танасини ривожлантириш ва уз ҳаракатларини эркин бошқаришга ургатишдан иборат. Классик экзерсис машгулотлари- Да ҳар бир мушак, ҳар бир пай ва бугим бирма-бир ишга солиниб, Ривожлантирилади; қул, оёқгаданнинг турли туман ҳолатлари урганилади, ҳар хил ҳолат ва ҳаракатлар узлаштирилади, бир ҳаракат

ва \олатлардан бошқдсига равон ва мантикан асосланган тарзда утиш куникмалари хосил килинади. XX асрда куплаб раке йуналишлари пайдо булиб, тараккий топдики, улар орасида неоклассика, модерн, эркин пластика, эстрада рацеи, шоу, ревью кабиларни санаб утиш кифоя. Бирок мана шу йуналишларнинг барчаси классик экзерсис харакатларига асосланади, чунки классик раке санъатини эгаллаган ижрочилар кейинчалик хар кандай раке услуоби ва йуналишларини бемалол узлаштира оладилар.

Бадий гимнастика доимо хореография санъати учун кардош тур булган. Боз устига, у айнан хореография негизида шакллантирилган. Уз укувчиларининг хореографик тайёргарлигига етарли эътибор каратган мураббийларнинг шогирдлари доимо бошқалар орасида харакатланиш маданияти, эстетикаси, ифодалилиги билан ажралиб турганлар.

Бирок, кейинги пайтларда бадий гимнастикада спортчи кизларнинг ижро махоратига булган талаблар кескин ошди. Спортнинг **Хар** кандай бошка техник-эстетик турида булгани каби, бадий гимнастикада мураккаблик, композиция ва ижро уртасида уйгунлик булиши керак. Замонавий бадий гимнастикада кузатилаётган ра-**Кобат** ушбу мутаносиблик баркамол даражада булмогини таказо этади. Шу боисдан хам айнан хозирда **бир** неча аср мобайнида тупланган классик раксни укутиш тажрибаси аскотмокда.

3.1.2. Классик даре тартиби

Классик даре бир пена булимдан иборатдир:

Г) Ехеплсе — станок ёнида бажариладиган харакатлар мажмуи, **Кайсики** оёкдар кучи, бурилувчанлик, мушаклар эластиклиги ва баркарорликни таъминлашга хизмат килади. Харакатлар хар куни муайян тартибда бажарилади:

1. Оепп ва §гап<1 рйе
2. ВаПетепС гепди ва ВаПетепг |епси |еГе
3. Копс1 ёе]атЪе раг |егге
4. ВаПетепг ГортШ
5. Вапетеп! Ггарре ва ВаПетепС йоиЫе Ггарре
6. К.опс1 cle]атЪе еп Ган
7. РеИ(5 Ёаиететз зиг |е сои-cle-plec1
8. ВаКетепС ге|еуе!еп1 ва ЁаПетеп! c!еуе!орре
9. Станс1 ЁаНетеп^!еГе

II) Бутун экзерсис зал уртасида (таянчсиз) утказилади. У кичик (ишчи) аёа§ю билан бошланади ва катта (раке) ас!а§юси билан якунланади.

ВаПемеМ JeJe

ВаПемеШ Ienйu

Кичик аслашюнинг максоди — кейинчалик катта аёашюда ишлатиладиган янги харакатларни урганиш ва машк, килишдан иборат. У 4/4 мусикий улчамида 4 тадан 8 та тактгача эгаллаши мумкин ва одатда уни еп cleoHr\$ (у ёкка) ва еп cleclap8 (оркага) ижро этиш мумкин буладиган килиб курилади.

4/4 мусикий улчамида катта аслашю 12-16 тактни эгаллайди ва фақат бир йуналишда ижро этилади (оркага ижро этилмайди). Катта аслашюнинг бош максоди — раксни \ис эта билиш ва ифодалилик хусусиятларни ривожлантиришдан иборат.

Биринчи синфда утиладиган уртадаги (яъни, зал уртасидаги) а<%ю - бу кул ва гавда холатининг турли бирикмаларидан иборат мажмуадир. Кейинчалик аслашю мураккаблаштирилади: унга рой cle Бра\$, айланишлар, раг legg' хусусиятидаги сакрашлар кушилади.

14) Alle\$го (итальянча тез, жонли), бу турли сакрашлар булиб, энг кичигидан энг каттасигача булган харакатларни уз ичига олади.

КУЛЛАР ПОЗИЦИЯЛАРИ

Классик рақсда кулларнинг уч позицияси (%олати) булади:

Биринчи позиция. Тирсак ва билакдан думалокданган куллар ошкозон баландлигида уз олдига кутарилган.

Учинчи позиция. I позиция урганилгандан кейин утилади: думалокдангаи куллар тепада, бош устида (сал олдиирокда).

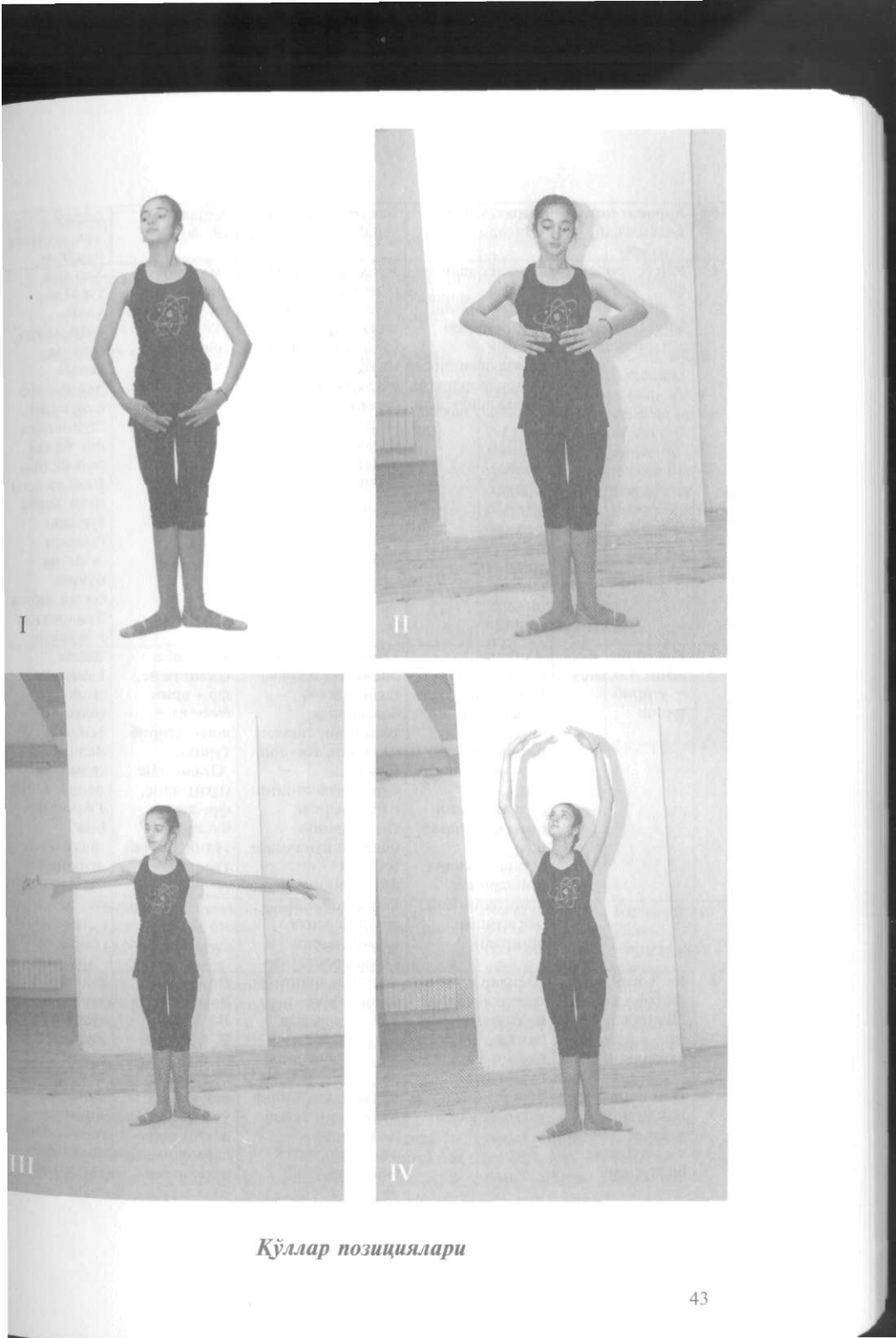
Иккинчи позиция. Думалокданган куллар елка баробарида икки томонга очилган (бироз кия килиб). Бу энг мураккаб позиция булиб. уни турлича, гохида I, купрокэса III позициядан урганишади. II позицияни III дан туриб урганганда, куллар бироз тепага очилди ва очилган холда кирраси билан пастга II позиция даражасига ча тушади. II позицияда кул худди елканинг давомига айланиши керак, у елканинг тепа мушаги билан ушлаб турилади, тирсак 5-нуктага караб туради, тирсак ва жимжилок худди бир чизикни ташкил этгандек булади, билак хдм "синган" булиши керак эмас, у хам равон думалокланиб, кул чизигини давом эттиради. II позицияни I дан туриб урганганда куллар бармоқдардан хдракатлана бошлайди ва II позиция даражасига ча бир-биридан кенг очилади.

Мана шу уч позициядан ташкари куллар тайёрлов холатида Хам булиб туриши мумкин. Бунда улар юмшок думалокданган тирсак ва билаклари билан эркин тарзда пастга туширилган булади, панжалар якинлаштирилган, кафтлар тепага каратилган, бармоқлар гурухланган; куллар гавдага тегиб туриши ёки хаддан ташкари олдинган сурилиши керак эмас. Классик рақсда мавжуд кулларнинг колган барча холатлари — бу учта асосий позициядан келиб чикадиган куринишлардир.

Классик рақснинг купгина машклари кул (ёки кулларнинг) пастайтирилган иккинчи позицияга бироз очилишидан бошланади, бу машкга тайёргарлик булиб, такт олди пайтида бажарилади, шундан сунг кул ёки куллар тайёрлов \олатига кайтарилади.

Такт олди (затакт) — бу мусикада биринчи такт чизикигача булган ноталардир. Улар туликтакт хосил килмайди. Машкдарни мусика билан бирга олиб боришда бу кутиш хиссини пайдо килувчи кириш аккордлари булади.

Чиройли тарзда ишлатиладиган, машкдарда тобланган куллар ва уларни аъло бошкариш кобилияти бир карашдаёк гимнастикачи яхши мактаб курганидан далолат беради. Гавданинг хар бир Холатига муносиб жавоб берувчи, енгил ва харакатчан куллар Х^аР Кандай холатни жонли, чиройли ва табиий курсатади. Бундан ташкари, кулларнинг тугри холати бир оёкда турганда мувозанат саклашга ёрдам беради.



Қўллар позициялари

№	Харакат номи, таржимаси, таърифи	Харакатнинг максади	Бажарилишида куп учрайдиган хатолар	Харакат турлари	Бошқа \аракатларга мослиги
1	Яе\еУе (ролевэ. фр. - кутариш) - ярим бармоцмрда кутарилиш	Ахиллес паинини, болдир мушакларини, оёк; панжаси кучини. бурилувчанликни, барцарорликни риножлантиради	Ярим бармоқларга (яъни, оёк, учига) кутарилиш чогида панжалар бурилувчанлигики НГ ЙУКШПИ, оёкларнинг катта бармогига суяниш, ярим бармоқлардаги \олатдан кескин тушиш	Оёкнинг барча позициялари буйича. Вир оёкда (иккинчиси классикага хос булган \ар кандай \олатда будиши мумкин)	Хар хил турлари Узаро уйгунликаа, ритмик тарзда бажарилиш, и мумкин, шунингдек рПе билан, ро< йе Ыга5 (пор дэ бра); нинг барча ! турлари гавдани эгиш на букиш билан бирга бажарилиш и мумкин.
2	РПе (плие, фр,- згиш, тахлаш) — утириб туриш	Ахиллес пайини, тизза на болдир суяги билан тойон суягини бириктирувчи бугим, еоннинг ички мушакларини ривожлантиради, бурилунчанлик, пайларнинг эластиклигини, оёк кучини оширади.	Регш рЙе ва вгапй рНени I позициягача бажарганда товоннинг полдан узилиши, тос-сон бугимида бурил увчанликнинг г булмаслиги, тиззаларнинг олдинга йуналиши. тос-сон бугимининг орқага кетиб крлиши. оёкнинг катта бармоқпарига "ётиб қ,олиш"лар	Оегш рПе (деми плие. фр - ярим букиш)— ярим утириб туриш. Огапд рНе (гран плие, фр.-катта букиш) - тулик, утириб туриш	КелеУе, БаиетеШ сеп<ли (батман тендю). йегги гоий (дами ронд), I, Ш, IV роп йе Ыгач. ганаанинг этилиш ва бурилишлар и
3	Ва«етем (епён (батман тандю) "Ваиетеш" фр - уриш. қ,айтариш. "Ваиетеш" сузи ёнидаги иккинчи суз \аракат хусусиятини билдиради.	Оёкдар кучи на тортилувчанлиги, тиззалар, панжа. бармоқларнинг бурилувчан булишини таъминлайди.	Гавда огирлигини ишчи оёкка утказиш, таянч оёкнинг сони Кимирлаши, ишчи оёцнинг кайтиши пайтида тиззанинг букилиши, таянч панжанинг огирлиги катта бармоқга утиб	В.1. I позициягача В.1 V поз. В. 1. Рои г !е р!ес! (пур ле пье, фр. — оёк кафти учун) - ишчи оёцни ярим бармоқлардаг и \олатдан	Барча турлар учаро уйгунликда, ритмик тарзда, шунингдек <!еш р!е билан. ге!еуе, с!еш гонд <!е ,)атЪе раг

4	<p>ВаПстсМ сспйи ^с^с (батман тандю жэтэ. с с фр,- х,амла)— чузилган оск,нинг 25 е га хамласимон <i>\аракати</i></p>	<p>Осклар кучи ва снгиллигини, \аракатлар ксскинлигини, тос-сон бугинидаги бурилувчанликни ривожлантиради</p>	<p>Хавода фиксацияланган нуктанинг булмаслиги, таянч сонда чукиб колиш , ишчи оёкнинг бушашаган тиззаси, тос-сон бугимида бурилувчанликнинг булмаслиги,)егедан аввал ва ундан ксийин ишчи оёкнинг пол буйлаб сиргапмаслиги</p>	<p>В.1.). I позициягача. В.Ло. V позициягача. Вл. . роиг с Р СЙ (пур лс псь) — ИЩЧИ оск кафти \авода кискаради ва яна чузилади. В.1. . р Ц С (пике, фр. - санчиб олиш)ишчи оёк учи билан полга туширилади ва худди игна санчилгандск. дарров тспага кутарилади. В.г.). ралче раг егге (пасэ пар тер) ишчи оск биринчи позициядан утади. В. д. позаларга ОоиЫс Ы.з. (дубль) иккиталик жэтэ.</p>	<p>Барча турлар узаро уйгунликда, ритмик тарзда, шунингдек ёегш р >с билан, ГС С С, Ба Цегепс ! сспди, йш! гоп! йс атЬс ва гопй < с)атЬс билан \авога Я с- Яас (флик- фляк) билан</p>
5	<p>Копё ёс затЬс раг ссгге (рон дэ жамб пар тэр, фр. — оёк, билан полга дойра чизиш) — ишчи оёкнинг полдаги дойра буйлаб х,аракати. Асосий иш тос-сон бугими билан бажарилади.</p>	<p>Тос суягини сон суяги билан богловчи буримда бурилувчанликни ривожлантиради</p>	<p>Окирлик марказининг ишчи оёк, кстидан кучиши, таянч оск сонига чукиш, ганданнг кимирлаши, икки соннинг <i>ишчи</i> оёк кстидан бурилиб кстиши, ишчи оскнинг биринчи позициядан утказиш чогида (ра*ж раг ссгге) оск кафтининг</p>	<p>Копё дс)атЬс раг гегге соф куринишда К.с Ц. р С га К.сй 45с Огапс! г.А.). 90е (катта рон дэ жамб) Сгапё гоп(1 ёс)ашЬс ^е^е (гран рон дэ жамб жэтэ) — ронд тарзида</p>	<p>Барча турлар узаро уйгунликда. ритмик тарзда, шунингдек Гетр* ге!сте раг егге (там ролёве пар тер, фр. — бир маромдаги \аракат) - Копе! йс)атЬе раг</p>

6	<p>ВаиетеШ Гопйи (батман фондю, Гопйи фр. - эриётган) мураккаб координациял и \аракат булиб, ишчи оёкни сои-йе- рлейга (шартли равишда ёки оркадан) эгиш билан бир вакгда таянч оёгида с1ег1 рНе бажариш ва ишчи оёкни исталган йуналишда очиб, таянч оёгини ёегш рНедан чикаришни назарда тугади</p>	<p>Оёк; мушаклари кучи ва эластиклигини ривожлантиради, тизза ва болдир суяги билан товон суягини бириктирувчи бугин болдир мушаклари, ахиллес пайини муста\камлаб, бурилувчанликн и оширади.</p>	<p>Энг купол хато - иккала оёкнинг бир вакгда ишламаслиги: таянч оёкда йегш рНега кириш ишчи оёкнинг сои-ёе- рлейга келиши билан бир пайтда булиши лозим, шунингдек, йегШ рПедан чикиш ишчи оёкни \авога чузиш билан бирга бажарилиши лозим. Бундан ташқ,ари, куйидагилар \ам хато \исобланади: тос-сон бугимида бурилувчанликнин г булмаслиги, таянч оёк сонига чукиш, ишчи оёкни тиззасини олдинга килиб очиш, бунда оёкнинг пастки кисми ортга кетиб қОЛИШИ, ^аракатларни кескин бажариш.</p>	<p>ВаПетепГ Гопйи оёк учи билан полга. В.Г 45е В.Г ярим бармоқлард а В.Г ярим бармоқлард а В.Г 90е В.Г позаларга В.Г р!)е- ге1еуе (плие- ролевэ) билан Оои1е Ы.Г (дубль) - иккиталик батман фондю</p>	<p>Барча турлар узаро уйгунликда, ритмик тарзда, шунингдек ге1еуе, йегш ёегш гопй йе]атЪе ва гопс! йе]атЪе билан \авога, Бапетеш зошели (батман сутеню) Бапетеш ге1еуе1еп1 (батман ролевэлян), гогпЪе-соире (томбэ-купэ, фр. - ЙИКИШИ уриш) билан, ра5 йе Ёоигтее (па дэ бурэ. фр. - уришли кадам) билан, Бапетеш Ггарре (батман фраппе) Бапетеш йоои1е Ггарре, соигга ргрерагайоп (турга препарасьон (тайёргарлик)) ва 1оиг билан</p>
---	--	--	--	--	---

<p>ВайетеШ зоШепи (батман сутеню, Сои(еги фр. - узлуксиз, равон) - "окувчан" Бапетеш гурэдига тегишли. Ишчи оёк, сои-(le-plecl (шартли ёки орцадан) \олати оркали берилган йуналишда чузилади, бир ва^тнинг узида таянч оёк, ёегп1 рПега тушади, сунг ишчи оёкнинг чузилган учи пол буйлаб сиргалиб, таянч оёкқа V позицияда ярим барм(шарда яцинлаштирилади. Ванетеш Гопси ва Бапетеш зошепи ургасидаги фарк, ургуда булади: Б.Г.ишлатилганда узидан, Б.Ўда эса узига томон дакатланилади</p>	<p>ВаПетеШ Гопси билан бир хил мак,садларга йуналтирилган</p>	<p>Б.Г. да булгани каби, Б.Ў. ни бажаришда \ам энг ф о л хато оёвдарнинг бир пайтда ишламаслиги цисобланади. Бошқа хатолар \ам Б.Г га ухшаш булади</p>	<p>ВаПетеШ юшепи оё^ учи билан ерга В.Ў. ярим бармок^арга кутарилиш билан. В.Ў. 45е га В.Ў. 90е га В.Ў. позаларга</p>	<p>Барча турлар узуро уйгунликда, ритмик тарзда, шунингдек geyeуе БаПетеШ Гопси, (let1 гопй <le]атЪе ва гопсl ёе]атЪе билан Бапетеш geyeуеlеn((батман ролевэлян) Гарре ва Бапетеш йоиЪе Гарре билан.</p>
--	---	--	---	--

К	<p>ВаКетеМ Ггарре (батман фраппе, Ггарре фр. — зарба) — ишчи оск; билан таянч оск; тупигига уриш на сунгра ишчи оёкни кескин Хавога кутариш. Х,аракатдаги ургу — узидан.</p>	<p>Оск, кучи, Харакатларининг кескинлиги, оёк; панжаси ва тизза бугини чакк^онлиги ва Харакатчанлигини оширади.</p>	<p>Харакатни тиззадан эмас, сондан бошлаш хато хисобланади: оёкнинг факат тиззадан бошладиган пастки кисми ишлаши лозим. Бундан ташқари, Куйидагилар ҳам хато хисобланади: бурилувчан булмаслик, таянч сонга чукиш, гавданинг чайкалиши, оёкни тиззаси билан олдинга, пастки Кисми билан оркага очиш, Харакатнинг старли даражада кескин булмаслиги</p>	<p>ВаПшепГ Ггарре оёк У⁴ⁿ билан полга В.Гг. 25с В.Гг. 45с В.Гг. ярим бармоқларда В.Гг.ярим бармоқларга кутарилиш билан В.Гг. позаларга В.Гг. йегтв рПс га тушиш билан В.Гг кискартирилга н оёк кафти билан ВаПетсп! йоиЬе Ггарре - иккиталик фраппэ — Харакат асосида рсП18 Баистспг киг 1с сои-йс-р1сй (П1И батман сюр ле ку- дспьс) ётади.</p>	<p>Барча турлар узуро уйгунликда , ритмик тарзда. шунингдек Баистст Гопий, Баистст «оШепи, ГОШЙ ис атЬе билан, ЮТЬс- соирс (томбэ- купэ), рак Йс Ёоигтсс (па дэ бурэ), рсП1 Баистст (пти батман) Шс-Пас (флик- фляк) билан, гопй йс атЬе сп Г' аи (рон де жамб ан лср, [оигга ргрерагапо п ва Юиг билан</p>
9	<p>Копй йс атЬс сп Гаи (рон де жамб ан лср, фр. — оск, билан завода дойра чизиш) ишчи оёц 45с баландликда , сонни Кимирлатмага н \олда тиззасидан букилиб. ёйсимон чизик, буйлаб таянч оёкка</p>	<p>Ишчи оёк;нинг тепа кисми кучини оширади, оёкнинг тиззасидан бармоқпаригача булган кисмида чакконликни, тос-сон бугимида бурилувчанликни оширади ва тизза бугимини эгиб- букканда ишчи оёк даражасини пасайтирмасликн и ургатади</p>	<p>Харакатни тиззадан эмас, чов сохасидан бажариш хато: оёкнинг факат пастки кисми ишлаши лозим, унинг тепа кисми Кимирламаслиги керак, бунда ишчи оёк албатта таянч оёк болдирига стиб, унга тегиши лозим. Бундан ташқари, КУЙидагилар ҳам</p>	<p>Нопй йе атЬс сп Гаи соф курунишда К.й.). сп Гаи ярим бармоқларда К.Й.]. сп Гаи рПс-ге1еус (плис-ролэвс) билан ОоиЬе г.йо. сп Гаи (дубль рон дэ жамб на лер) иккиталик</p>	<p>Барча турлар узуро уйгунликда , ритмик тарзда. шунингдек, (стр.ч гсгсус (там ролсвэ) 45с - г.йо. сп Гаи га ргерагаиоп. йегтп гопй йс атЬс хавога.</p>

10	<p>Реш Бапетеш хиг le soi-йе-ries (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, фр. - тупик; баланалигидаг и кичик батманлар) - ишчи оёкни укув soi-йе-рейдан оркадаги soi-йе-рейга олиш ва Кайтариш пайтида оёкни 11 позициягача булган масофанинг ярмигача четга буриш</p>	<p>Харакат оёкнинг тепаси Кимирламай тургани \олида тиззадан пастки Кисмининг \аракатчан булишини таъминлайди. шунингдек оёклар Харакатларининг аник ва кескин булиши. бурилувчанлигига хизмат кнладн.</p>	<p>Ишчи оёк тиззаси ичкарига бурилиши лозим, таянч сонига чукиш мумкин эмас, оёкнинг тепа Кисми муста\камланган булиши лозим. факат пастки кисми ишлайди, гавда чайкалмаслиги керак, станокга таяниб чузилиш мумкин эмас.</p>	<p>Реш БаПетет бутун кафтда Р.Б. ярим бармокларда</p>	<p>Ритмик тарзда комбинацияланад и, шунингдек сlegt рНе билан, geleye, l роП йе Бгач (пор дэ бра), ЮтЪе-соире, рах ele Бонгее, ре(к БаПетет (ПИ батман) Шс-Лас, БаПетет ЁаПи (батман бату, фр. Ваии - урилган) Ёанетепс Гарре ва БаПетет йоиЫе Гарре билан (оигта ргрерагаПоп ва (оиг билан</p>
11	<p>ВаПетеШ geleyelen! (батман ролевэлян, фр. - оёкни аста-секин кутариш) — бутун узунлиги буйича чузилган оёкни 45е, 90е ва ундан баландрокка кутариш.</p>	<p>Оёклар кучи. Кадами, ишчи оёкнинг энгиллиги, тос-сон бутимидати бурилувчанликни ривожлантиради</p>	<p>Куйидагилар хато хисобланади: огирлик марказининг таянч оёкаан сурилиши, таянч сонга чукиш, ишчи оёкнинг кескин кутарилиши на тушишлари, ичкарига буриб юборилган ишчи оёк (айникса четга ва оркага йуналтирилган Харакатларни бажаришда) , таянч оёкнинг катта бармогига чукиб колиш, таёкка суяниш</p>	<p>ВаПететШ geleyelen(45е В.rel. 90с В rel. 90е дан ортик В.reГ ярим бармокларда а В.re . позаларда</p>	<p>ВаПететШ geleyelen(айа^ю комбинациясига киради; унинг барча турлари узаро уйгунликда К^дланади, шунингдек ВаПетет йеуе!орре (батман дэвлёппе) билан, гопй йе)атЪе раг (егте (рон дэ жамб пар тэр) ва ёгапй гопй (гран ронд), гопй йе)атЪе еп Гаи (рон де жамб ан лер) билан.</p>

<p>Ванетеш йеуе!орре (батман дэвлёппе, ску!орре фр.- ёзиб юбормок) ~ оёцни ра\$Se, (пассэ) оркали 90е ва ундан бапандга \амма йуналишлард а юмшоц кутариш</p>	<p>Оёк кучи, Калами, тос- сон бугимида бурилувчанлик ни ривожлантирад и, раке ва тана \олатини \ис Кила билишни ургатади</p>	<p>Ишчи оё'к, бурилган тиззани раже \олатида имкон Кадар узок ушлаб турган \олда, пастки томони билан чикариб олинади, ганда огирлиги таянч оёкда колади. таянч сонга чукиш ва таёкка суяниш мумкин эмас, оёклар ичкарига бурилмаслиги керак (айникса \аракатни четга ва оркага бажарганда), кул ва бош оёк \аракатига Хамо.анг булиши кеарк.</p>	<p>Ва!ете!Ш йеУс!орре соф куринишда В.йеуе!орре !Н55С (девлёппе пассэ ра55е фр. - утувчи) оёкнинг тизза олдидаги ра\$Se оркали позадан позага утиши, бунда оёк V позицияга туширилмай ди. В.йеуе!орре ярим бармоқларда В.йеуе!орре позаларда В.йеуе!орре с!ег1 гопй йе !атЪе билан (ярим дойра билан) В.йеуе!орре р!е-ге!еуе (плие- ролевэ) билан В.йеуе!орре р!е-ге!сУс ва йегт гопй йе !атЪе билан В.йеуе!орре !а!!о(е (балётэ, фр. чайкалмок) оёкнинг йеу.дан олдинга йеу.даги р!е га утиши ва оркага р!ега раххе билан</p>	<p>В.йеу. нинг барча турлари узуро комбинациялан ади, шунингдек Ванетеш ге!еуе!ег, йегш гопй йе !атЪе, ёгапй гопй йе !атЪе. гопй йе !атЪе еп Гаи (рон де жамб ан лер) 90с га, турли роп йе !газ (пор дэ бра) билан. гацданинг эгилиш на бурилишлари билан, гонгга ргрерагапоп ва !онг билан.</p>
---	--	---	---	--

13	<p>Огап<1 БаПетет Је:е (гран батман жэтэ, фр. - оёц билан катта хамла) оёкни 90е ва ундан баландга ташлал, барча йуналишлард а бажарилади</p>	<p>Оёк кучи на енгиллигини ривожлантирад и, \аракатларини нг кескинлиги, кадамни такомиллаштир ади</p>	<p>\амла оёкнинг пастки кисми билан бажарилиши лозим, тиззалар каттнк чузилган, \авода фиксацияланган нукга булиши керак, оёк пастга равон ва секин туширшци, таянч сонга чукилмасин, елкалар кутарилмаслиги лозим, таёкка суянмаслик керак, таянч оёкнинг капа бармогига чукиш мумкин эмас.</p>	<p>Огапё БаПетет ^ге соф куринишда О.Б^ . ро[п(е (пуанте, фр. - нукта) - I>.Б.]дан сунг ишчи оёк учига тушади на шу \олатдан \аракат яна Кайтарилади. О.Б.. ярим бармоқзарга кутарилиш билан. С.Б. ярим бармоқзарда. С.Бо. позаларга. О.Бо'.тезгана ёеуеIорре билан - юмшок батман О.Бо. Balance (бальянсэ, ФР- чайкатиш) - ёгапй БаПетет олдиндан оркага ва аксинча ра ж раг Сете (пассе пар терр, фр. - пол буйлаб утиб) оркали - йуналишни узгартирар экан, оёк I позициядан утади, гавда оскдан нарига эгилади.</p>	<p>Барча турлар узаро уйгунликда. ритмик тарзда, шунингдек, geleye, pIe роп ёе Ыгаз, [оигта ргрерагапоп ва (оиг билан.</p>
----	--	--	--	--	--

3.1.4. Оёулар позициялари

Классик рақсда оёқдарнинг бешта бурилувчан позицияси мавжуд. Улар таёққа юзи билан турган ходда куйидаги тартибда урганилади:

Биринчи позиция. Оёқ қафтлари бир чизикда туради, товонлар бирлашган, оёқ, учлари турли томонга қараган. Катта бармоқларга чуқишлар булмаслигини кузатиб туриш керак.

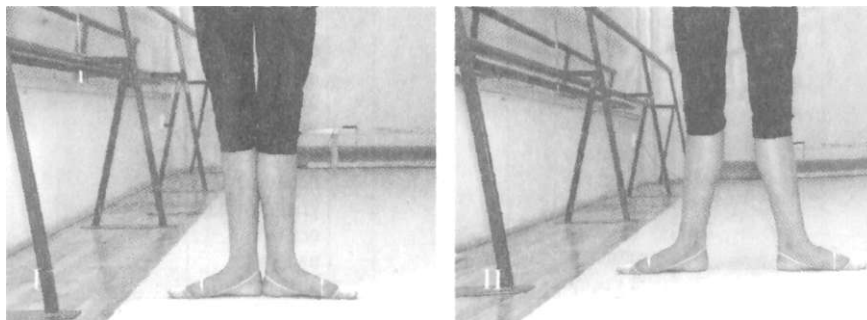
Иккинчи позиция. Оёқ, қафтлари юқоридаги каби бир чизикда туради, бироқ, товонлар орасида қафт узунлигига тенг масофа ушлаб турилади.

Учинчи позиция. Оёқ, қафтлари қайрилган ҳолатда бир-бирига тегиб, бир-бирини қафт ярмигача ёпиб туради. Классикада мазкур позиция кам учрайди, лекин у оёқларни кейинроқ; урганиладиган бешинчи позицияга тайёрлайди.

Бешинчи позиция. Оёқдар қафти зич бирлаштирилган ва бир-бирини тулиц ёпиб туради; бунда бир оёқ, товони бошқисининг учига такдлади. Катта бармоқга чуқмасдан туриш керак.

Туртинчи позиция. Қайрилган оёқ, қафтлари бир бирига параллель туради, улар орасидаги масофа қафт узунлигига тенг, оғирлик маркази ҳар иккала оёқда. Бу классик рақсдаги энг мураккаб позиция, у оёқдарнинг бешинчи позицияси урганиб чиқилгандан кейин ва Ваиетеш; Ёспли бешинчи позициядан олдинга бажарилиши узлаштирилгандан сунг урганилади.

Бадий гимнастикада гимнастикачиларнинг оёқ, қафтлари идеал равишда қайрилган ҳолатда турадиган ҳаракатлар деярли йўқ. Балетда ҳам худди шу ҳолатни кузатиш мумкин: балет рақосалари деярли ҳеч қачон идеал бешинчи позицияда рақ тушмайдилар. Бироқ, оёқдар ҳар қуни қайрилган позицияларга куйиладиган классик рақе дарелари оёқдарни "тарбиялайди", уларнинг кучи ва қайрилувчанлигини оширади. Классик рақснинг барча беш позициясини аъло даражада узлаштиргач, гимнастикачи уз оёқдарини рисоладагидек Ҳаракатлантира олади ва уларни ҳар қандай керакли ҳолатга куяди.





Оёцлар позициялари

3.1.5. Станок ёнидаги экзерсис (машгулот)да қулланиладиган асосий ҳаракатлар

Станок — рақослар машқлари учун мулжалланган мослама булиб, одатда репетицион зал деворлари бўйлаб урнатилган диаметри 6-7 смлик думалокдарган ёғоч қуринишида булади. Балет синфида бу мослама ХУШ-ХІХ асрлар чегарасида пайдо булган.

6- жадвалда классик экзерсиснинг барча асосий ҳаракатларига таъриф берилган. Бирок,, аввало классик рақоёда ишлатиладиган айрим асосий тушунчаларга изоҳ*, бериб утиш керак:

Арлошбе (фр. - барқ;арорлик). Барқ,арорлик (тургунлик) - ҳаракатларни бажариш учун зарур булган шарт-шароитдир. Барқарорликни ривожлантириш устидан ишлаш станок олдидаги экзерсисда ҳаракатларни бажариш чоғида бошланади. Бунда елкалар туширилган, думба мушаклари ва қррин ичига тортилган, кураклар қисилган, бел текис, тиззалар ичкарига тортилган, оёқ, кафтлари полда текис туриб, бирор жойига чуқмаганлигига эътибор қаратиш лозим. Барқ,арорликни ривожлантиришда қулларнинг тугри ҳолати ¹м¹У\им урин тутади. Станокда ётган қул гавдадан сал олдинда булиши лозим, тисак сал эгилиб, пахта туширилган, беш бармоқ,нинг

хд.ммаси станок устида утади (станокни катта бармок, билан ураб ушлаб олиш мумкин эмас). Иккинчи позицияда турган кулни оркага утказиш мумкин эмас, кулнинг пастки қисми жимжилок, билан ушланиши керак, тирсак осилиб турмаслиги лозим.

Еп сЗеНоре (ан дзор, фр. - ташкдрига). Маищни "у ёқ,қа" бажариш: оёк, (оёкдар)нинг олдиндан оркдга йуналтирилган харкати;

Еп с!ес!ап8 (ан дэдан, фр. - ичкарига). Маищни "оркдга" (бу ёқ,қа) бажариш : оёк, (оёкдар)нинг оркддан олдинга йуналтирилган харкати;

Ргерагаиоп (препарасьон, фр. - тайёргарлик). Харакат бошланишидан олдинги тайёргарлик маищи. Кул ва оёк, учун ргерагаиопнинг бир неча тури мавжуд. Станок олдидаги ргерагаиопнинг энг кенг тарқалган куриниши - кул билан "нафас" олиш (бир кутариб тушириш);

Сои — cle — p!ес! (ку-де-пье, фр,- оёк,нинг буйни, яъни тупик). Ишчи оёкнинг таянч оёк,тупигида турган ҳолати. Бу ҳолат бир қатор ҳдракатларнинг таркибий қисмига киради. Сои — ёе — р!её нинг уч тури мавжуд:

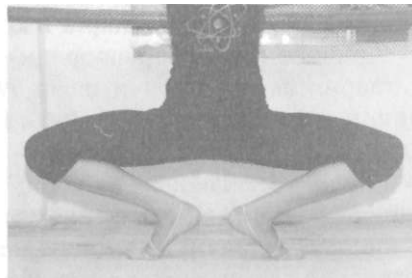
Асосий, ёки укув сои — cle — p!ес! — ишчи оёк, юзининг дунг жойи (дунгса)ни куч билан ичига тортиб, таянч оёк, тупиги шундай "кучиб" олинадики, бунда ишчи оёк, товони олдинда, куч билан чузилган бармоқдар эса оркдга тортилган булади.

Олд томондан бажарилган шартли сои — cle — p!ес! — ишчи оёк, таянч оёк,нинг тупиги тепасига чузилган бармоқдари билан тегиб туради; бунда ишчи оёк, товони кучли олдинга итарилади ва таянч оёк,қа тегмайди.

Оркддан бажарилган Сои — бе — р!ес! — ишчи оёк, товони таянч оёк, тупигига оркддан тегиб туради; бунда ишчи оёк, бармоқдари таянч оёкдан кучли оркдга тортилган ва кучли чузилган булади.



РНе



Огапё рНе

Шартли даражалар. Классик ракоода хдвога очилган ишчи оёкдан бажарилади гаи х, аракатлар куп. Бунда хар хил хдракатлар ишчи оёкнинг турлича баландликка кутарилишини талаб цилади. Буни белгилаш учун классикада шартли даражалар киритилган. Шартли даража деганда завода очилган ишчи оёк, ва таянч оёк, уртасидаги бурчак назарда тугилади.

15е - ишчи оёк, учи полдан салгина узилади (мисол: БаИетеШ ряие).

25е ишчи оёк, учи таянч оёк, тупиги кдршисида туради (М.: Ва«етеп1 Iepcли Jere)

45е - ишчи оёк, учи таянч оёк, болдири даражасида булади (М.: ВаиетепII Гоцли)

90е - ишчи ва таянч оёкдар тугри бурчак х, осил ^илади (ишчи оёк, полга параллель)

135е - ишчи оёк, бош даражасига кутарилади (М.: БаиетепТ йеуелорре)

180е - ишчи оёк, вертикал тепага кутарилади ва таянч оёк, билан бир чизик, ни \ocш кдяди (мисол: Огапс1 Баиетеп! ^e^e).

Келтирилган жадвалда классик экзерсиснинг асосий хдракатларининг бир катор турлари, шунингдек богловчи ёрдамчи \аракатлар санаб утилади. Булар орасида СотЪе-соире (томбэ-купэ), рав с!е Боигтее (па дэ бурэ), Iетр\$ ге!еуе (там ролэве), Шс-Йас (флик-фляк) соире (купэ) кабилар ва бошклар бор.

3.1.6. Классик раценинг асосий х, олатлари

Гавда, к\$л ва оёкдарни тугри тутиш, хдракатларнинг энг оддий координациясига оид машкдар зал уртасида утказилиб, узлаштирилгач, классик ракс х, олатларини урганишга утиш мумкин. Уларни урганишни зал уртасидан бошлаш лозим. Чунки бу ерда улар яхши узлаштирилади, сунгра уларни станок олдидаги комбинацияларда куллаш мумкин.

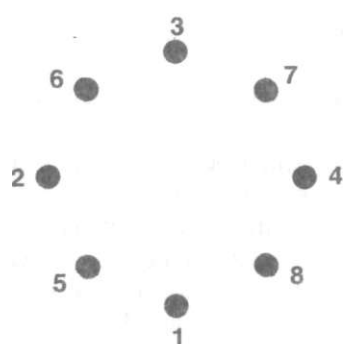
Бирок,, классик раксдаги тана х, олатларини урганишдан аввал, УКУвчиларни зал "географияси" билан таништириш лозим. Бу уларга турли-туман ракурелар билан танишиш ва кейинчалик майдонда яхширо*;\аракатланиш имконини беради.

Балет зали шартли равишда саккизта нукдага булинади. Бунда Деворлар то^сонлар билан белгиланади, жуфт сонлар билан эса зал бурчаклари курсатилади. Хисобнинг бошлангич нукдаси деб (1 — нукда) ойна кабул ьушнган. Бу \олат еп Гасе (анфас) деб юрити-^иб, бунда Укувчи асосий йуналишга, бу ^олатда ойнага (ёки томо-Шабинга) юзи билан туради, кейинги нукдалар 1- нукдадан унга \исобланади. Тегишли равишда: ойна ва унг ён девор уртасидаги

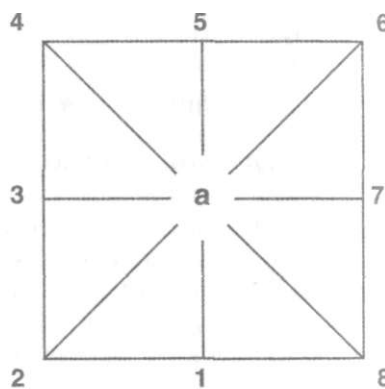
бурчак — бу иккинчи нукда, унг ён девор — бу 3 нукда ва хоказо. Буларнинг барчасини укувчиларга суз билан тушунтириш мақсадга мувофиқ, булсада, схема чизиб бериш ҳам тавсия этилади. Куйида рақрни узлаштириш учун ишлаб чиқилган зал схемаси ва такомиллашган услуби келтирилади.

Укувчиларни зал нукдалари ва анфас хрлати билан таништиригач, улар билан ераилешеп1 (эпольман) ҳшати урганиш даркор.

Ераилешеп1 (фр. - елка буриш) - гавда ярим бурилишда томошабинга айлантирилган. Деярли доимо ераилетеп1 пайтида оёқдар V позицияда булади, камдан кам холларда эса биринчи позицияда булади.



Зритель
а) по В.И. Степанову



Зритель
б) по А.Я. Вагановой

2- раем. Уцув зали схемаси (чизмаси)

Буёғига укувчиларни епдае (круазе) ва еЯаҶе (эфасэ) тушунчалари билан таништириш жоиз. Стохзе (фр.- чалиштирилган) - асосий йуналишга нисбатан ёпик, поза. Ераилетепт екпзе холати классикадаги энг кенг тарқалган ҳисобланади. Масалан, унг оёқдан бошланадиган ераилетеп1 со18е хрлатила гавда 8-нукдага, бош эса иккинчи нукдага йуналтирилган булади; бошқд оёқдан эса аксинча. ЕЯазе (фр. - юмшатмок,) — асосий йуналишга нисбатан очик, хрлат. Оёқдар V позицияда булганидаги ераилетеп1 ейа&е хрлати классик рақсда камдан кам учрайди. Одатда бу уткинчи хрлат булади. Унг оёқдан бошланадиган ераилетспг еЯаке холагиди гавда 2- нукдага, бош эса 8- нукдага, боища оёқдан эса аксинча.

Классик рақсда куйидаги хрлатлар мавжуд булади: со18е олдинга (катта, кичик) ва сгсызе оркага (катта кичик), ейаке олдинга

(катта, кичик) ва ейаҗе (катта, кичик) оркага, есайе (экарте) олдинга (кичик, катта), есайе оркага (кичик, катта) агабехяие (арабэск, фр. - нацш) биринчи (I), иккинчи (II), учинчи (III), туртинчи (IV) аПйшк сгснке (аттитюд круазе) ва аПкиёе еГҗе (аттитюд эффасе).

Классик раксда кул панжаларининг аллоҗе (алёнже) полати куп учрайди. Бу билан ҳам укувчиларни таништириш керак, айникса агабевяие \олатларини урганишдан аввал.

Аллоҗе (фр.- узайтирилган) — кул панжаси думалокданмаган, балки кафти билан пастга туширилган ва худди кулнинг давомидек уни узайтирган куриниш беради.

Агар х,олатлар унг оёкдан урганилса, унда:

Стемхе олдинга. Кичиги: гавда 8- нуктада, унг оёк, олдинга очилган, унг кул пасайтирилган иккинчи позицияда, чап кул биринчисида, бош унгга кдратилган (2- нуктада).

Каттаси: шуларнинг барчаси, факат унг цул нормал иккинчи позицияда, чап кул эса учинчи позицияга кутарилади.

Столҗе оркага. Кичиги: гавда 8- нуктада, чап оёк, оркага очилган унг кул пасайтирилган иккинчи позицияда, чап кул биринчи позицияда, бош унгга царатилган (2- нуктада). Каттаси: шуларнинг барчаси, факат унг кул нормал иккинчи позицияда, чап кул эса учинчи позицияда.

Еяаҗе олдинга. Кичиги: гавда 2- нуктада, унг оёк, олдинга очилган, чап |фт биринчи позицияда, унг кул пасайтирилган иккинчи позицияда, бош чапга кдратилган (8- нуктада). Каттаси: шуларнинг барчаси, фа^ат унг кул нормал иккинчи, чап кул эса учинчи позицияда.

Еяазе оркага. Кичиги: гавда 2- нуктада, чап оёк оркага очилган, чап кул биринчи позицияда, унг кул пасайтирилган иккинчи позицияда, бош чапга (8- нуктада). Каттаси: шуларнинг барчаси, факат Унг кул нормал иккинчи позицияда, чап кул эса нормал учинчи позицияда.

Есапе олдинга (экарте, фр. — икки томонга суриш). Кичиги: гавда 8- нуктада, унг оёк 2 — нукта йуналишида чеккага очилган, К^ллар пасайтирилган иккинчи позицияда аллоҗе \олатида (кафти билан пастга караган), бош унгга 2- нуктага, гавда бироз чапга эгилган. Каттаси: шуларнинг барчаси, факат унг кул учинчи позицияга кутарилади, чап кул нормал иккинчи позицияда.

Есагҗе оркага. Кичиги: гавда 2- нуктада, унг оёк 4- нукта йуналишида чеккага очилган, куллар пасайтирилган иккинчи позицияда, Кафт ва тирсак думалокданган, бош чапга 8 — нукта томонга каратилган, бутун гавда бироз чапга караган. Каттаси: шуларнинг барча-

си, фак^ат уиг кул учинчи позицияга кутарилади, чап кул нормал иккинчи позицияда.

I агаЪе\$яие. 3 ва 7 нукда йуналишларида урганилади, биров; кейинчалик бошка ракурсларда ^ам ишлатилиши мумкин (масалан, 2 ёки 8 нуктада). 3- нуктадаги I агаЪехяие да : гавда 3- нуктага кдратилган, чап оёк оркага очилган (7 нуктага), унг кул биринчи позиция даражасида, чап кул иккинчи позиция даражасида, кафтлар аллопше хрлатида, бош 3 нуктада, игох, узокдарга каратилган.

II агаЪе^яие. Худди шу каби 3 ва 7 — нукталарда урганилади. кейинчалик бошка ракурсларда хдм к^лланилиши мумкин. 3 нуктадаги II агаЪе8с]ида: гавда 3 нуктага каратилган, чап оёк оркага очилган, чап кул биринчи позиция, унг к\$л иккинчи позиция даражасида, кафтлар аллопше \олатида, бош чапга 1 нуктага каратилган.

III агаЪезяие. 8 ва 2 нукта Йуналишларида урганилади, кейинчалик бошка ракурсларда \ам ишлатилиши мумкин. 8 нуктадаги III а^аЪе5^^ида: гавда 8 нуктага каратилган, чап оёк оркага очилган, чап кул биринчи позиция даражасида, унг кул иккинчи позиция даражасида, кафтлар аллопше хщатида, бош 8 нуктага, ниго\ узокларга караган.

IV агаЪезцие. Бу хдам 8 ва 2 — нукталарда урганилади, кейинчалик бошка ракурсларда ишлатилиши мумкин. 8 — нуктадаги IV агаЪекдида: унг таянч оёк 8 — нуктага нисбатан очилган, биров, бутун гавда 6 нуктага каратилган, чап оёк оркага очилган, унг КУ^{II} 8 — нуктага йуналтирилган ва шу билан иккинчи позицияда булиб туради, чап кул 4 нуктага каратилган ва у \ам иккинчи позицияда, кафтлар аллопше хдпатида, бош 8 — нуктага каратилган ва бироз унг кулок томонига эгилган, гавда кураклар тагидаги кичик эгилиш ^исобига бироз оркага караган.

Юкорида санаб утилган барча позалар полда турган оёк билан урганилади, узлаштирилган сайин эса уларни 45е, 90е, 135е, 180е да очилган оёк билан \ам бажариш мумкин.

Аикиёе сго15е ва аШПисле еГГасе позалари полда турган оёк билан урганилмайди, бу х,олатлар бошидан 90е га (ва ундан баландга) кутарилган ва ярим букилган оёк билан бажарилади.

АИкийе сгсмве. Аслида, бу 90е га кутарилган оёк билан оркага бажариладиган катта сгсхе позаси, факат ишчи оёк тиззадан букилади.

АШШёе ейасе. Аслида, бу 90е га кутарилган оёк, билан оркдга бажариладиган катта еОасе позаси, факат ишчи оёк, тиззадан букилади Шуни таъкидлаш керакки, аШШёе еlТасе да ишчи оёк; аШШёе do15e га нисбатан камрок, эгилади

Куплаб комбинация ва аслашюлар, \амда катта позалардаги юигларда а la хесопёе (а ля згон) \олати ишлатилади ва бу билан хам гимнастикачиларни таништирган маъкул, чунки бадий гимнастикада мазкур холат куп кулланилади.

А la зесопйе (фр.- иккинчи) - еп (асе \олати (1- нуктага), оёк, чеккага (3 ёки 7 — нукдага қарата) очилган , иккала кул иккинчи позицияда, камрок, холатларда учинчи позицияда. Ишчи оёк, хам полда, \ам ҳавода булиши мумкин.

Классик раъс холатлари жуда ифодалидир. Улардан хар бири вакд синовидан утган ва биргина шакли билан хам гимнастикачига мусикднинг хусусияти ва кайфиятини очиб бериш имконини беради. Мана шу тана ҳолатларини яхширок, ривожлантириш ва укувчиларда рақсни хис қилиш крбилиятини кучайтириш учун улар билан хореография билим юртлари талабалари учун мажбурий булган lетр5 Не рег lегге (там лие пар терр) комбинациясини урганиш тавсия этилади.

Тетрх Не рег (егге (фр. — полдаги равон харакатлар) — бу зал уртасида бажариладиган бир қатор равон, узаро кушилган ва боғланган харакатлар туркумидир. Тешрз Менинг бир неча тури мавжуд: lетр\$ Не рег lегге, гавдани эгиш билан бажариладиган (етр5 Не рег Гегге, 90 даражага кутарилган оёк, билан бажариладиган (етрз Не, Юиг ва 90е га кутарилган оёк, билан ижро этиладиган lетр5 Ме ва бошқдлар. Буларнинг барчаси классик рақсни ургатиш услубиятига багишланган адабиётларда батафеил келтирилган.

Катта позалардаги (оиг lенГ (тур лян)

Тоиг lеп((фр. — секин бурилиш) - бу уз атрофида битта оёкда 360 даража (ёки купрок,га) секин айланиш. Бунда ишчи оёк, 90е ёки ундан баландга исталган холатда очилади. Кейинги пайтларда бу \аракат бадий гимнастикада жуда кенг кулланилади ва энг "к,имматли" элемент саналади. Классик рақсда (оиг lеп(ук,итишнинг туртинчи йилида урганила бошланади.

Тоиг lепlнинг асосий вазифаси - айланиш олдидан турилган позани сакдаб колишдан иборат, чунки у катта позалардаги Юиг ларга тайёргарлик булиб хизмат қилади. Бурилишнинг узи таянч °ек,товонини полдан деярли узмаган ҳолда харакатланиш хисоби-га амалга оширилади. Тоиг lепГ еп ёеНогз ва еп деёапх ҳолатида ижро этилиши мумкин.

Тоиг lепl ни урганиш а la кесопёе \олатида, яъни 90е га чеккага

кутарилган оёк; билан бошланади. Аввал бурилишда доиранинг $1/2$ қисмига еп йеБоғз билан урганилади.

Бошлангич ҳолат: еп Iace (1 нуктада) холати, оёкдар V позицияда, унг оёк, олдинда, куллар тайёргарлик позициясида.

Мусикий улчам: $4/4$. Алохида $2/4$ ларда (затакт) унг оёк, 90е га чеккага, куллар иккинчи позицияда, бош тугри.

Биринчи такт:

"1и" — таянч оёкнинг товони билинтирмасдан сурилади, бутун гавда 1 нутадан 2 чисига бурилади.

"2и" шу холатда пауза.

"3и" — 3 — нукдагача бурилиш.

"4и" пауза.

Иккинчи такт:

"1и" — олинган холатни сакдаб, 4 нукдагача бурилиш.

"2и" — пауза.

"3и" — 5 нукдагача бурилиш (ойнага орқдси билан).

"4и" пауза

"и" — оёк, V позицияга орқдга ёпилади.

5 — нукдага юзма-юз туриб, худди шу мусикий тартибда Тоиг Iет еп скНоғз ни чап оёкдан доиранинг $1/2$ га бажаришни бошлаш мумкин (мое равишда бурилиш чап томонга 1 нукдагача амалга оширилади), ё булмаса Юиг IепIни унг оёкдан ижро этишни давом эттириш мумкин (бу холда $1/2$ давра утилгач, оёк, олдинга ёпилади).

Буёгига худди шу тарзда Юиг Iеп(еп cleclap§ холатида ижро этиш урганилади бу холатда худди шу бошлангич холатда (орқада турган) чап оёк, чеккага очилади ва бурилиш унг томонга бажарилади.

Еп йеНоге бурилишида ишчи оёк, бурилишга ёрдам бериб, ҳаракатни йуналтиргандек булади; у баландликни йук,отмаслиги, шунингдек орқага ёки олдинга кетиб қцмасдан, чеккага аник, хрлатини сакдаши лозим. Еп ёеНоге бурилишида таянч оёк, товони киши билмас сурилади, еп cleclap5 бурилишида эса у фаол равишда олдинга ҳаракатланади ва бурилишга ёрдам беради. Бурилиш пайтида оёкдар қдйрилувчан ва тортилган булиши шарт; бушашмаган гавда ва тугри холатни сакдаган куллар ҳам бурилишни осонлаштиради.

Тоиг IепIни урганишнинг кейинги босқичида бутун давра ижро этилади ва бунда бурилишнинг ҳар $1/4$ қисмида нукдалар буйича тухташлар булади. Аввал бутун давра 2 тактга $4/4$ га ижро этилади, сунг,1 тактга $4/4$ га бажарилади.

Яқунланган куришда Юиг IепI узвий, булинмаган тарзда 1 тактга $4/4$ куринишида ижро этилади ва бунда бурилишнинг ҳар бир нукдасидан утилади.

90 даражага **чеккага** кутарилган (а **1a Secoacle** холатидаги) оёк, билан о этиладиган **Юиг 1еп**(узлаштирилгани сайин катта позалардаги *екин бурилишларни урганиш бошланади. Урганиш а **1a zecopie** холати-^с ги юиг 1епТни узлаштириш каби олиб борилади: аввал доиранинг 1/2га 1/8 бурилишдан 2 тактга 4/4, сунг бутун давра 1/4 бурилишдан 2 тактга 4/4 **ва хоказо**. Катта позалардаги **Юиг 1епТга** куйиладиган мажбурий талаб — **поза** хусусияти бутун бурилиш давомида сакданиши керак.

Катта позалардаги юиг 1епТ куйидаги тартибда урганилади:

Еп **с1евог5: аШШёе сго1\$е**, III агабе&яие, катта еГГасе позаси олдинга, катта **есагТе** оркага, IV агабе\$чие.

Еп **йедапз: аПШис1е еГГасе**, I **ва** II агабе\$чие, **катта** сго1\$е позаси олдинга, **катта есагТе** олдинга.

Бунда диагональ буйлаб куриладиган позалар залнинг жуфт нукдалари (бурчаклари) буйича текширилади; I ва II агабеэдие позалари синфнинг тугри чизиги буйлаб курилиши мумкин (яъни, 3 ва 7 — нукдалар йуналишида), шу боис Тоиг 1епТ пайтида харакат залнинг ток; нукталарига (деворларига) караб текширилади.

Тоиг **1епг а 1а** хееопёени ижро этишнинг асосий коидалари катта **позалардаги Тоиг 1епТни** бажаришда хам сакданади. Узлаштирилгани сайин **Юиг 1епТ** аёа\$юга кушилади.

3.1.8. *РогГ йе Ыгаа (пор дэ бра)*

Рог* йе Ыгак (фр.- кулларни тутиш) — бу кулларнинг бош бурилишлари ва эгилишлари хамда гавда харакатлари билан уйгун тарзда асосий позициялардан тугри утказилиши демакдир. РогГ йе Ыгавни **ижро** этишда рамени хис эта билиш, мусик,ийлик, пластик ифодалилик, кул чизгилари гузаллиги, уларнинг юмшокдиги, гавданинг эгилувчанлиги, координацияси ва харакатчанлиги ривожланади.

Умумий хисобда рог йе Ыгазнинг олтига тури мавжуд. Уларни бажаришга куйиладиган асосий талаблар эгилувчанлик, равонлик, ифодалиликтан иборат.

Биринчи рог* йе **Ыгаз**. Ук,итишнинг биринчи йилида зал уртасида Урганилади, кейинчалик станок олдидаги экзерсисда хам ижро этилади. Уртада биринчи рогГ йе Ыга\$ни еп Гасе холатида ижро этиш мумкин, бунда оёкдар биринчи ёки бешинчи позицияда ва °раилешеп(сго1\$еда.

Бошлангич холат:**8** нуктадаги **ераилешепТ сго15е**, оёкдар бешинчи позицияда, унг оёк, олдинда, куллар тайёргарлик холатида, бош ^нгга каратилган (2 - нуктага).

Муסיкий улчам: 4/4 лик 2 такт.

" 1и-2и" - куллар затактга бироз очилиб тайёргарлик холатидан

биринчи позицияга кутарилади, бош биров чап елкага эгилади, нигоҳ кул кафтлари га каратилган.

"3и-4и" — куллар учинчи позицияга кутарилади, бош, уннга қдй-риллар экан, биров кутарилади, нигоҳ унғ кул кафтига каратилган, елкалар пастга туширилган.

"1и-2и" — куллар, харакатни бармоқдан бошлаб, думалокдикни бузмаган холда , иккинчи позицияга очилади, бош уннга қдйрилади, нигоҳ унғ кул кафтида.

"3и-4и"- кул кафтлари иккинчи позиция даражасидан ошмаган Холда кафти билан пастга бурилади (аЙопае холати), тирсақлар биров юмшатилади ва куллар аста секин тайёргарлик холатига туширилади, нигоҳ унғ кул кафтини кузатади, бош кул билан бир вақтда биров туширилади сунг бошлангич холатга кутарилади.

Шунингдек (роғ! йе Ъга§ I тактга 4/4 ва 4 тактга 3/4 тарзида ҳам ижро этилади. Бу холда позициядан позицияга утиш тегишли равишда тактнинг 1/4 ёки 3/4 лик бир тактга ижро этилади.

Станок олдида роғ(йе Ъга§ бир кул билан бажарилади, бошқаси таёкга куйилади. Уни купинча рПе комбинацияларида ва гопп йе ЈатБе рағ Тетте комбинацияларининг якуний кисмида куллайдилар.

Иккинчи роғ* йе Ъгак. Бу ҳам укитишнинг биринчи йилида урганилади. Мазкур роғ(ёе Ъга& факат гавданинг ераилетеп1 стоке холатида зал уртасида бажарилади. Бундай ташқари, II роғ! ёе Ъга§ дан аввал биринчи 4/4лик I тактга, сунг 2/4 лик I тактга ргерагайоп (тайёргарлик) ижро этилади.

Бошлангич холат: I роғ! ёе Ъгазни урганилганидек.

Муסיкий улчам: 4/4 лик 2 такт

Ргерагап'оп 2/4 "и" — куллар билан "нафас олиш".

"1и" - куллар биринчи позицияга кутарилади, бош биров чап елкага эгилади, нигоҳ кафтга кадалади.

"2и" - чап кул учинчи позицияга кутарилади, унғ кул иккинчи позицияга очилади, бош унғ кул тарафга бурилади. .

" 1и-2и" — чап кул харакатни бармоқтардан бошлаб, нигоҳ кузатувида иккинчи позицияга очилади, унғ кул иккинчи позицияни саклайди.

"3и-4и" - чап кул, кафти билан пастга бурилиб тайёргарлик \олатига туширилади, бир вақтнинг узида унғ кул учинчи позицияга кутарилади. Бош аввал нигоҳ билан чап кул кетидан бурилади, хиёл пастга эгилади, сунг уннга бурилади, нигоҳ унғ кул тирсаги узрз Каратилган.

" 1и-2и"-чап кул кутарилиб ва унғ кул пастга туширилиб диафрагма баландлигида биринчи позицияда бирлашади. Бош чапга эгилган, нигоҳ кул кафтига каратилган.

"3и-4и"- чап кул учинчи позицияга кутарилади, унг кул иккинчи позицияга очилади, нигоҳ; унг кулни кузатади. Харакат бошланс! холатда тугайди.

Сунг алоҳида 2/4 таликлар: чап кул иккинчи позицияга очилабош унгга бурилганича крлади, иккала кул кафтини аллопше долатига буриб, тайёрлов холатига ёпилади, бош унгга кдратилади.

Шунингдек, II рой с!е Ёгах 4/4 лик 1 такт ва 3/4лик 4 тактга бажарилиши мумкин. зал уртасидаги экзерсисда II роП ёе Ёгах купинча аёа^ю комбинацияларига кушилади.

Учинчи рог! йе Ёгах. I ва II рой ёе Ёгах каби, III рой ёе Ёгах укитишнинг биринчи йилида ургатилади. Биринчи рой ёе Ёгах каби, III роП йе Ёгах залнинг уртасида еп Гасе холатида бажарилади, оёкдар I ёки V позицияларда ва ераШетеп! сгсче холатида. Кейинчалик III роП ёе Ёгах яна станок ёнидаги экзерсисда ҳам бажарилади. II роП ёе Ёгах каби, III роП ёе Ёгах ргерагаПоп талаб цилади (урганиш пайтида 4/4 лик 1 такт, кейинчалик 2/4 лик 1 такт). Бирок,, III роП ёе Ёгах I ва II га нисбатан мураккаброк,, чунки кулларнинг позициядан позицияга харакатидан ташкари яна гавданинг ишини: олдинга ва оркага эгилишни ҳам кушади.

Бошлангич холат: I ва II рой ёе Ёгахни урганишдаги каби.

Му си кали улчам: 4/4 лик 2 такт.

РгерагаПоп 2/4 "и" — куллар билан "нафас олиш".

"1и" - куллар биринчи позицияга кутарилади, бош бироз чап елкага эгилади, нигоҳ кафтга кадалади.

"2и" — куллар иккинчи позицияга очилади, бош унгга бурилади.

"1и-2и" — кул панжаларини кафти билан пастга буриб (аллопше), куллар тайёрлов холатига туша бошлайди; кул харакатлари билан бир вакда гавдани аста-секин олдинга эгиш амалга оширилади, лекин уни шундай эгиш керакки, бел текис, сонлар эса бушашмаган \олатда кцсин. Эгилишнинг энг паст нукдасида куллар яна тайёрлов холатига келади (уларнинг текислиги пол текислигига перпендикуляр), нигоҳ унг кафтга каратилган.

"3и-4и" гавда аста секин бошлангич холатга кайтади, куллар биринчи позиция оркали учинчисига кутарилади (куллар узининг кетидан гавдани кутараётгандек хиссиёт булиши керак), Бош унгга каирилишда, нигоҳ Унг кул тирсаги узра каратилган.

1и-2и" кулларда учинчи позицияни сакдаган холда гавдани °РКага букиш бошланади (аввал елкалар оркага кетади, сунг гавда к>раклар остидан эгилади ва факат энг охирида бел сохасидаги Укилиш кушилади); Бош унгга бурилган, елкалар туширилган, гавда тортилган.

3и-4и" - эгилишнинг чегаравий нуктасига етгач, гавда аста-

секин бошлангич холатга қайтади; куллар аввал бошида учинчи позицияни сакдаб туради (улар узининг кетидан гавдани кутараётгандек хиссиёт булиши керак), гавда тулик, тугирлангунича, куллар иккинчи позицияга очилади. Бош уннга.

Сунг алохида 2/4 ларга: куллар бошлангич холатга тушади.

III роп йе Ыгахни зал уртасида узлаштирилгани сайин уни станок олдидаги экзерсисга киритиш мумкин. Масалан: рЙе комбинацияларида ва гопй йе ЈатЪе раг легте комбинацияларининг якуний цисмида, айа§1ода куллайдилар. Станок олдида III рой йе Ыгах бир кул билан ижро этилади, иккинчи кул ёгочда булади.

Туртинчи рог1 йе Ыгах. Рой йе Ыгахнинг бу тури ук, итишнинг иккинчи йилида урганилади. Уни ижро этишда кулларнинг юмшок, ва равон харакатлари жуда тортилган гавда ва сонлар, шунингдек туширилган елкалар ва кучли зурикдирилган оёқдар билан уйгун Холда бажарилади. IV рог! йе Ыгах зал уртасида ижро этилади, ргерагаПоп талаб кдлади.

Бошлангич холат: 1,11,111 рой йе Ыгахни урганишдаги каби.

Мусик,ий улчам: 4/4 лик 2 такт.

РгерагаПоп 2/4 "и" — куллар билан "нафас олиш" (тепага кутариш)

"1и" — куллар биринчи позицияга кутарилади, нигох унг кафтга кддалади.

"2" — унг кул иккинчи позицияга очилади, бош уннга бурилади, чап кул учинчи позицияга кутарилади, бош унг кул ортидан бурилади.

"и" — кул кафтлари билан "нафас олиш", бош чап кафт кетидан бурилади.

"1и-2и" - нигох билан кузатилувчи чап кул учинчи позициядан аста-секин иккинчи позицияга очилади, шундан чунг иккала кул кафтлари аллоп§е холатига бурилади.

"3и-4и" — кулларни иккинчи позицияда, кафтларни аллоп§е холатида сакдаб туриб, елкалар игундай тарзда бурилиши керакки, уларни давом эттирувчи кул чизикдари 8 нукдадан 4- нукда томон диагональ хосил қилсин: чап елка оркага, унг елка олдинга. Бош уннга қайилади, нигох унг кул кетидан боради. Бурилиш охирига келиб гавда кураклар остидан бироз букилади, бош бироз оркдга ташланади, куллар тирсакларида бироз юмшатилади. Бу пайтда сонлар гавда кетидан 6 - нукдага бурилиб кетмаслигига эътибор қаратиш керак.

"1и-2и" - елкалар ва гавда, тугирланиб, болангич холатга К^{аИ} тади. Куллар биринчи позицияга йигилади, бунда чап кул тайёргарлик холатидан утади. Бош чапга эгилади, нигох унг кафтга к^{ада}~ лади.

.•3ц-4и"- куллар бошлангич холатга қайтади: унғ кул — иккинчи I яга, чап цул учинчи позицияга; бош унғга бурилади.
По IV роП cle Ёгахнинг яқунланган шаклида биринчи тактнинг "Iи- " сида чап кЅл елкалар бурилиши билан бир вақтда иккинчи позицияга очилади сунғ бу холат фиксацияланади (шу холатда бироз крғиб турилади).

IV роП йе Ёгахнинг асосида гавдани тананинг вертикал уқди буйлаб буриш харакати мужассамдир ва укувчиларни бунга аввалдан тайёрлаш лозим. Куйидаги ёрдамчи машқдарни бажариш тавсия этилади: еп Гасе х°лати, оёқдар эркин позицияда; кулларни учинчи позицияга кутариш ва гавдани гох бир томон, гох боища томонга буриш ва бунда хар сафар еп Гасе холатидан утиш ва уни фиксациялаш лозим; бутун машқ, давомида бош I нукдада, сонлар эса к,имирламай туриши керак. Худди шу маищни иккинчи позицияда булиб турган куллар билан, кафтларни а!loşe холатига буриб, тирсакларни гавданинг чеккага хар бурилишида юмшок, тутишга харакат қилиш лозим.

Бешинчи роғ! йе Ёгах. Бу хам ук^итишнинг иккинчи йилида ургатилади. Мазкур харакат ижро этиш техникаси ва координацияси буйича мураккаб хисобланиб, роП йе Ёгахнинг бу тури купинча даре якунида ижро этилади. V роге йе Ёгахни уч улушли мусик;ий улчам (вальс)га ижро этиш тавсия этилади. ргерагаиоп талаб кдлинади.

Бошлангич холат: роП йе Ёгахнинг аввалги турларида б^лганидек. Мусик;ий улчам: 3/4лик 8 такт.

РгерапШоп (3/4 лик 2 такт) IV роП йе Ёгахдаги каби.

Iва 2- тактлар - гавда, сонларни бушаштирмай, равон тарзда олдинга эгилади, бел текис. Куллар биринчи позицияга йигилади, бунда унғ кул тайёргарлик холатидан утади; нигох чап кул харакатларини кузатади.

3 ва 4- тактлар — гавда тугирланади ва елкаларни текис, туширилган холатда сакдаб, бел сохасида чапга 7 — нукда томонга бироз бурилади, бунда сонлар тортилганича к,олдирилади ва 8 - нукда томонга ераи!етеп! голхе холатини сакдайди; куллар биринчи позицияда, нигох Унғ кулда.

5 такт — белдаги бурилишни сакутаган холда гавда иккала елка билан оркага эгилади (3 нукдага), чап ьул иккинчи позицияга очилади, унғ кул учинчи позицияга кутарилади. Бош чап кул ортидан бурилади.

7-8 тактлар - гавда аста-секин тугирланади, чап кул учинчи позицияга келади, унғ кул иккинчи позицияга. Бош унғга (бошлангич Холатга кдйтиш).

V роғ! йе Ёгахни ижро этишда оркдга эгилишда ва олдинга буки-

лишда гавда огирлигини иккала оёкда сакдаш лозим ва сонларни орка ёки олдинга ташламаслик лозим.

V рой ёе Ёгах купинча уртадаги айаёюда кулланади.

Олтинчи роғ1 ёе Ёгах. Бу рой ёе Ёгахнинг энг мураккаб тури. Унинг мураккаблиги шундаки, гавданинг эгилиши ва кул харакатларидан ташцари унга яна оёкдар хдракатлари хам кушилади. Яъни бунда оёкдарни чузиб, гавда огирлиги бир оёкдан иккинчисига утказиладиган х°латлар булади. Классик раксда VI роП ёе Ёгахнинг икки тури мавжуд булиб, булардан биринчиси укитишнинг учинчи йи-лида ургатилади. Мазкур харакат 4/4 лик 2 такт мусикий улчамда узлаштирилади, сунг 4/4 лик 1 тактда урганилади. Кейинчалик уч улушлик (кисмлик) мусикий улчам тавсия этилади. VI рой ёе Ёгах ргерагаюп талаб қилади.

Боотлангич холат: рой ёе Ёгах нинг аввалги турларидек.

Мусилий улчам: 4/4 лик 2 такт.

РгерагаПоп (4/4 лик ! такт): "и" — куллар билан "нафас олиш".

"1и" йегш рёе V позицияда, куллар тайёрлов х°латига утади. Бош унг томонга.

"2и" - унг оёк, сиргалувчан харакат билан, учини полдан узман холла олдинга 8 — нукдага чузилади, чап оёк, йегш рПени сак-лайди (гавда огирлиги унда). Куллар биринчи позицияга кутарилади, бош бирозгина чап елкага эгилади, нигох унг кафтда.

"3и"- унг оёк, учи билан пол буйлаб олдинга сирпаниб, оркага катта сгоҗхега утиш керак, бунда оёк полда қолади.

"4" — шу холатда пауза.

"и" — кул кафтлари билан "нафас олиш", бош чап кул кафти оркасидан бурилади.

"1и~2и" - чузилган чап оёк учи билан полда оркага (диагональ буйлаб 4 нуктага) сиргалади, бир вақтнинг узида унг оёк чукурлаштирилган йепй рНега кетади, гавда эса белни текис сактаган Холда олдинга эгилади (унг оёкда чузилиш руй беради). Чап кул учинчи позицияда гавда ва чап оёк билан бир тугри чизикни ташкил этади, унг кул иккинчи позицияда қолади. Бош гавда билан бирга пастга эгилади.

"3и-4и" таянч товондан итарилган холда оркага чузилган чап оёкка утиш содир булади (бундан аввал чап оёк УЧИ бироз оркага сирпанади), унг оёк узига тортилади ва 8 - нукта томон учи билан олдинга чузилганича қолади, икки сон текис. Куллар жадаллик билан биринчи позицияга йигилиб, утишга ёрдам берадилар, нигох унг кафтга кадалган.

"и" — сонлар текислиги ва кулларнинг биринчи позициясини еакдаган холда , гавда бел сохасида чапга (7 нуктга) угирилади.

"1 и" — У^{1^} Учинчи позицияга кутарила бошлайди, чап кул иккинчи позицияга очила бошланади, бир вакднинг узида гавдани ор[^]га эгиш бошланади (3 - нуктага), бош чап ку^л ортидан бурилади.

"2и-3" гавдани оркага букиш давом этади ва букиш чогида: гавда 8 нуктага бурилади (букиш йуналиши 4 нуктага), ку^{лла}Р эса бу вактда кенг иккинчи позиция оркали жой алмашади. Сунг гавда олдинга катта сгсчхега тугирланади (кул алмашиши тухташи ва бошнинг уннга келиши билан бир вактда), оёк полда колади.

"и4"- йегш рйе оркали чузилган оёк учи ортидан унг оёкка катта сгсхе позасига утиш (полдаги оёк билан). Куллар уз холатини саклайди.

"и" — пауза ёки харакатни яна бир бор бажариш учун затакт.

VI ро[!] йе Ёгахни ижро этишда гавда огирлиги таянч оёкда қилиши кузатиш лозим, гавда букилиши (ёнга эмас) факат оркага **бориши**, турт нукта (елкалар ва сонлар) текислиги сакданишини назорат қилиш керак.

VI ро^П йе Ёгах купинча ро^П йе Ёгахнинг бошка турлари билан **уйгун тарзда** кУ^{лл}анилади, айа§ю га кушилади, купинч даре хам у билан тугатилади. Бундан ташқари, VI рой йе Ёгах катта позалардаги турларга тайёргарликда ишлатилади.

Турларга ргерагаНоп сифатидаги VI рой йе Ёгах — бу юкорида айтилган VI ро^П йе Ёгахнинг иккинчи турининг узгинаси булиб, у уқитишнинг туртинчи йилида урганилади. Уни урганиш ва бажариш услубияти Н.П. Базарованинг "Классик раке" китобида батафсил келтирилган.

3.1.9. *Алле§о. Кичик сакрашлар*

Сакрашлар — классик ракснинг энг кийин булимларидан **биридир**. Улар куп турларга эга ва хар хил маромда бажарилади. Хусусан, сакрашлар кичкина, урта ва катта турларга булинади. Кичик сакрашлар эса уз навбатида поддан минимал узилиш (масалан, рей! сЪа§етеп()) ва поддан максимал узилишли хамда оёкни 25 е -35 е га **ташлашли** (масалан, аххетЬе) сакрашларга булинади.

Бирок, фарқларга карамай, сакрашлар умумий бажариш коидаларига эга: уларнинг барчаси йегт рНе билан бошланади ва у билан якунланади. Поддан итарилиш бутун оёк кафти, шу жумладан товон билан амалга оширилади. Сакраш чогида гавда тортилган, думба мушаклари зуриккан булади. Тиззалар, оёк юзининг дунг жойи (дунгса) Ва бармоқдар иложи борича чузилган, сакрашдан кейин полга куниш юмшок (аввал полга бармоқдар тегади, сунг бутун оёк кафтига утиш Ва ЭЛа стик йегш рйе билан тугаллаш амалга оширилади).



Бадий гимнастикада классик рақсан фарқ қилувчи узиға хос сакрашларнинг улкан мажмуи мавжуддир. Бирок, гарчи гимнастикачиларнинг мусобақалашув дастурларида классик рақсадаги сакрашлар деярли ишлатилмасада, улар укув-машқдари пайтида укувчиларда сакровчанликни ривожлантириш ва итарилиш хдмда кунишнинг тугри техникасини шакллантириш учун кулланилади. Бу мақсада одатда кичик сакрашлар кулланилади. Улар куйидагича: 1етр8 леуе заШе (там леве сотэ), сйа§етеп1 йе рлс! (шажман дэ пье), раз есКарре (па эшапэ), раз аззешЬе (па ассамбле), кичик раз ^е^е (па жэтэ), з15зопе

81тр1е (сиссон сямплэ), 8133опе ШШЬе (сиссон томбэ).

Классик рақснинг кичик сакрашларини 8-9 ёшдан бошлаб гимнастикачилар билан укув машқдари давомида куллаш мақсадга мувофиқ. Чунки шу даврда оёқдар кучи, қдйрилувчанлиги ва эластиклиги шаклланиб улгурган булади. Хар бир янги сакрашни урганиш станокка юзма юз туриш холатидан бошланади. Бирок, укутишнинг бу боскичини чузиш тавсия этилмайди. Тугри бажариш узлаштирилгач, дархол зал уртасига утиш лозим булади.

Укувчиларни таништириш керак булган биринчи сакраш - 1етр§ леуе зайСе (там леве сотэ).

Тешрз леуе зайГе (фр. — бир вакднинг узида кутариш) — жойидан вертикал сакраш. Аввал еп Газе холатида икки оёқдан икки оёққа 1, И, У, IV позициялар буйича, кейинчалик зайГе (сотэ)ни V, IV позициялар буйича гавданинг ераилетеш сго1зе холатида урганиш мумкин. Шуни хисобга олиш керакки, сакрашларда ераилетеп! холати бироз узгаради: 1-нукдага сурилар экан, у салгина юмшайди. Бу сакрашнинг тугри ва кучли булишини таъминлайди ва унинг охирида еп Газе холатидан ераилетеп1: холатига утишни осонлаштиради.

Бошида 1етрз леуе зайШе 4/4 лик 1 такт мусиқий улчамида, сунг 2/4 , 1/4 лик 1 такт ва ниҳоят тактнинг хар 1/8 га ижро этилади.

Т ППС 1е^{уе} баиТе бир неча боск ичда урганилади.

Бошлангич холат: гавда ва бош еп Газе, оёкдар биринчи позицияда куллар тайёргарлик холатида.

Муסיкий Улчам: 2/4 лик 1 такт.

ргерагайоп (2/4): "1и"- куллар билан "нафас олиш".

"2" - максимал йепй рйе, оёк кафтлари зич равишда полга ёпишган, куллар ва бош холатини сакдайди.

«и» _ ховон билан полдан куч билан итарилиб, сакраш. Хавода оёкдар биринчи позицияни фиксациялайди, бунда товонлар бирлашмайди, куллар ва бошлар уша холатда.

"1" сакрашдан кейинги кунуш таранг (кайишкок), эластик йепй рйе. Оёкдар учидан бутун кафтига утади..

"и" - йегш рПедан тик туриш.

"2" — йегш рйе дан сакраш кайтарилади.

"и" — сакраш ... ва хоказо. Харакатни камида 4-8 марта кайтариш.

Якунланган шаклда 1 етрз 1еуе заШе кетма-кет тактнинг хар 1/8 (хар бир хисобга) бажарилади.

Агар (етрз)еуе заШе турли позициялар буйича ижро этилса, уларнинг алмашинуви сакраш пайтида содир булади. Бешинчи позициядаги сакраш чогида оёкдар бир-бирига зич ёпишган, факат бир оёк курингандек булади. Туртинчи позиция буйича заШе охириги булиб Урганилади, чунки у энг мураккаби хисобланади.

Нафакат (епрз 1еуе заШе, балки бошка куплаб сакрашларни бажаришдаги энг катта хато "иккиталик рйе" хисобланади. Бунда сакрашдан сунг ерга куниб, укувчи ундан бироз "усиб чиқади" ва янги сакрашдан олдин итарилиш учун яна бироз чуқади. Бу купол хато. Сакраш тамом булган рНедан янги сакраш бошланишини назорат килиш лозим. Факат шундагина мушаклар эластиклиги, сакровчанлик ва итарилиш кучи ривожланади.

Тешрз 1еуе заШе (е - бу классик ракснинг барча сакрашлари асосидир. Муסיка остида харакатланишда икки темп: равон (йепй рПе) ва жадал (сакраш) кулланилади.

Мазкур харакат ритмик тарзда хамда урганилган сакраш турлари билан уйгунликда ижро этилиши мумкин.

Сйаҗетеп1 йе рлей (шажман дэ пье, фр. — оёк кафтлари алмаштириш) — бешинчи позициядан икки оёкдан икки оёкка сакраш, унда оёкдар хавода алмашинилади. Еп Газе холатида урганилади.

кунланган шакли: бир оёедан ераи!етеп(сго!зе холатидан иккинчи оёкдан ера!егпет сго!зе холатига.

•етрз 1еуе заШе каби, аввал 4/4 лик 1 тактга ижро этилади, сунг 2/4 лик, 1/4лик 1 тактга, якунланган холатида эса хар 1/8 тактга бажарилади.

Бошлангич холат: гавда ераиктеп! сгокеда 8 нукдага каратилган оёкдар бешинчи позицияда, унг оёк олдинда, куллар тайёргарлик позициясида, бош унг томонга 2 нуктага караган.

Муסיкий улчам: 2/4 лик I такт.

Ргерагайоп (2/4): "1и"- куллар билан "нафас олиш".

"2" — йепй рйе, гавда, куллар ва бош холатини сакдайди.

"и" — гавдани бир вақтда еп Газе холатига буриш билан бирга, оёклар хавода. Бош тугри тутилади, куллар тайёргарлик холатида. Бироз очилган холда оёкдар жойини алмашади.

"1" — сакраш бешинчи позицияда йегш рНеда 2 — нуктадаги ераиктепг сгензе холатида. Куллар тайёргарлик хрлатида, бош унга, 8 нуктага каратилган.

"и" йепй рйедан тик туриш.

"2" йепй рйе ва

"и" бошка оёкдан сакраш ... ва хоказо. Харакат камида 4-8 маротаба такрорланади.

СНаџетеп1 йе рлейни бажарганда оёкдарнинг хаводаги бешинчи позициясини тутиб туриш керак, оёкдар алмашинуви сакрашнинг энг олий нуктасида содир булади (бунда оёкдар бир бирига тегиб кетмаслик учун зарур булган масофага бирозгина очилади, халос).

Укитишнинг иккинчи йилида сџаџетепС йе р|сс|ни §гапй сНаеетегН йе рюй (катта) ва рей! сНа^етеп! йе ркйга (кичик) булиш бошланади.

Огапй с|паџетеп! йе рлей (гран шажман дэ пье) максимал баланкликда бажарилади, оёк мушакларининг юкори даражада зурикиши ва чукур йепй рйени талаб килади, кайсики поддан янада кучлирок итарилишга хизмат килади. Х^аР бир сакраш тактнинг 1/4 кисмига (ва хар бир "и"га бажарилади). Огапй сџаџетеп! йе рлей хавода бироз вақт муаллак к^олиш кобилияти — ЁаНопни (баллон, фр. - Хаво шари) шакллантиради.

Рей! сџаџетеп1: йе рлей (пти шажман дэ пье) кичик баланкликда бажарилади. Гарчи бу сакраш мушакларнинг катта зурикишини талаб килмасада, хавода тиззалар, дунгса ва бармоқдарни ч^азиб олишга улгуриш керак. Яқунланган шаклда бу сакраш тактнинг х^аР 1/8 га бажарилади. Рей! с|лаџетеп1 йе рлей болдир-тупик бугими пайларининг эластиклигини ривожлантиради.

Комбинацияланиш тартиби: узаро (катта ва кичиги), Тетрз leye заШе, раз есНарре (па эшапэ) билан.

Раз есНарре (па эшапэ, фр. — оралик) икки сакрашдан иборат: I ёки V позициядан II га ва оркага; иккала сакраш икки оёкдан иккисига бажарилади. II позиция урнига IV булиши мумкин. Еп Гасе холатида 4/4 лик I такт муסיкий улчамига ургатилади; яқун-

ган холатда сакраш ераиктеШ спйзедә бошланади ва якунлана-
II позицияда еп Гәсе холатидан утади, 2/4 лик 1 тактга ижро
этилади.

Бошлангич х^{ола}т: гавда еп газе , оёкдар бешинчи позицияда,
унг оёк; олдинда, куллар тайёргарлик позициясида, бош тугри ту-
тилган. ~ -

Муסיкий улчам: 2/4 лик 1 такт.

ргерагайоп (2/4):

"1и"- куллар билан "нафас олиш".

"2" — йегш рНе, гавда, куллар ва бош холатини сакдайди.

"и" — сакраш, оёкдар бешинчи позицияни сакдайди, куллар
пасайтирилган биринчи позицияга кутарилади, бош тугри.

"1" ~ имкон кддар кулаш инерциясини тухтатиб туришга х,ара-
кат к;илиб, оёкдар хавода очилади ва иккинчи позицияда таранг
йепй рНега куниш амалга оширилади. Куллар пасайтирилган иккин-
чи позицияга очилади, бош унгга, нигох унг кафтга каратилган.

"и" — рйени бироз чукурлаштириб ва товонлар билан итарил-
гач, иккинчи сакраш амалга оширилади; оёкдар хавода иккинчи
позицияни ушлаб туради (оёк, кафти ватиззалари чузилган), куллар
пасайтирилган иккинчи позицияда колади, кафтлар allопşe холати-
га бурилади, бош унгга.

"2" — хавода бешинчи позицияга бирлашгач (чап оёк, олдинга),
оёкдар, кунар чогида йепй рйега тушади. Куллар тайёрлов холатига
туширилади, бош тугри.

"и" — слей рНедан тик туриш ёки бошка оёкдан кейинги сак-
рашнинг боши ... ва хоказо. Камида 4-8 марта бажариш тавсия эти-
лади.

Якунланган куринишда хар бир сакрашни ераилетеп! сгсзедә
бошлаш ва якунлаш мумкин, ёки ераилетеп! сгсмзедә бошлаб, бир
неча сакрашни еп (азе бажариб, яна ераилетеп{ спйзедә якунлаш
мумкин.

Ук,итишнинг биринчи йилида раз есНарре урта сакрашда бажар-
рилади. Иккинчи йилдан бошлаб реШ есНарре (кичик) ва §гапй
(катта) есНаррега булинади. Хар икки сакраш 2/4лик 1 тактга , бирок
гурли баландликда ижро этилади: §гапй есйарре (гранд эшапэ) мак-
симал даражада баланд сакраш билан бажарилади ва сакраш ба-
ландлиги х,амда хавода ушланиш куникмасини ривожлантиради. РеМ
сНарре (пти эшапэ) кичик баландликда бажарилади ва оёк пайла-
РИ хамда мушаклари эластиклигини ривожлантиради.

Укитишнинг иккинчи йили раз есНарренинг яна икки янги тури
• бир оёкка якунланадиган раз есйарре ва йоиЬе есйарре (дубль
эшапэ).

Бир оёкка якунланадиган раз есайре. Аввал бошида 4/4 лик ! тактга урганилади, сунг 2/4лик 1 тактга ижро этилади.

Бошлангич холат: 8 — нукдага йуналтирилган ераиктеп! сгсэзе оёкдар бешинчи позицияда, куллар тайёргарлик холатида, бош 2 нуктага каратилган.

Муסיкий улчам: 2/4 лик 1 такт.

РгерагаЙоп (2/4): "1и"- куллар билан "нафас олиш".

"2" — с!епй рйе.

"и" — икки оёкдан сакраш чогида, оёкдар бешинчи позицияда, гавдани еп (азе холатида буриш лозим. Куллар биринчи позицияга кутарилади, бош тугри.

"1" — оддий есайрени бажарганда кандай булса, шундай.

"и" — оддий есайрени бажарганда кандай булса, шундай.

"2" - **сакрашни якунлар** экан, гавда 2 нукта томон **ераиктеп!** спмзезга **айланади**, чап оёк йепй рйега келади, унг оёк оркадан сои-йе-ркй (ку де пье, фр. — тупик)га **букилади**. Куллар кичик спйзе **Холатига** киради (унг кул — биринчи позицияда, чап — **иккинчида**), бош 8 — нукта томон чапга.

"и"- унг оёк оркадан бешинчи позицияга куйилади ва иккала оёк бир вактнинг узида тиззасидан чузилади. Куллар айопше оркали тайёргарлик холатига ёпилади. Ёки худди шу с!епй рйедан кейинги сакраш бошланади.

Бир оёкка якунланадиган раз есайре оркага (акс йуналишга томон) ижро этилганда (еп йейапз) "2" хисобида гавда 2 нукта томон ераиктеп! сго!зе холатига келади, скпй рйе унг оёкда булади, чап оёк эса олдиндан шартли сои-йе-ркйга келади. Кул ва бош бир оёкка якунланадиган раз есНарредаги каби, факат еп йеНогз (ан дээр) булади.

Бои!е есайре (дубль, фр. — иккиталик) — бу иккиталик есБарре. 4/4 лик 1 тактга урганилади ва ижро этилади. Оддий есайрредаги каби, оёкдар хам II, хам IV позицияларга очилиши мумкин.

Бошлангич холат : есБарренинг аввалги турини уганишда булгани каби.

Муסיкий улчам: 4/4 лик 1 такт.

РгерагаЙоп (2/4): "1и"- куллар билан "нафас олиш".

"2" — скпй рйе.

"и" — икки оёкдан сакраш, оёкдар бешинчи позицияда, гавда ераиктеп! сго!зе холатини сакдайди, куллар биринчи позицияга кутарилади, бош тугри, 8 — нукдага каратилган.

"1" — таранг йегш рНега кунар экан, оёкдар туртинчи позицияга очилади. Куллар кичик ераиктеп! сгсэзе холатига келади (чап — биринчи позицияга, унг- иккинчисига), бош унгга, 2 нукдага каратилади.

"и" - йегш рједан туртинчи позиция буйича итарилиш ва сакраш. Сакраш пайтида йепй рНеда кабул кдтинган холат сакданади.

"2" - биринчи сакрашдан кейин булган холатда куниш.

"и" - аввалги "и" даги каби харакат, факат охирига якин кул кафтлари аллопше холатида очилади ва

"3" — бешинчи позиция буйича йепй рје холатида куниш, куллар тайёрлов холатига ёпилади, бош 2 нуктага караганича колади ва

"и" - тиззалар чузилади, куллар тайёрлов холатига келади, бош шундайлигича колади.

"4и" - пауза ёки кейинги сакрашни бажариш учун затакт.

ЕГасе (эфасе - очик поза) хлатидаги раз есийре шу билан мураккаблашадики, сакрашни бошлангич ераиктеп! спйзе холатидан бошлаб, бешинчи позициядан биринчи сакрашнинг узидаёк ераБетеп! еГасе холатигача 1/4 доирагача бурилиш лозим (масалан, бурилиш 8 нуктадан 2 нуктагача булади), ва факат шундан кейингина туртинчи позицияга куниш керак булади.

Раз есБаррени бажаришда албатта оёкдарнинг V ва II (ёки IV) позицияларда, хам хавода, хам полда аник фиксациялаш талаб этилади. Бунда айникса "иккиталик рНе" булмаслигини кузатиш лозим.

Комбинацияланиши: узаро (хар хил турлари), тетрз Ieye залле (там лэвэ сотэ) билан II ва V позициялар буйича, сйа^ешеп!; йе рлей (шажман дэ пье), раз аззетБле (па ассамбле) билан.

4. Раз аззетБле (па ассамбле, фр. - биргаликда, йигиш) сакраш икки оёкдан икки оёкка бажарилади ва бунда оёк V позициядан Уга 45 е га кескин кутарилади. Ушбу сакраш асосида — оёкдарни Хавода V позицияга бирлаштириш харкати мужассамдир. 4/4лик 1 такт муסיкий улчамига урганилади, сунг 2/4 лик 1 тактга машк Килинади, якунланган куринишда хам бир сакраш 1/4 га бажарилади. Укитишнинг биринчи йилида раз аззетБле олдинга харакат килмасдан, факат оёкни чеккага ташлаш билан бажарилади.

Бошлангич холат: гавда еп Газе, бош чапга, 7 нуктага.

Муסיкий улчам: 2/4 лик 1 такт.

Ргерагайоп (2/4): "1и"- куллар билан "нафас олиш".

"2" - йепй рје, бош чапга.

"и" - унг оёк, бутун кафти билан пол буйлаб сирганиб, 45 е га кескин кутарилади. Бир вактнинг узида чап оёк товони билан полдан итарилиб, сакраш чогида тизза, дунгса, бармокдарни чузади. Куллар тайёргарлик холатини сакдайди, бош тугри 1 нуктага каратилади.

"1" — завода иккала оёкни бешинчи позицияга бирлаштириб (унг оёк олдинга келади) в имкон кааар кулаш инерциясини тухтаиб туриб, йет! рјега кУниш амалга оширилади. Бош унгга бурилади.

ди (яъни, олдинда турган оёктомонига), куллар тайёргарлик холатида колади.

"и" — рйе дан тик туриш.

"2" — пауза ёки бошка оёкдан кейинги сакраш учун йепй рйе .. ва хоказо. Укитишнинг биринчи йилида 2-3 тадан куп аззетЪени бажариш керак эмас.

АззетЪени еп йейапз (ан дэдан, яъни "оркага") тарзда бажарилганда чеккага олдинда турган оёк кутарилади ва бош сакраш пайтида еп Газе холатини утиб, ишчи оёкка карама-карши томонга бурилади.

Раз аззетЪени еп Газе холатида узлаштиргач, ераиктеп! сгоize Холатидан тузилган комбинацияни бошлаш лозим, сунг барча аззетЪе сакрашларини еп Газе бажариб, комбинацияни яна ераиктеп! сгоizeда якунлаш лозим.

Раз аззетЪени тугри бажариш учун ишчи оёкни кескин кутариш таянч оёкни полдан кучли итарилиши билан бир вақтда содир булиши жуда мухим. Ишчи оёк чеккага аник тугри чизик буйлаб кутарилиши, таянч оёк эса четга кетиб колмай, вертикал тарзда пастга чузилиши лозим. Сакраш бир жойда бажарилади.

Укитишнинг иккинчи йилида аззетЪенинг икки янги тури урганилади: сгоize позасидаги аззетЪе, еГГазе холатидаги аззетЪе ва йоиЪе аззетЪе.

Сгснзе ва еГГазе позаларидаги аззетЪе. Бу хам 4/4 ли 1 такт муסיкий улчамига, 2/4 лик 1 тактга урганилади, кейинчалик хар бир аззетЪени 1/4га урганиш мумкин.

Бошлангич холат: 8 - нуктадаги ераиктеп! сгснзе, оёкдар бешинчи позицияда, куллар тайёргарлик холатида, бош Унгга 2 нуктага каратилган.

Муסיкий улчам: 2/4 лик 1 такт.

РгерагаПоп (3/8): "и" - куллар бироз очилади ва

"2"- деганда куллар бешинчи позициядаги йепй рйе билан бир вақтда тайёрлов холатига йигилади. Бош бироз чапга бурилади, нигох унг кафтга кадалади.

"и" - пол булаб учи билан сиргалгач, унг оёк олдинга 8 - нукта томонга ташланади. Чап оёк полдан итарилади ва хавода чузилади. Чап кул пасайтирилган биринчи позицияга, унг кул иккинчи позицияга келади, бош унгга, 2 нукдага бурилади.

"1" — бешинчи позициядаги рйега куниш, поза сакданади.

"и" - рйедан тик туриш, бунда сгсйзе холати сакданади.

"2"- йепй рйе, аззетЪени ... позасида кайтариш ва хоказо. МашК охирида куллар сунгги сакрашдан кейин йепй рйе билан бирга тайёргарлик холатига тушади.

Спйзе оркага ва ейазе олдинга хдмда ейазе оркага позаларидаги а^егпЫе худди шу мусикий тартибда бажарилади, факат хар бир олатнинг узига хосликлари хисобланади.

Кичик спмзе холатларидаги олдинга бажариладиган аззетЫе яна ишчи оёк сои-йе-рлейда коладиган сакрашларнинг якуни сифатида хам кулланилиши, хусусан, бир оёкга тугалланадиган раз есйарре ёки раз)еленинг якуний кисми сифатида бажарилиши мумкин. Бу **Колда** ишчи оёк бешинчи позициядаги сои-йе-рлейга туширилади ва шу захотиёк аззетЫени бажаради.

ОоиЫе аззетЫе (иккиталик ассамбле). Харакат бир хил оёкда иккинчи позиция томонга бажариладиган иккита аззетЫедан иборат. Бунда биринчи аззетЫе оёк узгартиришсиз бажарилади, иккинчиси эса узгариш билан. ОоиЫе аззетЫе хам еп йейогз (ан дээр), хам еп йейапз (ан дэдан) холатида бажарилиши мумкин. Ижро этиш Коидалари оддий аззетЫени бажаргандагидек колади. Факат йоиЫе аззетЫе пайтида оёк иккинчи мартада биринчига нисбатан фаолроқ очилади. Бош бурилиши иккинчи аззетЫе пайтида булади. Урганиш чогида хар бир аззетЫе алохида бажарилади, кейинчалик кетма-кет бир нечта сакрашларни амалга ошириш мумкин.

Каттарок синфларда аззетЫенинг санаб утилган турларига яна аззетЫе-ЬаПи ва §гапй аззетЫе (катта ассамбле) кушилади. Уларни урганиш услубияти махсус дарсликларда батафсил баён этилган.

Комбинацияланиши: узаро (хар-хил турлари), бешинчи позициядаги 1етрз 1еуе **заШе** (там леве сотэ), сНа^еппелШ **йе р^ей** (шажман дэ пье), **раз** есЪарре (па эшапэ), раз]еле (па жэтэ) билан.

5. Раз ^есе (жэтэ, фр. — хамла) - бу шаклан хилма хил булган **сакрашлар** гурухи булиб, улар асосида бир оёкдан бокасига сакраш **Харакати** мужассамдир. Бирок, бадий гимнастикада кичик]еленинг **факат** оёк харакатлари кескинлиги, сакровчанликни ривожлантириш ва итарилиш хамда кунишнинг тугри техникасини шакллантириш учун энг фойдали хисобланган айрим турларигина кулланади.

Мазкур гурух сакрашларини урганиш]е(енинг энг оддий тури — оёкни чекага ташалаш билан олдинга харакатсиз бажариладиган]е!ени узлаштириш бошланади.

Барча юкоридаги сакрашлар каби, аввал бошида раз)е*е 4/4 лик 1 тактга, сунг 2/4лик 1 тактга урганилади. Аввал станокга юзма-Юз туриб, сунг зал уртасида тайёргарлик холатидаги куллар билан амалга оширилади, ва ниhoят сакрашни бажаришга кул харакатлари кушилади.

Бошлангич холат: гавда еп Гасе, оёкдар V позицияда, куллар тайёрлов холатида, бош чапга 7 нуктага.

Мусикий улчам: 2/4лик 1 такт.

Ргерагайоп (2/4): "1и"- куллар билан "нафас олиш".

"2" - скпй рйе, бош чапга.

"и" — унг оёк, бутун кафти билан пол буйлаб сиргалиб, 45 е га кескин кутарилади, шу вакднинг узида чап оёк, товони билан полдан итарилиб, хавода чузилади. Чузилган оёкдарнинг бу холати бироз вакдга фиксацияланади, яъни ушлаб турилади. Куллар сакраш чогида пасайтирилган иккинчи позицияга кутарилади, тирсаклар бироз чузилади, кафтлар айопше. Бош тугрига 1 нукдага каратилади.

"1" — бироз вакдга оёкдар хавода бешинчи позицияда бир-биррига тегади, сунг унг оёк, эластик йепй рйега кунади, чап оёк, эса оркадан сои-йе-ркйга эгилади. Унг кул биринчи позицияга келади, чап кул иккинчи позицияда колади, тирсак ва кафтлар думалокданади. Бош сакраш тугаши билан унгга 3 нукдага бурилади.

"и" — чап оёк, оркадан бешинчи позицияга туширилади, шу билан бир вактда унг оёк йепй рйедан чикарилади (иккала оёк, тугирланади); куллар аллопше оркали яна тайёрлов холатига йигилади; бош унгга.

"2" - бошка оёкдан сакраш учун пауза ёки затакт ... ва хоказо. Кетма — кет турт мартадан ортик бажариш тавсия этилмайди.

Бундан буён худди шу сакраш акс йуналишда (еп скёапз) урганилади. Бу холда олдинда турган оёк чеккага ташланади (кутарилади), сакрашдан сунг у йепй рйега келади, итарилувчи оёк олдиндан шартли сои-йе-ркйга келади. Итарилувчи оёкка карама-карши кул сакрашдан сунг биринчи позицияга ёпилади, бошка КУ¹ кинчи позицияда колади. Бош сакрашни тугатиш пайтида иккинчи позицияда очилган кул томонга бурилади.

Кейинчалик раз ЈеЈе одатда ераиктеп! ѕоЈзе холатидан бошланади. Бу холатда сакраш чогида гавдани 1 нуктага (еп (асе холатига) бурилиш содир булади; буёгига худди шу ракурсада бир неча сакрашлар бажарилади ва охирги ЈеСедан кейин скпй рйедан турар экан, гавда яна ераиктеп! спйзегга бурилади.

Раз ^е!ени бажариш чогида ишчи оёк пол буйлаб тугри чизик буйича аник сиргалиши лозим, оёкни кутариш кескин ва шу билан бирга бироз тортилган (баландлигини 45 е дан ошмаслиги лозим) булиши керак. Ишчи оёкни кутариш таянч оёк итарилиши билан бирга кечиши лозим; сакраш пайтида иккала оёк бурилувчан ва чузилувчан булиши керак. Куллар фаол тарзда сакрашга ёрдам бериши лозим.

Укишнинг учинчи йилида ЈеЈенинг яна бир тури урганиладики, буни гимнастикачилар билан укув — машк машгулотларида куллаш фойдали булади. Олдинга интилишли раз зеЈе деб номланган бу сакраш ишчи оёкни исталган томонга 45 ега ташлаш ва таянч оёкдан

вакднинг узида сакраш хисобига бажарилади, яъни бу сакрашни амалга ошириш пайтида залнинг бир нукдасидан иккинчи нукдасига гуёки учиб утиш керак булади.

" Юқ;орида айтилганидек, олдинга интилишли раз)е(е барча йуначишларда бажарилади. Жумладан, уни олдинда турган оёк, томонга, орқда турган оёк, томонга, олдинга, оркага, шунингдек, кичик *сoлзе* (куразэ), *еГаэ* (эфасэ), *есаПе* (экарте) *а^аЬе5^ие* (арабэск) позаларида бажарилиши мумкин. Харакат 4/4 лик 1 тактга олдинда турган оёк, томонга ургатилади.

Бошлангич холат: гавда 8 нукдага *ераи1етеп1 сoлзе*, оёкдар бешинчи позицияда, куллар тайёрлов холатида, бош уннга 2 нуктага.

Муסיкий улчам: 4/4лик 1 такт.

Затакт: "и" — куллар билан "нафас олиш".

"1"- йепй рйе, куллар тайёрлов холатидан бироз тепада, нигох унг кафтга каратилган.

"и" - унг оёк сиргалувчи харакат билан чеккага 45 е га ташланади, бир вактнинг узида чап оёк товонидан кучли итарилиш билан унг томонга ^аракатланувчи сакраш амалга оширилади. "Учиш" пайтида гавда ва бош еп Гасе холатига келади. Куллар жадал харакат билан I позициядан II га очилади. кул кафтлари *аллопше* холатида. Парвоз траекторияси — тепага — уннга (тугри чизик буйлаб аник чеккага).

"2и" - унг оёкдаги таранг йепй рйега куниш, бир вакднинг узида гавдани *ера1етеп1 сoлзе* холатигача буриш, чап оёк очилган Холатидан олд томонга шартли сои-йе-рлейга ёпилади. Куллар иккинчи позициядан бироз баландрок (кутарилган) тайёргарлик холатига ёпилади, бош салгина уннга эгилади, нигох унг кафт томонга.

"3и"- чап оёк бешинчи позицияга туширилади ва шу билан бир вактда йепй рйедан турилади. Куллар одатий тайёрлов холатига келади. , гавда тик тугилади, бош чапга бурилади.

"4и" — пауза.

Кейинчалик "3и-4и" га исталган бошка томонга йуналган кейинги Јелени бажариш мумкин.

Купинча раз аззетЬе (па ассамбле) билан комбинацияланади.

6- \$1ззопе 31тр1е (сиссон сaмпль, фр. — икки оёкдан бир оёкка оддий сакраш) — таржима харакат мазмунини аник аск эттиради: икки оёкдан бир оёкга сакраш, иккинчиси сои-йе-рлейга (тупикга) келади.

Классик раксда жуда куп турли 31ззопелар мавжуд. ^1ззопе Гегте (сиссон фэрмэ), 5155опе оиуегГе (сиссон увэрт), з^ззопе Гопйи (сиссон Фондю), 5135опе ЮтЬе (сиссон томбэ) шулар жумласидандир. Маз-

кур сакрашларнинг барчасини гимнастикачилар билан укув-машкдарсларида куллаш мумкин, бироқ,, машкдар вакди жуда чегараланганлиги сабабли, бу нарса шарт эмас. Сиссонлар гуруҳидаги биринчи сакраш — 5158опе зтркни урганиш билан кифояланиш мумкин.

Барча аввалги сакрашлар каби, 3155опе 31тр1е (сиссон сямплъ) 4/4 лик 1 такт муסיкий улчамга Урганилади, сунг 2/4ли 1 тактга бажарилади. Якунланган куринишда у 1/4 га ижро этилади.

Бошлангич холат: гавда еп Гасе, оёкдар V позицияда, унг оёц олдинда, куллар тайёрлов холатида, бош унгга 3 нукдага.

Муסיкий улчам: 4/4лик 1 такт.

Затакт: "и" — куллар билан "нафас олиш" .

"1" — худди шу холатда йепй рйе.

"и" — сакраш. Оёкдар хавода зич бешинчи позицияни сакдайди, гавда ва бош еп (асе, куллар тайёргарлик холатида.

"2и" - йепй рйеда чап оёкка куниш, унг оёц олд томондан шартли сои-йе-рейға букилади, бош унгга, 3 нукдага.

"3и" — унг оёк, бешинчи позицияга туширилади ва шу билан бир пайтда чап оёк, йепй рйедан тик туради; гавда, кул ва бош уз Холатини сакдайди.

"4и" — пауза, ёки кейинги сакраш учун затакт. Хдракатни \ар бир оёкдан камида турт маротаба кдйтариш тавсия этилади.

Сунг81Б50пе з\тр1е оркага (акс йуналишда) урганилади. Бу холда оркдан сои-йе-рейға ортда турган оёк, келтирилади.

Соф куринишдаги 3135опе 31тр1ени узлаштирган сайин, сакрашни рак аззетЫе оркдли якунлаш мумкин: оёк; сои-йе-рейдан бешинчи позициядан (полдан) утади ва кафги билан полдан сиргалиб, аник, чеккага ташланади ва буёгига сакраш раз аззетЫе цоидалари буйича якунлади.

Кейинчалик 3158опе зтр1е кичик спмзе ва еГГасе позаларига якунлаш билан ижро этиш мумкин. Масалан:

Бошлангич холат: гавда ераилетеп(сго1зе холатида 8 — нуктада, оёкдар бешинчи позицияда, куллар тайёрлов холатида, бош унгга 2 — нукдага.

Муסיкий улчам: 2/4 лик 1 такт.

РгерагаПоп (2/4): "1и"- куллар билан "нафас олиш"

"2" - йепй рйе.

"и" — 5155опе 51тр1е коидалари буйича сакраш, куллар фаол тарзда пасайтирилган биринчи позицияга кутарилади, бош тугри 8 нуктага бурилади.

"1" — йепй рйега чап оёкга куниш, унг оёк шартли сои-ёе-рейға утади, куллар кичик сгсче холатини олади, бош унгга 2 нуктага.

"и2" — аззетЫе олдинга бешинчи позиция оркали.

«и" - бошлангич холатга тик туриб олиш.

Якуний рақ аззетБё урнига ҳар қандай бошқа позада тугалланан зўзопе зйпрени бажариш мумкин. Бир нечта з18зопе згтр1ени бажариб комбинацияни аззетБё орқали ёки оёқни бешинчи позицияга куйган ҳолда яқунлаш мумкин.

Комбинацияланиши: згззопенинг барча турлари, раз аззетБё билан.

Айланишлар

Айланишлар - классик рақснинг энг муҳим ва мураккаб бўлимларидан биридир. Турли туман Юиг (тур) ва рйоеис (пируэт) лар мавжудки, уларни урганиш фақат уқитишнинг учинчи йилида, уқувчилар гавда ва куллари тугри тутишни урганганларидан кейин бошланади. Бундан ташқари, классик рақоёда айланишларни урганиш аниқ, тартиб билан ажралиб турадики, бу жараённинг замирида "оддий вазифалардан мураккаб вазифалар томон" тамойили мужассамдир.

Уқитишнинг учинчи йилида II, IV, V позициялар буйича Юигга ва Юиг еп ёёйоеигзга ҳамда еп йёйоепзга ргерагапопни урганиш бошланади. Зал уртасида урганган сари бу Юиглар станок ёнидаги экзерсисга кушилади.

Кейинчалик (уқитишнинг туртинчи йилидан бошлаб) худди шу Юигларни турли усуллар билан бажариш ургатилади, масалан: ЮтБё (томбё), <1еҗаҗе (дэҗе), Сепрз ге1еуе (там ролевэ), җапс! рйе (гран плие) ва бошқдлар билан.

Шунингдек, уқитишнинг туртинчи йилида катта позалардаги Юиг 1еп! (тур лян)ни урганган сайин катта позалардаги Юигларни урганиш бошланади. Булар ҳам кейинчилик турли услублар билан бажарилиши мумкин.

Нихоят, уқитишнинг бешинчи йилида мураккаб айланишларни урганиш бошланадики, булар аввал узлаштирилган ҳаракатлардан узига хос^xУсузиятлари билан ажралиб



туради. Жумладан, уларни бажариш замирида кул, оёк, гавданинг бошқадарок, харакати мужассамдир. Бундан ташкари, мазкур айланишларнинг мураккаблиги бир хил харакатни куп маротаба такрорлаш (масалан, ГоиеПе — фуэтэ) ва уларни зал буйлаб муайян чизма (дойра, тукри чизик, диагональ) буйича бажариш зарурлигидан иборат (масалан, Юигз сйате — шэнэ турлари).

Бадий гимнастикада айланишлар энг ахамиятли, мураккаб ва чиройли элементлар сирасига киради. Классик раксда булгани каби бадий гимнастикада \ам турли туман айланишлар ва бурилишлар мавжуд. Булар орасида классик раксдан олинган Юиглар алохида урин тутади. Шу тарика, асосан гимнастикачилар билан укув-машц дарсларида кулланиладиган классик раксдаги сакрашлардан фаркли уларок, классик ракснинг куплаб айланишлари бевосита гимнастикачиларнинг мусобакалашув дастурларида кулланилади. Масалан, йэиейе, §апс1 ГоиеПе еп ("асе (гранд фуэтэ анфас, ёки итальянча фуэтэ), йэиг р1аие (тур пике), Юиг& сйате (шэнэ турлари), шунингдек катта позалардаги хал хил турлар.

Турли услубларда И IV V позициялар буйича бажариладиган **юиг\$** еп йейогк ва еп сЫапз (ан дээр ва ан дэдан турлари) гимнастикачиларнинг мусобакалашув композицияларида амалда кулланмайди, бироқ уларни бурилишга чикиш ва уни якунлаш техникаси шакллантириш учун машқдар давомида куллаш тавсия этилади. Бундан ташкари мазкур **юиг\$** кейинчалик барча айланишлар урганиладиган узига хос база (асос) булиб хизмат килади.

45 е Юиг Гоиейе (фуэте фр. — куйилмок) - бу гавдани баланд ярим бармокдарга таянган холда (яъни, оёк учида) буриш булиб, бурилиш пайтида ишлаётган оёк 45 е чеккага очилган холатидан болдир ёки ундан баландрок даражада рейс ЫаптепГ (пти батман) бажаради.

Тоиг ГоиеИе зал Уртасида еп Гасе холатида бажарилади. Харакатни Юиг еп ёеБоге (тур ан дээр) дан туртинчи позиция буйича бошлаш кулай, бунда у затакга 1 — нуктага еп (асе тарзда бошланади.

РоиеПени урганишга киришишдай аввал тайёргарлик машини узлаштириш лозим. У айланишсиз бажарилади ва бунинг максади - иккала оёкнинг бурилиш пайтидаги харакатини урганиш ва текширишдан иборат.

Бошлангич холат: гавда ераилетеп1 сго1\$е холатида 8 нуктада, оёкдар бешинчи позицияда, куллар тайёрлов холатида, бош унга 2 нуктага.

Мусикий улчам: 2/4.

Ргерагапоп (2/4): "и"- куллар билан "нафас олиш"

"1 и" - рйе худди шу холатда.

чап оёкнинг баланд ярим бармоқдарига иргиб туриб олиш ва йтнинг узида гавдани еп Гасе х;олатига буриш, унг оёк олд бир п дан баландлаштирилган шартли сои-йе-р1ей(таянч оёк бол-ТоМ и уртасига), куллар жадал равишда биринчи позицияга кутари-Х бош тугри тугилади.

;.-и- _ унг оёк оркадан туртинчи позицияга туради, чап оёк ярим б пмоқдардан тушади ва бир вақтнинг узида иккала оёкдаги р1е бажарилади. Чап кул иккинчи позицияга очилади, унг кул биринчи позицияда қолади, кафтлар айопше (алёнже), бош тугри.

"1" — чап оёкнинг баланд ярим бармоқдарига иргиб туриб олиш, унг оёк, олдиндан баландлаштирилган шартли сои-с!е-р1её холатига келтирилади. Куллар биринчи позицияга йигилади, бош тугри.

"и" - шу холатда пауза ("и1и" - бу IV позициядан ЮиГ еп йеБоигга ргерагайоп булиб, кейинчалик ундан ЮиГ ГоиеПе бошланади).

"2и" - таянч оёкда йепй р1е, бир вақднинг Узида унг оёк 45 е чеккага очилади. Куллар иккинчи позицияга очилади, кафтлар айопше (алёнже), бош тугри.

"1 и" - чап оёкнинг баланд ярим бармоқдарига иргиб чикиб олиш, унг оёк тугри чизик буйлаб чеккадан чап оёк болдири остига букилади, сунг рей* ЁаПетепС тамойилига кура ушланиб колмай олдинга баландлашган сои-йе-р1ейга утади. Куллар биринчи позицияга йигилади, бош тугри.

"2и" — аввалги "2и"лардаги каби ... буёгига шу холатдан харакат бир неча бор такрорланади (8-16 марта).

Харакатни 2 — нуктадаги ераи!етеп1 сгсчзе, оёкдар IV позицияда, куллар пасайтирилган II, бош 8 нуктада; ёки V позиция буйича йепй р1е, гавда 2 нуктада ераи!етеп1 спйзе, куллар пасайтирилган II позицияга бироз очилади ва р!едан туриш пайтида тайёрлов холатига йигилади, бош чапга 8 нуктага.

Тоиг Соиейега тайёрлов холатини узлаштиргач, ГоиеПенинг узини урганишга киришиш лозим. Аввал бошида у тайёргарлик машини каби мусикий тартибда ургатилади. Яқунланган шаклда харакат хар 1/4 та урганилади ва бунда "и" деганда таянч оёцга иргиб ва бир вақтнинг узида ишчи оёк ортидан 360е га айланиш амалга оширилади,

1 Да эса таянч оёкда р1е, ишчи оёк45ега чеккага очилади. Кетма кет камида 8-16 та ГоиеПе бажариш тавсия этилади. Кейинчалик х^аР бир бурилиш 720ега бажарилиши ёки 360е бир неча айланиш 720ега бурилиш билан бирга бажарилиши мумкин.

Буёгига худди шу схема буйича СоиГ <оие(Се еп йейапъ (тур фуэтэ^а Дэдан - акс йуналишдаги фуэтэ) ни урганиш мумкин. Бу холда Харакат туртинчи позициядаги ЮиГ еп йейапздан бошланади, ишчи

оёк, эса тугри чизик, буйлаб чеккадан сои-йе-рлейга ва олдидан букилади ва бурилиш чогида оркага олиб утилади (оркадан сои-йе-рлейга).

Хар кандай бошка айланишлардаги каби, юиг ЮиеПени бажаришда тананинг барча кисмлари мувофикдашган х°лда, бир вақтинг узида харакатланиши мухим: таянч оёкнинг ярим бармокдарига иргиб чикиш билан бир вақтда ишчи оёкни букиш ва оркага олиш амалга оширилади, куллар жадал тарзда биринчи позицияга йигилади, таянч оёкдаги рйе билан бир вақтда ишчи оёк 45 даражага очилади, куллар иккинчи позицияга очилади, кафтлар аПоп^е. Бундан ташкари хам Соиейе, хам рйе пайтида ишчи оёк тепа кисмининг бурилувчанлиги, кимирламаслиги ва баландлиги узгармаслигини таъминлаш лозим. Оёкни оркадан олдинга реш Байетегц оркали олиб утиш аниқ булиши лозим. Гавда огирлиги таянч оёкда Колади. Бош аввал гавда айланишидан ортда колади, сунг эса, тезда айланиб, биринчи булиб еп ("асе холатига келади. Нигох Уз олдидаги нуктага кадалади.

Тоиг Гоиейени узлаштирган сайин айланишлар сонини 32 мартабагача ошириш, шунингдек уни станок олдидаги комбинацияларга кушиш мумкин. Масалан, гопй йе)атЪ еп Гай (ронд дэ жамб ан лер) комбинацисиди.

Огапй Гоиейе еп Гасе (итальянча футэ) - бу харакат §гапй Байетегц]е]е (гранд батман жэтэ) услуоби билан бутун доирага айланиш оркали бажарилади. Х^а Р бир айланиш пайтида иккита катта поза аниқ фиксацияланади. Жуда чиройли, таъсирчан, бироқ координацион жихатдан анча мураккаб харакат. Хореография билим юртларида укиртишнинг олтинчи йилида ургатилади. Гавданинг харакатчанлиги, координацияни ривожлантиради, апломб (мувозанат саклаш ва баркарорликни) кучайтиришга хизмат килади.

Огапй Гоиейе еп Iасе хам еп йейапз, хам еп Йейюг\$ йуналишида бажарилиши мумкин. Аввал харакатни еп йейапк (ан дэдан) йуналишида урганиш максадга мувофик-

1. Огапй Гоиейе еп йейап\$. Гоиейенинг бутурини а Iа хесопйе (а ля згон) позасидан III агаБездие позасига рйега урганиш керак. бироқ, купинча Гоиейенинг бу тури есайе (экартэ) позасидан олдинга айкийе сгове (аттитюд круазе) позасига ярим бармокдарда ижро этилади. Мусикий тартиб бунда узгармайди.

Мусикий улчам: 2/4

Бошлангич х°лат: гавда 8 — нукдага ераилтепI гол\$е, чап оёк учи билан оркага очилган, куллар пасайтирилган иккинчи позицияда, кафтлар аллоп\$е, бош унгга 2 нуктага каратилган.

Затакт: "и" — унг оёкда йейй рйе, чап оёк оркадан сои-йе-рлейга келади, куллар тайёрлов холатига йигилади, бош холатини сакдайди-

«!» - чап оёкни олдинга есайе позасига тугирлаш оркали «гапс1 Бапетепиече, кафтлар аллопе Бир „актнинг узид а унт оек ярим бармокдарига сакраб чикиб олиш ва гавдани 2 нуктагача айлантириш (чап оёк 8 нуктага каратилган) амалга оширилади. Поза талабларига биноан бош чапга 8 нукта томонга бурилади, бироз уннга эгилади.



"и" - унг оёк йепй рйедаги ярим бармокдардан пастга тушар экан, товондан кучли итарилиб, гавдани 4 нуктагача буради, чап оёк, пастга тушар экан, биринчи позиция оркали олдинга ташланади, куллар баланд тайёргарлик холатида йигилади, бош 4 позиция томонга (олдинга). Чап оёкни олдига 90 даражага кутаришда гавдани 8 — нуктагача ярим бар-

мокдардаги аййийе скйзе позасига айлантириш амалга оширилади, чап оёк, 4 нуктага очилганича колиб, тиззадан букилади, чап кул биринчи позицияга , унг кул учинчи позицияга келади, бош 2 - нуктагача уннга айланади.

"2" - аййийе сго1зе позаси ярим бармокдарда фиксацияланади.

"и" - кейинги айланишни бажариш учун затакт ва хоказо. Камида 4-8 та айланиш бажариш тавсия этилади. Тугал куринишда Хар бир айланиш 1/4 тактга бажариладики, бунда "и" деганда олдинга есайе позасига сакраб туриб олиш, "1" деганда аййийе сгсчзе позасигача айланиш амалга оширилади.

Огапй Гоиейе еп йейогк. Роиейенинг бу тури а 1а кесопйе позасидан сго1зе холатига олдинга бажрилади.

Огапй Гоиейе еп йейапк каби , у 2/4 мусикий улчамига урганилади, тугал куринишда 1/4га ижро этилади.

Мусикий улчам: 2/4

Бошлангич холат: худди §гапй Гоиейе еп ёейапздаги каби.

Затакт: "и" — гавда огирлиги оркага чап оёкка утади, кайсики йепй Рйега туширилади. Унг оёк олдиндан шартли сои-йе-р1ей оркали чеккага а 1а зесопйе холатига кутарилади , бир вакднинг узид чап оёкнинг аланд ярим бармокдарига чикиш ва гавдани 1 — нукдагача айланти-

риш амалга оширилади. Куллар тайёрлов холати оркали чап оёкдаги ёепй рйе чошда иккинчи позицияга очилади, ярим бармоқдарга чи киш пайтида аПоп^е, бош турри, 1 нукда томонга каратилган.

"1" — чап оёк, ярим бармоқдардан с!епй рйега тушиб, гавдани 2 нукдагача айлантиради, унг оёк пастга тушиб, биринчи позициядан оркага 6 нуктага ташланади, куллар тайёрлов холатига йигиштиралди. Унг оёкни оркага 90 даражага ташлаш чогида чап оёкнинг баланд ярим бармоқдарига чикиш ва гавдани 6 — нукдагача буриш куллар биринчи позиция оркали учинчи позицияга кутарилади, бош тУгри. 6 — нуктада ушланиб колмай, чап оёкнинг баланд ярим бармоқдарига гавда рйеда со!5е позасига олдинга бурилади, унг кУл иккинчи позицияга очилади, чап кул учинчи позицияда колади, бош 2 — нуктага бурилади.

"и"- кейинги айланиш учун затакт ва хоказо... Камида 4-8 айланиш бажарилиши керак.

Огапс! ГоиеПе еп йейоге яна оркадаги есайе позасидан олдинга со!5е позасига ярим бармоқдарда бажарилиши мумкин. Италиянча ГоиеНенинг хар иккала турини ягона суръатда, икки асосий позани аник кУрсатган холда бажариш лозим. Бу харакатни яна уртадаги экзерсис комбинацияларига кУшиш мумкин. Бунда бир мартада факат битта айланиш бажарилади.

Тоиг р!дие еп йейапз (тур пике ан дэдан) (р!дие фр,- санчиш) - бу кадамдан кадам ташлаган оёкка бурилиш; одатда кетма-кет бир неча бурилиш бажарилади.

Дастлаб синф хонада тугри чизик буйлаб 5 — нуктадан 1 - нукта томон айланишсиз Урганилади. Яқунланган куринишда Соиг р!дие диагональ, тугри чизик, Дойра буйлаб бажарилиши мумкин. х^аР бир бурилиш узида бир доиралик, икки ва уч доиралик айланиш-ни мужассам этиши мумкин.

Тоиг р^!иега тайёрлов машки:

Бошлангич холат: гавда 8 - нуктага ераи!етеп! со!5е, оёқдар бешинчи позицияда, куллар тайёрлов хщатида, бош 2 нуктага.

Мусикий улчам: 2/4

Затакт: "и" кулларни кутариб "нафас олиш".

"1и" — кУллар биринчи позицияга йигилади.

"2и"- гавдани еп Саэе холатига келтириш билан бир вақтда чап оёк йепй рНега туширилади, Унг оёк шартли сои-йе-р!ес! оркали 1 — нуктага олдинга 45 даражага очилади. Унг кул биринчи позицияга очилади, чап кул иккинчи позицияга, кафтлар ал!опşe.

"1" — чап оёкнинг баланд ярим бармоқдарига узайтирилган кад^{ам} (гавда огирлиги шу захотиёк унг оёкк^а утказилади), чап оёк полдан итарилиб, оркадан сои-с!е-р!ес!га келтирилади, бунда оёкнинг тепа

нинг бурилувчанлиги ошади. Куллар жадал ҳаракат билан би-
кисчи позицияга йиғилади, бош тугри 1 нуктага.

"и" - ШУ ҳолатда пауза.

"2и"- чап оёқ» ^ДД¹¹ оёқни алмаштиргандек, таранг йегш
г га туширилади, унғ оёқ шартли сои-йе-рлей оркали олдинга 45
Р 'очилади. Унғ кул биринчи позицияда қолади, чап кул иккинчи
позицияга очилади, кафтлар аллоҳсе; бош тугрига 1 нуктага карати-
лади... Шу ҳолатдан ҳаракат 4-8 марта такрорланади.

Тайёрлов машини узлаштиргач, Тоиг р^ие (тур пике)нинг узини
урганишни бошлаш керак. Аввал бошида у худди шундай мусикий
тартибда урганилади: айланиш унғ томонга "Г"га кадам ташлаш
чогида содир булади. Куллар, айланишга ёрдам бериб, I позицияга
фаол равишда йиғилади. Бош Юиг бошланиши билан I нуктага уш-
ланиб турилади, сунғ чапга бурилади ва айланишдан узиб, тезда 1
нуктага қайтади.

Буёғига ҳаракат зал диагонали буйлаб 6 — нуктадан 2 - нукта
томон (ёки 4-нуктадан 8 — нуктага чапга) бажарилади.

Тугал куфинишда Тоиг р^ие 1/4 тактга бажарилади: алоҳида
ргерагайонга гавда ҳаракат йуналишига қараб бурилади (масалан, 2
нуктага), чап оёқ йеий рйега туширилади, унғ оёқ олдинга 45
фоизга очилади ва:

"1" - Юиг дан унғ оёкка олдинган кадам ташлаш.

"и" - йеий рйега чап оёкка утади... ва хоказо. Ҳаракат 8-16 марта
такрорланади.

Тоиг р^ие еп йейапзни бажаришда гавда огирлигини аниқ тарз-
да бурилиш содир этилаётган оёкка утказиш керак. Таянч оёкка кадам
билан куллар, ёкдар, гавда, бошни Юиг учун зарур булган ҳолатга
келтириб, фиксациялаш зарур. Куллар бурилиш бошланиши билан
бир вақтда биринчи позицияга келтирилади. Ҳаракатланиш таянч
оёкга фаол кадам қуйиш ҳисобига содир булади.

Тоиг р^иени бажаришда энг кенг тарқалган ва энг купол хато
гавдани ҳаракат йуналиши буйича бир елка билан буриш чогида
айланишни чеккага очилган оёқ ҳолатидан бошлашдир (масалан,
Диагональ буйлаб 6 — дан 2 - нукта томон ҳаракатланишда гавда 8
нуктага бурилган, унғ оёқ чеккага очилади, бурилиш унғ елка
ортидан боради). Бу хато айланишни чиройли бажаришга ҳалал бе-
ради ва аниқ траектория буйича бир неча айланишни "тоза" бажа-
риш имконини бермайди. Шу боис бурилишли кадам олдинга очил-
ган оёқ ортидан бажарилишини назорат қилиш керак. Бунда елкалар
гавда ҳаракат йуналишига қаратилиши лозим (куллар ва гавда
габехце ҳолатида). Факат дойра буйлаб бажариладиган юиг р^ие
Ундан мустасно, чунки бунда ҳар бир кейинги айланиш янги ра-

курсада бошланади. Бу ҳолатда ҳаракатни чеккага очилган оёқдан тиради. Шунга яраша айланиш битта елка ортидан кетади. Куллар бурилиш бошланишидан аввал иккинчи позицияга очилган, қафтлар аллопше ҳолатида. Бундан ташқари (оиг р(яени бир елка кетидан бажарганда, айланиш маромини максимал даражада ошириш мумкин).

БеҶаҶе усулидан бажариладиган юиг еп сқйоиҶе (дэҶажэ усулида бажариладиган тур ан дэор, сқҶаҶе фр. - очмок) - чеккага очилган оёқ, ҳолатидан туриб бажариладиган бурилиш. Бунда ҳаракат позициядаги оёқдарни алмаштириш ҳисобига амалга оширилади; одатда, зал буйлаб ҳаракатланган ҳолда бир неча бурилиш бажарилади (купинчи диагональ буйлаб).

Аввал бошида ҳаракат гавданинг еп Гасе ҳолатидан синфнинг тугри чизиги буйлаб 5 — нуктадан 1 - нукдагача ҳаракатланган Ҳолда айланишсиз ургатилади.

Бошлангич ҳолат: 8 — нуктага ераиктеп! сго15е , оёқдар бешинчи позицияда, куллар тайёрлов ҳолатида, бош унга 2 нукдага.

Муסיкий улчам: 2/4.

РгерагаПоп (2/4): "и" — куллар билан "нафас олиш".

"1и" — тайёрлов ҳолати орқали куллар биринчи позицияга кутарилади, нигоҳ унг қафтга.

"2и" — гавдани еп Гасе ҳолатига келтириш билан бир вақтда унг оёқ, сқпй рйега туширилади, чап оёқ, юмшатиш тизза орқали чеккага 45 даражага очилади (с1еҶаҶе), куллар пасайтирилган иккинчи позицияга очилади, қафтлар а!лопше, бош 1 — нукда томонга.

"1" — чап оёқ, тугри чизик буйича чеккадан олдинга бешинчи позицияга баланд ярим бармоқдарга куйилади, худди шу пайтда унг оёқ бироз баландлаштирилган шартли сои-ск-ркёга олтидан келтирилади. Куллар жадал равишда биринчи позицияга йигилади, бош тугри 1 — нуктага.

"и" - шу ҳолатда пауза.

"2и" — унг оёқ шартли сои-ск-ркс1дан полга тор туртинчи позицияга туширилади (залда ҳаракатланиш ҳам мана шу ҳолат ҳисобига амалга оширилади), бир вақтнинг узида чап оёқ орқадан сои-ск-ркй орқали утар экан, таянч оёкка ёпишмаган ҳолда , юмшатиш тизза орқали чекага 45 даражага очилади (сқҶаҶе). КУ^{лар} биринчи позициядан пасайтирилган иккинчи позицияга очилади, қафтлар аллопше, бош еп Гасе... ва хоказо. Шу ҳолатдан ҳаракат камида 4-8 марта такрорланади.

Бундан буён урганилган ҳаракатга бурилиш кушилади, қайсики, чеккага очилган оёқнинг бешинчи позицияга келиши чогида содир булади. Айланишга ишчи оёқтиззасини фаол буриш ва бир вақтнинг

а к^лларни биринчи позицияга кутариш ёрдам беради.
^Г^ееае усулидан бажариладиган Юиг еп йеНоигхни залнинг тугри
- иги буйлаб Ургангач, уни 6 - нуктадан 2 чисига томон (ёки 4 -
4усталан 8 га томон) диагональ буйлаб бажаришни ҳам узлашти-
оиш керак.

Т\гал куринишда ск\$аве усулидан бажариладиган Юиг еп скйоице
1/4 га бажарилади ва бунда "1" деганда Юиг, "и" деганда ск\$аве
билан бажариладиган ютЪе (рйега тушиш) бажарилади. Охирги
гоигни беш ёки туртинчи позицияда яқунлаш мумкин.

Ое\$а\$е усулидан бажариладиган Юиг еп йейоицхни бажариш-
да елкалар, сонлар ва бош хдракат йуналиши буйлаб аниқ, бу-
рилган булиши лозим. Харакат ЮтЪе х,исобига кенг булмаган
туртинчи позиция томонга содир этилиши керак, чеккадан ту-
шириляётган оёк, ярим бармоқдарга куйилганда аниқ, бешинчи
позицияга келтирилиши керак. Гавда огирлигини бир оёкдан
бошқасига утказиш билинтирмаган \олда, чайк,алишсиз амалга
оширилиши керак, оёк, чеккадан чузилган тиззага к,уйилади.
Олд томондан сои-с1е-ркс1га букиладиган оёк, тиззаси дар\ол
чеккага олинади ва шу тарикд айланишга туртки беради. Бош
аввал бурилишдан ортда қолади, сунг бурилишдан узиб, тезда
нукдага қдйтади.

Ое\$а\$е усулидан бажариладиган Юиг еп скЪоицгни зал уртасида
бажариладиган купгина комбинацияларга кушиш мумкин. Масалан,
БаПетет Гоши (батман фондю), гопс! <Зе ЈатЪе еп Гай (рон дэ
жамб ан лер), аёайо (адажио).

Тоиг сНате (шэнэ турлари) (сйате фр. - занжир) — икки оёкда
бажариладиган айланишларнинг шиддатли, узлуксиз занжири. Хар-
кат баланд ярим бармоқдарда диагональ, дойра, тугри чизик, буйлаб
Харакатланиш жараёнида бажарилади. Бунда оёкдар кучли тортил-
ган ҳолатда биринчи ярим бурилишли позицияда бирлашган ҳолда
булиши лозим.

Хар бир сЪате (шэнэ) бурилиши иккита тенг ярим бурилишга (еп
йейапх ва еп йеНоиггега) булинади. Булар жуда тез ва узвий равишда
ажарилгани боис, томошабин буларни илгамайди ва яхлит харакатдек
Қабул келади. Бир ярим бурилишдан иккинчисига утиш бир оёк,учлари
Уртасидаги масофада минимал х,аракатланиш билан бажарилади.

оиг сйате секин темпда залнинг тугри чизиги буйлаб 5 нуцта-
Дан биринчиси томон харакатланган ҳолда урганилади.

чи оШларич Холат: 8 - нукдага ераиктеп! сгсче , оёкдар бешин-
позицияда, цуллар тайёрлов ҳолатида, бош 2 нукдага.

Муций улчам: 2/4.

Ргерагайоп (2/4): "и" - куллар билан нафас олиш.

"1и" — тайёрлов холати оркали куллар биринчи позицияга кута рилади.

"2и" — гавдани еп {асе холатига келтириш билан бир вакда чап оёк йегш рйега туширилади, унг оёк сирпанувчан харакат билан олдинга учига чикарилади. Куллар I агаЪекаяе позасига очилади (биринчиси I, иккинчиси II позицияда, кафтлар а1(опше), бош тугри I нукдага

"1и" — Унг оёкнинг баланд ярим бармоқдарига утиш, бир вактинг узида унг томонга еп йейапк бурилишини бошлаш. 5 нуктагача бурилгач (чап оёк I нуктага келади), чап оёк унг оёкга етиб олади гавда огирлиги чап оёкга утказилади, унг оёк бироз полдан узилади бурилиш (еп йейогк) I — нуктагача давом этади. Куллар бутун бурилиш чогида биринчи позицияни сакдайди. Иккинчи ярим бурилишда унг елка кучли оркага олинади, чап елка эса олдинга харакатлантирилади.

"2и" - куллар I агаЪеэдие позасига очилади ва йепй рйега тушмай, унг оёкнинг баланд ярим бармоқдарига кадам ташланади ... ва хоказо. Харакатни камида 4-8 марта такрорлаш тавсия этилади.

Кейинчалик хар бир бурилиш 1/4 ёки 1/8 га бажарилади. Бундай темпда куллар хар бир бурилиш бошланишидан аввал I агаЪеэдие позасига очилмайди, балки бир неча Юиг сйате давомида биринчи позицияда ушланиб турилади.

Тоиг сйатени залнинг тугри чизиги буйлаб ургангандан кейин, уни диагональ буйлаб 6 — нуктадан 2 — нукта томон (ёки 4 дан 8 га томон) ёки дойра буйлаб урганишни бошлаш керак. Тоиг сйатени туртинчи позиция буйича олдинган бажариладиган раз йе\$а\$е (па дэгажэ) ёки раз ЮтЪе (па томбе) усуллари билан бажариладиган айланишларга турткидан бошлаш мумкин:

1. Рак йе\$а\$е услубидан бажариладиган юиг сйате. Харакат баланд ярим бармоқдарга туришдан бошланади. Бу холда биринчи ярим бурилиш еп йейапз, иккинчиси еп йеБоигк булади ва хоказо.

2. Рак ютЪе услубидан бажариладиган юиг сНаше. Бурилишларни бошлашдан аввал IV позиция буйича олдинда турган оёкга йепй рПега тушиш лозим, оркада турган оёк I позиция оркали олдинга чикарилади ва унинг узидан янги ярим бурилиш бошланади. Мое равишда, биринчи ярим бурилиш еп йейоигз иккинчиси еп йейапк булади.

Одатда, Юиг сйате тезкор темпдан бошланиб, охирига келиб янада тезлашади ва кутилмаганда бирор позада аник тухташ билан тугайди.

Тоиг ейатени бажаришда йепй рйедан чикиш кескин эмас, балки баланд ярим бармоқдарга эластик утиш оркали амалга оширилиши лозим; гавда тик тортилган, бел букилмаган, елкалар туширилган, думба ичига тортилган, оёкдар бирлашган булади.

3.2. ХАЛКОНА РАКС

3.2.1. Умумий тавсиф

Раке кад^{ум} замонларда пайдо булган. Одамлар ривожланган озгаки к пайдо булишидан анча аввал ритмик тарзда \аракатланиш, ^{н>}о-хил маромда ногора уриш, кул ушлашиб дойра булиб раке тушни ургана бошлаганлар. Раке одамларни бир-бирига якинлаштирган вактичоглик усули булган ва бизнинг дунёмиздаги ^амма нареа каби вақт утиши билан узгариб, ривожланиб борди.

Халкона (халк-характерли ракс)нинг айнан шундай деб аталиши бежизга эмас. Турли китъа ва мамлакатларда яшаган одамларнинг ракслари турлича булган. Хар бир халкнинг раке ^аракатлари шаклланишига куплаб омиллар таъсир курсатган эди. Хусусан, улар орасида куйидагиларни санаб утиш мумкин: халк яшайдиган худуд ландшафта ва икдимининг узига хос хусусиятлари, шунингдек унинг урф-одатлари, либоси, мижози.

Мана шу узига хос хусусиятлар халкнинг бетакрор жи^атларини шакллантирадики, булар уз навбатида унинг ижодида, шу жумладан раке санъатида акс этади. Шу боис, муайян халкдарнинг хусусиятларини билган холда, у ёки бу раке айнан кайси миллатники эканлигини аникайтиб бериш мумкин булади.

Масалан, шарк халқдари раксларини осон таниб олиш мумкин. Шарқда аёлнинг зийнати — камтарлик, \аё, ибо саналади. Шу боис



шарк, аёллари нигохдарини ердан узмай рақс тушадилар, ё узун куйлақлар (Кавказ халқдари), ёки тор юбка ва лозим киядилар (Урта Осиё халқдари). Биринчи холда уларнинг оёқ, ҳаракатлари қуринмайди иккинчи холда эса фақат майда қадам ташлаб рақс тушиш мумкин шу боис шарк, рацеи асосан кул, елка бош ва хатто куз ҳаракатига қурилади. Бизак учун қуринча румолдан фойдаланилади. Шундай қилиб, нигохдари камтаргина ерга қаратилган, майда қадам ташлаб кулларини чиройли ҳаракатлантириб рақс тушаётган аёлни курсак' унда Шарк, вақиласини беҳато танишимиз мумкин.

Рақсга ҳудуднинг икдимига ҳос хусусиятларнинг таъсири борасидаги ёрқин мисол тариқасида Лотин Америкаси халқларининг рақсларини келтириш мумкин. Қуёш ва жазирама иссиқ, шух ритмларни вужудга келтиради, одамларга енгил кийимлар кийиб, қур харакатланиш имконини беради. Бу қур жихатдан уларнинг беғам феъл-атворини изохлайди. Бунинг натижасида рақс чоғида бутун гавда: елкалар, оёқ, кул, сон ва хатто қафт ва панжаларнинг алоҳида ҳаракатланишини қузатиш мумкин.

Юқорида айтилганидек, ҳудуд ландшафти халқ, рақсларинг узига ҳос жихатлари шаклланишида муҳим урин тутуди. Мисол тариқасида украин ва белорус рақсларини келтириш мумкин. Украина — кенг дала-даштлардан иборат мамлакат. Жой кенг, деярли чекланмаган, шу боис одатда украин рақсларида қур одам қатнашади, улар шакл-шамойилининг турли-туманлиги, кенг ҳаракатлари билан ажралиб туради. Украин рақсларида катта ва кичик қадамлар, сакрашлар, утириб-туришларни қуриш мумкин. Беларуссия ҳудуди нотекис, ботқоқди жойлардан иборат. Унинг бу хусусияти белорус рақсларининг асосий ҳаракати — сакраб утишни юзага келтирдик, бунда ижрочи ботқоқ, ичидаги бир дунгалак ердан иккинчисига сакраб утаётгандек ҳаракат қилади.

Рақсларга халқнинг қадриятлари, урф-одатлари ҳам катта таъсир қурсатади. Масалан, Россияда қадимдан бош қадрият ер ҳисобланарди. Унга булган муҳаббат, шукроналик машҳур рус ер депси-нишли рақсларини вужудга келишига сабаб булди. Рус кишилари ерга тегиш оқдкли унинг қучидан баҳраманд булиш мумкин, деб ишонганлар. Улар умуман табиатни жонлантиришга мойил эдилар. Масалан, урмонни жонли тарзда тасаввур қилиш рус қизларини оқ қайин, тол қаби дарахтларга, оққуш, қабулар қаби қушларга ухшатишга сабаб булди. Рус лирик рақсларига ҳос равон ва эгилувчан Ҳаракатлар ҳам шундан келиб чиққан.

Испания азалдан қатъият ва жангарилик билан ажралиб келган. Бошнинг мағрур тутилиши ва гавданинг гоз туриши ҳам шундан келиб чиққан. Аёлларнинг узун ва камтарона кийимлари кул ва бар-

моқдарнинг рақрдаги куплаб
Гар^катларининг пайдо
Шишига олиб келди (бун-
га маШХУР фламенко рақ,си
мисол булаолади). Испан хал-
кининг мусикани теран хис
килиши ва турли-туман
ритмларга булган иштиеци
рақсда кастанъета

(кайрок), цимбал (чангси-
мон чолгу асбоби) ва кич-
чик ногораларнинг ишла-
тилишга; куёш ва жазира-
ма - елпигичдан фойдала-
нишга сабаб булди. Испан
рақсларида бундай буюм-
ларнинг кулланилиши кул
ва гавданинг узига хос
харакатларини шаклланди-
рди. Эркақлар рақрига эса
испанияликларнинг корри-
дага булган муҳдббати таъ-
сир калган: купинча испан
рабсила гоҳ торреадор, го-
ҳда эса бука харакатларига
такдид килувчи жихатларни
куриш мумкин.



Халкнинг турмуш тарзи ва феъл-атворини унинг санъатига таъ-
сири борасида яна куплаб мисоллар келтириш мумкин. Бирок,, са-
наб угилган намуналарнинг узи хам хар кдндай халкни рақсига караб
таниш мумкинлигини исботлаб турибди. Бунга объектив сабаблар
етарли: халк, ижоди — бу аввало мана шу эл-юрт эга булган маданий
анъаналарнинг узига хос куринишидир.

Халкона рақс азалдан пайдо булганига карамай, унинг сахна
томон йули узок, ва мураккаб кечди. Асрлар давомида хакикий
санъат деб классик рақе кабул килинар, халк рақси хакида эса
санъатнинг паст тури" хакида гапиргандек, суз юритиларди. Хал-
Кона рақсга нисбатан бундай беписанд муносабат шунга олиб
келдики, агар классик дарснинг аник, асрлар давомида сайкал
топган харакатлари мажмуи шакллантирилган булса, халкона рақе

Ун узок вақт мобайнида умуман хеч кандай тайёргарлик шакли
У мағанди. XIX аернинг 90 — йилларидагина халкона экзерсисини
шга бир уриниш амалга оширилди. Бу машқдар кейинчалик Пе-

тербург балет макгабининг иккита юк,ори синфи укув дастурига киритилди. Расмий равишда халкона ракслар хореография билим юртлари дастурига факатгина XX асрнинг 20- йилларидагина киритилди.

Халкона раке педагогикаси ривождаги янги боскич XX асрнинг биринчи ярмидан бошланди. Айнан шу даврда "Халкона ракс асоси" дарслиги тузилдики, бу асар мазкур предмет буйича жаҳонда биринчи услубий кулланма булди. Бударсликда характерли тренажнинг равон ва тажриба билан синалган тизимини баён этилдики, у машқларнинг мантқан изчиллиги ҳамда ҳаракатларнинг мақсадга мувофиқ тарзда тартибга солинганлиги билан ажралиб туради. Мутахассислар классик ва халқ раксларининг узига хос уйғунлигини изладилар. Уларнинг фикрича, классик раке энг яхши ривожланган ва тугал тизим сифатида халкона раксининг услубий хусусиятларини шакллантиришда фольклор материални театрлаштириш ва умумлаштириш учун узига хос асос булиб хизмат қилиши лозим. Бу жуда муҳим жиҳат, чунки том маънодаги халқ ракси ва академик халқ ракси уртасида анчагина фарқ бор. Халқ ракси халқ муҳитида мавжуд булади, бу муайян миллатга мансуб оддий инсонларнинг ракси, қайсики ҳеч қачон раке санъатида махсус уқимаганлар. Академик халқ ракси эса сахна шароитларига тушиб Колган, унинг қонунларга буйсунувчи ва классик раке асосларига қурилган санъатдир. Мисол тариқасида исталган баъдетдан олинган халқ раксини келтириш мумкин. Масалан, "Дон Кихот" балетидаги "Фанданго" раксини олайлик. Қуриниб турибдики, оддий испанлар ҳеч қачон "Фанданго"ни ижро этаётган балет артистларидек баланд сакрамайдилар, бунчалик қучли эгилмайдилар, оёқларини бу қадар тик қутармайдилар. Ҳаракатларнинг катта амплитудасидан ташқари академик халқ раксида халқ раксида булмаган ва классикдан қириб келган бир қатор ҳаракатлар ҳам бор. Сахна шароитларида қуриниши узгарган халқ ракси ҳақида XIX асрдаёқ мазкур халқга хос хусусиятли, яъни "характерли" раке дея суз юритила бошланганди. "Халқ-характерли ракси", яъни "халқона раке" термини уз вақтида Москва балет мактаби вакиллари томонидан тақлиф этилган ва шундан бери қулланила бошлаганди. "Академик халқ ракси" атамаси қамроқтарқалгандир.

Ҳозирги пайтда ҳеч қим халқона раксининг аҳамиятини инкор этиш ёки қамайтиришни уйламайди ҳам. Замонавий балет дунёсида У мустаҳкам урин эгаллаган. Бирок санъатнинг бу тури балет дунеси доирасидан анча узокка чиқишга ҳам улгурди. Жумладан, кейинги пайтларда халқона раке спортнинг қўлғина турларида қенг қулланилмоқда. Унинг эмоционал бойлиги, ёркинлиги ва албатта, мусиқ³

онавий спортчиларни оханграбодек узига жалб этади. Купинча ^{си 31} м\сикалари спорт гимнастикасида аёлларда эркин машқдарни ^{Халк} ала\ЩТиришда ишлатилади, бадий гимнастикада, спорт аэробикасида, акробатика машқдарини тузишда ва бундан ташқари яна м п рали учиш ва синхрон сузишда ҳам улардан фоидаланилмокда.

Гимнастикачиларнинг замонавий машқдари анча мураккаблиги ва турли туман ҳаракатларга бойлиги билан ажралиб туради. Мураббий (хореограф) олдида доимо бир муаммо туради: чекланган вақд оралигига имкон қадар купрок ута мураккаб элементларни жойлаштириш. Шу боис купинча ортикча хореографик "безакларга" вақт етишмайди. Шундай булсада, машқни эмоционал бойитиш керак, албатта. Халқона рақсда муайян халқнинг мусика ва ҳаракатлари узаро чамбарчас боглик булади ва айнан шу узвийлик эмоционал бойлик ва ифодалилиқнинг гарови булиб хизмат қилади. Албатта, гимнастикчи спорт майдончасида халқ раққослари сахнада \аракатлангандек рақе тушмайди (уларнинг мақсад ва вазифлари турлича), бироқ унга тугри тавсия этилган жихатлар, масалан, бошни эгиш, куллар ва тана ҳолати қабилар мусика ва хореография мутаносиблиги муаммосини хал қилиб, максимал техник бойитилганлик шароитида имкон қадар юқори эмоционаллик ва ифодалилиқга эришиш имконини беради. Бундан ташқари, халқона раққсларни гимнастикчилар билан укув-машқдарда кулланилиши улардан координацион, мусикий ва ифодавий қобилиятларнинг шаклланишига ижобий таъсир курсатади. Бундан ташқари халқона раққсларни спортчиларнинг кургазмали чиқишларида ҳам куллаш мумкин.

3.2.2. Халқона раққс буйича даре тузилиши.

Ха.иқона раққе дарси учта мустақил қиемга булинади:

1) Станок ёнидаги ехегеюе. Халқона экзерсис классик экзерсис Ҳаракатларига асосланади. Бироқ, агар классикада экзерсис — бу станок олдидаги (оёқ қучи, бурилувчанлик, барқарорлик, мушаклар эластиятигини ривожлантиришга қаратилган) ҳаракатлар булса, халқона экзерсиснинг мақсади юқорида санаб утилганлардан ташқари яна халқ раққсларининг асосий элементларини, кУ^{лла}Р, гавда, бошнинг асосий ҳолатларини Урганиш ва албатта, халқ мусикаси билан танишишдан иборат булади. Шу боис бундай раққсда хар

Р Ҳаракат муайян миллат мусикаси остида бажарилади, мазкур милдат раққси элементларини уз ичига олади. Бундан ташқари станок ёнидаёқ халқ феъли, унинг темпераментини, ички дунёси ва > нглига хос жихатларни ақс эттира билиш қобилияти устида иш бошланади.

Халқона экзерсис машқтари уз ичига кул қафтлари ва сонларни

буриш; оёк, кафти, товони, учи билан депсиниш; букилган оекдарда харакатланиш; эркин оёк, кафти билан харакатланиш; кескин утириб туришлар, сакрашлар каби харкатларни уз ичига олади. Гавдани эгилтириш ва турли рой йе Ъгах (пор дэ бра)ларга катта ахамият берилади. Санок ёнидаги машқдар харакатлари алмаштириш тамойили буйича тузилган булиши лозим (бушаштириш-зурикдириш, кескин-юмшок, ва хоказо). Халкона экзерсис харакатларининг маълум тартиби мавжуд.

1. Бегт ва §гапй рйе (дэми ва град плие)

2. ВаПетеШ Iепйи ва ВаиетеШ: Сепйи ^е^е (батман тандю ва батман тандю жэтэ)

3. Копй йе]атЪе раг Iегге ва гопй йе рIей (рон дэ жамб пар тэр ва рон дэ пье)

4. "Аркрнчага" тайёргарлик ва "аркрнча".

5. ВаиетеШ: Гопйи (баман фондю)

6. Эркин (буш) оёк, кафти билан бажариладиган машқдар ва Шс-йас (флик-фляк)

7. "Русчасига" депсинишлар

8. ВаиетеШ йеуеIорре (батман девлэпэ)

9. "Испанчасига" депсинишлар

10. Огапй Байетеп!]е{е (гран батман жэтэ)

1 1. Рой йе Ъгах (пор дэ бра)

2) Уртадаги (зал уртасидаги) халкона этюдлар. Аввал станок олдида ургатилган купгина харакатлар зал уртасига кучирилади ва мураккаблаштирилгач, уларга янги харакатлар кушилади. Шу асосда кичик раке комбинациялари тузилиб, улар 32 дан 64 мусикий тактгача банд этади. Мазкур комбинациялар турли халқдар раксларида бажарилади ва этюд деб аталади. Этюднинг асосий вазифаси раксада халк феълини, темпераментини, дунёкарашига хос жихатларни акс эттиришдан иборат. Бунда кулларнинг тугри харакатларига катта эътибор каратиш зарур, чунки айнан куллар купгина Харакатларга миллий тус беради.

3) Зал уртасида ижро этиладиган халкона ракслар. Бу холда раке — катта, кенг йулга куйилган, тугал санъат асари, булиб, унда хам битта, хам бир нечта ижрочи банд этилиши мумкин. кейинги холатда раке турли-туман чизгилар ва тузилмаларни уз ичига олади. Бундан ташкари, у жуфтликларда хам ижро этилиши мумкин. Раке ало-ХНда бир мазмунга эга булмаслиги (соф куринишдаги халк ракси) ёки муайян фабулага эга булиши мумкин. Албатта, раксларнинг санаб утилган барча турлари турли халқдарнинг миллий мусикаси остида, мусика характерига мусо харакатлар ва кул, оёк, гавда, бош

холатлари асносида ижро этилади.

Халкона дарснинг мана шу уч қисмлари анча мустакил булиб, спортчиларни тайёрлаш чоғида мутахассислар улардан факат бит-тасини куллайдилар. Бирок, укувчиларни муайян тартиб асосида халкона рақслар элементлари билан таништириш лозим. Хусусан, зал уртасидаги халкона этюдлар ва рақслар станок олдида бироз ишлангандан кейин бошланиши лозим. Станок олдидаги ҳаракатлар бу ҳолда узига хос тайёрлов машқи вазифасини утайди. Халкона дарснинг уч қисми тулик узлаштирилгани сайин мунтазам куллаш учун улардан бирини коддириш мумкин.

3.2.3. Куллар позициялари

Халкона рақсда куллар позициялари классик рақснинг уч позицияси I, II, III га мана келди. Бирок, халкона рақсда кул қафтлари классик рақсдан фарқи тарзда гуруҳланади.

Биринчи позиция — кулларнинг баландлиги ва шакли классик I позицияда булгани каби. Қафтнинг турт бармоғи бирга гуруҳланган, бирок бир бирига ёпиштирилмаган (улар орасида ҳаво утади). Катта бармоқ урта бармоқ суягига ёпишмайди, балки уз жойида Колади (яъни, қафтан сал нари тугилади). Панжалар қафти билан бироз тепага бурилади, бирок, бунда тирсаклар уз холатини сакдайдилар ва пастга тушмайди.

Иккинчи позиция — кулларнинг баландлиги ва уларнинг елкадан тирсакгача булган қисми шакли классикадаги каби колдирилади. Кулларнинг тирсакдан панжагача булган **Қисми** (уз холатини сакдаган тирсаклар бунга канчалик йул куйса, шунчалик) тепага бурилади (улар пастга туширилмайди ва оркага каратилганлигича Колади), панжалар эса яна бироз қафти билан олдинга-тепага бурилади. Бунда елкалар максимал даражада туширилган, кураклар ёпишган ҳолда колади. Куллар оркага утказилмай-



ди, халдан ташкари олдинга хам чикдрилмайди (еп Гасега бурилган бош холатида кул кафтлари кузнинг бир чеккаси билан курилиш лозим).

Учинчи позиция — куллар баландиги ва шакли классик III позицияга мие. Туртга бармок; худди шу каби классика крнуниятларига биниан гурухданган. Факат катта бармок, урта бармок, суягига ёпишмайди балки I ва II характерли позицияларда булган жойида колади.

Санаб утилган уч асосий позициядан ташкари халкона раксада яна кулларнинг белдаги (ёки бир кулнинг белдаги) холати хам кенг таркалган хисобланади. Бу холда куллар билагидан "синган" Холда сонга куйилади, турт бармок бирга йигилган ва олдинда, бешинчи (катта) бармок оркада. Кафтлар белга тиралади, тирсақлар икки чеккага йуналтирилган. Бир кулнинг белдаги холати халкона экзерсиснинг асосий коидаси булсада (иккинчи кул станокда), бирок алохида позиция хисобланмайди.

Халкона раксада кенг таркалган кул хрлатларига яна куйидагиларни киритиш мумкин: курак олдига йигилган куллар (масалан, рус, украин, лули, татар ракслари), оркага йигилган куллар холати (масалан, испан ракслари) ва хоказо. Умуман, характерли раксада турли халкдар раксларидан кириб келган турли-туман кул холатлари куп. Бирок, бу х°латларнинг барчаси позиция эмас; классик раксада булгани каби, характерли раксада \ам позиция факат учта булади.

Халкона экзерсисда кул учун ргерагаПоп (препарасъон) классик тайёргарлик машкидан фарк килади.

Бошлангич холат: оёкдар унча бурилмаган III позицияда, чап кул станокда ётади, унг кул гавда ёнига туширилган бош унгга.

Муסיкий улчам: 2/4.

Затакт: "и" — бошлангич холатдан кул билан "нафас олиш".

"I" — кул биринчи позицияга кутарилади, нигох кафтга.

"и" — кул, харакатни бармоқдан бошлаб, иккинчи позицияга очилади, бош кул кетидан боради.

"2" - кул бел оркасига утади. Бунинг учун у бутунлигича енгил кутарилади, сунг кулнинг тепа кисми кайсидир вақтга кимирламай Колади, кулнинг пастки кисми эса (тирсақдан кафтгача) биринчи позиция томонга харакатни давом эттиради. Унга етмасдан, КУ^{II} бел оркасига олинади. Бош, кул харакатни кузатган холда бироз эгилади ва "и" — деганда яна кутарилади. Холат фиксацияланади.

Халкона экзерсиснинг харакатлари хам белдаги кул, хам иккинчи позициядаги кул билан бажарилиши мумкин. Бундан ташкари, кул бир хил комбинация давомида бир неча бор очилиб, ёпилиши мумкин (бел оркаси ва олдига олиниси мумкин). Халкона экзер-

т¹ бoш, oдaтдa, дoимo чeккaгa бyрилгaн бyлaди (клaccикaдaн фa-
cисД^н рaвишдa)^ч.

3 2.4. Oёклар пoзициялари

Хaлк^oнa рaк,^сДa oёкдaр пoзициялари клaccик рaкcдaги кaби,
бирoк улaргa янa IV пoзиция лaм кyшилaди.

Oлтинчи пoзиция — oёк кaфтлaри бир бapиrа зич ёпиштирил-
гaн. ички чeккaлaри билaн тeгиб тyрaди (yчи yчигa, тoвoни тoвo-
нигa тeгиб тyрaди). Гaвдa oгирлиги хaр икки oёкгa тeнг тaксимлaн-
гaн.

Хaлкoнa рaкcнинг aсoсий пoзициялари I, III, ГУлардир. Бyтyр-
дaги экзepcиснинг aкcарият хaрaкaтлaри III пoзиция бyйичa бaжa-
рилaди. II вa IV пoзициялар кyпрoк шaрк рaкcларидa yчpaйди.

Хaлкoнa рaкcдa oёкдaрнинг клaccик пoзициялари тyлик бyри-
лyвчaнликни тaлaб этмaйди, oёкдaрнинг эркинpoк xoлaтларигa йyл
кyйилaди, бy эca кyл вa гaвдa хдpaкaтларини янaдa тyрли — тyмaн
бyлишини тaъминлaйди. Бyндaн тaшкaри, бyтyрдaги рaкcнинг айрим
хaрaкaтларидa oёкдaр ичкаригa айлантирилгaн бyлиши мyмкин (бy-
риб бyлмaйдигaн xoлaт) ёки II, III, IV пoзициялари бyйичa бир
бapиrа пaрaллель тyриши мyмкин. Хaлкoнa рaкcдa жyдa кyп yчpaй-
дигaн кoлгaн oёк xoлaтлaри тyрли хaлкдaр рaкcларининг элемент-
лари сифaтидa кyриб чикилaди вa пoзиция бyлмaйди.

3.2.5. Хaлкoнa рaкcнинг aсoсий хaрaкaтлaри

Oeгш вa §гaпc! pMe (дэми вa гpaд плие). Клaccик экзepcисдaн
фapкти рaвишдa хaлкoнa экзepcисдa pНeнинг икки тyри: юмшoк вa
кeскин pйe мaвжyд. Кeскин pйe иккитa yргyгa эгa (пaстгa вa тeпaгa)
вa ё иккисидaн бири, ёки иккaлaси билaн бaжaрилиши мyмкин.
Кeскин pйe тиззa бyгинининг эгилиш вa бyкилиш фyнкциясини
тaкoмиллaштирaди, yни чигили ёзилгaн oёкдaрдa бaжaриш тaвсия
этилaди. Pйe нинг бapчa тyрлaри yзaрo кoмбинaциялaнaди, кyл хaрa-
кaт билaн бapиrа хaрaкaтлaнaди. PМeни рyс вa вeнгep aкaдeмик хa-
Рaктерлардa ижрo этиш мaкcaдгa мyвoфик-

ВaПeтeпC лeпcли (бaтмaн тaндy). Хaлкoнa экзepcисдa вaПeтeпC
кпйининг бир нeчa тyри мaвжyд. Унинг бapчa тyрлaри (шy жyмлa-
Дaн клaccик тyри) oёк мyшaклaри кyчини, элaстиклигини, бoл-
дир-пaнжa бyгими хaрaкaтчaнлигини ривoжлaнтирaди. Хaлкoнa
вaиeтeш лeпйининг айрим тyрлaри сoн, бoлдир мyшaклaри, тиззa
вa бoлдир-пaнжa бyгимлaри пайларини мyстaхкaмлaйди. Хaлкoнa
вaиeтeпCлeпcлининг клaccик тyрлардaн yмyмий фapки шyндaн ибo-
Рaтки, улaрни бaжaришдa иккaлa oёк фaол ишлaб, бир бapини тeз-
тeз aлмaштириб тyрaди.

Ишчи оёцни учидан пошнасига олиш билан бажариладиган вайетеш !епйи (ва унинг турлари)

Таянч оёктовонини кутариш, !отЪе ва таянчи оёкни икки марта ерга уриш билан бажариладиган вайетеп! !епйи

Оёцни пошнага чикдриш билан бажариладиган вайетеп! !епйи

Сонни айлантириш (буриш) билан бажариладиган вайетеп! !епйи

Ярим бармоқдарни полга "еуркаб утиш" билан бажариладиган вайетеп! !епйи.

Вайетеп! !епси]е!е (батман тандю жэтэ). Вайетеп! !епйи каби халкона экзерсисда Ба!етеп! !епси]е!енинг бир неча тури мавжуд. Улар классик Ба!етеп! !епси]е!едан иккала оёкнинг бир вақтда фаол х;аракатланиши билан ажралиб туради. Умуман олганда унинг барча турлари оёк кучи, унинг х;аракатлари кескинлиги ва тортилувчанлигини ривожлантиради.

Вайетеп! !епси]е!е 51rple (самплъ, фр. — оддий): Байетеп! !епйи]е!енинг оддий тури (классикадаги каби).

Таянч оёкдаги рйе билан бажариладиган Байетеп! !епси]е!е.

РНе ва таянч оёк товонини кутариш билан бажариладиган Байетеп! !епси]е!е.

РНега таянч оёк товонини уриш билан бажариладиган Байетеп! !епйи]е!е .

Таянч оёкнинг ярим бармоқдарига кутарилиш билан бажариладиган Ба!етеп! !епйи]е!е.

Оёк кафтини тушириш билан бажариладиган Байетеп! !епйи]е!е

Яопй йе)атЪе раг !егге ва гопй йе рлей (рон дэ жамб пар тэр ва рон дэ пье; рлей фр. - оёк кафти). Халкона раксда гопй раг!еггенинг (пол буйлаб доиранинг) икки тури мавжуд: гопй йе ^атЪе (оёк билан дойра чизиш) ва гопй йе рлей (оёк кафти билан дойра чизиш). Булардан иккинчисининг мавжудлиги халкона ракснинг узига хос жихатлари билан изохланадик, бунда "кискартиртган" оёк ^{ка}Ф" ти иштирокидаги куплаб харакатлар мавжуд. Копй йе рлейни бажарганда оёк кафти навбатма-навбат чузилган хрлатдан кискартирилган холатга ва аксинча утади, яъни иккита иш амалга оширилади: Хам тос-сон бугимида, хам болдир-товон бугимида (бунда болдир-кафт бугимига юклама катта булади).

Халкона раксда гопй раг !еггеларни бажариш к°идалари классикадаги худди шундай харакатларни бажаришдан фарк килади. Копй раг !еггеларни барча турлари тос билан сон суягини бирлаштирувчи бугин ва болдир-товон бугини харакатчанлигини ривожлантиради. Бирок , характерли гопй йе)атЪе ва гопй йе рлей ларни бажа-

оёк тос-сон бугимида янада фаол хдракатланади. Копй йе]атЪе
ришГопс1 йе рлей яна оёк билан хавода дойра чизган холда ва таянч
ва а сакРаш билан бирга хам ижро этилиши мумкин.
оёкДркончага" тайёргарлик ва "арконча". "Арконча" - рус, укра-
венгер раксларида куп учрайдиган харакат. Ушбу ракслар эле-
менти сифатида у аввал бошида станок олдидаги экзерсис давоми-
да урганилади. Бирок, бундан ташкари "аркончага" тайёргарлик ва
••арконча"нинг узи яна сон ва тизза мушакларини букиш ва эгиш
аппаратини ривожлантирувчи, оёкдарнинг бурилувчанлиги ва тос-
сон бугимининг харакатчанлигини оширувчи машк элементи хам-
дир. Аввал бошида мазкур харакатни венгер академик характерида
урганиш тавсия этилади. Кейинчалик "аркЛнча"га тайёргарлик
мураккаблаштирилади ва таянч оёкда сакраш билан бирга бажари-
лади.

ВаиетеШ Гопйи (баман фондю). Бу куп жихатдан машк харакати-
дир. Баъзида сахналаштирилган шарк раксларида учрайди. Оёкдар
координацияси, кучини ривожлантиради, тос-сон бугимининг хара-
катчанлиги, мушаклар эластиклигини оширади. Бажариш (ижро
этиш) техникаси буйча классик Гопйидан фарк килади: хавога
очишидан аввал, ишчи оёк таянч оёкдаги рйе пайтида сои-йе-рлей
(ку-дэ-пье, фр. — тупик) даражасида унинг атрофида (бурилувчан
Холатдан буриб булмайдиган холатга ва аксинча) уралиб олади. Хара-
кат равон ва юмшок тарзда бажарилади; йепй рНедан кутарилиш
(туриш) ишчи оёкнинг хавога 45 даражага (ёки 90 даражага) кели-
ши билан бир вақтда содир булиши керак.

Эркин (буш) оёк кафти билан бажариладиган машкдар ва Шс-
йас (флик-фляк). Эркин (бушаштирилган) оёк кафти билан бажар-
риладиган машкдар (шу жумладан йс-йас)дан кузланган максад
халкона ракснинг "чечётка" деб номланадиган элементини узлаш-
тиришдан иборат. Бу харакат рус, дули, Мексика, испан, татар ва
бошка халкдар раксларида куп учрайди. Бундан ташкари, бу хара-
катлар болдир суяги билан товонни бириктирувчи бугим, оёк каф-
тини харакатлантира билиш кобилиятини ривожлантиради. ГНс-Пас
орасининг таржимаси "у ёкка- бу ёкка" маъносини англатади.

Ракат барча йуналишларда бажарилади. Оёк тиззадан тупигигача
маятникка ухшаб чайкалиши керак, сондан тиззагача булган кисми
' имкон кадар харакатсиз колиши лозим. РНс-Яас нинг бир неча
тури мажуд:

" оддий Шс-Пас;

Йс П ТаЯнЧ о\к>аа сакраш ва ЮтЪе (томбэ) билан ижро этиладиган

йоиЪе- Шс (дубль-флик) - иккиталик флик-фляк

- оёк, кафтини буриш билан ижро этиладиган (Не-Пас
- 1/16 тактлик ёоибЕ- Шс "елпигичи".

Депсинишли машқдар. Депсинишли машқдар купгина сахна-лаштирилган халқ; рақслари ва оддий халқ, рақсларида кенг тарқалган. Уларни рус, испан, лотин америкаси, молдаван, татар! белорусе ва бошқа рақсларида куп учратиш мумкин. Депсиниш асосида бутун оёк, кафти, пошна, ярим бармоқдар билан ер те-пиш харакати мужассам. Зарбалар қисқа, енгил, кучли "печат-ловчи" булиши мумкин. Бу каби машқдар оёк, кучи, зарбанинг уткирлиги ва техникаси, ритм',\иссини шакллантиради. Бирок,, гимнастикачилар билан даре пайтида бу машқдарни суиистеъ-мол қилмаган маъкул, чунки бу харакатлар табиатан бадиий гим-настикага ёт, бундан ташқари буларни бажариш махсус пойаф-зал булишини талаб этади. Шу боис бу машқдарни бот-бот, им-кон қадар (тагчарми кдттик, булган) махсус оёк, кийимида ижро этиш тавсия этилади. Булар турли халқдарнинг рақсига хос жи-хдтлар, ритм хиссини кучайтириш ва умумий ривожланиш учун керак, халос.

ВаПетеШ с!еуе!орре (батман девлѐпѐ). Ушбу харакат оёк, кучи ва кадамнинг мустаҳкамлигини ривожлантиради. Халқона рақс-нинг элементи сифатида Байетеп! ёеуе!орре венгер рақсларида уч-райди, шу боис уни купинча венгер батмани (доимо рйега бажари-лади) деб юритишади. Халқона Байетеп! <!еуе!орре асосида мазкур Харакатнинг классик шакли мужассам, бирок характерли экзерсис-да унинг бир неча тури бор:

- равон ёеуе!орре (leʒa!o - легато). Классик с!еуе!орре коидалари буйича рйега бажарилади;
- кескин с!еуе!орре (5!асса!o — стаккато) таянч оёкдаги кескин рйега бажарилади;
- товоннинг бир зарбаси билан бажариладиган Байетеп! с!еуе!орре. Бу с!еуе!орренинг аввалги турининг мураккаблаштирил-ган шаютидир. Зарба таянч оёк товони билан бажарилади, бунда ишчи оёк хавога очилади ва Уз баландлигини сакдайди, гавда хар-катсиз булади. Товон зарбаси кучли ва аник булиши лозим, бунинг учун товон анча баланд кутарилиши керак;
- таянч товоннинг икки зарбаси билан бажариладиган Байетеп! ёеуе!орре. Харакат бир зарбалик с!еуе!орре коидаларига кура бажарилади, бирок бунга айнан бир зарба кушилади. Хар икки зарба тенг кучли булиши, 1/8 ва 1/16 га бажарилиши мумкин. Зарблар пайтида ягона рйе сакданиши лозим. Гавда ва оёк фиксацияланган х,олатни сакдаши керак.

с1 ЁаНетеп! Зеге (гран батман жэтэ). Харакат, гарчи айрим сах-
ксларида куллансада, куп жи\атдан машк, вазифасини утайди.
на Р^аК кучи, тос-сон бугими \аракатчанлигини ривожланти-
^^Хадкона экзерсисда §гапй Ёаиетеп! Је!енинг бир неча тури
б"лсада уларнинг барчаси мазкур харакатнинг классик шаклига
асосланали.

Бутун оёк кафтида бажариладиган §гапа ЁаПетет ^!е (класси-
калаги **каби**).

Таянч **оёкдаги** рйе билан бажариладиган §гапа Ёаиетеп! ^!е. Бунда
ишчи оёкни кескин кутариш билан бирга таянч оёкдаги кескин рйе
бажарилади.

Ярим бармоқдарга кутарилиш билан ижро этиладиган §гапс1
Ёаиетеп! Је!е. Ишчи оёкни юкорига ташлаш вақтида таянч оёк ярим
бармоқдарга кутарилади, сунг иккала оёк бир вақтнинг узида бош-
лангич \олатга кайтади.

Ярим бармоқлардан тушмаган холда бажариладиган §гапс!
ЁаиетепШ Јеге. Ишчи оёкнинг биринчи силкиниши (кутарилиши)
билан **бир** вақтда таянч оёк ярим бармоқдарга кутарилади ва улар-
дан **бир неча §гапс!** ЁаПетет бажарилгунча тушмайди, сунг иккала
оёк бошлангич Холатга кайтади. Затактга ярим бармоқдарга кутари-
либ, **ишчи оёкнинг** бир неча хамласини бажариб, сунг улардан ало-
хида-алохида тушиш мумкин.

ТотЪе — соире билан бажариладиган §гапё Ёаиетеп! Је!е (том-
бэ-купэ, фр. — йикилиш-уриш). Харакатнинг мазмуни шундан ибор-
рат **буладики**, бунда таянч оёк ишчи оёкни хавога туртиб юборади
ва **шу билан** оёк кутарилишини оширади. Хамлани якунлар экан,
ишчи оёк рНега га туширилади, гавда огирлиги унга утади, таянч
оёк ишчи оёк тупигига келтирилади сунг зарба билан яна ишчи
оёкни хавога уриб чикаради. Зарба битта ёки иккита, ярим бармоқ-
лар **ёки бутун** кафт билан бажарилиши мумкин. Иккиталик зарба
пайтида яримбармоқдар ва бутун кафт зарбалари исталган тартибда
бажарилиши мумкин.

Катталаштирилган тебранишли §гапё Ёаиетеп! ЗёСе факат ол-
Динга ва оркага бажарилади, туртта хамла (силкитиш)ни уз ичига
олади: харакатни олдинга бажаришда биринчи хамла оёк учига ол-
динга тугалланади, иккинчиси — биринчи позицияга, учинчиси -
оркага оёк учига, туртинчиси оркага чузилиш билан якунланади.

Гавданинг эгилишлари ва роғ! ёе Ёах (пор дэ бра, фр. — куллар-
ни ушлаш). Мазкур харакатлар асосида мустакил комбинация тузи-
либ, у бирор бир халк раксида экзерсис охирида станок ёнида ба-
жарилади. Одатда, комбинацияларга гавданинг оркага, олдинга, чек-
кага турли туман эгилиб — букилишлари, гавданинг белдаги бури-

лишлари кушилади. Оёқдар исталган бурилувчан ёки бурилиб булмайдиган холатда, бутун кафтда ёки ярим бармоқларда туриши, тиззалар чузилган ёки букилган булиши мумкин.

Таёқни бир кул ёки икки кул билан ушлаб ҳаракат қилиш муш, кин, станокдан турли чузилишларга (ёнбош ёки орка томон билан) йул қуйилади. Бундан ташқари, комбинацияга турли — туман Холат узғаришлари, рйе, чузилишлар, гопс! (рондлар), тиззаларга утишлар, бурилишлар кушилади. Бу ҳаракатлар гавда ва кулларнинг эгилувчанлиги, раке ва мусикдни теран хис қилиш, ифодалилиқни ривожлантиради, шунингдек техник жихатдан мураккаб ва ҳаракатларга бой экзерсис охирида дам олиш ва кучларни тиклаш имкониятини беради.

Халқона экзерсиснинг санаб утилган асосий ҳаракатларидан ташқари яна бир қатор специфик ҳаракатлар ҳам мавжудки, улар турли халқлар рақсларининг элементи ҳисобланади ва улар ҳам станок ёнида асосий комбинацияларга қушиш йули билан узлаштирилади.

Раз ЮПШе (па тортъе, фр. - зигзагсимон) — венгер академик рақси элементи. Шу билан бир вақтда оёқ кафтлари ишлаш техникасини такомиллаштирувчи, тос-сон бугими ҳаракатчанлиги, координацияси, оёқдар қучини ривожлантирувчи машқ ҳаракати сифатида ҳам қулланилади. Бир неча тури мавжуд:

Битталиқ қушилган раз ЮПйле

Битталиқ зарбали раз юПШе

Оёқ кафтини икки маротаба буриш билан ижро этилувчи раз (огПШе

Оёқ кафтини икки марта буриш ва зарба билан ижро этиладиган Раз ижШе

"Штопор"га тайёргарлик ва "штопор" — рус рақси ҳаракати. Гавданинг бел соҳасидаги ҳаракатчанлигини ривожлантиради, тос-сон бугими ҳаракатчанлигини, шунингдек оёқ кафти эластиклигини оширади.

"Қачалка" - рус, месикан, татар, бошқирд халқлари, матрослар ва бошқа рақслар элементи. Оёқ мушаклари эластиклигини, оёқ кафти қучи, координацияни ривожлантиради. Аввал бошида бу Ҳаракатга тайёргарлик машқи ургатилади.

"Қабутарча" - товонлар (аникроги, оёқкафтининг ички қирралари) билан бир бирига зарба бериш. Поляк ва венгер академик рақслари элементи. Бу ҳаракатнинг бир неча тури мавжуд:

Битталиқ "қабутарча".

Иккиталиқ "қабутарча".

Сакраш билан бирга амалга ошириладиган "қабутарча". Бу тур олдинга ҳаракатланиш билан бажарилиши мумкин.

Сакра^яшти пайтида иккиталик зарб билан бажариладиган "кабутар-

⁴³ к тталик ва иккиталик якун — венгер ва поляк академик ракс-
рИ элементи. 180 ва 360 даражалик бурилишлар билан бажарили-
ши мумкин.

Кулларнинг саккиз разами шаклидаги харакати — венгер ва поляк ракслари элементи. Кулларни тарбиялайди, коматни яхшилайди.

Дунгсага тиралиш — венгер ва поляк академик ракслари элементи. Оёкдар кучини ривожлантиради. 180 ва 360 даражага бурилиш билан бажарилиши мумкин.

45 даражага чузилган оёкдар билан кабриоль — поляк, венгер, украин ракслари элементи. Сакровчанлик, оёкдар кучи, координацияни ривожлантиради. Аввал бошида таёкга юз билан туриб урганилади.

Иккала тиззага туриш — шарк, татар, л[^]ли ва бошка ракслар элементи. Туртинчи позиция буйича бажарилади, гавда учун мулжалланган машкдар билан комбинацияланади.

"Винт" - шарк, лотин америкаси, кавказ, болгар халкдари ракси элементи. Туртинчи позиция буйича ярим бармокдарда ижро этилади, гавда еп Гасе. Харакат узлуксиз, бир оёк иккинчисини алмаштиради, куллар бир бирига карама — карши \аракатлантирилиши мумкин.

3.2.6. Халкона раксни куллаш буйича тавсиялар

Халк раксларига хос харакатлар жуда куп булиб, станок ёнидаги экзерсисда ё энг кенг таркалган, ёки бир эмас, бир неча халк раксида кулланиладиган турлари урганилади. Кейинги холатда турли характердаги бир хил харакатни бажаришга мазкур халкга хос турли жихатлар кушилади. Булар куллар ва гавда холатлари, бошни буриш ва эгишлар, нигох, мимика билан боглик булади. Бунга КУШимча равишда хар бир халк раксида узига хос ва бошкаларда Учрамайдиган харакатлар хам мавжуд булади. Шу боис хам халк Харакатлари шунчалик купки, улар шунчалик хилма хилки, улардаги бир карацда ахамиятсиз туюлган жихатлар шунчалик катта роль уйнайдикки, бу хар бир халк ракси алохида эътиборга молик эканлигидан далолат беради. Шу боис булса керак, шу пайтгача халкона раке буйича алохида дарслик чикарилмаган. Демак, машкдарда халк ракслари элементларидан фойдаланишни истаган мураббийлар турли туман адабиётларга мурожаат килишларига тугри Келади.

Вундан ташкари, халкона мазмундаги дареларни утказиш чоги-

да халкдасталари концертларининг видеотасвирларидан ҳам фойда ланиш мумкин.

Хулоса урнида халкона раке машқдарининг айрим жисмони" жихатлари хақида айтиб утиш жоиз булади. Классик раксдан фар* ли равишда халкона раксда купинча бир вақтнинг узида икки оёк ишлайди. Бундан ташқари, халк раксларида ярим буқилган оёқутар да сакрашлар, кескин утириб туришлар билан бажариладиган Харақатлар куп. Шу боис халкона раке машқдари аввало оёқдарга катта юклама беради. Бу эса гимнастикачиларнинг умумий жисмоний ривожланиши учун фойдали, бироқ мусобакалашув даврида зарарли, чунки оёқдар чарчаб, "огир" бўлиб қолади. Шу боисдан халкона машқдарни тайёргарлик ва утиш давларида куллаш тавсия этилади.

3.3. Тарихий — маиший раке.

Тарихий-маиший деб \$ои пайдо булган давр, мухит ва жой чегарасидан анча узокда кенг тарқалган раксларга айтилади. Тарихий маиший ракслар турли давларда хар хил ижтимоий катламларнинг бадиий маданияти ва дидларига хос жихатларни акс эттиради. Бу узига хос жихатлар ракснинг тузилиши ва услуги, унинг мусикаси, раке тушаётганларнинг кийимлари, уларнинг хатти харақатлари ва бошка жихатларда намоён буларди. Бироқ, маиший раксларни халк ракслари билан адаштирмаслик керак: халк мухитида пайдо булган халк раксларидан фарқди Уларок, маиший ракслар шахар шароитида вужудга келган ва аввал бошидан махсус укитишни талаб киларди. Турли аерларда хар хил ракслар русум булган.

XV — XVI аерларда Италиядан келиб чиккан партер ракслар: бранли, павана, куранта хукмронлик килиб, улар сакрашларни талаб килмасди.

XVII аердан бошлаб Франиядан келиб чиккан ракслар русум б^ла бошладики, буларнинг "кироли" менуэт хисобланарди.

Бундан ташқари XVII - XVIII асрлар бу салон санъати гуркираган давр, раксларнинг такомиллашуви ва индивидуаллашуви пайти хисобланади. Менуэтлар билан бир каторда шу даврда романеска, гавот, ригодон, жига (биринчи сакрашли ракслардан бири), шунингдек, XIX аерда етакчи уринни эгаллаган контрданслар кенг тарқалди.

XIX аср Вена вальелари ва славян ракслари мазурка, полька, полька-мазурка, полонезга шухрат келтирди. Бу халк ракслари аллақачон мавжуд эди, бироқ факат XIX аердан бошлаб бутун дунё салонларининг сеvimли раксларига айланди. Умуман олганда, XIX аср бу немис маданиятидаги лендлер раксидан келиб чиккан вальс

тантанаси даври хисобланади. Кейинчалик вальс Европадан рақснинг кучдики, у ерда вальс бостон, вальс мазурка пайдо булди. дмери рақснинг охирига келиб Америкадан келган рақслар: танго, Лкстрот, чарльстон кенг таркалди.

Таоихий маиший рақслар доимо муайян даврга ишора килади, агар халк, рақслари куп жихддан маълум бир миллатни таврифласа, маиший рақслар купрок давр, вакдни таърифлайди.

Бадий гимнастикада галоп, полька, вальс, полонез, мазурка каби тарихий маиший рақсларнинг айрим турлари кулланилади. Боз устига, тарихий маиший рақс рақс санъатининг бошка булимларига нисбатан купрок, бадий гимнастикада кулланиш тарихига эга. Энг оддий ижро этиш техникасига эга булганлиги боис, айнан шу турдаги рақслар бадий гимнастика билан шугулланувчиларда илк куникмалар ва харакатланиш маданиятини шакллантиришда кулланилади. Бундан ташкари, гимнастикачиларнинг рақс тайёргарлиги айнан энг оддий тарихий маиший рақсларни урганишдан бошланади.

3.3.2. Галоп

Галопнинг ватани Венгрия хисобланади. Европада бу рақс XIX асрнинг 30-40 йилларида тарқалди. Галоп палари бу бир оёқдан бошланадиган сиргалувчан харакатлар булиб, улар олинга, чеккага, оркага бажарилиши мумкин. Галоп 2/4 мусикий улчамга ижро этилади (рақс мароми уртачадан тез харакатгача). Галопни урганишга киришишдан аввал, укувчилар билан "кадама қадам"ни урганиш керак булади. Бу харакат галоп қадами учун дастлабки тайёргарлик вазифасини утайди. Галоп қадами оёқнинг олдинга, чеккага ёки оркага силжиши ва бир вақтнинг Узида оёқларнинг тиззаларда енгил букилиши билан бошланади. Таянчсиз фаза вақтида гавда ва оёқлар тугри, оёқ бармоқлари чузилган булиши лозим. Бир оёқга куниш пайтида бошка оёқ галоп қадамини худди шу йуналишда такрорлаган холда яна пол буйлаб сирпанади. Ерга куниш гавда огирлигининг ярим бармоқлардан бутун кафтга утказилиши ва тиззаларни юмпуқ букиш Хисобига руй беради. Кулларни белда ёки пасайтирилган иккинчи Позицияда ушлаш мумкин, кафтлар а!лоқсе. Галопни олдинга бажаришда бош олдинда турга оёқ томонга бурилади, оркага ижро этилганда оркада турган оёқ томон бажарилади. Чеккага бажарилганда ё Харакат йуналишида, ёки тугри бурилади. Галоп қадамини камида 4-^марта кетма-кет бир оёқдан бажариш тавсия этилади.

галоп қадамларини барча йуналишларда ургатган сайин уларни Узаро комбинациялаш ва шу асосда рақс композициясини куриш мумкин.

3.3.3. Польша

Польша Чехиянинг кдцимги рақси булиб, XIX асрда улкан шуҳрат козионди ва 40 йилларга келиб бугун Европа буйлаб кенг тарқалди. У айник^са Парижда севиб ижро этиларди. Шахар жамиятининг турли — туман катламларида полька ижро этилганлиги боис "унинг оммабоплиги хатто вальсдан ҳам ортиб кетган эди.

Польшанинг ё^имли жи^ати кувнок, стаккато тарзидаги маром ва тез ҳамда энгил сакровчан харакатларда мужассамдир. У 2/4 мусик,ий улчамга, тез маромда ижро этилади (урганиш пайтида уртача маромдан фойдаланиш мумкин). Польша олдинга ва орқдга харакатланиш билан ижро этилиши мумкин. Бундан ташқари польканинг ёнлама радами ва бурилишдаги радами ҳам мавжуд. Моҳиятан олданда полька бу энгил сакрашлар асносида бажариладиган алмашган (узгарувчан) кддам булгани учун, укувчилар билан аввал узгарувчан кдаамнинг узини урганиб чиқ,иш тавсия этилади.

Польшанинг олдинга \аракатланишли кадами:

Бошлангич холат: оёқдар учинчи тулик.сиз позицияда, унг оёқ, олдинда, куллар ё белда, ёки пасайтирилган иккинчи позицияда, кафтлар аПоп^е.

Затакт: "и" чап оёқда кичик сакраш, бир вақтнинг узиди унг оёқ, бироз полдан узилиб, тизза ва учини чузган холда олдинга чузилади. Гавда бироз унга эгилади, бош унга бурилади.

"1" — унг оёқ, ярим бармокдарга туширилади (куйилади).

"и"- чап оёқ унг оёқ^ ёнига орқдга учинчи позицияга куйилади.

"2"- унг гоёцнинг ярим бармокдарига салгина сакраб, кддам куйиш, чап оёқ, унга биринчи позиция буйича якинлашади.

"и" — унг оёқда жуда кичик сакраш, чап оёқ, олдинга чицарилди ва бутун ^аракат бошқ,а оёқдан такрорланади (гавда ва бош хрлатини тегишли равишда алмаштиради) харакат 8—16 марта такрорланади.

Затактдан бошланадиган биринчи кичик сакраш (иргиш) иккинчи кичик сакрашдан баландро^ булади ва унга купрок УНУрилади. Польша айнан шуниси билан тенг сакрашлар билан ижро этиладиган галопдан фарь; цилади.

Орцага харакатланувчи полька кладами.

Бошлангич ^олат олдинга ижро этиладиган полька каби булади. Затактга тиззасидан бироз букилган чап оёқ, орқ,ага утказилади ва барчаси худди олдинга бажарилган тартибдагидек ижро этилади. Бош бироз эгилади ва чап елка томон бурилади, елкалар эса текис к^{ола}~ди ва оркага \аракат бажариладиган оёқ, кетидан бурилмайди.

Польшанинг ёнлама кадами. Олдинга ижро этиладиган полька тамойилга асосан бажарилади, фак,ат 1 ва 2 — тактларнинг затакти-

чап оёқдар олдинга эмас, ён томонга чузилади. Гавда ва бош га ^пишлари ва эгилишлари олдинга ижро этиладиган полькадаги-

Д ^ У = ш л и полька. Аслида бу бурилишли польканинг ёнлама **мидир- Тул и к** бурилиш мусиканинг икки тактини олади, яъни Г ^илишнинг хдр ярмига бир тактдан. Гавданинг бурилиши бундан аввал харакатга пешкддамлик кдлган оёқда хдр бир тактнинг затак-тига **содир** булади.

Полька цадамнинг барча турларини узлаштирган сайин уларни **узаро ва** бошка ухшаш харакатлар билан комбинациялаб. Шу асосда кенгайтирилган рақс комбинацияларини тузиш мумкин. Полькани **ижро этиш** енгил ва назокатли харакатланишни талаб кдпади.

3.3.4. Вальс

Вальс Австрия ва Германиянинг жанубий худудида вужудга келган **лендлера** деб номланувчи дехконлар рақсидан келиб чикдан, дея тахмин килинади. Бал рақси сифатида вальс XVIII асрданок, маълум булсада, факдт XIX асрда хдкикдтдан жуда кенг таркдлди. Узининг эркинлиги, жонли ва оддийлиги билан угла пайтлардаги **расмий, ноз** карашмали ва мураккаб менуэт ҳамда гавотлар русум булган оксуякларнинг салонларига гуё тоза ,аво олиб киргандек буларди. Аста секин вальс жамиятнинг кенг қатламлари савган **рақсга айланди**. Буюк бастакорлар Моцарт, Гайдн, Вебер, Шопен, Глинка, Чайковский, Глазунов ва бошқалар вальс наволарини уз опералари, балет ҳамда фортепьяно учун мулжалланган асарларига **кирита** бошладилар. Деярли икки юз йилдан бери мавжуд булган бу **рақс шу** пайтгача катта муваффақият цозониб келмокда ва аввалги а ^амиятини йук,отмаган. Вальснинг мусиций улчами 3/4, мусикд **мароми** тез, уртача ёки секин булиши мумкин. Вальс кддами олдинга, **орь;ага**, чеккага ва бурилиш билан чеккага бажарилади. Бундан **ташкдри** вальсни уннга ва чапга ижро этиш мумкин. Вальснинг У **еки бу** томонга бурилиши мусиканинг икки тактини эгаллайди ва **иккита** ярим бурилишлардан ташкил топади.

альсни урганишга киришишдан аввал, укувчилар билан "ошма **ам** деб номланувчи харакатни урганиш керак. Бу харакат вальс **амининг** уч таркибий қисмидан бири хисобланади. Хар бир ошма оё ам ®ИР °ёк, учида баланд туришдан бошланади, сунг иккинчи кейин Дбми ПЛИега ЮМШ01< чКина "думалаб утиш" содир этилади ва пот Г" Ярим бармоқдарга кутарилиб, ореада турган оёк, учи билан РИла ^ олдида сиргалувчан хдракат қилиб, бошкд оёқдан бажабжа ІГЯН КеЛинги °шма кладам ташлайди. Харакатлар аста секин **Рилади**. Аввал бошида мазкур цадамни таянч олдида урганиш

тавсия этилади. Ошма қадам вальс кадамини урганишга тайёргарлик булишидан ташкари, у яна болдир - тупик, бугимининг харакатчанлигини ривожлантиради, оёк, кафти мушакларини мустахкамлайди, оёк, мушаклари кучи ва эластиклигини оширади.

Олдинга ташланадиган вальс кадами.

"1" — чап оёк, ярим бармоқдаридан куйиладиган унг оёкнинг ошма кадами.

"2" — чап оёк, ярим бармоқдарига қадам куйиш.

"3" — унг оёк, ярим бармоқдарига кддам.

Буёгига харакат бошка оёкдан такрорланади. Кддамлар қисқа ва **Хаммаси** бир хил узунликда.

Оркага куйиладиган вальс кддами ҳам худди шунга ухшаш тарзда, факат оркага харакатланиш билан бажарилади. Бунга унг оёк, билан оркдга ва бироз унгга ошма кддам бажарилади, чап оёк, билан эса оркдга ва бироз чапга кддам куйилади. Бундан ташқдри, гавда ва бошнинг ошма кддам бошланган оёк, томонга бурилиши **Хам** кушилади.

Чеккага ташланадиган вальс кддами.

"1" - чап оёкнинг ярим бармоқдаридан унг оёк, билан чеккага ошма кддам, бунда гавда харакат томонга бироз эгилади ва бош ҳам шу томонга озгина бурилади.

"2" — чап оёк, ярим бармоқдарига чалишма кддам (унг оёк, кетидан)

"3" унг оёк, чап оёкга ярим бармоқдарда яқин куйилади.

Буёгига харакат чап томонга кдйтарилади.

Чеккага бурилиш билан ташланган вальс кддами.

Харакат ... лик икки тактга бажарилади.

"1" - унг оёк, билан чеккага чап оёк, ярим бармоқдаридан ошма Кадам.

"2" — чап оёк, ярим бармоқдарига доиранинг -г кисмига унгга кддам куйилади.

"3" — унг оёк, доиранинг -т кисмига унгга харакатланиб унг оёк, ярим бармоқдарига тиркаб куйилади.

"1" - чап оёк, билан чеккага ошма кддам ташланади.

"2" — доиранинг -г кисмига унгга айланиш билан унг оёкда оркага ярим бармоқдарга кддам ташлаш.

"3" — доиранинг -г кисмига унгга айланиш билан чап оёк Унг оёк ёнига ярим бармоқдарга тиркалади.

Кддам ва бурилишлар юмшок, узлуксиз ва равон, секин темпда бажарилиши лозим. Ургатиш бошида куллар белда ушланади, кейинчалик вальс кадами кул харакатлари билан бирга бажариш мумкин. Чап оёкнинг бурилиши билан бажариладиган вальс кадами

тегишли равишда чап томонга бурилиш билан ижро этилади.

Бурилишли кенг вальс кадами (классикадаги каби).

Бошлангич холат: гавда зал марказига каратилган, оёкдар учинчи тулик, сиз позицияда, унг оёк олдинда; куллар пасайтирилган иккинчи позицияда, кафтлар *allopše*.

Муסיкий улчам ... лик 2 такт.

"1" — унг оёк билан олдинга унга сирпанувчан кадам, гавда огирлиги унга утказилади, тиззасидан бироз букилган чап оёк оркада колади, товон полдан узилган.

"2" — чап оёк сирпанувчан хдркат билан олдинга биринчи позиция оркали туртинчи позицияга утказилади ва бир вактнинг узида иккала оёк ярим бармоқдарида доиранинг х кисмига бурилиш содир этилади.

"3" — унг оёк чап оёкга оркадан учинчи позицияга якинлаштирилади ва бир вактнинг узида иккала оёк ярим бармоқдаридан тушиб *с!епй рйе* бажарилади, сунг тиззалар тугирланади.

"1" — аввалги такт "1" да нима бажарилган булса, худди шу, факат харакат чап оёкдан бажарилади.

"2" — унг оёк сиргалувчан харакат билан чап оёкга оркадан туртинчи позицияга якинлаштирилади ва бир вактнинг узида иккала оёкнинг ярим бармоқдарида доиранинг х кисмига бурилиш содир этилади.

"3" — чап оёк сиргалувчан харакат билан унг оёкга оркадан учинчи позицияда якинлашади ва бир вактнинг узида ярим бармоқтардан *скпй рйега* тушиш бажарилади, сунг тиззалар тугирланади (тик тугилади).

Бурилишнинг ҳар ярмини алохида ургангач, уларни бирлаштириб, узлуксиз \олда, паузаларсиз кетма-кет бир неча бурилишлар курунишида бажариш керак булади. Бунда \ар тактнинг "3" хисобига *с!епй рМенинг* амплитудаси имкон қадар камайтирилади.

Шу тарика унга бурилишли кенг вальс кадами урганилади. Кейинчалик кул \аракатларини кушиш мумкин.

3.3.5. Полонез

Полонез ватани — Польша булиб, унинг илк номи "польшаники" деб номланиши ҳам шундан. У халқ оммавий сайл раксларидан келиб чиккан. Барча халқ байрамлари айнан полонез билан бошланар эди, кейинчалик эса, бу раке олий табакалар томонидан қабул Килинганидан сунг, уни шакар балларида ижро эта бошладилар. XIXасрда "польшиа рокси" Европанинг купгина мамлакатларида кенг таркалди. Францияда уни полонез деб атай бошладилар ва бу ном **Хозиргача** сакданиб колди. Аста секин миллий хусусиятларини йукот-

гач, полонез тантанали юриш рақсига айланди ва узининг асоси*-услубини сақдаб қолди. Хусусан, гавданинг гоз, қяди қоматнинг мағрур тутилиши, рақс харакатлар билан алмашинувчи энгил рцт мик қддамлар шулар жумласидандир.

Полонез ... мусикий улчамига ижро этилади, мароми уртача

Бошлангич ҳрлат: гавда рақс чизигига қдратилган. оёқдар учинчи позицияда, унғ оёқ; олдинда. Куллар ё белда, ёки иккинчи пасаитирилган позицияда, қафтлар аллопше.

"1" — унғ оёқ, билан олдинга қадам ташлаш.

"2" — чап оёқ, билан олдинга қадам.

"3" - унғ оёқ; бир қддам олдинга ташлаб, чуқурмас сlegt рНега туширилади, бир вацтнинг узида чап оёқ; сиргалувчан харакат билан биринчи позиция орқали чузилган учи билан олдинга чикарилади.

Буёгига полонез қадами чап оёқдан такрорланади в хоказо. барча қддамлар текис булиши лозим. Чуқ тушиш чогида "3" деганда ореада турган оё*; ушланиб қолмагани холда биринчи позиция орқали олдинга уд-казилишини назорат қилиш лозим. Оёқ, учи чузилган булиши лозим ва поддан узилмаслиги керак. Гавда тик тутилиб, у ёки бу томонга эгилмаслиги лозим, бош тугри тутилади. Полонезни орқдга ижро этганда "3" деганда унғ (ёки чап) оёқ; сиргалувчан **Харакат** билан биринчи позиция орқали орқдга утказилади.

Полонез қадамини жуфтланган сафда ҳам бажариш мумкин, бунда **Харакат** йуналишига юзи билан туриб, кул олишиш керак булади. Бирлаштирилган кулларни олдинга-пастга чикдриш керак, эркин куллар ё белда, ёки пасаитирилган иккинчи позицияда қрлади, қафтлар аллопше. Шу тарифа кулларни ажратиб ва яна бириктириб, турли туман шаклли курунишларни вужудга келтириш мумкин.

Полонез қддами тантанали ва шу билан бирга юмшок, ва назокатли булади. Полонезни урганиш чиройли юриш ва қади қрматни тик тутишни ургатади. У купро*; дарснинг якуний қисмида кулланилади.

3.3.6.Мазурка

Мазурка илдизлари поляк халқ рақси - мазурга бориб тақадаД^н-Жуда чиройли ва мафтункор бу рақс харакатларнинг турли туманлиги билан ажралиб туради. Европада мазурка XIX аср бошига келиб танилди ва купрок, Россияда машхур булди.

Мазурка ... мусикий улчамига бажарилади, мароми тез (урганилаётганда уртача).

Укув машқдарсларида бал мазуркасининг куйидаги асосий ХЗР^а катларидан фойдаланиш тавсия этилади.

ря5 соиги (па курю, фр. - енгил югуриш).
я ШИЗНИЧ холат: харакат йуналишига юзланиб, оёкдар учинчи
- сиз'позицияда. Унг кул олдинда. Куллар иккинчи пасайтирил-
!!н позицияда, кафтлар allonşe.
Затакт: "и" - кичик рйе.

"1" - чап оёкдан унг оецга енгил сакраш (иргиш) (чузилган кафтлар билан)

"2"- чап оёкдан енгил, сиргалувчан, узаитирилган кадам.

"3" унг оёкдан худди шу харакат.

Сунг харакат бошка оёкдан такрорланади ва хоказо. Иккала оёк харакатини навбама-навбат алмаштириш ушланиб колишларсиз, чаккон тарзда бажарилади. Хдр бир тактнинг "1" деганда амалга ошириладиган гавда огирлигини унг ёки чап оёкга утказиш жараёни билинтирмай, равон тарзда бажарилади. Харакат енгил ва шиддат билан бажарилади, бунда тиззалар бироз букилган, полдан унча узилмаган холда, олдинга сезиларли харакатланиш билан бажарилади. Гавда чайкалмаслиги лозим, чунки у бошлангич холатнинг асосий позасини сакдайди.

Раз şala (па галья, фр. — тантанали кадам).

Бошлангич холат: раз соигини урганишдаги каби.

Затакт: "и" - бироз букилган чап оёкда кичик сиргалувчан сакраш, унг оёк пол буйлаб учи билан сиргалиб, олдинга чузила бошлайци.

"1" — кадамини узайтирар экан, унг оёк бутун кафтига кичик рНега туширилади, гавда огирлиги унга утади, чап оёк, тиззадан букилган холда , полдан бироз узилади.

"2" — унг оёкдаги рйе катталашади ва унда сиргалувчан сакраш **Килинади, чап** оёк оркадан унг оёк тупигига якинлашади (сои-cle-P'ce1 оркадан).

«0»,_____.

•э чап оек биринчи позиция оркали олдинга чикади, бир вактнинг узида унг оёкда иргиш амалга оширилади (яъни, бошка оёкдан затакт холатига келатирилади).

Кейинги тактга аввалгисигидаги барча харакатлар худди шу тарзда, факат бошка оёкдан такрорланади, ва хоказо. Харакатни унг оёкдан бажаришда гавда бироз оркага ва унга ташланади, бошнга бурилади. Харакатни чап оёкдан бажарганда — аксинча.

арча ирришлар гавдани тепага кутаришсиз (сакрашсиз) амалга Цион илиши лозим, яъни акцент (ургу) полга берилади. Координатни ^{Жи}Хатдан энг мураккаб жихат - "3" деганда келади.

Галл К^Р инишда разşala куллар иштирокида бажарилади. Харакатни ^{унг}о^Кдан бажарганда чап кул белга куйилади, унг кул би-позиция оркали чеккага очилади (гавданинг сал олдида). Оёк

кафтининг полга урилиши пайтида ("3" деганда) куллар кескин тарзда жойини алмаштиради.

Соир cle lalop, ёки "кабутарча" (ку дэ талон, фр. - пошна билан зарба бериш).

Бошлангич холат: зал марказига юзланиб, оёкдар туртинчи позицияга куйилади (оёк, учлари салгина чеккаларга каратилган) куллар белда, гавда тик тутиб, бирозгина чап оёк; томонга эгилган, бош унг елкага озгина бурилган.

Затакт: "и" — чап оёкдаги кичик рПе пайтида унг оёк, сиргалувчан харакат билан чеккага очилади, бунда тиззаси ва учи кучли чузилади. Бирок, полдан узилмайди.

"1" — чап оёкнинг ярим бармоқдарида сиргалгач, шу оёкда ракс чизиги буйлаб унга енгил харакатланишли кичик иргиш бажарилади. Иргиш пайтида чап оёк, пошнаси унг оёк, пошнасига зарб беради, зарб кучидан унг оёк, бирозгина чеккага ташланади.

"2"- унг оёк, полдан узилмаган холда ва тиззаси хамда дунгсасини кучли чузган холда чеккага янада узокрокга сурилади, сунг бутун кафтигатуширилади.

"3"- чап оёк сиргалувчан харакат билан унг оёк, ёнига туртинчи позицияга куйилади.

Буёгига харакатни худди шу оёкдан яна бир неча марта такрорлаш мумкин, кейинги харакатга утиш ёки якуний харакат сифатида "кабутарча"дан фойланиш мумкин. Чап оёкдан бошланадиган "кабутарча" зал марказига орқа томон билан туриб, ракс чизиги буйлаб Харакатланган холатда ижро этилади.

Мазурканинг асосий харакатларини комбинациялаб, катта ракс композицияси ёки мустацил раксни сахналаштириш мумкин. Умуман олганда мазурка - энг мураккаб тарихий — маиший рацслардан бири, шу боис уни дастлабки тайёргарликдан утган укувчилар билан урганган маъкул.

4.1. ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК ВА БАДИЙ ГИМНАСТИКА МАШҚАРАГА ШАТТИШ

4.1. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ УМУМИЙ ТАФСИФИ

4.1.1. Техник тайёргарликнинг мақсад ва вазифалари

Техник тайёргарлик — бу муайян спорт турига хос машқараларга дойр билим, малака ва куникмаларни шакллантириш ва уларни максимал даражада такомиллаштириш жараёнидир.

Техник жихатдан тайёрланганлик - бу техник билим, малака ва куникмаларни узлаштирганлик даражаси ва мажмуидир.

Техник тайёргарликдан мақсад гимнастикачиларга юқори Самара билан уз индивидуаллигини мусикд билан бирлаштирилган машқаранинг мураккаблиги, турли туман ва оригиналлиги билан уйғун холда намойиш этиш имконини берувчи ва спорт махоратининг янада ортишини таъминловчи билим, малака ва куникмаларни шакллантиридан иборат.

Техник тайёргарлик вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Машқаранинг рационал (унумли) техникасига дойр махсус билимлар, уларни бажаришга булган талаблар тизимини шакллантириш, мусобақлар қоидаларини урганиш.

2. Бадий гимнастикага хос турли туман харакатлар куникмаларининг кенг доирасини шакллантириш.

3. Ижро махоратининг спорт жихатидан ахамиятли булган барча компонентларини: техник, жисмоний, эстетик ва мусикий ифодавий омилларни такомиллаштириш.

4. Янги оригинал элемент ва бирикмаларни ишлаб чиқиш ва мавжудларининг техникасини такомиллаштириш.

5. Гимнастикасиларнинг спорт махоратини самарали акс эттирувчи ва такомиллаштурувчи мусобақалашув дастурларини тузиш.

4.1.2. Гимнастикадаги техник тайёргарликнинг булим ва компонентлари

„Задний гимнастикадаги техник тайёргарлик ута куламдор ва кўпқиррали жараёндир. Ундан муваффақиятли фойдаланиш учун техник тайёргарликни булим ва компонентларга ажратиш кдбул Килинган.

Бадий гимнастиканинг хозирги ривожланиш босқидида тех-

ник тайёргарликнинг куйидаги булимларини ажратиш ма^асадга мувофиқ,:

1. Буюмсиз тайёргарлик - тана ҳаракатлари техникасини шакллантириш.

2. Буюм билан бирга бажариладиган машқ, тайёргарлиги - буюмларни ҳаракатлантириш (ёки улар билан бирга машқ, бажариш) техникасини шакллантириш.

3. Хореографик тайёргарлик — хореографик ҳаракатлар техникасини шакллантириш.

4. Мусилий — ҳаракатчан тайёргарлик — мусиқднн тушуниш ва унинг хусусиятига, мароми ва динамикасига мувофиқда ҳаракатланиш қонунчаларини шакллантириш.

5. Композицион тайёргарлик — бу янги элементлар, бирикмалар ва мусобақдлашув дастурларини тузишдир.

Буюмларсиз амалга ошириладиган ҳаракатларда (гимнастикачиларнинг тана ҳаракатларида) техникаси буйича ухшаш 9 та ҳаракат гуруҳини ажратиш курсатиш мумкин: специфик машқлар, эгилишлар, мувозанат сақдашлар, бурилишлар, сакрашлар, акробатик машқлар, партер элементлари, юриш ва югуриш.

Предметсиз тайёргарликнинг таркибий қисмлари куйидагилардан иборат: мувозанат сақдаш, айланувчанлик, сакровчанлик, специфик, акробатик ва рақс тайёргарлиги.

Буюмлар билан бажариладиган машқлар шакли, фактураси ва удачами буйича хилма хил булган бешта жисм: ар^аон, гардиш, туп, чукмор ва лента билан амалга оширилади. Албатта, буюмларнинг узига хослиги ҳаракатлар техниксига таъсир курсатади. Бирок техникаси буйича ухшаш булган ҳаракатларнинг қонуниятлари умумий эканлиги аён. Буюмлар билан машқларда уларни умумлаштирган ҳолда ҳаракатларнинг куйидаги гуруҳларини ажратиш курсатиш ма^асадга мувофиқ, ушлаб қилиш ва баланс, айланувчан ҳаракатлар, фигурали ҳаракатлар, ҳдмлали ҳаракатлар ва думалатишлар.

Предметли тайёргарликнинг таркибий қисмлари куйидагилардан иборат: баланс, айлантириш, фигурали, думалатиш ва ҳамлали тайёргарлик.

Хореографик тайёргарлик 4 тизим: классик, тарихий - маиший, халқ, — ҳарактерли ва замонавий рақс компонентларини ур^анатишни уз ичига олади. Хореографик тайёргарлик гимнастикачилар спорт маҳоратининг шаклланишига дойр куйидаги каби куплаб вазифаларни хал қилишга хизмат қилади:

- Гимнастикачиларнинг ҳаракатчанлигини оширади, улар фаолияти турли туман булишини таъминлайди, мусобақдлашув дастурларида ифодалилик воситаларининг кенгайишига хизмат қилади.

Тана холатлари ва харакатлари гузаллигини тугри тушунишга ^x **тади**, харакатланиш маданиятини ривожлантиради.

Мусика ва ритми хис кила билиш, эмоционаллик ва ифодавийликни **тарбиялайди**.

Хореографик тайёргарлик классик, халк ~~ характерли ва замонавий раке дарелари курунишидаги машқдар давомида шунингдек рақс ва спорт рақс комбинацияларини урганиш пайтида амалга оширилади-

Бадий гимнастикадаги мусикий — харакатчан тайёргарлик Эмил Жак - Далькрознинг Р. А. Варшавская томонидан тартибга солинган **ритмик** гимнастика тизимида асосланади. У спортчиларнинг **мусикани хис** килишлари, ифода воситаларидан унумли фойдаланишлари ва **ижодий** жихатдан фаол булишларини таъминлашда хал **Килувчи** ахамиятга эгадир.

Мусикий — харакатчан тайёргарлик қуйидагиларни назарда тушади:

- мусикий саводхонлик элементлари билан таништириш.
- Мусикани тинглаш ва тушуниш, мусикий ифодалилик воситаларини (мусика хусусияти, ритми, метро — ритми, динамик туе ва тузилишини) ажратиш қобилиятини шакллантириш
- Харакатларни мусика ва мусикий ифодалилик воситалари билан мутаносиб тарзда амлага ошириш махоратини шакллантириш;
- Ижодий қобилиятларни ривожлантириш мусикага мое харакатларни излаш.

Мусикий — харакатчан тайёргарлик суҳбатлар, харакатларнинг мусика билан боғлиқ булишини ургатиш буйича махсус вазифалар, мусикий уйин ва ижодий импровизация шаклида амалга оширилади.

Композицион тайёргарлик — бу янги элементлар, бирикмалар, спорт ва бадий - спорт дастурларини тузиш жараёнидир.

Композицион тайёргарлик махсус сахналаштириш дарелари ёки комплекс машқдар пайтида амалга оширилади.

4.1.3. Бадий гимнастикада техник тайёргарликнинг мазмуни ва тузилиши

Спорт гимнастикасида вужудга келган базавий тайёргарлик концепциясига мувофиқ, техник тайёргарлик компонентлари укув машқ Дастурларининг бир неча синфини (даражасини) уз ичига олади. ^мбу машқдар базавий харакатланиш қуникмаларининг қуйидаги асосий мураккаблик даражаларини камраб олади:

- 1- Гимнастик "мактаб" элементлари.

2. Универсал ва махсус макрадларга мулжалланган базавий куник малар;

3. Профилловчи машқдар.
4. Профилловчи комбинациялар.
5. Модал элементлар.
6. Муаллифлик элементлари.
7. Хизмат элементлари.

Спорт гимнастикасининг назарияси ва амалиётида уқитиш учун машқ, танлаш қридаси вужудга келганки, уни қисқдча шундай таърифлаш мумкин: базавий куникмалардан профилловчи машқ, ва комбинацияларга, сунг эса модал элементлар ва ута мураккаб комбинацияларга. Шу тарифа, "одцийдан мураккаб томон" дем номланмиш кенг танилган дидактик тамойил "базавий билимлардан уларнинг турлари томон", дея бироз бошқдчарок, юритила бошланди.

/ синф - гимнастик мактаб машқлари - бу гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги бошланадиган энг оддий куникмалардир. Биринчи навбатга уларга гимнастик услуб элементлари қиради:

А) гимнастик қоматни сакдаш — бунда тана ҳолати умуртқа погонасининг нормал ҳолатда тик тутилиши, елкаларнинг эркин ва буш қуйилиши, кураклар қисилган бўлиши, ташқдрига қаратилган оёқ, қафтлари, бошнинг қутарилган ҳолати қорин ва думба мушакларининг тортилган ҳолатда бўлишини назарда тутати.

Б) оёқнинг бурилма ҳаракатларини имкон қадар тик тугилган тиззалар, тортилган қафтлар ҳолатида пружинасимон, оёқ, қафтларини юмшоқ қуйиш билан ҳаракатлантириш (ҳаракатларни бажариш).

II синф - универсал ва махсус базавий куникмалар — бу мураккаблик даражаси ҳар хил бўлган яхлит гимнастик ҳаракатлар таркибига қирган муқаммал ҳаракатлардир. Бу қабии ҳаракатлар нисбатан қуп эмас. Ушбу элементларни бажаришда техниканинг барча қ^оУ~ниятлари аниқ, намоён бўлади.

Бадий гимнастика назариясида ҳозирча I ва II синф куникмалари уртасидаги аниқ, бўлиниш мавжуд эмас. Турли адабиётларда бир хил куникмалар турли ҳаракат синфларига қиритилган бўлиши мумкин. Барча базавий куникмалар "гимнастик услубда", яъни тик тутилган қомат, тугри тугилган тиззалар, қузилган оёқ, уқлари билан бажарилиши қерақлиги ҳақида гапириш мумкин. Умуман олганда, бадий гимнастикада базавий куникмаларга қуйидагилар қиритилиши мумкин:

1. Тана ҳ;аракатларининг базавий куникма.қари:

- баланд ярим бармоқдарга қуйиш (I, VI, III позициялар бўйича);

зарур ва етарли булган бошқд элементларга нисбатан анча оддш рокдир.

Масалан, специфик харакатлар гурухида бу олдинга бажариладиган яхлит тулк,ин булиши мумкин, (кенгликка ва узокдикка кен] — узок,) сакрашлар гурухида эса бу к;адам ташлаб сакраш ва хоказодар булиши мумкин.

Расман хозирги пайтда профилловчи машкдарни танлаш чоги да купгина холатларда А ва Б гурухи элементларини мулжал килиб олиш мумкин.

IV синф —укув - профимовчи комбинацияюрни узлаштириши. Уларни ишлаб чик,ишнинг асосий тамойили базавий элементлар ва бош таркибий гурухдардаги тобора мураккаблашиб борувчи харакатларни муваффа^иятли узлаштириш учун зарур булган техник харакатларнинг асосини жамлашдан иборат булади. Улар индивидуал мусобакдлашув дастурлари учун фундамент булиши лозим.

Хозирда бу бадий гимнастикада айник,са долзарб ахамият касб этмокда, чунки уз дастурларида алохида элементларни эмас, балки мураккаб элементларнинг яхлит "блокларини" намойиш этишлари керакки, буларда богловчи элементлар деярли мавжуд булмайд. Юк,ори разрядли гинастикачилар учун бу муайян балл бериладиган энг мураккаб элементлар булади. Кичик разрядли гимнастикачилар учун эса анча оддий ва энгилрок, булган "блокларни" ишлаб чи^иш керакки, улар воситасида буюмсиз машкдарда турли гурухга кирадиган харакатларни узаро боглаш куникмаларини ривожлантириш мумкин булсин.

V синф —модал элементлар — гимнастикачининг техник тайёргарлиги курсаткичи сифатида мухим булган машкдар тоифаси. Булар машкдарнинг мураккаблиги ва замонавийлиги мезони саналади. Х,озирги пайтда бундай элементлар деб мураккаблик жавалида 0,5 баллдан юк;ори бахоланадиган элементлар хисобланиши мумкин.

VI синф — алохида гимнастикачилар томонидан уларнинг индивидуал крбилиятлари туфайли бажариладиган элементлар (муаллифлик элементлари).

VII синф — хизмат элементлари — бу богловчи элементлар (рак,^с кддамлари, позалар), энергия хосил кддишга хизмат к,илувчи элементлар (хамлалар, иргишлар ва хоказо).

4.1.4. Спорт техникаси тушунчаларининг мазмуни

Харакатланиш вазифасининг энг самарали тарзда хал к,илинишига хизмат цилувчи услублар мажмуи спорт техникаси деб юритилади.

Харакат таркибига кирувчи силжишлар ахамияти бир хил эмас.

— боис техника асоси ва деталларни ажратиб курсатиш қабул цилин-
Щ Харакатнинг фаркди жи\атларини акс эттирувчи силжишлар
гаН нийКа асосини ташкил келади. У кузда тугилган ҳаракатни бажа-
Тб ида КЗ/лланиши шарт. Хусусан, баланд сакрашдаги учиш пайтида
Р^и _ар ва гавда ҳаракатларининг хусусияти бир сакраш ёки айла-
°ишни иккинчисидан фарқдаб олиш имконини беради.

Техника асосида етакчи ҳаракат ажратиб курсатиладики, у кей-
инги ҳаракатларнинг самарасини белгилаб беради. Масалан, сак-
рашлардаги итарилишлар шулар жумласидандир.

' Айрим вариациялар билан, яъни бироз Узгартириб бажарилиши
мумкин булган ҳаракатлар техниканинг деталларини ташкил этади,
масалан, сакраш ва бурилишлардаги кул ҳаракатлари.

Ҳаракатлар техникаси уларнинг кинематик ва динамик хусуси-
ятларида намоён булади. Кинематик хусусият деганда ҳаракатлар-
нинг макондаги шакли ва уларнинг вақд шароитида узгаришлари
назарда туғилади. Инсоннинг ҳаракатларига таъсир курсатувчи ички
ва ташқи кучлар бирлиги эса машқдарнинг динамик тузилиши ёки
хусусиятларини белгилайди.

Машқдар техникасининг макон жихатидан тавсифланадиган ху-
сусиятларига тана ҳолати ва ҳаракат траекторияси (йуналиши) ки-
ради. Вақт жихатидан тавсифланадиган хусусиятлар ҳаракатларнинг
давомлилиги ва темпи (мароми) дан иборат. Темп вақд бирлигига
туғри келадиган ҳаракатлар сони билан белгиланади. Макон — вақд
жихатидан тавсифланадиган хусусиятларга тезлик киради, қдйсик
тана ҳолатининг вақд бирлигида маконда узгариш тезлиги билан
аниқланади.

Динамик тавсифларнинг умумлаштирилган курсаткичи — куч-
Дир. Ҳаракатлар мароми (ритм) эса вақд — динамик тавсифларга
киради. Соддалаштириб айтганда ритм бу кучли ва кучсиз ҳаракат-
ларнинг изчил алмашинувидир.

Муайян маишни ташкил этувчи ҳаракатлар тегишли навбат би-
лан таксимланади. Методик мақсадларда машқда 5 фазани ажратиб
курсатиш мақсадга мувофиқ:

1- Бошлангич старт олиш ҳолати;

2. Тайёргарлик фазаси — бош вазифани бажариш учун имкон
Қадар қулай шароитларни таъминлаш учун мулжалланган, маса-
лан, бу югуришдан аввал тезлик олиш, сакрашдан олдин бироз чук
тушиш, бурилишларда ҳамла ёки қайилиш ва хоказо;

3- Асосий старт фазаси — ҳаракатнинг асосий вазифаси **вал** қили-
нишига хизмат қиладиган чоралардан иборат булади, масалан, сак-
Рашларда бу итарилиш ва парвоз;

• Амалга оширишлар фазаси — бу мувозанат ушлаш, айланиш,

бурилиш ва сакрашларда тана ҳолатини фиксациялаш босқичиди

5. Якуний фаза - \аракатни яқунлайди. Бу сакрашларда ерга куниш ва ёки буришлардаги тухташдир.

Спорт техникаси доимий равишда ривожланади, такомиллашади, спорт маҳоратига куйиладиган талаблар мунтазам равишда ошади, янги асбоб — ускуналар, анжомлар пайдо булади, олимлар тренерлар ва спортчилар янада такомиллашлаган ижро услубларини кидирадилар. Бирок,, у ёки бу спорт турининг ҳар бир ривожланиш даврида эталон ва стандарт деб юритиладиган техника намуналари буладик, булар спортчи ва мураббийлар интилиши учун узига хос чуқди, марра булиб хизмат кидали.

Эталон — бу замонавий техниканинг идеал курсаткичидир.

Стандарт — бу узига хос меъёр намунаси булиб, ундан салгина чекинишларга йул куйилиши мумкин.

Шунингдек, "машк, техникаси" ва "маъшқи бажариш техникаси" тушунчаларини фарқдаш лозим. Машкдар техникаси бу одатда куп йиллик жамоавий тажриба натижаси, машкдарни бажариш техникаси эса бу \ар бир спортчининг хусусий ҳаракатларининг индивидуал дастуридир.

4.2. БАДИЙ ГИМНАСТИКА МАШКДАРИГА УРГАТИШНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ

4.2.1. Уқитиш услублари

Илмий-педагогик фаолиятда услуб — бу муайян (педагогик ёки илмий) вазифани ҳдл қилишнинг принципиал усулидир.

Шугулланувчилар билим ва қуникмаларни қай тарзда олишларига қараб, куйидагилар ажратиб курсатилади:

1. Оғзаки уқитиш услуби. Унга куйидаги методик усуллар қиради: маъруза ва су\батлар, тасвирлашлар, изохлашлар ва тушунтиришлар, курсатмалар ва йул-йурик, курсатмалари, буйрук, ва фармойишлар, баҳолаш, муҳокама қилиш ва кундиришлар.

2. Кургазмат уқитиш услублари куйидагиларни уз ичига олади:

а) мураббий ёки гимнастикачи томонидан машкдарни амалда курсатиб бериш;

б) фото, кино ёки видеонамойиш;

в) модели ёки график курсатишлар.

Бунда намойиш яхлит ва фрагментар, имитацияловчи ва содда-лаштирилган, контраст ва турли ракурсдаги булиши мумкин.

3. Уқитишнинг амалий услуби куйидаги усуллардан иборат булиши мумкин:

а) яхлит ёки қисмлаб урганиш;

б) урганилаётган ҳаракатни стандарт (бир хилдаги) ёки узгарувчан такрорлаш;

в) ҳаракатларни такомиллаштиришнинг уинли, доирави ва мусобакалашувусуллари.

4 Ёрдам ва куллаб туриш услуби куйидаги қуринишларда амалга оширилади.

а) тана ҳолатини фиксациялаш учун мураббий ёки тренажернинг жисмоний ёрдами, ушлаб туришлар, итариб юборишлар, айлантиришга қумак беришлар ва хоказо;

б) мулжал олишга ёрдам бериш, моддий чекловчи воситалар, мулжал сифатида ишлатиладиган буюмлар, товуш сигналлари билан амалга оширилади;

5. Идеомотор услуби бу ҳаракатларни ҳаёлан бажариш демакдир. Уни куллаш машқлар техникаси, ҳаракатлар тартиби, ижро сифати ҳақидаги тасаввурни такомиллаштириш имконини беради ва ҳудди жисмоний машқлар каби самара беради.

6. Мусикий услуб мусикд садолари остида ҳаракат бажаришда беқисёс аҳамиятга эга. Бундан ташқари у ҳаракатлардаги ургуларни турри куйиш имконини беради, мушакларнинг зуриқниш ва бушаштириш вақтини курсатиб беради.

Укитишнинг амалий услублари спортчиларни тайёрлашда етакчи урин тутади.

Жумладан, яхлит услуб куйидаги ҳолларда кулланади:

- энг оддий машқларни ургатишда;

- методик нуқдан назардан қисмларга булиш тавсия этилмайдиган айрим мураккаб ҳаракатларни урганишда;

- ҳаракатланиш қуникмаларини мустаҳкамлашда.

Ҳозирги пайтда жисмоний тарбия ва спортда (спорт гимнастикаси, фристайл, аэробика ва бошқаларда) ҳаракатлар техникасига ургатиш вазифасини бажарувчи тренажерлар тобора кенгрок; кулланиляпти. Бундай тренажерлардан фойдаланиш хатто анча мураккаб Ҳаракатларни ҳам яхлит усулда урганиш имконини бермокда.

Яхлит услубнинг куйидаги турлари мавжуд:

Яхлит услубнинг узи;

2- Алоҳида (индивидуал) вазифаларни куйиш билан бирга амалга ошириладиган яхлит машқ, услуби;

Яқинлаштирувчи машқлар услуби, қдйсики укитувчи машқлар сифатида асосий (мақсадли) ҳаракатга яқин, бироқ, узлаштирилган анча осон булган машқлардан фойдаланишга асосланади (содда шакллардан - мураккаброкдарига, енгиллаштирилган Шароитлардан - табиий шароитларга).

•Чисмлаб ургатиш услублари машқларни қисмлаб урганиб, сунг

уларни яхлит машқга бирлаштиришни кузда тутати.

Ушбу услуб куйидаги лолларда кулланилади:

- координацион жщатдан мураккаб булган машқдарни ургани чогида ("тегирмонлар");

- узаро органик боғланмаган (ёки деярли боғланмаган) куплаб элементлардан таркиб топган машқдарни урганишда;

- агар машқ; жуда тез ижро этиладиган булса ва шу боис яхлит урганганда унинг қисмларини яхши ижро этиш ва такомиллаштириш имкони булмаса.

Қисмлаб Урганиш услубининг турлари:

1. Қисмларга булинган машқ, услуби, қайсики мақсадли машқнинг бир неча босқичини қамраб оладиган нисбатан йирик вазифаларни бажаришни назарда тутати.

2. Топ харакатланиш вазифаларини хал қилиш усули мақсадли машқ, ичидаги харакатларнинг алохида тавсифларини ажратиб олишни назарда тутати (масалан, мувозанатлар, сакрашлар, бурилишлардаги тана холатлари).

3. Харакатларни булиш: тана ва унинг қисмларининг асосий холатларини узлаштириш, мащнинг муайян босқичида тана холатларини вацтинча фиксациялаш, харакатни имитациялаш ва хоказолар.

Ургатишнинг яхлит ёки қисманланган услубини танлаш масаласини хал килишда "агар мумкин булса яхлит, агар зарур булса қисмлаб" қоидаcига амал қилиш тавсия этилади.

4.2.2. Хатолар, уларнинг сабаблари, олдини олиш ва бартараф этиш йуллари

Хатолар — бу машқдарни бажариш борасида қдбул қдлинган меёрлардан хар кандай чекинишдир. Хатонинг ахамиятига қараб куйидагилар фарқданади: машқдарнинг асосига путур етказувчи асосий хатолар ва деталь хамда айрим жихатлардаги талабларни бузувчи хусусий хатолар.

Идеал техникада чекиниш катталигига қараб хатолар кичик, Урта, сезиларли ва купол деб тоифаланади ва тегишли равишда гимнастикачига куйиладиган бахонинг 0,1 дан 0,5 баллгача камайтирилишига олиб келади.

Хатоларнинг сабаблари турли-тумандир:

Жисмоний — жисмоний тайёргарлик даражасининг етарли булмаслиги, зарурий жисмоний сифатларнинг етарлича ривожданмаганлиги, функционал тайёргарликнинг паст даражаси;

Техник сабаблар — машқни бажариш техникасининг нотугри танланганлиги, техника ва унга куйиладиган талабларни яхши тушунмаслик, мащнинг яхши узлаштирилмаганлиги, деталларнинг

тақомилига етказилмаганлиги, ҳаракатлар координациясининг етиш-
магистрик - жасорат ва катъият етишмаслиги, кунт ва сабот-
иыят камлиги ва хоказолар.

Эстетик — чизгилар, тана ҳолатлари, ҳаракатлар гузаллигини
с кила билмаслик, мусликий -ҳаракатчан тайёргарликнинг етар-
лГбулмаганлиги, эмоционал ифодали ривожланишнинг паст дара-
жаси.

**Хатоларнинг олдини олиш қуйидагилар ҳисобига амалга оширила-
ди:**

- жисмоний тайергарликнинг техник тайергарликдан узиши оркали;
- гимнастикачиларнинг аввалги ҳаракатланиш тажрибасини ҳисобга олиш ва унга таяниш натижасида;
- ҳаракатларни урганишнинг тизимли асосда ва тугри кетма-кетликда олиб борилиши туфайли;
- прогрессив техника моҳиятини яхши билиш ҳисобига;
- уқитиш услубиятининг пухта уйланганлиги ҳисобига;

Хатоларни бартараф этиш уларнинг моҳияти ва сабабларини аниқлашдан бошланади. Сунг хато сабаби бартараф этилади, тугри ва нотугри бажариш таккосланади ва тугри ижро мустаҳкамланади.

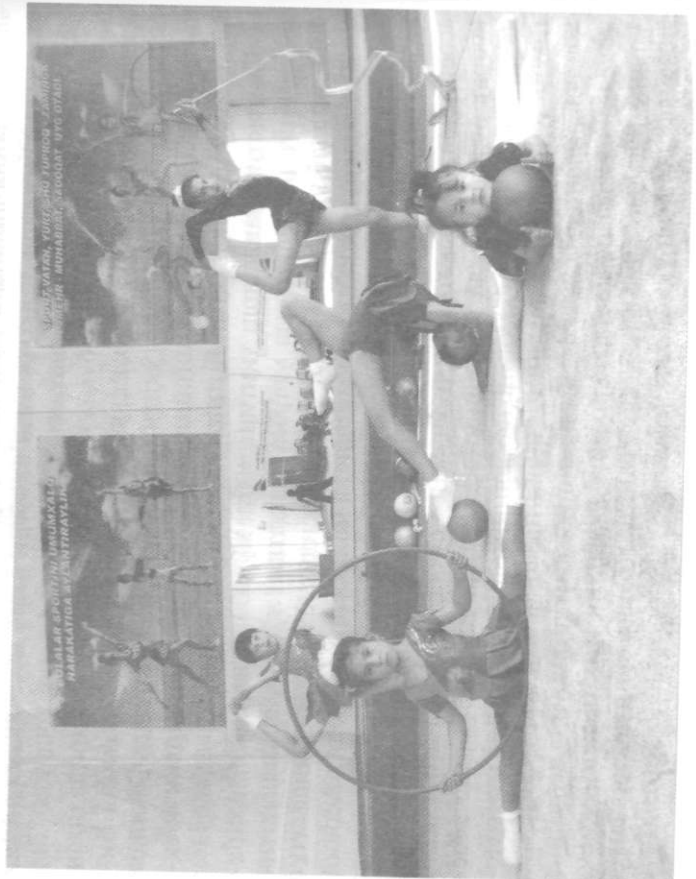
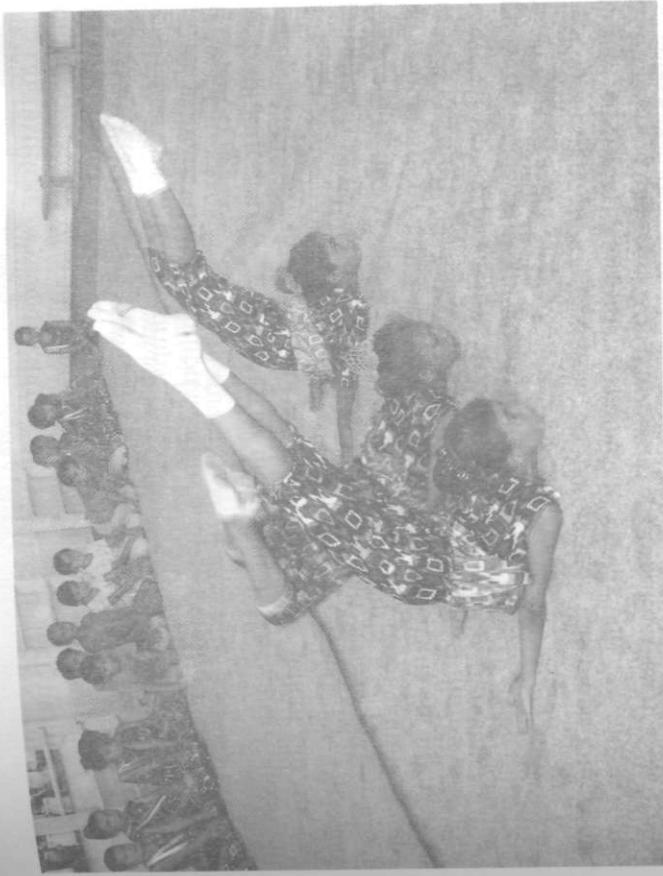
Уқитишнинг мазмун — моҳияти ҳамда вазифа.шири

Бадий гимнастикада буюм билан ва буюмсиз бажариладиган машқдар, уларнинг мусликага уйгун равишда бажариладиган бирикма ва комбинациялари уқитиш предмети ҳисобланади. Гимнастик машқдарни урганишга (айниқса бошлангич тайёргарлик босқичида) укув машқ вақтининг катта қисми сарфланади.

Гимнастик машқдарга уқитиш — бу мураббий ва шогирд ҳаракатларини режали ҳамда услубий жихатдан тугри ташкиллаштиришни талаб қиладиган педагогик жараёнди. Унинг давомида маҳсус билимлар, ҳаракат қуникмалари ва малақа шаклланади. Асосий вазифалардан ташқари ҳар бир муайян вазиятда турли-туман индивидуал вазифалар ҳам ҳал қилинади. Бирок, қандай бўлганда ҳам, асосий талаб ҳаракатларнинг унумли усулларини узлаштиришдан орат булади. Бунда уқитишнинг дидактик тамойилларига асос-
ни услублар, жисмоний тарбиянинг физиологик ва психоло-

Конуниятлари, жисмоний тарбия назариясининг фундаментал даларидан самарали фойдаланиш жуда муҳим. Бунда мураббий

Да аниқ Вазиға тупяпти, ат,нн V л/қлтчмни имқгш қяпяп қиска
таълим йулидан олиб ўтиб, шогирдининг барча қуникмалари мус
таҳқам бўлишини таъминлаши лозим.



Таълимнинг муваффақиятли булиши укув дастурини узлаштириш учун зарур булган шарт-шароитларнинг мавжудлигига боғлиқ булади. Бунда:

- а) мураббийнинг;
- б) шогирднинг тайёргарлиги;
- в) уқитиш амалга ошириладиган шароитларнинг мавжудлиги назарда тутилади.

Биринчи шарт — уқитилаётган шогирднинг жисмоний жиҳатдан тайёрлиги (яъни, тайёргарлик кургани). Харакат билан боғлиқ, вазифани амал килиш жисмоний хусусиятларнинг маълум даражада ривожланган булишини талаб қилади. Масалан, қандамли сакрашни бажаришга фақат фаол ва суёт эгилувчанлик, сакровчанлик, координация маълум даражада ривожланган тақдирдагина урганиш мумкин. Уқитишни бошлашдан аввал гимнастикачиларнинг жисмоний хусусиятлари даражасини аниқлаб олиш лозим. Агар у режалаштирилаётган харакатларни узлаштириш учун етарли булмаса, бошланғич тайёргарлик даврини режалаштириб олиш керак.

Иккинчи шарт - харакатчан, координацион тайёрлик. У шогирднинг харакатланишга оид тажрибаси қанчалик бой ва тулик эканлиги билан белгиланади. Харакатланиш захираси қанчалик бой булса, унда янги харакатни узлаштириш учун зарур булган тасаввурлар борлиги эҳтимоли шунчалик баланд булади. Агарки, харакат жараёнида (занжирида) шогирд тасаввурида мавжуд булмаган бугинлар аниқданадиган булса, унда ё харакатнинг айнан шу жойларини ажратиб курсатган ҳолда бу тасаввурларни шакллантириш, ёки уларни бундан соддарок машқдар таркибига қушиш лозим булади. Бундай бирламчи тайёргарлик шогирднинг харакатланиш тажрибасини текшириш ва унинг урганиш қузда тутилаётган машқдарга нисбатан қай даражада эканлигини аниқлаш асосида аввалдан режалаштириб олинishi лозим

Учинчи шарт — рухий тайёрлик. Унинг асосини укув фаолиятини асослаш, яъни муайян қучли ундовчан сабаблар асосига қуриш ташкил этади (масалан, шогирднинг чемпион булиш истаги, махоратини қархлашга интилиши ва хоқозолар).

Уқитиш тартиби.

Харакатларни бажаришга уқитиш назариясига нисбатан анъанавий равишда шаклланган ёндашувларда харакат фаолиятини шакллантириш уч босқичда амалга оширилади. Ушбу босқичлар х^ар^ат кат қуникмаларининг шаклланишига оид физиологик механизмлар билан асосланади.

1 босқич — харакат ҳақидаги тасаввурларни шакллантириш ва машқни бошланғич урганиш жараёни.

ич – чуқурлаштирилган, деталли урганиш;

3 боскич – каракатни мустахкамлаш ва янада такомиллашти-

ишнинг I босқичи - ҳаракат шаклидаги тасавурларни шакл-тириш ва маънони бошланғич урганишдан иборат.

Б) босқичда ўқитиш урганилаётган машқ; ҳақиқатда умумий тасав-парни ҳосил қилишга йўналтирилган бўлади. Ҳаракат ҳақиқатдаги тасавурлар куйидагилардан иборат бўлиши лозим:

- ҳаракатли вазифани кузатишга асосланган кургазмали тасав-вур;

- вазифани тушунтиришга асосланган мантиқий образ;

- аввал шаклланиб улгурган тажриба ва шунга ухшаш ҳаракат-ларни бажариш чоғида шаклландирган ҳиссиётларга асосланган кинестезик (ҳаракатли) образ. Ушбу образ купинча вазифани бажар-ишга ҳаракат қилиш пайтида содир бўлади.

Кургазмали ва мантилий компонентларни шакллантириш ҳара-катли (кинестезик) образга нисбатан тезроқ, содир бўлади. Бирок,, айнан кейингиси доимо тасавурларнинг асосини ташкил қилади.

Тасавурларни ҳосил қилиш бир услуб ва усулларга таянади. Улар куйидагича:

- машқнинг терминологик жиҳатдан аниқ; атамасини қуллаш;

- ҳаракатнинг кургазмали образи шаклланишига хизмат қилади-ган машқ, намойиши;

- куйилаётган вазифанинг мазмуни ва асосий элементларини баён қилишга қаратилган тушунтириш;

- дастлабки бажариш (мураббий ёрдамида, енгиллаштирилган шароитларда, сақинлаштирилган суръатда). Бунда шогирд ҳаракат-га оид тасавурларга эга бўлишга хизмат қилувчи мушак сезгилари-га эга бўлади.

Ҳар қандай ҳолда ҳам тасавурларни ҳосил қилиш услублари, шакллари ҳамда воситалари шогирднинг билим, тажриба ва тайёр-гарлик даражасига мос бўлиши лозим.

Машқ; ҳақиқатдаги тасавурларни шакллантиришнинг ҳаракатчан Усуллари бу жараёнда айниқасан катта аҳамият касб этади. Ушбу Услублари ва усулларининг жуда қўлқўл шароитида мураббий икки асосий йўналиш бўйича қарор қабул қилади, яъни: ^аР бир муайян

^а - Да яхлит ўқитган маъқулми, ёки қисмлаб, деган саволга жа-топади. Бунда аввало, яхлит услубни қуллаш учун барча имко-ятларни ишга солиш, бунинг иложи бўлмаса машқни имкон

эса ^аР камроқ қисмларга бўлиб ургатиш керак. Бундай имкониятлар КУИидагича: гимнастикачилар тайёрлигининг асосий турларини лантириш, ёрдамчи машқлардан, мураббий кумагидан фойда-

ланиш, харакат регуляторларидан фойдаланиб, машк, факат тукри §а жарилиши мумкин булган шароитларни \осил килиш.

Одатда, вазифани амалда бажаришга булган биринчи уринишлар доимо хатолар билан боғлиқ булади. Мураббийнинг вазифаси - уларни аниқдаш, асосий ва иккинчи даражали хатоларни ажратиш ва уларнинг сабабларини аниқлашдан иборатдир. Хатоларга куйидаги омиллар олиб келиши мумкин:

- мураббий онгида техника хақидаги тасаввурнинг нотугри шаклланганлиги (мураббий малакасининг энг яхши курсаткичи — шогирдларнинг хатоларидир).
- харакатнинг мантикий образини шакллантирадиган йул - йурик курсатмалари, тушунтиришларнинг етарли булмаганлиги.
- шогирд томонидан курсатмалар мазмунининг нотугри тушунилиши.

Одатда, техник хатоларга олиб келадиган сабаблар икки гуруҳга булинади:

Координацион имкониятлар даражасининг етарли эмаслиги.

Укувчининг етарли даражада тайёрланмаганлиги.

Хатолар сабабларини тугри аниқдаш тугирловчи машқдарни танлаш ва бажариш учун асос булиб хизмат килади. Бунда мураббийдан катта методик тайёргарлик ва уз тажрибасидан келиб чиккан Холда юзага келган вазиятга мое карор кабул килиш талаб этилади. Унинг куйида таклиф этилаётган укитишнинг технологик схемаси мураббийлар фаолиятида муваффақиятли кулланилиши мумкин.

Шу уринда бир мисолга тухталайлик. Болаларни кадамли айланнишга ургатиш гтайтида учта талаба-мураббий укувчиларнинг умумий хатосини сезиб колдилар: гуруҳнинг деярли ярмидан купи бурилишни товонларни бирлаштирмаган холда бажарди. Талабалардан биринчиси узок^{ва} зерикарлик тарзда "товонлар бирлашган булиши керак"лигини тушунтирди ва керакли натижага деярли эриша олмади. Иккинчи талаба болалардан "товонлари бир бирига елимланиб ёпишиб колганлигини" тасаввур килишни илтимос килди ва гимнастиками кизларнинг ярми хатосини тугирлади. Учинчи талаба эса болаларга оёкдаридан ечиб олинган пойафзалларини товонлари билан кисиб олиш ва уни туширмасликни топширик килиб берди (харакат регуляторидан фойдаланди). Мана шу холатда натижа энг яхши булди. Айтиш мумкинки, учинчи талаба келтирилган вазиятда методик ижодкорлик курсатиб, Укитишнинг юкори самарасини таъминлади.

Кейинги амалиётлар узига хос ёпик циклни ташкил этади: вази фа — хатолар ва уларнинг сабаблари — тугирловчи (коррекцияловчи) вазифа. Бу жараён дойра буйлаб эмас, балки спирал буи^{па}

керакли сифат даражасига эришилгунча амалга оширилади ва
 тепагд. ^ барча боскичларини цамраб олади. Укитишнинг биринчи
 У^ити йқувчи томонидан харакат техникаси чули кузлаштирил-
 боск,и -
 гунча давом этади.

V итишнинг 2 босқичи — чуқурлаштириш ва деталли урганиш.

Мазкур боскичнинг максоди харакатланиш малакасини шакл-
 антиришдир. Харакатланиш малакаси бу харакатни узлаштириш-
 нинг шундай бир даражасики, бунда харакатни бошқдриш фикр-
 лаш кобилиятининг фаол иштирокида амалга ошади. Харакатларни
 бошк^аР^{иш} автоматлашмаган тарзда содир булади. Шогирд онги \ар
 бир харакатни назорат килиш билан банд булганлиги сабабли ба-
 жариш тезлиги паст, машкбекарор равишда, унумсиз амалга оши-
 рилади, эслаб колиш хам мустахкам булмайди. Шунга карамай, бу
 боскичда харакат пировардида нисбатан маромига етказиб ижро
 этилади, харакатланиш техникасининг кинематик ва динамик тав-
 сифлари аниқдашгирилади.

Малакани шакллантиришнинг асосий услуги — стандарт шаро-
 итпарда харакатни амалда бажаришдан иборат. Бунда аниқ вазифа-
 дан келиб чиккан холда \ам яхлит, хам кисмлаб укитиш услуги
 кулланилиши мумкин. Жумладан, укитишнинг индивидуал вази-
 фаларини куйиш билан биргаликда яхлит бажариш услуги кенг
 кулланилади. Масалан, гимнастикачилар томонидан кадам ташлаб
 сакраш машини бажаришда техникага **хос** бир катор мезонлар:
 амплитуда (парвозда оёкларни имкон кадар кенг очиш хисобига),
 балавдик (техник жи.хдгдан тугри, кучли итарилиш хисобига),
 чиройли фиксацияланган шакл, гавда, кул, бошнинг тугри тути-
 лиши, юмшок кунуш каби курсаткичларнинг яхшиланишига из-
 чил ва аста - секин эришилади. Кабул килишнинг психологик жи-
 Хатлари боис гимнастикачилар харакатнинг барча айтиб утилган
 мезонларини назорат килишга к^одир булмайдилар. Техниканинг
 изчил мустахкамлаб борилган элементлари эса автоматлашади ва
 Улар устидан назоратни шуур, яъни онг уз зиммасига олади ва
 спортчи кейинги харакатланиш вазифаларига эътибор каратиш им-
 конига эга булади. Машк килган сайин шогирд иккита, сунг учта
 ьектга эътиборини таксимлашни урганеди ва уларга нисбатан
 Харакатини бир вақтнинг узида назорат кила бошлайди. Кейинги
 техника элементлари аввалгилари автоматлашган сари назорат ос-
 а олинади. Бу боскичда билимларни чуқурлаштириш ва техни-
 инг айрим курсаткичларини аниқдаштириш максодида булиб
 К смлаб) укитиш услуги хам ишлатилиши мумкин. Жумладан,
 ракатланишга оид индивидуал вазифаларини хал килиш услуги
 Ксадли машк ичидаги алохида тавсифлар ва харакатларни ажра-

тиб олган ҳрлда ургатишни кузда тутати. Масалан, айрим мутахас
лар кладамли сакрашни такомиллаштиришда айрим холатлардан
даланиб, итарилиш, сакраш ва кунишни алохида ургатишни таюГл
этадилар. *

Бу босқ,ичда харакатнинг ахамиятли хусусиятлари ҳақ,ида тезк
маълумот бериш услубидан фойдаланиш самарали ҳисобланади

Афсуски, тренерлар куяида х^АР^акатнинг муайян сифатларини
акс эттириб берадиган усқуналар йук,. Шунга кдрамасдан, куч Илг
айдиган тезкор маълумотни элемент ёки комбинация бажариб булИн-
гани захотиёк; видеотасвирларни куриб чик,иш орқ,али олиш мум-
кин. Бир нечта видеотасвирларни солиштирув асосида тахдил кдлиш
билим ва куникмалар динамикасининг шаклланиши ҳасида тасав-
вур ҳосил кдлиш имконини беради.

Шугулланувчилар бир-бирларини ёки узларини назорат кдпиш
усулларидан кенг фойдаланишлари мумкин. Бу таълим жараёнига
онгли ва фаол ёндашув жихатларини сингдиради.

Бунинг учун турли омиллардан фойдаланиш мумкин (юмала-
тиш, мулжалга, белгиланган масофага ёки баландликка улоқдириш,
тусикдар устидан сакраш, кузгудаги аксга қ,араб, хатти-харакатлар-
ни ва гавда тутишни назорат қ,илиш ва ш.к.).

Бу босқ,ичдаги хатолар — бордию мураббий уларга уз вақ,тида
эътибор қаратмаган булса, харакатли вазифаларни ҳал этишнинг
осон усули сифатида юзага читали. Нотутри бажарилаётган харакат-
лар назоратдан чик,иб, гайриихтиёрий, автомат тарзга утиб қ,олиши
нихоятда хавфлидир. Бундай холатда вазият қ,айта урганиш жараё-
нига айланиб қ,олади, бу эса умуман маъқул эмас.

3-босқич — мустаҳкамлаш ва янада ривожланиш. Босқ,ичдан
кузланган мак;сад — куникмаларни шакллантириш. Харакат куник-
маси — бу харакатни бошқ;аришнинг шундай босқичики, бунда бо-
шқарув автоматик тарзда руй беради. Онг хар бир харакатни батаф-
сил назорат кдлишдан озод булади. Лекин бу - харкатлар онгсиз
равишда бажарилади, дегани эмас. Онг, асосан, хатти-харакатлар-
нинг богловчи таркибий қисмларига йуналтирилади (буюмларни
улоқ;тириш ва илиб олишдаги аниёушқ, техник жихатдан мураккаб
Харакатларни мусик;а билан уйгун, нихоятда ифодали тарзда бажар-
иш ва ш.к.). Харакатлар биргаликда, ортичча зуриқишсиз, енгил,
тежамкорлик билан бажарилади; чалгитувчи омиллар харакатга таъ-
сир қ,илмайди, хатто узок, танаффуслардан кейин ҳам эслаб қолиш
салоҳияти юк,ори булади.

Мустаҳкамлаш купда VI-куч такрорлашлар жараёнида амалга оши*
рилади. Айни пайтда, деталлар (гавда, куллар, панжалар, бошнинг
Холати) янада такомиллаштириб борилади. Булар бадий гимнас-

ифодалилик омиллари ҳисобланади, шунингдек, техниканинг
Тайкага ж»Чатларни ҳам такомиллаштирилади (сакрашлар, мувозанат,
айрим шлар ва ш.к.ларнинг энг юқри амплитудаси). Куникмалар му-
ЭГ"л 'ипнинг асосий улчови ҳаракатни бажаришдаги барқарорлик
^ о б танади (бу, айниқса, предметлар билан бажариладиган ҳаракат-
ларга тааллуқли).

Ҳаракатларнинг ишончлилигини, чалқитувчи омилларга нисба-
тан мослашувчанлигини ошириш учун улар турли вазиятларда та-
комиллаштирилади. Бадий гимнастикада ҳаракат узлаштириб олин-
гани захоти, дастлаб машқ комбинацияларига, кейин эса эркин
комбинациялар таркибига киритилади, мураккаблик элементлари
бошқ элементлар билан кушиб бажарилади, буюмлар билан бажа-
риладиган машқлар куз орқали назорат қамайтирилган ва ундан воз-
кечган ҳолда бажарилади ва х-кз)-

Махсус танланган машқлар ёрдамида шаклланган куникма фа-
Хатина узига хос фаолиятда такомилга етиши мумкин. Бадий гим-
настикада бу - мусобака комбинацияларидир.

Уларни такомиллаштириш учун мусобака усулини кенг қўллаш,
шунингдек, крлипли, андозали машгулотлар утқизиш тавсия эти-
лади.

Куникмаларни шакллантиришнинг ушбу босқичида ҳам хатолар
пайдо бўлиши мумкин, негаки ҳаракат янги шароитларда бажари-
лади.

1-тоифа хатолар — қарахт, узига эрк бермаган ҳолда ишончсиз
Ҳаракат қилиш;

2-тоифа хатолар — диққат-эътиборни ҳаракат мақсадига қара-
тиш чоғида қарақсиз хатти-ҳаракатларнинг пайдо бўлиши (мисол
Учун, ифодалилик, мусицийлик талаблари).

Бордию хатолар таълимнинг аввалги босқичларида пайдо бўлиб,
тузатилмаган бўлса, бундай ҳолатда ҳаракат куникмасини қайта
Қуриш зарурати туғилади, қдчонки техника талабларидан мунтазам
қиб кетавериш туфайли ҳаракатга оид вазифани талаб даражаси-
Даги самарадорлик билан бажариш имкони бўлмаса. Қдйта қуриш-
нинг мураккаблиги шундаки, нотугри ҳаракат гайриихтёрый, ав-
лаб^{ЗТИК Тарзда} бажарилаверади, таълим олувчи эса бу хатони ан-
етмайди, "ҳис қилмайди". Шубоисдан, биринчи навбатда, но-
ри^а ҳаракатни онгли назорат таъсир доирасига киритиш лозим.

Бунга қуйидагича эришиш мумкин:

ч.1П1Қ"и мураббийнинг мувофиқдаштирувчи кумаги воситасида
бажариш орқали;

Ҳаракатни моддий воситалар, тренажёрлар ёрдамида бажариш;

харакатни бошка тарафга, бошка оёкдан, бошка кулдан бп^ оркали.

Кдчонки шогирд тугри ва нотугри вариантлар уртасидаги л ларни **ис** кила олса ва устита-устак, ушбу фарктарни озгаки т рифлаб бера олса, кайта куришнинг мустахкам пойдевори кУйилу ди. Шундан сунг харакатнинг тугри ва нотугри вариантлари авва тенг, кейинчалик эса тугирланган варианты микдорини оширган \олда, бир катор машқдарни бажариш таклиф этилади. Янги куннкма шакллангач, факатгина тугирланган вариантни бажариш тавсия этилиши мумкин. Шаклланаётган куникма сифатини назорат цилиш учун эътиборни бошка объектларга қаратган ҳолда давом этгйриш лозим. Борди-ю эски хато юзага чикса, машқни аралаш тарзда ба- жаравериш ва янгисини мустахкамлаб олиш керак. М.М. Бюген (1%5) таъкидлаганидек. эски ва янги вариантларни солиштириш \амда эскисига онгли тарзда тусик куйиш тугирланган вариантдаги ишон- чли харакатни шакллантириш имконини беради.

4.3. ТЕХНИКА АСОСЛАРИ, ПРЕДМЕТСИЗ МАШҚЛАРГА УРГАТИШ ТАСНИФИ ВА УСЛУБИ

4.3.1. Махсус машқлар

Махсус машқдар - бадий гимнастикага хос булган харакатлар- нинг шартли номланишидир. Улар бадий гимнастиканинг асосий хусусиятларидан бири — харакат туликдигини акс эттиради. Харакат туликдиги шундан иборатки, "гимнастикачилар маълум бир тана аъзолари оркали бажараётган харакатлар қушимча равишда ҳам яқин. **Хам** узок бошка бугинларнинг баъзан сезилар-сезилмас харакатлари билан бирга амалга оширилади" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшо- ва, 1973, 4-5 бетлар).

Хозирги вақда махсус машқдар бадий гимнастика буйича спорт дастурларининг ниҳоятда муҳим асосий элементлари сирасига кир- майди. Баъзилар уларни жуда жун деб ҳисобласа, бошқалар ~ му- раққаб деб, айримлар - замонавий услубни акс эттирмайди, яна баъзилар эса — ҳақамлар томонидан баҳоланмайди деб ҳисоблаша- ди. Бирок туп билан бажариладиган махсус талаб — тулкин элемен- тини бажариш шартли қуйилгани захоти, уни бутун дунё гимнастн- качилари бажара бошладилар. Пластикаси ва **харакатларни бажар**- риш маҳорати юкори булган гимнастикачилар эса **узларининг акса-** рият харакатларига махсус машқдарни қисман киритиб утадилар-

Бундан ташқари, Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк (1998) **ларнинг** Кайд этишича, тулкинлар ва силташлар вестибуляр мувозанатий тақомиллаштиришнинг ажойиб ва узига хос услубидир. **Бадий гим**

нинг махсус машклари сирасига куидагилар киради:

"^пружинасимон харакатлар;

- . бушашишлар;
- . тулкилар;
- . силташлар.

Бундай харакатлар тузилмасида хатто кузга як, крл ташланадиган - аштик бор, бироқ; айна пайтда жиддий тафовутлар ҳам мавжуд. ^^**Пружинасимон харакатлар** (мусикадан келиб чиккан холда) барча бугимларнинг маълум бир тезликда ва мушакларнинг маълум даражагача зурикиши билан бир вақтда букилиши ва тугирланиши билан тавсифланади. Улар узаро богликдик ва эгилувчанлик билан ажралиб туради.

Пружинасимон харакатлар куйидагича бажарилади;
оёқларда (иккаласида, битгасида ва навбатма-навбат);
кулларда (барча тарафларга);
бир бутун (тананинг барча аъзолари билан).

Бир бутун пружинасимон харакатнинг асосий тури - оёқ учида туриб, кулларни ён томонларга (юкорига ёки пастга) узатган холда, оёқларни, гавдани ва кулларни бир вақтда букиб, кулларни елкаларга буккан холда, товонларга чуққалаш ва шундан сунг барча бугимларни бир вақтда ёйган тарзда, бирламчи холатга кайтиш. Таълим дастури:

1. Пружинасимон харакатларни алохида тарзда оёқлар ва кулларда урганиш;

Яримчуққалаш холатини узлаштириб олиш;
Машкни тулалигича урганиш.

Бушашиш — бу бутун танадан ёки унинг аъзолари: куллар, оёқлар, буйин, гавдадаги зурикишни бугунлай ёки қисман олиб ташлашдир.

Бушашиш турлари:

Оддий — куллар, бош ёки гавдани "тушириб юбориш";

Аъзолараро — навбат билан панжаларни, билак суяқларини, тирсакларни, елкаларни, буйинни, гавдани "тушириб юбориш",^оКуларни букиб, чалканча ёки ёнбошга "йикилиш".

Окиб тушиш" - бутун танадан ёки айрим аъзолардан мушак³)Рикишларини бир вақтда. лекин боскичма-боскич олиш.

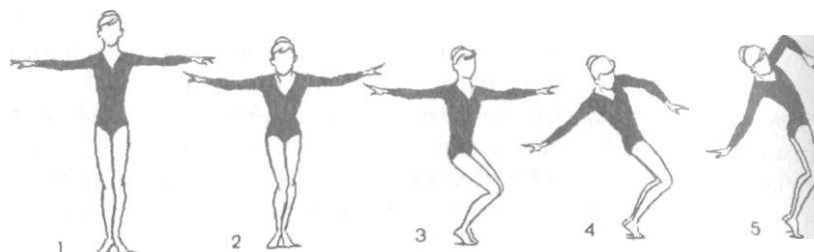
>лкин — буримларнинг навбат билан букилиши ва тугирланиши.

^У Да айрим бугимлар букилаётган пайтда, бошқаларида тугирланихоясига етаётган булади ва тулкин чизик буйлаб бугимдан-^оУгимга Утади.

¹УЛКИ г (лар куйидагича бажарилади:

Куллар билан (асосий усул — куллар ён тарафга узатилади);

б) гавда билан (товонларда утириб ва тиззаларда турган *олда)-
в) бир бутун (олдинга, кайтиш (оркага), ёнбошга (ён та^{Раф}га
ва ёнбош олдинга бурилиш билан).



**Спиралли бурилиш
билан бажариладиган
тулцин**



Тулкинларнинг асосий бир бутун шакллари характеристикам:

Олдинга тулцин — оёк учларида туриб, куллар юкорига кутарилган \олатдан ярим чуққалаш ҳолатига утилади, бунда куллар, елкалар ва бош ҳдракати кечикиброк бажарилади ва бирин-кетин тиззаларни, тос-сон бугимларини ҳамда умуртка бугинларини (пасткиларидан бошлаб, буйин қисмларигача) олдинга чиқарган ҳолда туқирлаш.

Таълим дастури:

1. Гавда тулкинини товонларда чуққалаган ҳолда, тиззаларда турган вазиятда, аввал кул ҳаракатсиз, кейин кул ҳаракатлари билан урганиб олиш;

2. Тулкинни таянчга юзланиб ва унга орка угирган ҳолда (кулларсиз) урганиш;

3. Тулкинни таянчга ёнбош турган ҳолда кул ҳаракатлари билан урганиш;

4. Тулкинни таянчсиз, аввал оёк қафтларида, кейин оёк учларида туриб урганиш.

инг цайтшии - оёк; учларида туриб, куллар
^{1 < ^} **р** тга **букилиб**, утираётган пайтда тосни
 (оК, оР^{ида} - [^, ккалаш ^олатига келтириш, кейин эса
 "лдинга тулкиндаги каби давом этгириш.

""Таълим дастури:

Тиззаларда мустахдам турган холда белдан бош-
няб оркани букиш ва энгашиш;

? **Тулкиннинг** кайтишини таянчга юзланган
 холда урганиш (кулларсиз);

3 **Тулк** ^ннинг кайтишини таянчга ёнбош тур-
 ган холда кул харакатлари билан урганиш;

4. Тулкиннинг к,айтишини таянчсиз, аввал оёк,
кафтларида, кейин оёк, учларида туриб урганиш.

Ёнбош тулцин - оёк, учларида турган холатдан
 куллар унгда, (чапда), чапга энгашиш ва чукка-
 лаётиб, бирин-кетин тиззаларни, тосни, умурткд-
 нинг бел, кукрак, буйин қ,исмларини ва кулларни
 чапга буриш.

Таълим дастури:

Оёкдарни букиб, сонда утирган холатдан гав-
 дани тулк,инлантириб, тиззага туриш ва кулларни
 харакатлантирмай ва харакатлантириб, бошкд сон-
 га утириш;

Таянчга ёнбош холда кул харакатларисиз ёнбош
 тулк,ин:

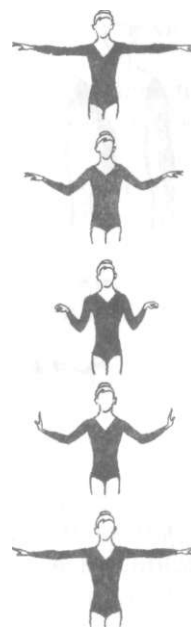
Таянчга юзланган холда кул харакатларисиз ва кул харакатлари
 билан ёнбош тулк,ин;

Таянчсиз ёнбош тулк,ин.

Силташ — кескин ва силкинишсимон бошланиб, охирига як,ин
 аста-секин сунуши билан ажралиб туради.

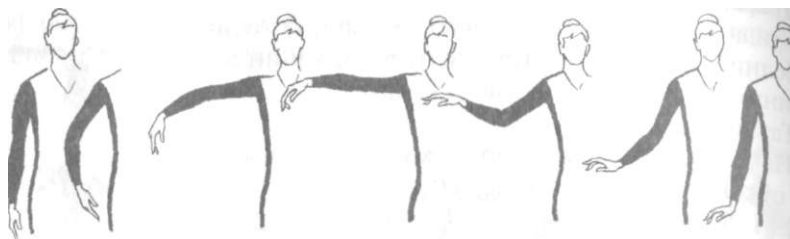
Силташлар куйидагича бажарилади:

- а) кулларда - олдинга-оркдга ва ён тарафларга;
- б) гавдада — товонларда, оёкдарни буккан холда сонда утириб
 Ва турган холда — кулларни олдинга-оркдга ва ён тарафларга хара-
 катлантирган холда гавдани "тушириб юбориб".



**Куллар билан
 бажариладиган
 тлкин**





Кулларнинг тулкинсимон ҳаракатлари

в) бир бутун - олдинга, ёнга ва бурилиш билан ёнга.

Силташларга ургатиш техникаси ва услуби тулкинларга ургатиш техникаси ва услубига ухшайди. Асосий фарқи - силташларнинг силкинишсимон бошланишидир.

4.3.2. Энгашишлар ва мувозанатлар

Энгашишлар - бу гавдани турли тарафларга, турли амплитуда-лар ва турли бошлангич ҳолатлардан букиш.

Бадий гимнастикада энгашишлар мустақил элемент сифатида

с _____ амда мувозанатлар, бурилишлар, сак-
рашлар, акробатик ва партер ҳолатда-
ги бошқа ҳаракатларнинг таркибий
Қисми сифатида кенг қулланилади.

Энгашишлар куйидаги **турларга**
булинади:

- а) йуналиш буйича;
- б) амплитуда ёки чуқурлиги буйи-
ча;
- в) бошлангич ҳолат ёки таянч буйи-
ча.

Йуналиш буйича энгашишлар ол-
динга, орқага, ён тарафга ва айлана
буйлаб бажарилади.

Амплитуда буйича энгашишлар 450
ва 900 - горизонтал, 1350 ва **ундан**
пастрок ~ паст ҳолатларга ажратилади.



лаМгич холат буйича - энгашишлар икки ёки бир оёкда тур-
а олдинга, оркага, ёнга ташланиб, шунингдек, икки ё
га" ^_{зз а} да турган холда бажарилиши мумкин.

гашишлардаги мураккаблик иккита мезон билан улчанади:
'ш амплитудаси ҳамда мустахкам холатни саклаш мурак-
ЭНЙилиги буйича. Энг мураккаб холатлар — бир оёк, учида ёки бир
тиззада турган холда чукУР (1350 ва ундан купроц) даражада энга-
щиш хисобланади.

Энгашишларга ургатиш услуби, биринчидан, махсус жисмоний
тайёргарликни назарда тутиши лозим. Бундай жисмоний тайёргар-
лик куйидагиларга йуналтирилган булиши керак:

1. Умуртка погонасининг барча цисмларида: бел, кукрак, буйин,
шунингдек, тос-сон ва елка бугинларидаги эгилувчанликни ривож-
лантиришга;

2. Гавда ва оёкдар мушакларини чиникдиришга;

3. Вестибуляр барцарорликни такомиллаштиришга.

Иккинчидан, энгашишларга ургатиш куйидаги холатлар буйи-
ча боскичма-боскич мураккаблаштириб боришни назарда тутиши
лозим:

Энгашиш амплитудаси;

Бадрор холатни сакдаш мураккаблиги.

Энг мураккаблари сифатида оркага энгашишларни эътироф этиш
мумкин, зеро уларни бажаришда ниҳоят даражадаги умуртка эги-
лувчанлиги, вестибуляр барцарорлик, харакатларни мувофиклаш-
тира билиш талаб этилади. Оркага энгашган холатда энг мураккаб
ва узига хос элементлар бажарилади, устига-устак, нафакат техник
элементлар сифатидаги энгашишлар (мураккаблилик жадвалига
“УРа), балки мувозанатлар ва бурилишлар гуруҳида ҳам. Энгашиш
элементи акробатик машқдарда ҳам мавжуд .

Шу боис аввал бошданок турли холатлардан оркага энгашиш
куникмасини эгаллаш жуда муҳимдир. Энг содда таянч куникма
сифатида тиззаларда туриб кулларни юкорига кутарган холатдаги
энгашишни эътироф этиш мумкин.

ехника: Тиззаларда туриб куллар юкорига кутарилган холатда
Га (ни кУтариб, кул панжаларига караш. Сонларни ва тосни олдин-
чикара бориб ва елкаларни имкон кадар оркага тортиб, аввал

Рак кафасда, сунгра эса бел кисмида энгашиб, бармоқлар билан
'лга Те ккунга Кадар энгашиш. Энгашган холатда ушланиб колмас-
Уотл¹⁰с^{ни} олдинга чикара бориб (тос-сон бугинларини букмаган
ламч^{аста_сек}ин думба ва корин мушакларини тортган х^олда бир-
Чолатга туриш. Куллар имкон кадар узок вақт оркага торти-

либ туради, энг сунгида бош бирламчи холатга кайтади.

Таълим асосларини шакллантириш

Жисмоний таёргарлик.

Оркага букилиш, энг аввало, жуда яхши ривожланган куйид ч омилларни талаб қилади: Г"1

" Ы.Умуртқднш бел қисмидаги эгилувчанликни. Бундай эгилу^! чанлик бир қатор умумривожлантирувчи партер машқдари орқдц* ривожланади:

- букилган холда таянч ётиш;

- "балик,ча".

- "саватча" ва бошқ

2. Елка бугинларидаги эгилувчанликни. Бундай эгилувчанлик гимнастика девори олдидаги бир қатор машқдар, мураббий ёки шерик ёрдамидаги сушт машқлар ёрдамида ривожланади.

3. Вестибуляр барқдрорликни — бу акробатик таёргарлик жараёнида ривожланади: (олдинга ва оркага ҳамда турли йуналишларда умбалок ошиш).

Техник таёргарлик

Машқдарни бажариш чогида мушак тонусини сақдай билиш ("сочилиб кетмаслик"). бошни турли тарафларга энгаштириш. Бошлангич холатдан (Б.х.) гимнастик деворга юзланган холда, кулларга таяниб, оркага букилиш.

Рухий таёргарлик

Энгашаётганда мувозанатнинг йукотилиши туфайли йиқилиб кетиш қурқувини енгиб утиш билан боғлиқ,. Шугулланиш учун хавфсиз шароитларнинг яратилиши рухий зуриқишни пасайтиришга хизмат қддади.

Таълимнинг босқичма-босқичлиги

Таянч олдида:

1. Бошлангич холатда гимнастик девор олдида тиззаларда туриш, тирсақларни буккан холда, куллар кукрак баландлигида таянчга куйилади;

1-4 — тосни гимнастик деворга теккунга қддар олдинга чикдР^{11^} Куллар билан таянчга бироз теккан х^{о^л}Д^а, оркага букилиш;

5-8 — бошлангич холатга цайтиш.

2. Б.х. — таянчга орка угириб, тиззаларда туриш, куллар юкорига,

1-4 — бармоқдар деворга теккунга қадар оркага букилиш;

5-8 — б.х. га кайтиш.

3. Б.х. — тиззаларда туриш, букилган куллар билан белга таяниш (бармоқдар пастга);

1-4 — куллар билан гуёки тосни олдинга итараётандек, горизонтал холатга келгунча оркага букилиш;

5 8 - тоснинг оркага чиқиб қолишига йул куй маедан, га кай-

ти¹МақсаДЛИ машқ:
5 х - тиззаларда туриб, куллар юк;орига;

ь4 - оркага букилиш;

5-8- бд.

2^нмк хатолар

Энг куп учрайдиган хато - тоснинг оркага чиқарилиши - асо-
йикилиб кетиш куркуви билан богликдир. Таклиф этилаётган
машқдарнинг боскичма-боскичлиги куркув хиссига бардам беради,
айрим ҳолатларда хавфеизлик воситаларидан вақтинчалик фойда-
ланиш мумкин.

Кейинги топшириқлар

Амплитудани ва бажариш тезлигини ошириш, энгашиб оёк каф-
тларини, болдирларни ушлаган вазиятдаги гавда ҳолатини мустах-
камлаш, энгашиш ва предметлар билан ишлашни уйғунлаштириш
билан боглик

Яна бир асосий куникма сифатида куйидагини эътироф этиш
мумкин: бошланғич ҳолатдан оркага энгашиш - бир оёкда турила-
ди, иккинчи оёк учи билан олдинга кутарилади, куллар юқорига —
бд. га кайтиш.

Бажариш техникаси тиззаларда туриб энгашишга ухшайди, ле-
кин бу уринда букилмаган таянч оёкда туриб, мувозанатни сақдаш
лозим.

Таълим асослари.

Жисмоний тайёргарлик.

Худди олдинги машқдаги каби сифатлар талаб этилади, лекин
анча юқори даражада.

Техник тайёргарлик.

Тиззаларда туриб энгашиш куникмаси. Ётган холда ва оёқдарни
жуфтлаштирмай тик турган холда "куприк" элементини бажариш.

**ир тарафдан, "кУприк" элементини бажара олиш куркув хиссини
КИсман** камайтиради, энгашиш ҳолатидаги сезгиларни шаклланти-
Р^аДи, **лекин** бошқа тарафдан, куникма Узлаштирилишига салбий

сир этиши мумкин. Бу куйидагиларда куринади: гимнастикачи
риб ^{4 оек1} ^{^стидаги} огирлик марказини силжити в кулларига ту-
лади. Бундай хатоликни аввалбошданок бартараф этиш лозим.

тайёргарлик.

лан икилиш хиссининг янада юқори даражасини енгиб утиш би-
ва '• ?РЛИк.,, ^изза ларда туриб, энгашиш куникмасини узлаштириш
расъ*ПРИК Ни бажара олиш рухий зУриқишни деярли тулик барта-
Ф этади.

Хавфсиз шароитлар таянч ёки кумак ва страховка ҳисобига ялани.

Таъшмнинг боскичма-босқичлиги.

Б.Х- таянчга чап ёнбош билан чап оёқда турилади, унғ оёқ, у ч | билан юкрига кутарилади, чап кул кукрак баландлигида, Унғ к¹¹ говорила, ниғох Унғ панжага каратилади.

1-4 — бармоқдар билан полга теккунга қадар орқага букилиш-5-8 - б.Х-

Услужий тавсиялар.

Б.х- машкни бажариш учун хавфсиз шароитларни яратади, бироқ, айни пайтда энгашиш чоғида елкаларнинг кийшайишини келтириб чиқарадики, бу кейинчалик жиддий хатога айланиши мумкин. Ик - кала елка билан бир вақда энгашишга эришиш ва бу машқда узок; вақд ушланиб қолмасдан, мураккаброк усулларга утиш лозим.

2. Уртала. Горизонтал ҳолатга келгунга қадар орқага букилиш ва б.х. га қайтиш.

5-8 - Амплитудани босқ,ичма-босқ,ич ошира бориб, бармоқдар полга теккунга қадар энгашиш.

<i>Хато</i>	<i>тахминий сабаблари</i>
1. Иккала оёқка таяниш	мувозанатни йукотиш куркуви
2. Тосни орқага чиқариш, букилиш фақат белда	мувозанатни йукотиш куркуви
3. Кулларга таяниш	ижронинг осон, қулай усулига интилиш. Таянч олдида қаддан ортик қуп шугулланиш
4. Таянч оёқни букиш	"қуприк" машқдан с [^] нғ зуриқиш оқибатида толиқ,иш
5. Таянч оёқни букиш	эгиловчанликнинг етишмаслиги

Таълим босқичларига риоя этиш ва юзага келатган хатоларни уз вақтида тугирлаш орқали мазкур хатоликларнинг олдини олиш мумкин.

Тақомилига етказилган ушбу асосий қуникмалар ихтисослашти- рувчи эгилишнинг пойдеворидир. Бир оёқнинг учиди туриб, иккин- чи оёқни олдинга-юқ, орига 180° дан қам булмаган амплитудада эги- лишни ихтисослаштирувчи деб ҳисоблаш мумкин.

Тағлим асослари.

Жисмоний тайёргарлик.

ил пида таърифланган «обилиятларни ҳамда тос-сон бугинланг Ф^{аол} эгилувчанлигини, оёк, бел, корин мушаклари кучини оивожлантириш.

Техник тайёргарлик.

Эгишиларнинг асосий куникмаларини билиш, олдинга ва орқага секин айланишларни бажара олиш.

[^] *Мақсадли машқлар техникаси.*

Б х, дан — оёк учларида туриб, ку^ллар юкорига — чап оёк билан олдинга, оёк учига кадам ташлаб, Унг оёкни силташ. Силтанаётган оёц елка баробар кутарилганда, гавда орқага - бармоқдар таянч оёгининг товонига теккунга кадар букила бошлайди. Бунда силтанаётган оёк силтанишни давом эттириб, максимал амплитудага етади.

Амплитуданинг максимал даражага етиши эгилишнинг энг паст нуқтага етадиган пайтига тугри келиши лозим. Эгилган ҳолатда ушланиб колмасдан, гавда дархол кутарила бошлайди. Бунда эркин оёк бироз туширилиб, ушлаб турилади ва гавда кутарилгандан сунг бош баландлигида қолади, сунгра нисбатан аста-секинлик билан таянч оёкк^а бармоқлар тегар-тегмас куйилади.

Бундай эгилиш, уз ахамиятига кура, динамик мувозанат \исобланади.

Ру\ии тайёргарлик.

Куркувнинг настрок даражаси билан боглик, зеро секин айланишларни урганиб олиш — бош пастда булган ҳолатларда аниқравшан сезгиларни уйготади.

Таълимнинг боскичма-боскичлиги.

БЧ ~ таянчга ярим бурилган хщд^{а*} ч^{ап} оёкда турилади, унг оёк максимал даражада олдинга - таянчга. Чап ку^л таянчга куйилади, Унг кул юкорига;

¹⁻² - полга (ёки товонга) теккунга к^аД^аР орқага букилиш;

³⁻⁴ - б.х.

[^]УДДи Ушандай, лекин унг оёк куч билан ушлаб турилади.

3. Б.х. таянчга ёнбош оёк учларида турилади, чап кул таянчда, ни бажа юк[>]орига - Таянч ёрдамида чап кул билан мақсадли машк-

⁴- уРтада мақсадли машк.

Куп учрайдиган хатолар ва уларнинг сабаблари

<i>Хато</i>	<i>тахминий сабаблари</i>
1. Мувозанатнинг йукотилиши, бу олдинга, ён тарафга, оркага орти^ча кадам ташлашда куринади	1. Вестибуляр баркарорликшад етишмаслиги. 2. Макон хиссининг йукотилиши. 3. Мушаклар тонусининг етарли эмаслиги.
2. Силтанаётган оёкнинг ноаник Холати.	1. Маконда тана бугинлари Холатини баҳолаш даражасининг пастлиги. 2. Оёқдарда куч етишмаслиги.

Одатда, бундай хатоларга куйидаги омиллар сабаб булади:

У ёки бу тайёргарлик турининг етарли даражада эмаслиги;

Таълимнинг тезлаштирилган холда олиб борилиши, мақсадли машкни бажаришга хаддан ортик, тез утилиши (техниканинг бир **Катор** элементларига оид харакатлар хасида аниқ, тасаввурларнинг мавжуд эмаслиги).

Тушириб крлдирилган бугиннинг уз вақтида тикланиши хатони тугирлашга ёрдам беради.

Ушбу эгилишни мукамал даражада узлаштириш кейинчалик эгилган холатда "тур лян", эгилган холатда 360°, 720°га бурилиш каби тобора мураккаб машкдарни узлаштириб бориш имконини беради, зотан буларнинг бари уз таркибида ^злаштирилган х^аР^а" катларни кдмраб олади. Маишнинг мураккаброк; вариантлари хакида тасаввур хосил килиш учун таълим олувчиларнинг тажрибасида мавжуд булмаган техника бугинларини чикариб олиш ва уларни енгиллаштирилган шароитларда (кириш машкдари, моддий воситалар тизимида, мураббий ёрдамида ва х.к.з.) бажаришни таклиф этиш мумкин. Масалан, таянч оёк,товонини буриш имконини яратган холда, гимнастикачининг эркин оёгини тикка юкорида тутиш оркали, эгилган х^олатдаги "тур лян" хакида харакат тасаввурига эга булиш мумкин. Гимнастикачида мушак сезгилари ва макон хисси шаклланиб боргани сари, аста-секин ёрдамни камайтириш.

Тана холатини узок вақт эгилган холатда ушлаб туриш куникмасини шакллантириш учун даре жараёнига таянч ёнидаги машклар

баб булади ва бордию урнини тулдирувчи харакатлар бажарилмаса, тана огирлиги марказининг ёйилиши таянч майдонидан силжиб кетади ва мувозанат йукртилади. Шунинг учун мувозанатга ургатиш — урнини тулдирувчи харакатлар бажариш санъатига ургатишдан иборатдир.

Мувозанатлар куйидаги белгиларга кура таснифланади:

Гавданинг эгилиши (огиши) йуналишига кура;

Эгилиш амплитудасига кура;

Эркин оёкни тортиш амплитудасига кура;

Эркин оёкнинг холатига кура;

Эркин оёкни ушлаб туриш усулига кура;

Таянч усулига кура.

Гавданинг эгилиш йуналишига кура, куйидагиларга ажратилади:

Олд кисмги мувозанат (гавда олдинга энгашади);

Ёнбош мувозанат (гавда ён тарафга букилади);

Орт кисмги мувозанат (гавда оркага букилади).

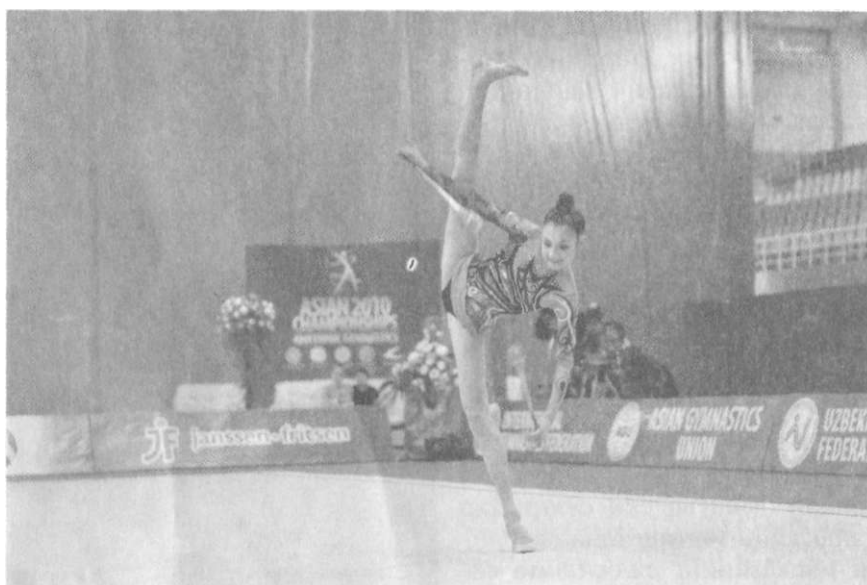
Гавда эгилиш амплитудасига кура, куйидагиларга ажратилади:

Юкври мувозанатлар (гавда эгилмайди, балки енгил огади);

Горизонтал мувозанатлар (гавда 90е га эгилади);

Паст мувозанатлар (гавда 135е га ва ундан хам купрок эгилади).

Эркин оёкни тортиш амплитудаси 45, 90, 135, 180 ва ундан юкори даражада булиши мумкин. Эркин оёкни 90 дан 180 даража-



гача булган ораликда тортиш — техник жщатдан мураккаб хисобланади.

Эркин оёқнинг холати тугри ёки букилган булиши мумкин. Эркин оёқнинг букилиши усулига кура, пасса, атиттюд ва халкд мувозанатларига ажратилади.

Эркин оёқни туттиш пассив — кул ёрдамида ва фаол — куллар ёрдамисиз, мушаклар кучи билан амалга оширилиши мумкин.

Таянч усулига кура, мувозанатлар куйидагича фаркданади: а) оёк, кафтида, б) оёк, учларида, в) тиззада. Энг мураккаби — оёк,учидагиси хисобланади.

Мувозанатларнинг мазкур барча шакллари ургатиш кетма-кетлигини аникдаб олиш учун, уларнинг хаммасини, аслида, ягона жадвалга жойлаштириш мумкинлигини тушуниш мухимдир (7-жадвал).



Амалдаги мусбак,аларни бахолаш хакамлик Низомига биноан (2001 й.), жадвалда акс эттирилган айрим элементлар мувозанатлар деб эмас, энгашишлар сифатида бахоланади. Лекин бу ~ сунъий тарзда жорий этилган к,оидалар, негаки барча техник аломатлар инобатга олинса, бу элементларнинг хаммаси - мувозанатлардир.

Турли манбаларнинг маълумотларини умумлаштириб, шунингдек, жадвални тахдил кдлиб, мувозанатлардаги асосий куникмалар ва ихтисослаштирувчи машкдарни ажратиш курсатиш мумкин.

Асосий куникмаларга куйидагиларни киритиш мумкин:

- VI, III позициялар буйича оёк, учларида туриш.
- Ёпик, ва очик, кдд. Ёпик, ~ оёк, учларида айлана чуккалаш, Очик - бошни бироз кутариб, куракни имкон кддар букиб, белни тик тутиб, оёк, учларида туриш.
- Бир оёкда турган холда мувозанатни сакдаш (оёк, кафтида ва оёк, учида), иккинчи оёк, букилган, ён тарафга, олдинга 45е га. оёк,

учи тизза олдида олдинга, ён тарафга, сон 90е га кутарилган.

- Бир оёкда турган холда мувозанатни сакдаш (оёк, кафтида ва оёк, учида) иккинчи оёк, букилган, оёк, учи тизза олдида олдинга ён тарафга, сон 90е га кутарилган.

- "Қдттик" бел куникмаларини эгаллаш.

Ихтисослаштирувчи куникмаларга (жадвалдаги вертикал устунларга нисбатан мувозанатларнинг чар бир кичик гуруҳия) куйидагиларни киритиш мумкин:

- юкори олд кисмш мувозанат;

- горизонтал олд кисмги мувозанат ("калдиргоч");

- кж,ори орка қисмги мувозанат, оёк, 180е га кутарилиб, ушлаб олинади.

- вертикал ён тарафлама, оёк; 180е га кутарилиб ушлаб олинади.

- горизонтал ён тарафлама, оёк 90е га кутарилади.

Бугунги кунда бир оёкдаги мувозанатдан ташкари, оёкдар ва гавданинг турли ҳолатлари билан тиззада ва бир оёкда утирган холдаги мувозанат мураккабликлари хам кенг кулланилади. Мувозанатларнинг бу гуруҳларида ихтисослаштирувчи сифатида куйидагиларни курсатиш мумкин:

- тиззада мувозанатни саклаш, иккинчи оёк; 90с га.

- бир оёкда утирган холда мувозанатни сакдаш, иккинчи оёк 90е га.

Ихтисослаштирувчи комбинацияларга куйидагиларни киритиш мумкин:

- оёк ҳолатини узгартириш оркали (оёк кафтига тушириб ва туширмасдан) 2, 3 ва ундан ортик мувозанатларни бирлаштириш.

- шунинг узи, лекин гавда ва таянч оёкнинг ҳолатини узгартириб.

- I- ва 2-усулларни бирлаштириб.

- бир оёкдаги, бир оёкдаб утиришдаги ва тиззалаб туриш ҳолатларидаги мувозанатларни бирлаштириш.

Бу каби ихтисослаштирувчи комбинацияларни машгулотлар жараёнига нафақат чуқурлаштирилган маҳсуе тайёргарлик боскичида, балки бошлангич ихтисослашув боскичида ҳам жорий этиш мумкин. Бу ҳолатда комбинациялар ташкил этиш учун оёк паст жойлашадиган осон мувозанатларни танлаш лозим. Бунда динамик мувозанат шароитларида баркарорлик куникмасмнинг шаклланиши асосий вазифа булиб қолади.

Асосий таянч ва ихтисослаштирувчи мувозанатлар техникаси

Техника таърифи тулигича Украина давлат жисмоний тарбия ва

С.А.О. Р. т университетта мутахассислари Н.А. Овчинникова ва Е.В. Би-
к парнинг (1998) услубий ишланмаларидан олинди.

7-жадвал

Бир оёзда бажариладиган мувозанатлар таснифи

Амплитуда	Олд қисми			Орқа қисми			Ен тараф		
	верти- кал	гори- зонгал	Паст	Верти- кал	гори- зонгал	Паст	верти- кал	гори- зонгал	Паст
" 45°	+			+			+		
90°	+	Ў		+	+		+	+	
180° ёрдам билан	+			+			+		
1.№	И +	+		+	+	+	+	+	+

Таъкидлаш жоизки, техника таърифи ҳаракатнинг ҳам кинематик, ҳам — шуниси айниқса кддрлики — динамик тавсифлари асосида курилган, зеро айнан мушак сезгиларини суз орқали ифода этиш мураккаб ўқуш жараёнидаги энг мураккаб жihat ҳисобланади.

III позициядаги оёқ учларида туриш.

Ижронинг узига хос жihatлари:

- оёқ учларига имкон қадар кутарилиш;
- сонлар ташки тарафга бурилади ва бунинг натижаси уларок, оёқ қафтлари ташки тарафга қайрилган;
- орқа оёқнинг бош бармоғи асоси олдинги оёқнинг жимжилоғи асосига, қафтига тегиб туради;
- олдинда турган оёқнинг пастки қисмидан орқа оёқ думбасига Қадар кесимша зуриқиш сезилади (бу, шунингдек, арабесқалар, аттитюдларда ҳам энг муҳим сезгидир).

Юқори ва олд қисми мувозанатлар.

Оёқ орқа ҳолатдаги мувозанат гузаллигининг асоси нафакат тоссон бугимларининг етарли даражадаги ҳаракатчанлигига, балки У^уртқанинг эгилувчанлигига, яъни бел, куқрак ва буйин қисмларнинг серҳаракатлигига ҳам боғлиқдир. Оёқ орқага сурилган пайтда Т^ос У ёки бу даражада олдинга чиқади, бу ҳолат гавда ва елкаларнинг қарама-қарши ҳаракати билан мувофиқдаштирилиши лозим.

У Ҳолатни сақдаб туриш учун орқа мушакларини анчайин зуриқтмириш керак, бу айниқса, бел қисмига тааллуқди. "Барқарорлик иит Узағи умуртқадир, - деб ёзган эди А.Я. Ваганова, - сиз уни хис^о> бел қисмида мушаклар билан ушлаб ололсангиз, уша узакни паикайсиз".

Оёк, учларида мувозанат сакданганда, оёк, бармоқдари мувоза¹ натни ушлаб туришда жуда фаол иштирок этади. Гимнастикачи бол дир ва тизза бугинлари қ,имирлашига йул куймасликка ҳаракат қила ди (шу мақ,садда оёк, кафти тулалигича тортилиб, мушаклар битан ' маркам ушланади ва натижада оёк, учи ташки тарафга кдратилади) Хамма бармоқдар мувозанатни назорат қ,илиб, куч билан огиртик марказининг майда тебранишларини бартараф этган холда, полга маҳкам босилади, "ёпишиб олади". Нисбатан кучлироқ, тебранишларни кул ҳаракатлари ёрдамида тухтатиш мумкин. Оёкдар ва гавданинг ҳолати эса муайян ҳолатда мустаҳкамланиши лозим. Демак оёк бармоқдари, кафти ва куллар тана ҳолатини жорий тугирлаш имконини беради. Оёкдар, гавда, тоснинг бурилиш даражаси ҳаракат шаклини ва бевосита мувозанатни сакдаш имкониятини белгилайди, зотан огирлик марказлари барқарорлик узаги атрофида мувофикдаштирилган булиши лозим. Бундай мувофикдик тана ҳолатининг характеридан келиб чиқ,қан холда, озми-купми бошқариладиган булиши мумкин.

Ёнбош мувозанатлар.

Ёнбош мувозанатни сакдаш пайтида тос ён тарафга букилади, бусиз катта амплитудага эришиш мушкул, таянч оёк, эркин оёк, тарафга силжийди, гавда эса юкорига кутарилган оёк, огирлигини уз вазни билан мувофикташтириб, тесқари тарафга бурилади. Агар гимнастикачи елкаларини пол билан параллел чизикда сакдашга уринса, умуртқдни букишга тугри келади, бу эса айрим ҳолатларда сколиоз ривожланишига олиб келади. Умуман олганда, елкаларнинг кутарилган оё^кд қ,арама-қ,арши тарафга силжиши ва эгилишини техник тарафдан тугри деб баҳолаш лозим, зеро бу ҳам амплитудани, ҳам барқдрорликни таъминлайди.

Орка мувозанатлар.

Орка мувозанатлар тоснинг тулалигича "узғаришини" бамисоли таянч оёк;нинг олдинга юборилишини назарда тутлади. Тоснинг қ,ийшайишига ва таянч оёк, уқ,и атрофида айланишига имкон қ^Д^Р йул куймаслик керак. Елкалар бироз орқ,ага букилади, бунда бел қ,исми мушакларининг бушашиши ҳамда орқ,анинг айлана х^{олга} келишига йул куйилмайди. Шу ҳолатда олдинга баланд кутарилган вазиятдаги мувозанатни мустаҳкамлаш лозим. Агар орқ,ага букилиш керак булса, у холда оёк, гуёки яна бироз кутарилиши ва юқррига тортилиши лозим. Орқ,ага букилиш билан бирга, тос бироз олдинга чиқдрилади, бош эса вақддан олдин орқ,ага эгилмаслиги керак. Бошлангич ҳолатга қ;айтиш учун гавда имкон қ,ая^Р бошни орқдга таШлаган ҳолатда ва куқрак қ,исмини буккан вазиятда кутарила бошланади. Гавда кутарила боргани сари, тос орқага тортилади, эркиН

И са — ё баланд кутарилган вазиятда к^олади, **ёки** аста-секин оёк „ пёк билан бирлашгунга кддар туширилади - оёк, учларидаги таянч об'ч [И позиция.

\1\возанатларда мувофикдаштириш вакти ниҳоятда муҳимдир. Масалан, юкори мувозанатни бажариш пайтида оёк, хдракати гав-
нинг олдинга энгашувидан тезроқ, булиши, х,олатдан чик,ишда эса гавда харакати оёк,нинг тушишидан олдинроқ, руй беради, оёк, гуё-
ки кечикаётгандек булади.

Мувозанатларни мустаҳкамлаш чоғида харакат сезгилари Узига хос тарзда кечади. Якунин боск,ичда ижро сифатини тушириб юбор-маслик учун кучланишни пасайтириш мумкин эмас, мушаклар к,ис-царишини кучайтирган холда, гуёки усишга интилиш, уни зУрай-тириш ва бир бугиндан бошкдсига кучира бориш лозим. Тирик ин-сон танасининг холатини тош хайкал билан мутлак,о тенглаштириб булмайди, у ривожланади, яшайди, галма-галдан турли мушак тук,и-маларининг зурайиши руй беради, баркдрорлик майдонида тебраниб, огирлик маркази бетухтов узгариб туради, кейинги харакатга утиш вақти тайёрланади. Фикр харакатни рухлантиради ва унга жон ато этади, уни тимсолга айлантиради.

Мувозанатларга ургатиш услуги

Мувозанатларга ургатишнинг асослари, бу биринчи навбатда, жисмоний тайёргарлик булиб, у куйидагиларни уз ичига олади:

жисмоний кучни купайтириш ва оёк кафти хамда болдир мушакларини мустаҳкамлаш;

вестибуляр баркарорлик омилларини ривожлантириш;

елка, тос-сон бугимлари, умуртканинг пассив ва фаол эгилув-чанлигини ривожлантириш;

оёкдар, бел ва корин мушакларининг харакат ва тургун кучини

Ривожлантириш.

Техник тайёргарлик.

Қомат тутишни саклай билиш куникмаси.

аланд яримбармоқдарда туриш асосий куникмаси.

ана аъзоларининг аниқ макон жойлашуви билан тана холатини

Ул Килиш куникмаси ("тана холатини хис этиш").

П>х,ий тайргарлик.

Дастлабки жисмоний тайёргарлик заруратининг асосланиши гузал^{ланишидан,} му^{возанатл}арни сакдаш шартлари, тана холати

яти^{гинингомиллари} ва бунинг ифодалилик воситасидаги ахами-
Чақида билимларнинг шаклланишидан иборат булиши мумкин.

Паз-^{Возанатла}**Рга** ургатиш боскичма-боскич мураккаблашувни |
^{Утиши} лозим, бу куйидагилардан иборат:

мувозанатларни боскичма-боскич узлаштириш — асосий куник 1 малардан ихтисослаштирувчи элементларга ва хатто янада мурак. каб шакллар сари (7-жадвалдаги вертикал устунларга нисбатан юкридан пастга);

енгиллаштирилган ижро шартларидан асосийларига боскичма-боскич утиш;

таянч олдида тулик оёк, кафтида (юзланиб, ёнбош);

таянч олдида оёк; учида туриш;

таянчни вақтинчалик куйиб юбориб;

уртада, тулик оёк, кафтида;

уртада, оёк, учида.

Куйида таълим бериш ва такомиллаштириш буйича тавсиялар келтирилади.

Мувозанатларга ургатиш буйича тавсиялар.

Барқдор мувозанатни сакдаш учун ортик,ча эркинликдан воз кечиш, тизза ва оёк, кафтини муайян холда мустахкамлаш ҳисобига пишик, пойдевор яратишни урганиш лозим. Болаларни чуққалатган Холда тизза ва оёк, кафтлари холатини мустахкамлашга ургатиш энг осон усулдир:

1. Полда утирган вазиятда оёкдарни бирлаштириш, тиззаларни тугирлаш, товонларни полдан узиб ва тупикдарни бир-бирига жипслаштирган холда, тортилган оёк кафтларини ажратишга уриниб куриш. Бу холат оёкдарнинг қандай ишлаши ҳақида тасаввур ҳосил Килади.

2. Утирган холда сонларни ташки тарафга буриш. жимжилокдарни полга теккизиш ва эгиб-ёзиб, тулик, тортилишига ва шу холатни мустахкамлашга эришиш.

3. Шунинг узи, чалқидича ётган холда, куллар юкорига, бош оркасига. Оёк учларини бирлаштириш ва тиззаларни тортган холда товонларни полдан узиш — тортилган оёк кафтларининг жимжилок* лари полга теккунга қадар сонларни ташки тарафга буриш. Оёкни 45е, 90е, 135е га кутариш, шундан сунг амплитуда максимал даражада ошади. Тосни полдан узмаслик, маишни навбати билан Унг ва чап оёктарда бажариш. Эркин оёк полга мустахкам босилган.

4. Машкни коринда ётган холда бажариш.

Машкдан кузланган мақсад болаларни тизза ва болдир холатларини мустахкамлашга, сонни буришга ургатишдир. Буларсиз оёкни олдинга, ён тарафга, оркага йуналтириш чогида тулик амплитудагэ эришиб булмайди. Машкни гавдани тик тутган холда, тос-сон БУгимларисидаги ҳаракатларга эътибор қаратиб ва амплитудани назарда тутган вазиятда бажаришга ургатишдир.

Мувозанатлар устида ишлаш чогида гимнастикачининг дикК^{аТ}

чътибори, аввало, элемент-ам тугри бажариш учун за-пур булган гавда холатига каратилади. Аввалбошдан тана холатини узлаштириб олиш таълим муддатларини кискартиради ва сифатини оширади. Тана холати хар кдндай харакатни бажариш-да, бадий гимнастика ма-шкдариди эса айникса му-хим ахамиятга эга эканли-гига эътибор каратиш лозим. Биз умуан ко мат тутушни ва жумладан, харакатда ко мат тутушни назарда тутмоқда-миз. Харакатда ко мат тутуш элементлари узлаштирил-гандан сунг, битта эмас, бир нечта тана холатларини урганиш вазифаси топшири-лади:



бошлангич (асосий ха-ракатлар боскичига утишдан олдинги тана холати);

ишчи (асосий холат, ха-ракатнинг техник мохиятини ташкил килади);

якуний (ишчи тана холатидан энг самарали ва махсадли чикиш имконини беради).

Тана холати тугри, керакли пайтда кабул килинган булиши, так-Рорлар вақтида аник такрорланиши ёки керакли вазиятни излаш Учун махсадли узгариши лозим. Харакатларни муайян мулжалга иуналтириш харакат чогида кад тута билишни яхшилаш имконини ёради. Бундай мулжаллар бир нечта булиши мумкин: кузгу, ше-Рик, мураббий курсатмаси, девордаги чизикдар, залдаги буюмлар, харакатда тана кисмлари жойлашув бурчагининг хис этилиши, ам-литудалар.

Ундан сунг эътибор тез, силлик ёки урта тезликда тана хола-ти^ш кириш ва ундан чикишни такомиллаштиришга йуналтирилади.

У вазиятда нигохни муайян холда мустахкамлаш тана мувоза-йУн^{ни сак,лаш} имкониятларини сезиларли оширади, унинг тутри тирилиши эса сифатни хамда улуктирилган буюмни илиб олиш

имкониятини ҳам кучайтиради. Шу боисдан мувозанатлар ва бури-
лишларни машқ қилиш чоғида бошнинг ҳолати ва нигоҳнинг қайси
тарафга йўналтирилганига катта аҳамият берилади. Ҳдди куникма-
ларни эгалламасдан туриб ҳам оёқ, учларида турган ҳолда, бош би-
лан оддий ҳаракатларни бажариш ёрдамида ута мураккаб мувоза-
натларни бажаришга хос вазиятларни яратиш мумкин. Бош, гавда
куллар ва оёқларнинг ҳаракатлари тана мувозанатини сакдашга
турлича таъсир қилади.

Динамик ҳаракатларда барқарорликни шакллантириш усуллари:

- оёқ, кафти ва юкори яримбармоқларни тугри ҳолатга келти-
риш;
 - силжишлар ва тана ҳолатини сакдашда куллар билан фаол ҳара-
катланиш (хамла ва силташлар, айланалар);
 - тана ҳолатларини бажариш ва силжишларда (юриш ва югу-
ришнинг турли усуллари, рақс бирикмалари, машқ комбинацияла-
ри) бошни буриш ва айлантириш;
 - турли вазиятларда кузни очган ва юмган ҳолат гавда билан
секин ва тез эгилишлар, бурилишлар ва айлана ҳаракатлар;
 - вестибуляр зурик;ишлар, сакрашлар, яримакробатик элемент-
лардан сунг бошни турли вазиятларда тутган ҳолда нигоҳни ориен-
тирларда тез мустаҳкамлаш;
 - бир оёқ, учида турган вазиятдаги тана ҳолатини сакдаш мудда-
тини ошириш;
 - тайёргарлик ҳаракатлари, мувозанатга кириш вақдини қисқар-
тириш, зарур амплитудага ва тана аъзоларининг кунгилдагидек
жойлашувига эришиш;
 - мувозанатни мустаҳкамлаш пайтида куллар ва бош ҳаракатини
алоҳида ишлаб чиқиш;
 - мувозанатда тана ҳолатини узгартириш (юқ;ори / олдинга, орқа
/ ён / олдинга, ён / орқда букилиш ва ш.к.);
 - турли бирикмалардаги мувозанатларни кетма-кет мустаҳкам-
лаш (тана ҳолатини сакдаш чоғида оёқ, учига пружинасимон кута-
рилиш, шунинг узи - 180, 360 ва купрок, даражаларга бурилишдан
сунг, сакрашлар / мувозанатлар / бурилишлар / эгилишлар ва \к.5-)|
- Унг ва чап оёқларни алмашлаш, бир ва икки оёқдаги **ҳаракат**
лар, узок, муддатли фиксациялар ҳамда олдинга ва орқага, **дойра**
бўйлаб динамик силжишлар, ҳар бир ҳаракатнинг ракурслари ва
этетик жилоларини ҳамиша ёдда тутиш лозим.

Бадий гимнастиканинг малакали гимнастикачилар учун
ятини йўқотган узига хос элементлари (тулқинлар ва силташлар)
болалар билан ишлашда фойда келтиради. Турли хил бошланги⁴

Хол, тларда бажариладиган тулакрнили тулкин буюмлар билан машк
пиш чогида баркарор мувозанатга эришиш воситаси булиб хиз-
чпт килиши мумкин.

Тана баркарорлигини оширишга каратилган бошка усуллар: тана
латини сакдаб туриш муддатининг узайтирилиши, куз назора-
тидан вақтинча воз кечиш, вестибуляр юкломалар, таянч майдо-
нининг кискартирилиши, таянч юзасининг баландлигини оши-
риш. бирламчи ёки бирга бажариладиган харакатларнинг куши-
лиши ва б.

Баркарорлик кучга, эгилувчанликка, мувофикдаштиришга, эле-
ментнинг мураккаблигига, чалгитувчи омилларга, автоматизмлар-
нинг шаклланганлигига боглик-

Мувозанат омилларини такомиллаштириш дастурини куйидаги-
ча тасаввур килиш мумкин:

тана холатларини мустахкамлаш;

мустахкамлашлардан кейин
чалгитувчи омил сифатида ве-
стибуляр юкломалар;

оёк кафтларида ва оёк учла-
рида турган пайтда тана хола-
тини мустахкамлаш чогида бу-
юмлардан фойдаланиш;

мустахкамлашлар муддатини
узайтириш;

тана холатини кабул кдлиш-
дан олдин тайёргарлик харакат-
ларини камайтириш;

мувозанатда узгартириш (се-
кин, тез);

буюмдан фойдаланиш ту-
Файли мураккаблаштирилган
сакраш, бурилиш, эгилиш пай-
тида мувозанатни саклаш;

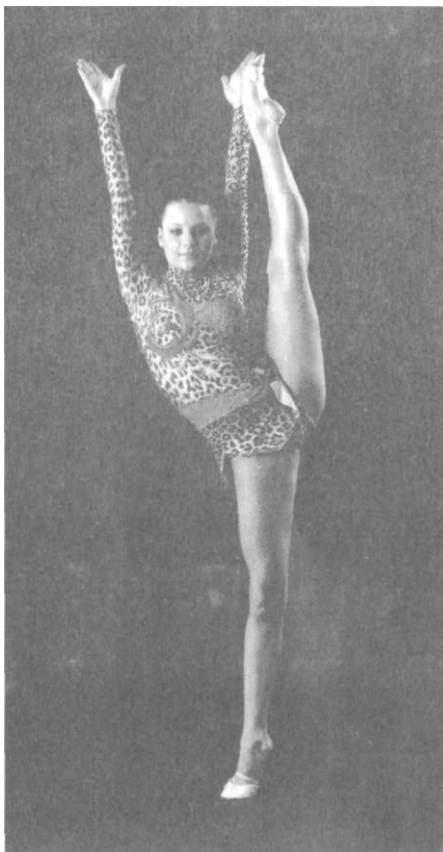
куз назоратидан воз кечиш;

мувозанатда бош, куллар,
р Да, оёк дарни харакатланти-
ган билан бажарилади-

лаб, Чаракатла Рни алохида иш-
хил (турли буюмлар, хар

биг, ШИ ^РУ^ар);

за нжГ КМаларда ва \аракатлар
"Рида кетма-кет мустах-



камлашлар (бир оёкда - оёк, учига пружинасимон утиш; бурилиш - мувозанат; сакраш - бурилиш — мувозанат - эгилиш), навбат билан унги ва чап оёкда, икки ва бир оёкда.

Гимнастикачининг эътибори босқичма-босқич динамик қадту тишга, бугинларнинг жойлашувига, амплитудани оширишга қаратилади. Кейин эса тез, раво, уртача тезликда муайян тана ҳолатига кириш ва ундан чиқишни такомиллаштиришга йуналтирилади.

4.3.3. Бадиий гимнастикада бурилишлар

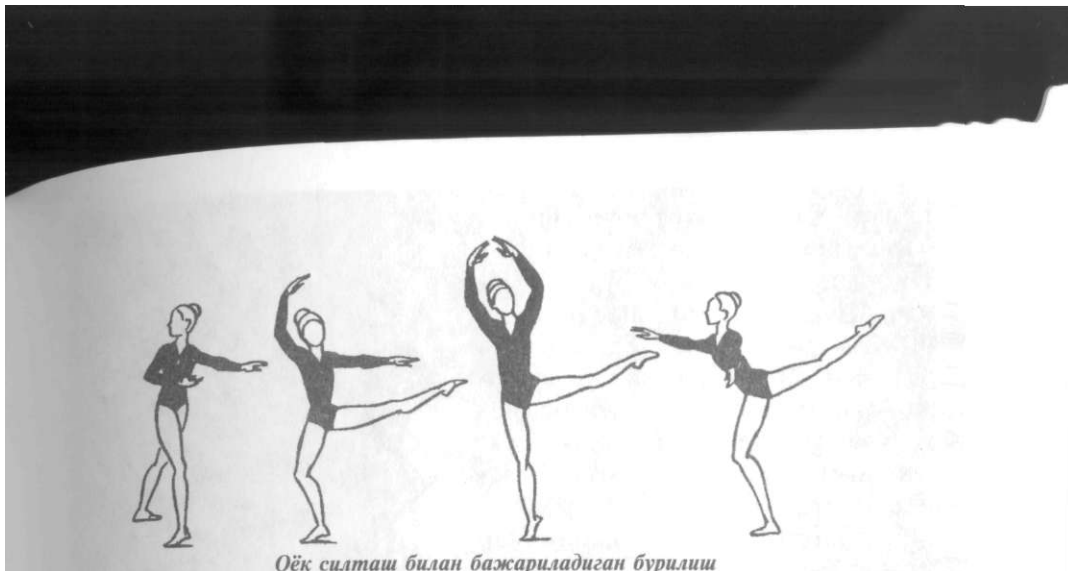
Бадиий гимнастикада бурилишлар — гимнастикачи танасининг вертикал уқ, атрофида айланишидир. Бурилишлар бадиий гимнастиканинг энг муҳим, мураккаб ва чиройли элементлари сирасига киратилади. Физика қонунларига қара, айланиш механизми шундан иборатки, қучланиш — айланиш уқидан бирмунча четроқда руқ беради ва ушбу масофа қуч елкаси деб аталади. Айланиш уқидан четроқда қучланиш имконияти инсон танасининг уқта қисмида мавжуд:

- оёк; қафтада;
- тос айланасида;
- елка айланасида.

Бизнинг назаримизда, тос айланасидаги қучланиш устувор булиши лозим, негаки оёк, қафтада қуч елкаси жуда оз, фақат елка айланасидаги қучланиш билан эса бор-йуқи гавдани айлантириш (буриш) мумкин, холос.

Бурилиш тезлиги қуйидаги мезонлар билан улчанади:

- таянчдан итарилиш қучи билан.
- қул бугимларининг силжитма ҳаракати чамда эркин оёқнинг айлана ҳаракати билан.
- таянч майдони ва қоплама хусусиятига боғлиқ ишқаланиш қучи билан.
- Гимнастикачи танасининг бурилиш вақтидаги ҳолати билан; гавданинг инерцияда қанча вақт булиши шунга боғлиқ. (Бу қурсаткич қанча оз булса, бурилиш тезлиги шунча юқори булади). **Гимнастикачи тана огирликлари (бугинлари)нинг айланиш уқига як,** ^{инла} **шишини таъминлайдиган ҳаракатлари бурилишнинг тезлашишига олиб келади (оёқни ушлаган ҳолда олдинга, ёнга, орқага бурилиш — амплитуда 180°). Аксинча, тана огирлигини айланиш уқидан узоқлаштириш билан боғлиқ, тана ҳолатининг узгаришлари бурилишнинг секинлаштирилади (горизонтал мувозанатлар ҳолатида). Шундай қилиб гимнастикачи тана ҳолатини узгариш орқали бурилиш тезлиги га айланиш вақтининг узидаёқ, "олифтагарчиликсиз" таъсир қур^{сатл} олади.**



Бурилишларни куйидагича таснифлаш лозим:

ижро услубига кура;
тана ҳолатига кура;
давомийлигига кура.

Ижро услубига кура бурилишлар куйидагича фарқданади:

оёқдарни галма-галдан ташлаш;
кесишиш;
оёқ, кафтини силжитиш;
таянч оёқ, тарафга айланиш;
карама-карши тарафга айланиш;
ишчи оёқдан бурилиш;
серияли тарзда;
узлуксиз тарзда.

Тананинг бурилишдаги ҳолатлари куйидагича таснифланади:

оддий колатлар: оёқни таянч тизза томон кутариб букиш, пасса, ,
оёқ, оркага букилиб, тизза билан таянч оёқ тиззасига теккизилади.
олд мувозанат хрлатлари: баланд, горизонтал, паст, фаол ва суст; ;
ён мувозанат хрлатлари;
орка мувозанат хрлатлари;
атитюд колатлари - фаол ва суст;
занжир хрлатлари — суст ва фаол.

Айланиш давомийлигига кура бурилишлар 90, 180, 360, 540 ва! = з
720 ларажаларга ажратилади, булардан кейин учбортли, туртборт-
ли, беш бортли ва х,к.з. айланишлар келади.

Сунги йилларда гимнастикачиларнинг бурилишлар за\ираси янги-¹
шакллар билан сезиларли бойиди. Чуккалаб бурилишлар, таянч¹
о^{ер}ини боскичма-боскич букиб ва тугирлаб бурилишлар, олдинга^»
а оркага энгашиб бурилишлар, тиззалаб бурилишлар - расман тан*-
линган ва мураккаблик жадвалига киритилган. Шунга мувофик,,^

таълим услуби ҳам бурилишларнинг барча қуринишларини узлаштиришга йуналтирилган булиши керак. Шундан келиб чиққан ҳолда, шундай тасниф ишлаб чиқилиши лозимки, унда замонавий йуналишлар акс этиши ҳамда ихтисослаштирувчи машқдарни ажратиш курсатиш имкони бўлсин. Бундай таснифни ишлаб чиқиш учун мусобақа коидаларининг мураккабликлар жадвали асос бўла олади (8-жадвал).

Барча бурилишларни дарҳол таянч оёқ учига туриб, ёхуд унга пружиналанган ҳолда бир ёки турли тарафларга бажариш мумкин (сапчиб ёки бурчак ҳолатидан таянч оёқда турган ҳолда).



а Кичик буриш

Турли белгиларга қура таснифларни таҳдид этиш мактаб элементларини ва асосий қуникмаларни аниқдаш имконини беради:

Галма-галдан кадам ташлаш билан иккала оёқда бурилишлар. 360° га кесишган бурилиш.

Бир оёқда кадам ташлаб (тур лян) бурилиш, иккинчи оёқ турли ҳолатларда ёки орқага 45° букилиб.

Олдинга, ён тарафга, оёқ учи тизза олдида 360° га бурилиш.

Ижронинг бир-бирига ухшаш, қуйида келтирилган таснифнинг Хар бир вертикал устундаги қуп учрайдиган усулларини акс эттирадиган ихтисослаштирувчи машқдарга қуидагиларни киритиш мумкин:

1. пассе оёқ билан бир ва турли тарафларга 360°, 720° га бурилиш;

2. Оёқни олдинга ва ён тарафга 90°, 360° га қутариб бурилиш (бу турдаги бурилишлар учун ҳам қулларни, ҳам эркин оёқни силкитиш хосдир).

3. Оёқни 90°, 360° орқага қутариб бурилиш (факат қул силкитилади, "каттик" бел қуникмаси талаб этилади).

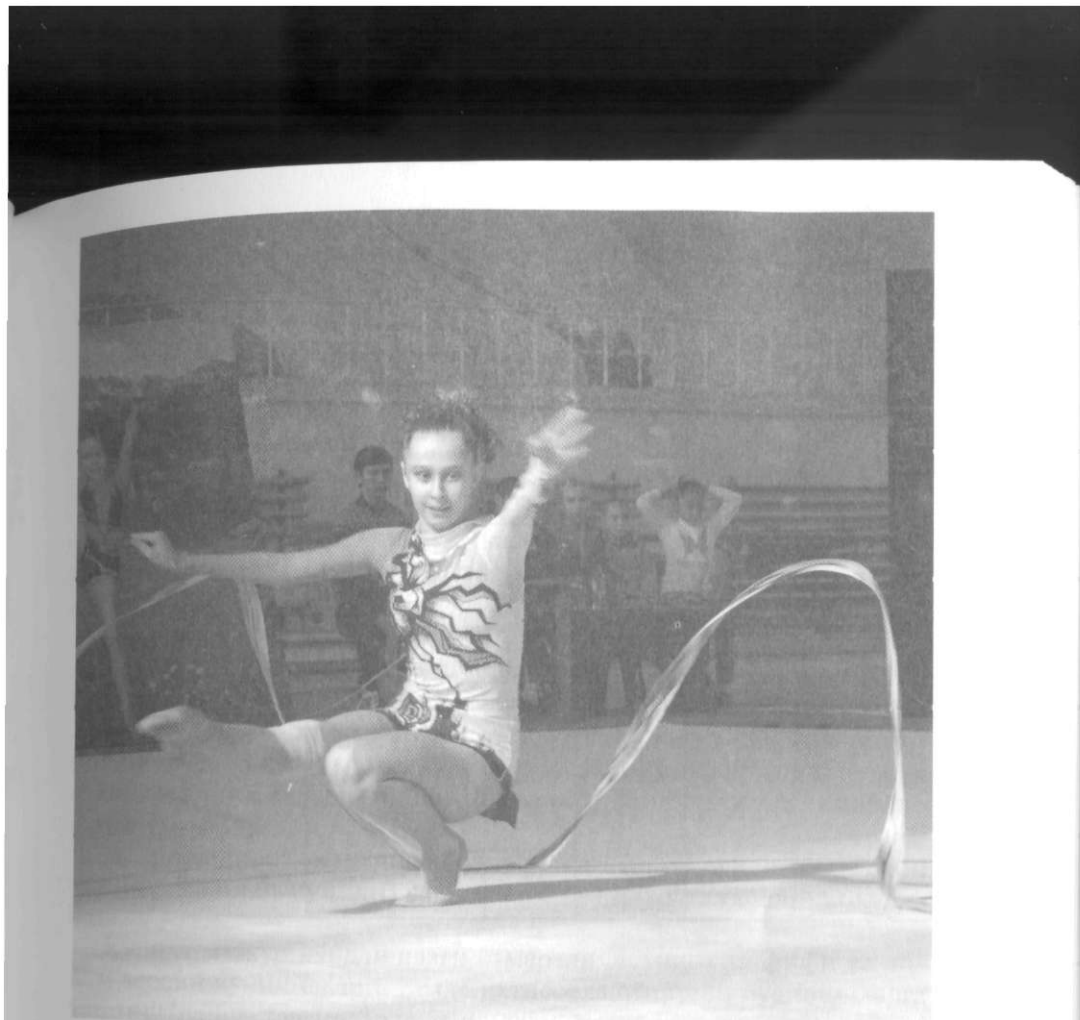
4. 360° га олд горизонтал мувозанат ҳолатда бурилиш. Чуккалаб оёқни олдинга узатиб бурилиш ("казак").

Чуккалаб, оёқни орқага узатиб 360° га бурилиш.

Тиззада 360° га бурилиш.

Ихтисослаштирувчи комбинациялар сирасига бурилишларни оир лаштиришнинг турли усулларини киритиш мумкин:

Таянч оёқни узгартирмасдан товонга утириш билан:



К Р '

8-жадвал

Тизим жи^атидан бир-бирига ухшайдиган ва мураккаблиги ушича маълум цийматга эга булган асосий бурилишлар таснифи

Эрмн оёк амплитудаси	Оёц "пассе"да	Оёк олдинга еки ен тарафга	Оёк оркага	Олд ён гори-зонтал	Паст	Тиналаб, оёк: олдинга енга оркага
90°]	360 е ва ундан ортик. Фуэте	360 е ва ундан ортик	360 е ва ундан ортик, тугри еки аттитюд	360 е ва ундан ортик,		барча бурилишлар 360е дан ортмайди
180° га °РДам билан		360 е ва ундан ортик,	360 е ва ундан ортик, тугри еки ^алкага	факат ен тараф-лама		

180е га ёрдамсю	-	360 е ва ундан орттик,	360е ва ундан орттик тугри ёки хэлқага	Оёк оркага ёки ён тарафга	эгилиб олдин- га ёки 360е ва ундан орттик оркага	+	+	+
90е га	букилган оёкда - "казак"					+	+	+
	-	360 е ва ундан орттик,, оёк, олдинга	360 е ва ундан орттик, тугри ёки аттитюд	-	-			
180е га ёрдам билан	-	оёк, олдинга	360е ва ундан орттик, тугри ёки аттиюд	-	-	+	+	+
180е га ёрдамсиа		оёк олдинга	-	-		+	+	+

- бир йуналишда: оёк; 360е оркага (45е, 90е) + 360е - олдинга букилган, оёк, учи таянч оёкнинг тиззаси олдида.

- турли йуналишларда: оёк, 360е аттитюдда олдинга букилган + худди ушандай.

2. Таянчни узгартириш билан:

- бир йуналишда 360е оёк, 90е олдинга + турли йуналишларда 360е аттитюдда;

- турли йуналишлардаги аттитюдда + бир йуналишда олдинга ушлаб олиш билан.

Бурилишлар техникаси асослари.

Бошка х^аР кандай техник харакатларда булгани каби, бурилишлар тузилмасида хам боскичларни ажратиб курсатиш мумкин. Энг мураккаб бурилишларда 4 та боскични алохида таъкидлаш уринли:

Тайёргарлик босқичи

Куллар билан итарилиш ва кулларни силташ учун кулай вазиятни эгаллаш билан боғлиқ. Бу II, IV позициялар, силтаниш булиши мумкин.

Асосий босқич

Вертикал уқ, атрофида айланишга сабаб буладиган ҳаракатлар билан боғлиқ. Бу силташ билан уйғунликдаги итарилишдир.

Ижро этиш босқичи

Аслида, бир оёқда айланишдан иборат. Гимнастикачининг танаси инерция буйича ҳаракатланади. Бунда унинг тана ҳолати ўзгариши мумкин, лекин одатда, гимнастикачи эркин оёқнинг муайян амплитудага эга маълум бир мустаҳкамланган шаклни намоиш этиб бериши лозим.

Яқуний босқич

Бурилишни тухтатиш ва боғловчи ҳаракатларни амалга ошириш билан боғлиқ. Тухтатиш эркин оёқни таянч оёққа қуйиш орқали амалга оширилиши мумкин (ушбу ҳолатдан иккала оёқ билан иттирилган ҳолда сакраш мумкин). Ёки оёқ, қафтига тула тушиш орқали секинлашиш ва бурилиш, ёки мувозанат, ёки бир оёқда итарилиш сакраш мумкин.

Бу, шунингдек, оёқ; учида мувозанат сакдаган ҳолда аста-секин "суниш" булиши мумкин, ушбу машқ, ҳам ниҳоятда чиройли куркнади.

Қуйида мазкур йуналишдаги самарали техника таърифи ва айрим асосий қуникмаларга ҳамда ихтисослаштирувчи бурилишлар³ ургатиш буйича тавсиялар келтирилади.

360° га кесма бурилиш.

Ушбу элемент гавдани тик тутган ҳолда айланиш машқини узлаштириш имконини беради. Бу эса кейинчалик мураккаброк, шаклларни бажариш учун керак булади. Кесма бурилишлар чоғида вестибуляр сезги тизими мустаҳкамланишидан ташқари, тана вазнини бир оёққа қучириш ва оёқни тез ва жипслаштириб тираган ҳолда, бурилишни аниқ, яқунлаш қуникмасини узлаштириш билан боғлиқ, техник самарага ҳам эришамиз. Гимнастикачиларга кесма бурилишларнинг у ёки бу вариантини бажаришни топшириш билан, улардан айнан шуни талаб этиш лозим.

Кесма бурилишлар оёқдарни бирлаштириб, оёқ; учларида турган ҳолда, кулларни ён тарафга ёзиб бажарилади. Оёқни кесма ҳолатда олдинга ёки орқадга суриб, оёқ, учлари билан полдан итарилиш ва таянч оёқда гавдани айланттириш. 180° га бурилгандан сўнг оёқдар яна бирлашган ҳолатга келгач, айланишга ҳалақит бермаслик учун ишчи оёқ, учини бироз қутариб, полга босиш, яна 180° га бурил-

гандан (яъни, б.х.га цайтгандан) кейин эса оёкдарни жипслаштири |
Айланиш тезлигини ошириш учун куллар тезлик билан III позицияД
кутарилади. Гавда ва бош тугри холатда сакданади. Оёкнинг Кандай
Куйилишига цараб, оддий ёки мураккаб айланиш амалга оширилади
хусусан, агар оёкдар олд томондан чалиштирган холда куйилса ~
содда, бордию оркд тарафдан куйилса — мураккаб айланиш бажари !
лади.

Таълим жарёнида гавданинг тугри, тик холатини хамда таянч
оёкда "баркарорлик узагини" сакуташга алохида эътибор каратиш
керак. Машк, ниhoясига етгач, бурилишлар учун хос булган барча
хатоликлар намоён булади: жойдан силжиш, гавда эгилишлари ва
букилишлари, таянч оёкка чукиб колиш, оёкдарнинг букилиши.
бир-бирига жипслашмаслиги ва ш.к. Мана шу нозик жи.хдтларнинг
барчаси кейинги техникага жиддий таъсир утказиши мумкин. Бури-
лишнинг мазкур шаклини тугри, сифатли бажариш гимнастикачи-
ларни юк,орида санаб утилган барча хатолардан ва ижро етишмов-
чиликлардан сакдайди.

VI позицияда бурилишни якунига етказиш таълими тугагач, уни
шартли III позицияда хам якунлашни ургатиш керак.

Оёк учларида кадам ташлаб бурилишлар.

Тугал холатда ушбу элемент балетдаги шэнега ухшайди. Унинг
узлаштирилиши нафакат оёк, учида туриб айланишни узлаштириб
олишга, балки бошнинг узига хос харакатига боглик, яъни у аввал
елкаларнинг харакатидан ортда колади, кейин эса олдинга утиб ке-
тади. Ушбу элемент буюмлар билан бажариладиган машкутарда нигох
йуналишини назорат килиш, шунингдек, куллар билан гурли ва-
риантларда айлана харакатлар бажаришни мустахкамлаш учун жуда
мухимдир.

Мазкур элементни 180е га бурилишдан бошлаб, **боскичма**-боск,-
ич узлаштириб бориш лозим.

Б.х- — асосий йуналиш томонга ёнбош туриб, унг кул I **позиция**-
га, чап кул ён тарафга, унга йуналтирилади:

1. Унг кул билан ён тарафга оёк учига калам ташлаш ва айна
пайтда Унг кулни ён тарафга айланма харакатлантириб, унг **тарафга**
180е бурилиш.

2. Оёклар жипс холатда, чап оёк билан бармок учларига кутари-
лиш, чап кулни I позицияга, унг кулни ён тарафга, бош **чапга**
бурилади, яъни нигох Уз йуналишини узгартирмайди. Шу маШК^{ни}
чап оёкдан бошлаб, чапга бурилиш билан такрорлаш. 1

Бирламчи яримбурилиш узлаштириб олингандан сунг, уни
иккинчи кисми урганилади: бошка оёк жипслаштирилаётган пай ^
да эмас, балки бошка оёкдан-оёкка утиш пайтида бош ва бут>

яла тез бурилади, бу 360е
Г! айланишни якунлаш ва
Гни ХУДДИ Уша оёкдан так-
поплаш имконини беради.
Цанишнинг иккинчи кис-
^ида куллар I позиция орк-
али угади.

Оёк, учларида кдам бо-
сиб, турли тезликда тугир-
ланадиган, бошқа элемент-
лар билан биргаликда бажар-
риладиган бош, куллар, гав-
дани назорат кдглишга оид
бир катор бурилишлар
узлаштириб олингач,
кулларнинг холатини хам
бурилишлар пайтида, хам
серияни бошлаб берадиган
ва уни якунлайдиган гавда
холатларида узгартириб ту-
риш билан боглик, холатлар-
га утиш керак. Бу биринчи
навбатда, мазкур бурилиш
тури сакрашдан кейин, бу-
юмлар хавода пайтида бажарилади ва турли-туман вазиятларда уларни
илиб олиш билан якунланади.



Оёк, учида кдам босиб 180е ва 360е га бурилиш.

Иккинчи оёк, ён тарафга букилган, оёк, кафти орқа тарафда бол-
Дир ёнида. Ушбу машк, тана огирлигини тезда бир оёкқа угказиш
Хамда бурилиш вакдида баркдрорликни сакдаш билан боглик, ниҳо-
ятда мухим куникмани шакллантиради.

Б.х. - асосий йуналиш томонга унг ёнбош билан турилади, чап
°ёкқа чуқкалаб, унг оёк, учида ён тарафга, унг кул I позицияга, чап

"и" ^{ен} тарафга, бош унгга:
"и" — "и"

"и" унг кулни ён тарафга силжита бориб;

"2 ~ Унг оёк, учига к,адам босиб, унг тарафга 180е га бурилиш,

р н оёкнинг болдириши букиб, куллар I позицияга;

ша кдраш;
чап оёк, учи билан ён тарафга, унг кул ён тарафга, чап елка

5-8 — шунинг узи к,арама-к,арши тарафга.

е га бурилиш пайтида харакат б.х.ги эркин оёкқа тез утиш

билан якунига етказилади ҳамда уша оёкдан бошлаб такрорлан Серияда 360е, 540е ва 720е даражаларга 2 тадан 8 тагача буриц'лар амалга оширилади, сунгра айланиш йуналиши узгартирилади I Эркин оёкнинг турли \олатларида оёк, кафтларига тулик, кат I босган холда бурилишлар, бир тарафдан, хар хил бурилишлар уч хос булган динамик к^аД тутиш элементларига ургатишга **хизма I** цилади, иккинчи тарафдан эса, "форсни эгаллаш" пайтида хара I катларни мувофикдаштириш, яъни гавданинг бурилиш пайти ва товоннинг полдан узилиши билан боглик, ута мухим жи\ат узлаштирилади.

Энг содда шакл - бу бир оёкда туриш, иккинчи оёк, **олдинга** букилган, учи таянч оёк, тиззасининг олдида, куллар ён тарафга Бу шакл хар хил мураккабликлардаги бурилиш комбинацияларда тез-тез учраб туради. Мазкур оддий шаклни узлаштиришга етарлича эътибор берилмаслиги техникадаги куплаб хатоларга олиб келади. Унинг узига хос айрим жихатларини санаб утишга харакат Киламиз: таянч оёк, мутлак,о тугри, эркин оёк, — максимал даражада букилган, тизза ичкарига кдратилган ва тахминан гавда чизгининг уртасида жойлашган. Эркин оёк, кафти тортилиб, учи билан таянч оёк, сонининг ички юзасига жипслаштирилган. Гимнастикачи гуё жуда огир юкни тутиб тургандек, сони билан юк,орига зур бериши керак. Таянч оёк,ва эркин оёк, сони юк,орига интилаётган бир пайтда, елкалар ва тик гавда мустахам урнатилган **ва** букилишлар-эгилишларсиз гуёки ерга кириб кетаётгандек, елкалар полга параллел ва баланд кутарилган тиззадан бирмунча итарилаётгандек, бироз оркда туюлади. Ён тарафдан Караганда, эркин оёк,нинг сон қисми горизонталдан паст булмаслиги керак. Оёк, ва гавдага берилаётган кучланишлар кул панжаларига утмаслиги лозим — улар эркин, юмшок, ва чиройли куринади. Бош тик тугилган, хатто бироз "чузилган" буйиннинг табиий давоми **сифатида** озгина кутарилган, нигох олд тарафга, мувозанатдан фаркди равишда, бу уринда нигохни полда мустахамлаш талаб **этилмайди**. Факдтгина йуналишни, бурилиш бурчагини белгилайдиган ориентирлардан фойдаланилади.

Бажариш техникаси.

Бурилиш кдйрилишларсиз, бир вакднинг узида бутун **гавдадз** бошланади, болдирда бурилиш сезгиси билингани **захотиёк, товон** бироз кутарилади ва оёк, кафти гавда ортидан оёк, учларига **эргашади**. Товоннинг силжишлари катта эмас, 45е дан ортмайди. Х^ар^ак^ат^илар силлик,, чайкддишларсиз ва гавда силкинишларисиз, кулларнинг кушимча харакатларисиз, эркин оёк, холатини **узгартиришсиз** амалга оширилиши лозим. Боскичма-босцич турли хил вариантлар

Этилади: бурилиш тезлиги, гавда хрлати узгаради (турли ара-
*ОР«"0 аттитюдлар, оёк олдинга, ён тарафга ва хк.з.). Бурилиш
беСК^б, [атда ёки узгартирилган вазиятда мустахкамлаш билан яқун-
данаД^и, кейинчалик эса оёк учларида айланишга ҳам утиши мум-

К^н Оркага кутарилган оёк билан силтаниб бурилишлар.

180е 360е, 540е, 720е ва хк.з. даражаларга бурила олиш элемен-
рнинг ута мучим тузилмавий гуруҳдари узлаштирилганидан да-
олат беради, бу эса кейинчалик ниҳоятда турфа ва истикболли
шаклларни эгаллашга йул очади.

Бажариш техникаси.

Унг оёк^а ташланиб, чап оёк учи билан оркада, унг кул I пози-
цияда, чап кул ён тарафга:

"и" - унг кул билан ён тарафга силлик айлана ҳаракат бажариш
билан бир вақтда, гавдани бироз олдинга энгаштириб, унг томонга
бурилади;

1-2 - чап оёкни поддан узиб, 180е га бурилиш билан оёк учига
туриш (оёк^{ни} орка тарафга кутариш гавданинг, аниқроғи гавда эмас,
тоснинг букилиши билан боғлиқ вертикал ҳолатда оёк 45е га кута-
рилиши мумкин. Тоснинг олдинга букилиши гавда юқори қисми-
нинг тик ҳолатини сақдаган ҳолда, оёкни бош баробар кутариш
имконини беради);

3-4 — таянч оёкка чуққалаб, ушлаб туриш. Гавдани тугирлай бо-
риб, таянч оёкни ёзиш, гавда тиклангани сари эркин оёкни туши-
риб, (I позиция орқали) чап оёк^а ташланиб, олдинга утқизиш,
унг оёкни учига қуйиб, чап кулни I позицияга, унг кулни ён тараф-
га. Худди шу машкни бошқа тарафга бажариш.

Бурилишни шундай бажариш керакки, белгиланган даражалар
курсаткичидан сунг айланма ҳаракат гуёки уз-уздан тухтагандек
булсин, бу — машкни оёк қафтига тула тушмасдан, оёк учига тур-
ган ҳолда яқунлаш имконини беради. Бу жуда фойдали машк, уни
узлаштириб олиш эса камолотнинг юқори даражасидан далолат бе-
ради.

Дастлабки босқичларда бундай бурилишларни бажариб булмай-
ли^{нега} ки улар нафақат ҳаракатнинг техник асослари узлаштирил-
ан булишини, балки ҳам динамик, ҳам тургун вазиятда ишлайди-
н мушакларнинг, биринчи навбатда, оёк қафти, болдир ва бел
Ушакларининг анчайин қучли булишини талаб қилади. Шу билан
т^ик^и ёки бир оёк учига кутарилиш, пружинасимон кадам
оёк^{аш}, Ма^{да}с^{акраш}, силтанишлар, оёқдарни чузиш ҳолатлари,
зия^{Учларида} **ЮРИШ**, таянч олдида ва таянчсиз оёқдарни турли ва-
- арда ушлаб туриш каби куплаб оддий ҳаракатларни ҳам талаб

киладики, шундан кейин шугулланувчининг харакат имкониятлари сезиларли кенгаяди.

Бурилишларнинг ушбу шаклларини айланиш муддатини — унинг суръатини узгартириш оркали узайтириш, кулларнинг турли \олатларидан фойдаланиш, кутарилган оёк баландлигини хамда бурилиш пайтидаги гавда букилишини узгартириш, уни бурилишларнинг бошка шакллари ва тузилмали гурухлар билан бирлаштириш воситасида такомиллаштирилади. Бурилиш пайтида ва бурилишдан сунг гавданинг айлана харакатларини уз ичига оладиган машкдарни хам киритиш жуда яхши самара беради.

Оёкни ён тарафга буккан холда бурилиш, оёк учи таянч оёк тиззаси олдида

Бу наинки мустакил бурилишлар гурухи, балки эркин оёк холатини узгартиришда ута мухим ахамиятга эга техник элементдир. Шунинчунинг Хам инобатга олиш керакки, гап бу уринда нафакат эркин оёк хакида, балки бошка холатга тугри ва самарали утиш имконини берадиган бутун гавда холати хакида кетмоқда. Мазкур элемент II позициядаги чуккалаш холатидан бир йуналишда ёки турли йуналишларда бажарилиши мумкин; IV позициядаги каби чуккалаб, кейинчалик оёк кафтини тизза олди ёки оркасига утказиш ва машкни арабеска ёки оёкни олдинга чикарган холда чуккалаш каби бошка х°латларда ниhoясига етказиб бажарилиши мумкин.

4.3.4. Бадий гимнастикада сакрашлар

Сакрашлар — гимнастикачи танасининг итарилиши натижасидаги таянчсиз (парвоздаги) холатдир. Бадий гимнастикада сакрашлар энг ёркин элементлар сирасига киради, лекин шу билан бирга, улар - хам техник, хам жисмоний тайёргарлик жихатидан ниhoятда мураккаб харакат тури хисобланади.

Итарилиш механизми (техникаси) шундан иборатки, гимнастикачи оёкдарини аввал букиб, кейин тез ва кучли (портлашсимон тарзда) тугирлаш хисобига таянчни узидан итаргандек буладию,



Олдинга хамла билан сакраш

лекин натижада узи кутарилиб кетади. Шундай қилиб, сакраш элементидаги асосий кучланиш — оёқ, бугинларидаги кескин (тез ва кучли) тугирланишидир.

Баланд сакрашга ёрдам берадиган кучлар:

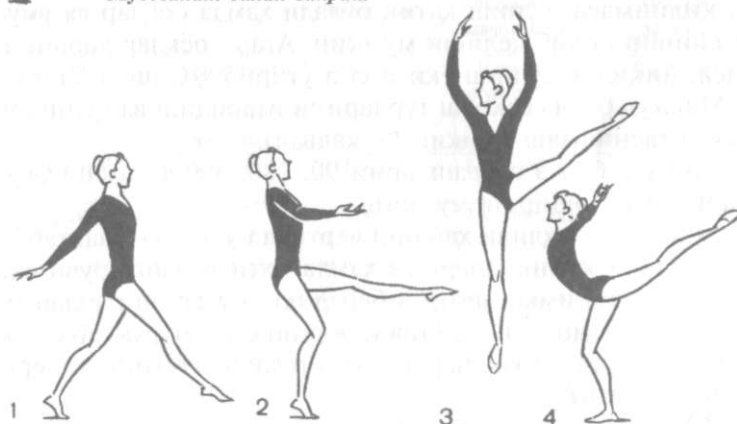
- ҳаракат тезлигига эришиш имконини берувчи бошланғич тезлашиш

- силтовчи бугинлар — куллар ва оёқдарнинг парвоз томонга фаол Ҳаракатланиши.

Юқри парвозга ҳалал берувчи кучлар:

- тана оғирлиги кучи: гимнастикачининг вазни қанчалик оғир бўлса, парвоз баландлиги шунчалик паст бўлади;

- тана бугинларининг "осилиб қолиши"- парвозга қдратилган кулчанишлар гимнастикачи танасининг тебранма ҳаркатларида "сурилиб" кетади.





Шувдай килиб, парвоз бала
лиги ва давомийлигини ош^{ис}
учун куйидагилар зарур: Н
- итарилиш учун энг ма^ббул
шароит булиши учун турр^и тез
ланиш;
- кескинрок, тезрок, ва куч-
лирок, итарилиш;
- силтовчи бугинларнинг
бир томонлама тугри харакати
билан ёрдам бериш;
- гавдани худди муставкам
курулмадек тутиш;
- ортик,ча вазннинг булмас-
лиги;

Гавда холатининг қабул
к^илиш механизми турли сак-
рашларда турлича булади, лекин
аслини олганда бу:

- 1 — оёқдарнинг турли йуна-
лишлардаги тез харакати,
- 2 — оёқдарнинг керакли тар-

зда тез букилиши,

3 — кулларнинг чиройли, макнул ва тегишли харакатлари пайтида
гавданинг зарур йуналишда тез букилиши.

Куниш механизми оёқдарнинг пружинасимон, бамисоли кдр-
шилик курсатаётгандек бироз букилишидан иборатдир. Агар шун-
дай килинмаса, куниш кдтик, булади ҳамда оёқдар ва умурткднинг
лат ейишига олиб келиши мумкин. Агар оёқдар кдршиликсиз бу-
килса, йикилиб тушиш ёки полга утириб қолиш мумкин.

Мавжуд барча сакраш турларини итарилиш ва куниш усуллари-
га кура таснифлаш мумкин (9 жадвал).

Амалда барча сакрашларни 90, 180, 360 даражага бурилишлар
билан амалга ошириш мумкин.

9-жадвал тахдили хар бир вертикал устунда "мактаб" белгилар-
ини асосий куникмаларини ҳамда ихтисослаштируви элементлар-
ини аниқдаш имкониятини берадики, буларнинг узлаштирилиши
техник жихатдан ухшаш, бироқ, борган сари мураккаб сакраш У^{су}л^и
ларига ургатиш учун шароит хозирлайди (техник тайёргарликни
шакллантиради).

"Мактаб" белгилари, асосий куникмалар
- гавдани тиклаган холда сакраш;

- Гавдани тиклаган холда 160 даражага бурилиб сакраш;
- " иккала оёк, билан "очик," итарилиб, бир оёкда куниш;
 - иккала оёк, билан итарилиб, халк,ага бир оёк, билан тегиб сакраш;
 - қадам ташлаб сакраш;
 - ассамбле;
 - "скачок"
 - бир оёк билан итарилиб, иккинчи оёк,ни силтаб олдинган сакраш;
 - "очик," бир оек, билан итарилиб;
 - пружинасимон югуриш;
 - бир оёк, билан итарилиб, бошга тегинган холда;
 - тулри оёкдарни орқд-олдига алиштириб.
- Ихтисослаштирувчи элементлар.
1. Иккала оёк, билан итарилиб
 2. Иккала оёк, билан итарилиб, оёк, алмаштириб сакраш ("разножка")
 3. Иккала оёк, билан итарилиб, эгилиб.
 4. Иккала оёк, билан итарилиб, биттаси билан халкдга тегилиб сакраш.
 5. Бир оёкда итарилиб, иккинчи оёк,ни бураб айлантриш.

9-Жадвал

Сакрашларнинг итарилиши ва н'униши усуллари буйича таснифи

Икки оёкда итарилиб, бир оёкда куниш	Икки оёкда итарилиб, бир оёкда куниш	Бир оёкда итарилиб, икки оёкда куниш	Бир оёкда итарилиб, итарилган оёкда куниш	Бир оёкда итарилиб, иккинчи оёкда куниш	
				Оёкларни алиштирмасдан	Оёкларни алиштириб
Гавдани «« тулио сакраш	1. Очиц	1.Қдам ташлаб икки оёкда сакраб тушиш	1.Халкалаш	1.Пружинасимон югуриш	Юлдиндан
2.Осқларни	2.Тспшиб	2.Ассамбле	2. Очиц	2.Тсгиниб	2.Орқадан
3.Осқлар алоҳид	3-Хал'симон	3.'Шучка"	3. Бурилиб айланиш (кайрилиш) билан	3.Қдом ташлаб	3. Осқ силтаб
4 "Шучка"	4.Халқасимон. яъни тононлар билан бошнинг орқа Кисмига тсгиб	4.Бир оёкда турилиш ья силташ билан скн икки оёкда 'алқасимон	4. уришли (сакраш пайтида осқ кафтининг остки цисми билан думбага уриш)	4.Халқасимон тсгиб сакраш (товон орқадан бошга тсгади)	4. Осқларни силтаб турли йуналишда сакраш

3.Букилиб			5. "Казак" ("Тупионча шаклида сакраш")	5. Каям ташлаб цалгата	
6.Икки СМШ \алқа			6.Осци алиштириб	6.Қалам ташлаб эгилиб	
			7.Халқасимон	7.Жсте антурнан	
			Н.Халқасимон тегиниб сакраш	8.Жсте антурнан Халқага	
			9.Револьтад	9.Жсте антурнан халқасимон тегиниб	
				Н.Қалам ташлаб гавдани буриб (1/4, 1/2)	
				1 Г "Баъдавийча" усул	

6. "Казак".

7. Бир оёкда итарилиб, кадам босиш.

8. Халқага тегиниб.

9. Айланиб оёк ташлаб сакраш.

Сакрашларга ургатишнинг асосий талаби куйидагича: услубий жихатдан тугри белгиланган боскичма-боскичлик ҳамда "даст-лабки асосий куникмалардан ихтисослаштирувчи машқдар сари, сунгра — уларнинг турли-туман куринишларига" деган коидага риюя этишди. Бошлангич таълим учун 1, 2-ракамли сакрашларни танлаш оркали итарилиш ва кунининг асосий куникмаларини шакллантириш мумкин.

Гавдани тик тутиб сакраш

Жисмоний тайёрлик

Оёк кафти ва болдир мушакларини мустахкамлаш.

Техник тайёрлик

- Оёкда пружинасимон \аракатларни бажара олиш.
- Гавдани т^агри тута билиш.
- Тиззаларни букмай, оёк учларини торта билиш куникмаси.

Таълимнинг боскичма-боскичлиги

1. Оёкдар билан "пружиналар"ни такрорлаш, бунда ярим бармокдардан бутун кафтга утиш ва тиззаларни букиш пайтида гавда тик тутилишига эътибор бериш мухим.

2. Пружинасимон харакат суръатини аста-секин ошира бориб, сакрашларга утиш.

<i>Хато</i>	<i>тахминий сабаблари</i>
1. Парвознинг старли даражада баланд эмаслиги	- итарилиш пайтида оёкларни суст тугирлаш, мушак тонусининг пастлиги
2. "Каттик," кунини	пружинасимон харакат узлаштирилмаган

3. Парвоз пайтида тос-сон бугинларининг букилиши	- гавдани тута билиш куникмасининг йукдиги
4. Оёк; кафтлари ва тиззалар тортилмаган	- ижронинг осон варианты
5. Елкаларни кутариш	- сакраш чогида ёрдам беради, деган хато тасаввур

Хатоларнинг сабаби *лам* техник, ҳам жисмоний булиши мумкин. Ушбу босқичда бундай хатоларнинг булиши табиий, негаки бу вақтда энди-энди барча хдракатлар "мактаби"нинг пойдевори куйилаётган булади. Ва ушбу элементларни доимий назорат остида бажариш чамда барча воситалар (курсатиб бериш, тушунтириш, образли ибора) ёрдамида тугирлаб бориш жараёнида асосий куникмалар шаклланади.

Кейинги топшириқлар.

Шогирдлар техника асосини бажаришни урганганларидан сунг, сакрашларнинг иккала оёкда итарилиб, икки оёкда куниш турини урганишга киришиш мумкин:

1. Оёкдар алоҳда / бирга, турган жойда ва силжиш билан.
2. Оёкдарни олдинга ва орқда букиб.
3. Парвоз пайтида оёкдарни ажратиб.
4. 90, 180, 360 даражаларга букилиб.

Бундай сакрашларни (дарсада туркум сакрашлар) бажариш жараёнида жисмоний тайёргарлик масалалари *лам* ал этилади: чидамлилиқ, сакровчанлик, хдракатларни мувофиқдаштириш кучайтирилади.

Итарилиш ва куниш куникмалари 1-2 та машгулотдан кейинок, шаклланиб қолади, деб уйламаслик керак. Ушбу вазифа бутун бошлангич таълим жараёнида, турли-туман машқдар орқда хал этиб борилиши мумкин.

"Сапчиш"

Бу энг оддий сакрашлардан бири булиб, уни узлаштириш жараёнида бир оёкда итарилиб, итарилган оёкда куниш куникмаси шаклланади.

Жисмоний тайёргарлик

- Гавданинг сакраш *олатини* бажара олиш - бир оёкда турилади, иккинчиси олдинга букилган, оёк, учи тизза олдида.
- Гавдани тута билиш.
- Куллар ва оёкдарни турли йуналишларга келтира олиш.

Таълимнинг босқичма-босқичлиги.

- 1 • Кулларнинг турли томонларга йуналган хрлатида юк,ори цадамни такрорлаш.

2. Сакраш холатида тухтаб қолиш билан кадам ташлаш. Аник, шаклга эришиш.

3. Кддам-бакадам, пружинасимон — оёк, учида туриб, иккинчи оёк тизза қисмида буқилган.

4. Шунинг узи, лекин сакраш билан.

Хатоларнинг олдини олиш ва тугирлаш — аник-равшан тушунтириш, секинлаштирилган холда ухшатма шаклларни бажариш. гавда холатларини назорат қилиш орқали амалга оширилади.

Пружинасимон югуришни бир оёкда итарилиб, юмшоқ қунишни ургатишга ёрдам берадиган асосий қуникмалардан бири

<i>Хато</i>	<i>тахминий сабаблари</i>
1. Куллар ва оёқларнинг нотугри Холати	- координациянинг ёш билан боғлиқ, хусусиятлари
2. Паст итарилиш	- болдир бугинларининг суст тугирланиши
3. Қаттиқ қуниш.	- мушак тонусининг пастлиги
4. Ноаниқ, шакл, оёқ, учлари ва тиззалар тортилмаган	Харакатларнинг шаклланмаган "мактаб"и, техниканинг бир неча элементларини бирйула назорат қила олмаслик

деб ҳисоблаш мумкин. Айрим мутахассислар мазкур машқни узлаштиришни қатъий талаб қилишади, чунки гимнастикачилар ушбу машқни ҳар доим ҳам тугри ва самарали бажармайдилар. Уни қуйидагича бажариш лозим: яримчуккалаб утирган холда, бир оёкда қучли, дадил итарилади, иккинчи оёқ парвоз пайтида пастга вертикал йуналишда тугирланади ва қуниш вақтида шу оёқнинг учи гавда вазнини узига олади, сунгра зудлик билан итарилиб, кейинги сакраш амалга оширилади. Сакрашлар навбатма-навбат унг ва чап оёқларда бажарилади. Елкалар туширилган, гавда тик холатда, куллар худди кадам ташлаётган пайтдаги қаби секинлик билан ишлайди, парвоз пайтида эса тугирланган, туширилган ва танага жипслашган булади. Парвоз баландлиги жуда паст булиши мумкин — оёқ учлари полдан бироз узилади, холос. Бу вазиятда асосий огирлик оёқ қафтларига тушади. Шунингдек, парвоз баландлиги максимал даражада булиши мумкин — оёқлар буқилмаган, учлари тортилган, бош бироз қутарилган холатда узок осилиб қолиш. Дарсинг асосий қисмида бу сакрашлар ҳаққалашлар билан алмашлаб бажарилади. Дарсинг қириш қисмида баландлик аста-секин ошириб бориладиган машқлар оёқ қафтини жуда яхши қиздиради ва умумий модда алма-

шинувининг жонланишига олиб келади. Бу эса чигилёздига кетадиган вакдни камайтиради ва баъзан хаддан ошириб юбориладиган айлана буйлаб югуришнинг урнини босади.

Уз мохиятига кура, мазкур машк, гимнастикачилар томонидан сакрашларни узлаштириш учун ҳам жисмоний, ҳам техник тайёргарликни ошириш воситасидир. Бирок, бу мацщни етарли даражада тайёргарлик курган гимнастикачиларга бериш мумкин. Ёш гимнастикачилар уни уддалай олишмайди.

Ихтисослаштирувчи машкдар орасида энг куп ишлатиладигани ва айна пайтда, нисбатан энг тулик, урганиб чик,илгани — бу кддам ташлаб сакрашдир.

Хозирги даврда оёкдарни 180 даражадан анча кенгрок, ёйган холда **кддам** ташлаб сакраш техник жихатдан мукаммал хисобланади. Видеотасвир тахлили шуни курсатдики, гимнастикачи амортизация боскичида оёгини олдинга-юк,орига бош баравар жуда тез силтаб кутаради, айна пайтда гавда олдинга бироз энгашади. Маълумотларга кура, силтанишнинг энг юк;ори нук,таси (тормозланиш) **итарилиш** (итарилувчи оёк,нинг таянчдан узилиши) боск,ичи билан бир вакдга тугри келиши керак. Лекин хозирги вакдда энг малакали гимнастикачилар итарилишлан кейин ҳам, итарилувчи оёк, орк,ага баланд кутарилганда, одатда 90 даражадан юкори (115-125 даражага) кутарилганда ҳам оёкни силташда давом этадилар. Оёкдарни мана шундай кучли силташ пайтида гимнастикачи гавдасини тиклаган **Холда**, юкорига кутаришда давом этади. Парвознинг юкори нук,тасидан сунг, эркин оёк, кунишга тайёрланиб, пастга туша бошлайди, итарилувчи оёк, эса яна анча вакт горизонталдан юк;орирок, даражада ушлаб турилади. Шундай кнлиб, сакрашнинг юкори амплитудаси хисобига парвозда шаклни сакдаб туриш мудцати нигохан узайгандек туюлади. Лекин бундай талабларга асосланган сакрашни фақ,ат юкори гоифали гимнастикачилар бажара олишади. Таълим жараёнини эса энг зарур бирламчи асосларга эга булган холда бош-лаш мумкин.

Жисмоний тайёрлик

1. Етарли даражада сакровчанлик.
2. Етарли даражада суст эгилувчанлик — шпагатга утира олиш.
3. Оёкдарнинг тезлик кучи — оёкдарни елка баробар кутариб ташлаш.

Техник тайёрлик

1. Турли усуллар билан итарилиш ва кунишга оид асосий куник-маларнинг шаклланганлиги.
2. Пружинасимон, кенг қадам ташлаб югура олиш.
3. Бошлангич тезликни ола билиш.

Таълимнинг босқ,ичма-босқ,ичлиги.

1.Тезланиш, хаёлий тусик, ("кулмак", "чукурлик" ва ш.к.) ёки мулжал (ориентирлардан) фойдаланган холда, ҳақиқий тусикдар устидан сакраб утиш.

2. Гимнастика деворига таянган холда оёқ, алмаштириш машқдарини бажариш.

3. Шпагат холати, диккат-эътибор кулларнинг, гавданинг, бошнинг холатига, шунингдек, мушаклардаги сезгиларга кдратилган.

4. Сакраш тегиниб такрорланади, оёқ,ни орқда ушлаб туришга алоҳида эътибор берилади.

5. Бир оёқда итарилиб сакраш, иккинчи оёқ, олдинга силтанади, игарилган оёқ,қа кунилади, оёқ,ни силташ ва аста-секинлик билан туширишга алоҳида эътибор берилади.

6. Умуман, кддам ташлаб сакраш.

Чуқураштирилган урганиш ва такомиллаштириш босқ,ичи гимнастиканинг жисмоний ҳамда мувофиқдаштириш имкониятлари ортиб боргани сари, йиллаб давом этиши мумкин. Гимнастикачи ривожлангани сари, мазкур сакраш машқдари гуруҳига кировчи бошқд, нисбатан мураккаброк, сакрашларни ҳам узлаштириш имконига эга булади.

Шу каби, бошқ,а ихтисослаштирувчи машқдар ва уларнинг хилма-хил турларини ҳам таҳлил этиш мумкин.

4.3.5. Акробатик ва партер элементлар

Акробатик элементлар гимнастиканинг барча спорт турларида кенг кулланилади: акробатикада, спорт гимнастикаси ва бадий гимнастикада. Акробатик машқдарнинг узига хос жиҳати - уларнинг сунъийлигидир, яъни юриш, югуриш, сакрашлар каби инсонга хос табиий ҳаракатлардан фарқданишидир.

Акробатик элементлар гайриоддий тургун х^{ола}тлар: куприклар, шпагатлар, гавда холатлари ҳамда қисман, тулик, ёки купбор умбалок, ошишлар билан боғлиқ, ҳар хил ҳаракатлардан иборат.

Акробатик ҳаракатларнинг асосий механизмлари тананинг мумкин кддар барча уқдар атрофида айланиши, лекин асосан, горизонтал уқдар атрофида айланишидан иборат: рупарадан — олдинга ва орқдга ҳаракатланиш ҳамда ён тарафга ҳаракатланиш ҳисобига булади. Тана аъзоларининг навбат билан таянч вазифасини бажариши ёки шу принцип асосида таянчсиз босқ,ич ҳисобига айланма лаҳзага эришилади.

Индивидуал акробатик элементлар куйидагича таснифланади: биринчидан, иккита элементлар гуруҳи статик (тургун) ва дина-

мик (харакатли) гурухдарга ажратилади, иккинчидан, хар бир гурух ихтисослаштирувчи гурухларга булинади.

I гурух — статик (тургун) холатлар:

- куприklar — икки ва бир оёкда, цулларда;
- шпагатлар — унг, чап оёкда, кундаланг;
- таяниш — туриб, утириб, ётиб;
- гавдани **тутиш** — куракларда, кукракда, **тирсакларда**, кулларда ва б.

II гурух — динамик харакатлар:

- думалашлар;
- умбалок, ошишлар;
- айланиб тушишлар;
- бурилишлар;
- сальто.

Думлашлар - бу умбалок, ошмасдан, аста-секин таянчга тегадиган гавда харакатлари.

Думалаш турлари:

- йуналиш буйича: олдинга, орқага, ён тарафга;
- гавда холати буйича: "гужанак" булиб, энгашиб, тикланиб.

Умбалок; ошишлар - таянчга теккан холда бошдан айланиб тушадиган гавда харакатлари.

Умбалок, ишиш турлари:

- йуналиш буйича: олдинга ва орқага;
- тана холати буйича: "гужанак" булиб, энгашиб, тикланиб ва аралаш холда (курама);
- бирикмалар буйича: бошда туриб, кулларда туриб.

Олд тарафга умбалок, ошишлар, шунингдек, парвоз босқичи билан бирга амалга оширилиши мумкин.

АНганиб тушишлар - гавданинг гулик, айланиши ва оралик, таянчдан иборат айланма харакатларидир.

Айланиб тушишлар куйидагиларга булинади:

- секин;
- суръатли.

Секин айланишлар (уларни "перекидка" деб хам атайдилар) (авданинг парвоз босқичисиз бир маромдаги айланиши билан бажарилади, суръатли айланиб тушишлар бир ёки иккита кисца парвоз босқичини уз ичига олади.

Айланиб тушиш турлари:

- йуналиш буйича — олдинга, орқага, ён тарафга;
- таянч усули буйича - икки куллаб, бир к^лда ва билаклар билан тегиниб.

Сальто — гавданинг гаянчсиз боскичда (парвоздаги) тулик, айланиши.

Сальто турлари:

- йуналиш буйича — олдинга, орқдга, ён тарафга;
- буйлама ук, атрофида бурилиб ва бурилмай — "твист".
- бир айланишли ва 2-4 айланишли.

Акробатик элементларга ургатиш умумий кридалар асосида амалга оширилади, лекин айрим узига хос хусусиятларга ҳам эга:

- акробатик элементларга ургатишда страховка ва ёрдам усулларидан кенг фойдаланилади;
- алохида ук, итиш усули одатдагидан купрок, кулланилади. Масалан, бир оёкда олдинга айланиш ургатилаётганда, кулларда туриш ва бир оёеда куприк машк,и алохида-алохида ургатилиб, кейин элементлар бирлаштирилади;
- таълим боск,ичларининг мак,бул йулини белгилаб олиш айн,са мухим (масалан, думалашларни айланиб тушишлардан олдин урганиш керак);
- махсус жихозларга эга булиш керак: гилам, йулакча, матлар, тренажерлар.

Партерли элементлар

Партерли элементлар — паст холатлардаги: чуккалаш, тираниш, ётган холлардаги турли вазиятлар ва харакатлар. Бундай харакатлар анчадан бери маълум, лекин 1982-йилга келиб оммалашиб кетгани боис, шунингдек, бадий гимнастика буйича битта спорт комбинациясидаги микдори чекланган акробатик элементлардан ажратиш учун алохида тузилмавий гурухга ажратилган.

Партерли элементлар таснифи:

- утиришлар: оддий, товон(лар)да, сонда, оёкдар алохида, бурчак булиб;
- тиранишлар: енгил утириб, тиззаларда, утириб, ётиб, сонларда ётиб, орқддан;
- ётган холатларда: чалкднча, к,оринда, ёнбошлаб;
- харакатлар: бурилишлар, эмаклашлар, перекатлар?

Юриш, югуриш ва раке элементлари

Юриш ва югуриш — бу оёкдарни турли усулларда таянчга куйиш ва оёкдарнинг таянчеиз холати билан белгиланадиган турли харакат усулларидир. Юриш ва югуриш уртасидаги тафовутлар парвоз боск,ичининг бор-йукдиги билан аникданади: юрганда парвоз боск,ичи йук,, югурганда эса - бор.

Юришнинг спорт турлари: походга оид, сафда, гимнастик (дастлаб оёк, учини босиб), оёк, учларида, товонларда, оёк, кафтининг ташк,и

тарафида, силтаниб, яримчуккалаб, чуккалаб, яримутирган холда тираниб, тиззаларда туриб тираниб, орқда туриб тираниб ва б.

Югуришнинг спорт турлари: майда кддам ташлаб, тиззалар олдинга, тиззалар орқ;ага, оёқдарни олдинга ва орқдга силтаб, кесишиб, такдб, узгарувчан, орқдмачалаб, бурилиш билан.

Юриш ва югуришнинг махсус турлари: юмшок,, перекатай?, пружинасимон, баланд, уткир, кенг.

Рақс элементлари — халқ,она, замонавий ва тарихий-маиший рақслардан андоза олинган узига хос кддам ташлашлар, гавда хрлатлари, ҳаракатлар, куллар ва бошнинг стилистик ҳолатлари ва ҳаракатланишидир. Улардан рақ;сбоп мусикд пайтида услуб берувчи ва боғловчи ҳаракатлар сифатида фойдаланилади ҳамда улар гимнастикачиларнинг ифодали воситаларини сезиларли бойитади.

Юриш, югуриш ва рақс элементлари ажойиб ҳаракат мактаби, куплаб муҳим эстетик сифатларни шакллантириш воситаларидир.

Ушбу элементларга ургатиш жараёнида куйидаги тартибга амал қ,илинади:

- дастлаб оёқ, ҳаракатлари, кейин кул ҳаракатлари ва ниҳоят, уларни мувофиқдаштириш урганилади;
- дастлаб элементлар, кейин бирикмалар, сунгра эса элементларнинг комбинациялари цисмларга ажратиб урганилади.

4.4. ТЕХНИКА АСОСЛАРИ, БУЮМЛАР БИЛАН БАЖАРИЛАДИГАН МАШКЛАР ТАСНИФИ ВА УРГАТИШ УСЛУБИ

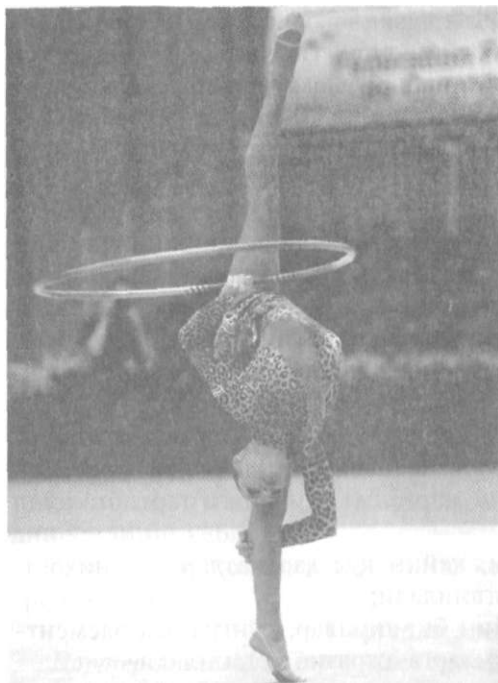
4.4.1. Буюмлар билан бажариладиган машқларнинг умумий тавсифи ва пайдо булиш тарихи

Буюмлар билан бажариладиган машқдар бадий гимнастика буйича мусобакд дастурларининг асосий мазмунини ташкил этади. Олий тоифали гимнастикачиларнинг мусобаца комбинациялари — мусикд уйғунлигида ҳар хил буюмлар билан бажариладиган ҳаракатларнинг турли-туман гавда ҳаракатлари билан бирикмасидан иборатдир.

Бадий гимнастикада фойдаланиладиган буюмлар уз шакли, фактураси ва улчамлари билан ажралиб туради.

Лрцон — гимнастикачи учун қулай узунликдаги, кундаланг диаметри 0,5-1,0 см. булган, учларида тугунчалари бор ёки йук, каноп (ёки бошқ;а) арқ,он. Ранги исталганча, лекин куринадиган булиши керак.

Гардиш (обруч) — айлана шаклдаги, ички диаметри 80-90 см., Калинлиги (кундаланг диаметри) 0,8-1,5 см., огирлиги камида 300



грамм, елимдан (пластмасса-дан) ясалган буюм. Илгари дюралюминий ва ёғочдан ясалган обручлар ҳам ишлатилган. Ранги исталганча.

Туп — резина шар, диаметри 18-20 см., вазни камида 400 грамм. Ранги исталганча.

Тасма (лента) - узунлиги 50-60 см. Диаметри 1 см.ли таёкча, харакатланувчи кртирма — карабинча хдмда 6 метр узунликдаги мато тасмаси + 1 метр астар ва эни 50-60 см., огирлиги (таёкчасиз) камида 35 граммли конструкция. Ранги исталганча.

Чуцмор (булавалар) - бочкасимон курунишга эга, бугзи ингичкалашиб борувчи ва бошчалари шарсимон

иккитабуюм. Бошчасининг диаметри 3 см.гача, чуцморнинг узунлиги 40-50 см., \ар бир булаванинг огирлиги камида 150 грамм. Ранги исталганча.

Бадий гимнастика билан шугулланувчи урта ва кичик ёшдагилар учун нафакдт буюмлардан фойдаланишга рухсат берилади, балки пропорционал кичрайтирилган хажмдаги буюмларни ишлатиш тавсия этилади.

Бадий гимнастикада ишлатиладиган буюмлар турли хил манбалардан танлаб олинган.

Аркин ва туп билан бажариладиган машқдар болаларнинг уйинларидан кучирилган. Улар 1930 йилларда тан олиниб, 1965 йилдан бери мажбурий предметлар сирасига киритилган.

Айрим мутахассислар 20-йиллардаёк болалар билан ишлашда обручли машқдардан фойдаланган.

Халқаро мусобакларга 1967 йилда дастлаб ёғоч гардиш (обручлар) кириб келган, лекин кейинрок, уларни елим гардишлар сикиб чикдрган.

Тасма 1927 йилда Рейнхольд Глиернинг "Лолакизгалдок" балети туфайли раке буюми сифатида ишлатила бошлади. Тасма билан раке

тушиш гоёси унинг биринчи ижрочиси Асаф Мессерерга тегишли. У бундай рақси болалигида кучманчи хитой кузбойлогичлари ижросида курган эди. Тасма халқаро мусобақалар дастурига 1971 йилда киритилган.

Чукморлар (булавалар) билан бажариладиган машқлар 19-асрнинг урталарида Чехиянинг Сокол гимнастикасида кулланилган, кейинчалик 20-аср Урталарида спорт гимнастикасида ишлатилган. Халқаро Дастурга чукморлар 1973 йилда киритилган.

4.4.2. Буюмлар билан бажариладиган машқлар таснифининг биомеханик асослари

Гарчи бадиий гимнастикада буюмлар турли шаклга, фактурага, улчамга эга бўлиб, \ар бири узига хос ёндашувни талаб қилсада, техника нуқдаи назаридан ҳаракат усули сифатида, уларнинг урталарида умумийлик бор - уларнинг барчаси физик жисм ва уларнинг **Ҳаракатлари** механикасининг умумий қонуналарга бўйсунди.

Физик жисм сифатида буюмлар механика нуқдаи назаридан қуйидагиларни бажара олади:

- у ёки бу траектория бўйича олдинга ҳаракатланади;
- у ёки бу уқ атрофида айланади;
- айланма-илгарилловчи ҳаракатларни бажаради — ички уқ атрофида айланган ҳолда, маълум бир траектория бўйича ҳаракатланиш.

Буюмлар билан бажариладиган машқлар пайтида улар қуйидаги ҳолатларда бўлиши мумкин:

- боғланган ҳолатда — қулда, оёқда, гавдада;
- эркин ҳолатда — гимнастикачиси.

Боғланган ҳолатда буюм қуйидагиларни бажара олади:

- қул (оёқ, гавда) ҳаракати билан бирга ҳаракатланиш — бунда гимнастикачининг буюмга нисбатан ҳаракатларини сакдаш ёки баланс деярлик кифоя қилади;

- қулда буюм фақат биргина усул билан ҳаракатланиши — айлангани мумкин, яъни гимнастикачи айланма ҳаракатлар содир этиши мумкин;

- буюм қул билан бирга ёки қулда ҳаракатланиши, яъни уз конфигурациясига қура, шартли равишда "фигуралӣ ҳаракатлар" Лея номланадиган анчайин турли-туман ҳаракатларни бажариши мумкин.

Буюм эркин ҳолатда қуйидагиларни бажара олади:

- учиши, яъни таянчсиз ҳолатда бўлиши мумкин. Бу буюмнинг қуйиб юборилиши, улоқтирилиши, урилиб қайтиши туфайли юз беради, шу боисдан ушбу ҳаракатлар гуруҳини "улоқтирма ҳаракат-

лар" деб номлаш тугри булар эди;

- буюм полда ёки гимнастикачининг танасида эркин сирпаниши мумкин. Табiiйки, бундай харакатлар думалашли харакатлар деб аталади.

Юцорида санаб утилганлардан ташкари, гимнастикачининг узи **Хам** буюмга нисбатан харакатланиши мумкин: унинг устидан сакраб утиши ёки буюмнинг узига сакраши, буюмга бошкдча усул билан кириши, устида юмалашли, айланиши ва х-к з. Лекин бунда буюм юк,орида айтилган усуллардан бири буйича харакатланаётган булади, шу боисдан ушбу харакатларни алохида гурухга ажратиш биомеханика нукдаи назаридан маъкул эмас.

Шундай қилиб, буюмлар билан бажариладиган машкдарнинг биомеханик қонуниятларига таянган холда, куйидагича таснифлаш максадга мувофикдир:

1. Сакдаб туриш ва баланс.
2. Айланма харакатлар.
3. Фигурали харакатлар.
4. Улокдирма харакатлар.
5. Думалама харакатлар.

Айни пайтда, буюмлар билан бажариладиган "майда ишлар" манипуляциялар деб аталади.

Буюмлар билан харакатлар худди тана харакатлари каби, одатда, бешта босқичга ажратилади:

1. Бошлангич холат (бошловчи холат).
2. Тайёргарлик харакатлари (тайёргарлик босқичи).
3. Асосий харакатлар (бошловчи босқич).
4. Амалга ошириш **доскачи**.
5. Якунловчи босқич.

Буюмларни улокдириш ва илиб олиш бундан мустасно — фазаларнинг икки катта купайтирилган сонидан иборат кушхаракаг сифатида бахолаш мумкин.

4.4.3. Буюмларни ушлаб туриш ва баланс

Буюмларнинг турлича шакллари уларни ушлаб туришнинг хар хил усулларини такрзо этади.

10-жадвал

<i>Буюмлар билан бажариладиган машкдар таснифи</i>	
<i>Тузилмавий гурухлар</i>	<i>Машк турлари</i>
Улокгиришлар	Туури
улокгиришлар	Айланма
	Бурама
	Ноолатий
	иккита буюмла
	ёки бош, юза, горизонтал
	кул, оск, елка остилап, оркага
	турли уклар буйича
	<дек/лор>пл, Суюм училан,
	уртасилаг, учи ва Уртасилап
	параллел, турли
	йуншгирилган, турли
	сат>угарла, навбатма—навбат,
	кетма—кет

фйгаршар	Полдан	олдинга, оркага, ён тарафга
	гавда билан	панжа, тирсак, елка, кукрак, сон, тизза, болдир, оёк кафти билан
Илиб олишлар	<i>Ouit</i>	<i>гавда олдида ва бош тепасида, ён тарафда</i>
	Айланма	кул, оёк, остида, орвда, бош тепасида
	Мураюсаб	думалатиб, чирпирак шиб, айлантириб ва б.
	ноодатий утилаб	оёфар), гавда билан, бташинг та ё ургасчан
Узатишлар	Оддий	гавда олдида ва бош тепасида
	Айланма	кул, оёк, тагща, орқада, бош тепасида
Думалашлар	Полда	олдинга, оркага, ён тарафга, ёй буйлаб
	Гавдада	паюшарда, бир ва <i>икки</i> куллаб, кукрак ва елкаларда, гавда ва оёрарнинг олд, орка ва ён тарафларида, турли сатрарда
Айлантиршлар	Кулларда	бир ё <i>икки ф панжтрша</i> , тирсақда, гавда олдида, ёнбошда, бечда, бош усти ва орқасида, турли сацарда
	Гавдада	Кдмирлаб ва рмирламасдан
	Оёрарда	<i>икки ва</i> бир, эркин ва танч оёкда
Чирпираиар	Полда	Кдмирлаб ва кимирламасдан
	Гавдада	Кулда, куллар билан, оёкда, кукракда, кдмирлаб ва Кимирламасдан турли урар буйича белда
Тана ёки кул атрофида айлантиршлар	кул(лар)	кафтда, кафт билан, билак, кул буйлаб
	Гавда	буйин, елка айланаси, бел, бутун гавда айланаси
	оёк(лар)	оёк кафтлари, тупик, бутун <i>оёк</i>

Фигурам харакатлар	доиралар "сакшлишр"	турли сашарда кичик, урта) ва катта
	спираллар илончалар тегирмонлар	вертикал, горизонтал ва) айлана; турли сатрарда
Буюм устидан сакрашлар	1-3 марта айланишлар билан, ХЦага (кесишма), тигаз ушлаб	олдинга, оркага ва ён: 1 тарафга; гавданинг турли 11 Холатларида 11
	аракатланаётган буюм устидан	сирпанаётган, буралаётган, айланаётган, урилиб кайтган 11 щ п а подла ва пол уствда шакл чизаётган
Буюмга кириш элементлари	кийиш билан	олдинга, оркага, ичкарига, 1) ташкарига та билан
	ташлаб	горизонтал щиа олдинга, I оркага ва ён тарафга айланиб
	щ а м ташлаб сакраб	махсус тайёрланган ва !1 цстац. щакатпжётн буюмга (сирпанаётган, буралаётган ва ш.к.)
Буюмларни тахлаш	буюм учларини алмашлаб ушлаш билан	гавда олдида, орцада, ёнбошда, бош усти ва оркасида
	тана аъзоларини теш ш б букиб	кул(лар)ни, оёк(лар)ни. < гавдани

Арцон одатда, икки учидаги тугунчаларидан ушланади: тугунча кафтнинг уртасига жойлашади, бармоқдар мушт булиб тугилиб, тугунчани сик^иб олади, арк^он бош ва курсаткич бармоқдар уртасидан утади. Мушт ичидаги аркон хдракатлана олиши учун, \аддан зиёд сик,иб ушламаслик керак. Бандан ташкд-ри, ар^онни куйидагича ушлаш мумкин:

- бир учидан;
- бир куллаб иккала учидан;
- бир кулда ёки икки куллаб уртасидан;
- 2-4 га буклаб, бир ва икки кулда.

Гардиш (обруч) одатда, бир куллаб икки хил усулда ушланади:

- каттик, ушлаш — об-
руч худди аркон каби мушт
ичида сикилади;

- эркин ушлаш — об-
руч кафтнинг ички кирра-
сида, бош ва курсаткич
бармоқдар уртасида жойла-
шади.

Обруч ясси буюм булга-
ни учун унинг холати ва
харакатлари яссилик нук-
таи назаридан бахоланади:

- юза;
- ёнбош;
- горизонтал;
- кия.

Айрим холатларда обруч икки куллаб, ости ва устидан маҳкам
ушлаб кутарилиши мумкин.

Туп одатда, кафтда, бироз ёзилган бармоқдар билан кафтда тушг,
турилади, тупнинг кафтга асосий таянчи бармоқдар бошланади I_{1H}
жойга тугри келади, кафтнинг узи тупга тегмайди, бармоқдарнц_{H1}
буртма юмшок; жойлари тупга салгина тегади, уни назорат КИ_{ладн}
ёпишиб олмайди. Тупни билакка, тирсак кисмига ёки гавдага босиш
таъкикданади.

Туп шар шаклидаги, нисбатан энг огир буюм (400 грамм), ка и
учун ҳам анчайин катта диаметрга эга (18-20 см.), шу боисдац у||и
кул ва тананинг оддий харакатлари ёрдамида ушлаб уришнинг уз_{зи-}
- мутахассислар буни баланс деб аташади — техник жихатдан \
раккаб вазифадир.

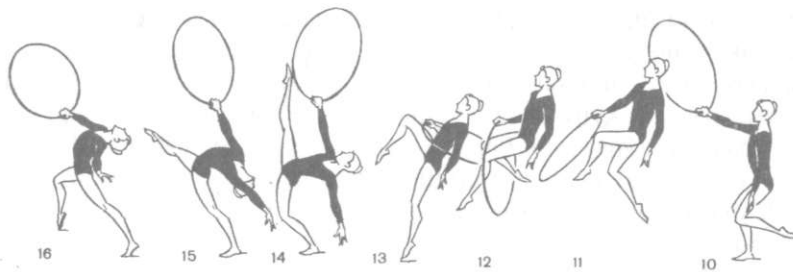
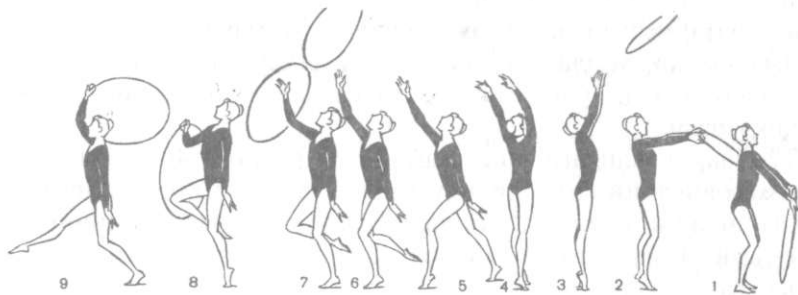
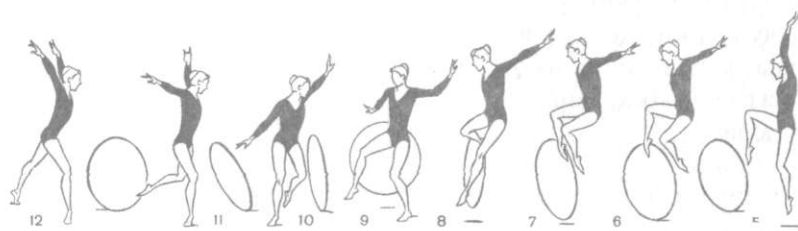
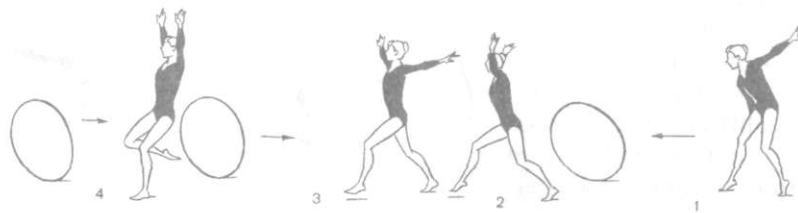
Туп баланси, уз мохиятига кура, тупни панжага нисбатан баг>
арор холатда сакдашдир. Физика конунларига кура, агар туп ог_и _
лиги марказининг проекцияси панжа ташкарисига чикмаса, муво-
занат сакданиб қолади. Шу боисдан, куллар ва гавда харакатт,
вактида панжани шундай тутиш керакки, у доимо туп остида бУ_{нц}И.

Тасма одатда, куидагича ушланади: таекчанинг учи кафт асо-
сига тиралади, курсаткич бармоқдан бошка ҳамма бармоқдар муш₁
булиб тугилади ва таёкчани сикиб олади, курсаткич бармоқ таёю
буйлаб узалади ва уни назорат килади.

Чукморлар (булавалар) одатда, бош кисмидан икки хил ус_у
билан ушланади:

- маҳкам сикилиб (тасма таёкчасидай);
- эркин ушлаб (аркон учларини ушлагандай).

а
Уаришини каттиц ва эркин ушлаш



Гардиш билан бажариладиган ишлар

Бундан ташқари, булавалар баъзан куйидагича ушланади:

- бугзи уртасидан (обручни маркам ушлаган каби);
- танасидан (худди бугзидан ушлаган каби).

4.4.4. Буюмларни айланма ҳаракатлантириш

Буюмларни айланма ҳаракатлантириш — панжанинг айланма ҳаракатлари катларидир.

Айланма ҳаракатлар куйидагича таснифланади:

- айлана уқининг жойлашувига кура,
- гавданинг айланаётган аъзосига кура.

Тулине из айланма ҳаракат силкитиш ёки тебраниш деб аталади.

Айланиш уқи буюм киррасига тугри келадиган кетма-кет айланма ҳаракатлар — айланиш деб аталади.

Айланиш уқи буюм диаметри орқали утадиган айланма ҳаракатлар чирпирак деб аталади. Чирпираклар куйидагича булади:

- боғланган — ушлаб туриладиган;
- эркин — таянчли ва парвозли. Чирпираклар учун пол, панжа, оёқ, ва гавда таянч булиши мумкин.

Айланиш уқи буюмдан ташқарида, гавданинг бирор аъзосига тугри келса, бундай ҳолда буралиш бажарилади. Буралишлар куйидагича булади:

- кулларнинг;
- оёқларнинг;
- буйиннинг;
- гавданинг;
- бутун тананинг.

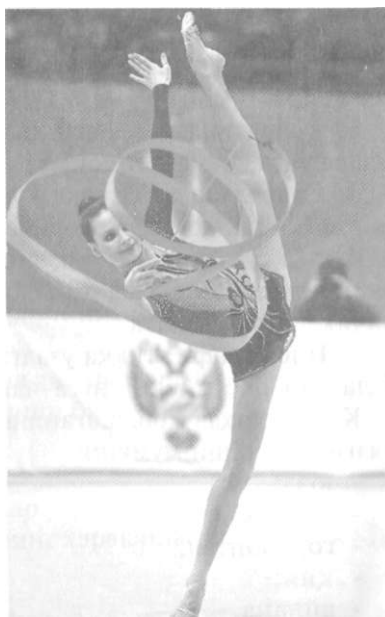
Айланма ҳаракатлар айланиш тугрига кура фарқданишидан ташқари, Ҳаракатлар сатҳига кура ҳам ажратилади:

- ¹ - юза;
- ёнбош;
- к.п.а.

Одатда, айланма ҳаракатлар кулда бажарилади, лекин гавданинг бошқид аъзолари: оёқ, гавда, буйин билан ҳам бажарилиши мумкин.

4.4.5. Буюмларни фигурали (шакл бериб) ҳаракатлантириш

Фигурали ҳаракатлар — буюмларнинг маконда маълум бир шакл чи-



зишига олиб келадиган хдракатлар гурух,ининг шартли номланиши-дар.

Фигурали х,аракатлар куйидагича таснифланади:

- буюмнинг расми — шаклига кура;
- буюмлар билан хдракатларнинг сат^ига кура.

Кафт хдракатиининг бутун кул ёки факат кафтнинг ёки кулдаги бошка аъзонинг ^имирлаши билан бир вақтда амалга оширилиши натижасида куйидаги шаклларни чизиш мумкин:

1. Доиралар: кичиклари — панжа билан, уртачалари — тирсак билан, катталари — елкадан.

2. Тегирмонлар — кичик доираларнинг маълум бир кетма-кетликдаги бирикуви:

а) икки тактлилар — панжаларнинг унг тарафида иккита кетма-кет дойра, сунгра панжаларнинг чап томонида иккита кетма-кет дойра.

б) уч тактлилар — аввал панжалардан унг тарафда, сунг чап тарафда учта кетма-кет дойра.

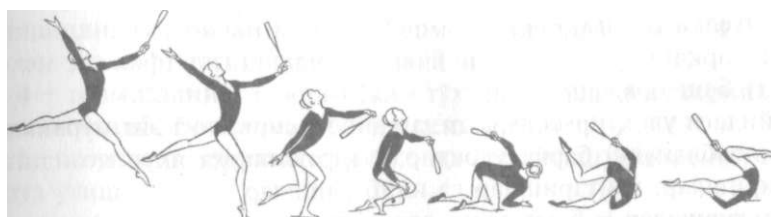
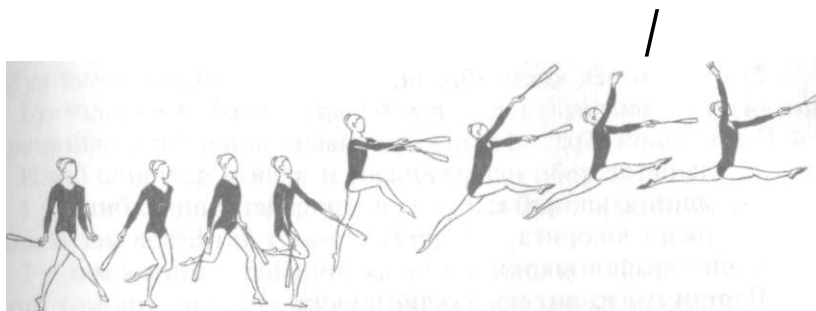
3. Спираллар — спирал куринишидаги кундаланг чизикка тортилган кичик доиралар серияси;

4. "Саккизликлар" - кулнинг ушбу шаклдаги х,аракати билан биргаликда бажариладиган доиралар серияси. Катталигига қараб: кичик, уртача, катта.

5. Илончалар — тикка узалган панжанинг тебранма \аракатлари: баландга-пастга ёки унга-чапга.

К.айси сатхда жойлашганлигига кдраб, фигурали ,\аракатлар куйидагича булиши мумкин:

- юза;
- ёнбош;
- горизонтал;
- **кня**;
- айлана.



Акробатик машқлар билан бажариладиган улоқтирма ҳаракатлар

4.4.6. Буюмларнинг улоқтирма ҳаракатлари

Улоқтирма ҳаракатлар - буюмларнинг таянчсиз (парвоздаги) ҳаракатидир.

Улоқтирма ҳаракатлар куйидагича таснифланади:

1. Буюмнинг таянчсиз ҳолатга ўтиши бўйича:

- а) ташлаш билан - улоқдириш;
- б) куйиб юбориш билан ;
- в) тегиб қўйиш билан - уришлар.

2. Тананинг улоқдирувчи қисмининг ҳаракатланиш усулига қура:

- а) силташ билан;
- б) эгилиб.

3. Улоктирма хдракатни бажараётган тана кисмига кура:

- а) кул ёки кул кисми билан;
- б) оёк ёки оёк кисми билан;
- в) гавда билан.

4. Йуналишига кура:

- а) юккрига;
- б) олдинга-юкорига;
- в) орк,ага-юкорига;
- г) ён тарафга-юкорига.

5. Шартли тусикнинг мавжудлигига кура:

- а) кул остига;
- б) оёк остига;
- в) елка остига;
- г) оркага;
- д) бош оркасига.

Куйидаги улоктирма \аракатлар энг таъсирчан ва энг мураккаб-лари х,исобланади: барча улоктирма \аракатларга якун ясайдиган улоктиришлар, кайтаришлар ва илиб олишлар.

Улоктиришлар - буюмларга давомли таянчсиз (парвоз) \олагини берувчи х,аракатлардир.

Улоктириш куйидаги боскичлардан иборат:

1- улоктаришга тайёргарлик - кулай вазиятни эгаллаш;

2 - силташ — улоктириш йуналишига карама-карши томонга ^аракат, бироқ албатта уша сатеда;

3 — тезлашиш — кулнинг улоктириш йуналиши томонга фаол \аракати;

4 — отиш — буюмнинг куйиб юборилиши ёки итариб чикарилиши;

5 — парвоз — буюмнинг таянчсиз ^олатда булиши.

Эркин буюмнинг \аракатланиши парабола буйича юз беради. Траекториянинг баландлиги ва шакли учиб чикишнинг бошлангич шартлари - йуналиш ва тезлигига боклик- Парвоз вақти учиш тезлигига, тезлик эса - улоктиришнинг кескинлигига (тезлиги ва кучига) боглик-

Кайтаришлар - шундай \аракатларки, уларнинг натижасида буюмлар полга, тана кисмига ёки бошка буюмга тегиб, парвоз (таянчсиз) ^олатига утади.

Кайтаришлар куйидаги боскичлардан иборат:

1 — буюмнинг эркин \аракатланиши;

2 — контакт — ^аракатсиз ёки ^аракатдаги буюм, тана кисми ёки пол билан тукнашиш;

3 — ^згартирилган йуналиш буйлаб эркин харакатланиш, бунда

кулаш бурчагй кдйтариш бурчагига тенг булади.

Илиб **олишлар** — буюмларни уларнинг эркин хдракатларидан сунг цабул қилиб олиш.

Буюмларнинг барча харакатлари: улокдирма ёки перекатний? харакатлар илиб олиш билан якунланади.

Илиб олишлар куйидаги боск[^]ичлардан иборат:

1 — илиб олишга тайёргарлик — кулни ёки тананинг бошкд аъзо- сини буюм келаётган томонга кутариш;

2 — хамрохлик — тананинг кдбул кдлувчи кисмининг буюм кула- ётган томонга харакатланиши. Бундан кузланган мак[^]сад — тезлик- ларни тенглаштириш, бусиз илиб олиш жуда кдттик, булади.

3 — контакт — тананинг илиб олувчи к[^]исмининг буюм билан туташиси: туп билан контакт бармок, учларидан, бошкд буюмлар билан эса кафт тегишидан бошланади.

4 — тормозланиш — аста-секин тухташ — уша траектория буйича Харакатланиб, бос[^]ичма-боск[^]ич секинлашиш.

5 — якунлаш — харакатни тугаллаш (тухтатиш) ёки кейинги хара- катга утиш.

4.4.7. Буюмларнинг думалашли харакатлари

Думалашлар — буюмларнинг таянч юзада бир жойдан иккинчи жойга утиши.

Думалашлар куйидагича таснифланади:

1. Думалаш жойи буйича:

а) полда;

б) танада ёки унинг аъзосида.

. (Т[^] 2 ^ 3 ^ 4 Ж 4

Туп билан баъжариладиган думалашли харакатлар

2. Давомийлиги буйича:

- а) узок;
- б) урта;
- в) киск;а.

3. Горизонтал чизик буйича:

- а) горизонтал;
- б) горизонтал-пастга;
- в) горизонтал-юк,орига.

4. Йуналиши буйича:

- а) олдинга;
- б) ён тарафга;
- в) оркага;
- г) кдйта;
- д) ёй ёки айлана буйлаб.

5. Хдмрохдик ва коррекциянинг бор-йукдиги буйича:

- а) эркин;
- б) хамрохдикда.

Думалашлар цуйидаги боск,ичлардан иборат:

1. Тайёргарлик — кулай вазиятни эгаллаш.
2. Итариш — буюмни керакли тарафга итариш.
3. Чайкдтиш — эркин ёки хамрохдикда жой узгартириш.
4. Тормоз ёки контакт.
5. Якунлаш — тухташ ёки бошк,а хдракатга утиш.

Тана буйлаб думалашларни амалга оширишда пастга энувчи қия сатх,ни яратиш энгиллаштирувчи омил х,исобланади. У қ,анчалик тик булса, буюм шунчалик осон ва тез сирпанади, лекин уни тухтатиш Хам шунчалик кийинлашади.

Думалашни якунлашда сирпанишни тухтатувчи тикка сатх,ни яратиш энгиллаштирувчи омил \исобланади.

Умуман олганда, думалаш хам горизонтал, хам горизонтал-пастга, хам горизонтал-юк,рига бажарилавериши мумкин. Думалаш йуналиши итариш кучига боглик, булади.

4.4.8. Буюмлар билан бажариладиган машкларга ургатиш қ,ондалари

Буюмлар билан бажариладиган машкдарга ургатиш умумий асосларга мувофик, олиб борилсада, узига хос самарали қ,ондаларга эга булади:

1. Буюмларни ^имирлатишни эмас, балки шу қ,имирлашларни таъминлайдиган хатти-харакатларни ургатиш лозим. Бунинг учун имитацион машкдар ниҳоятда зарурдир.

2. Буюмлар харакатларининг тузилмавий гуруҳдарини алохида

урганиш керак. Алохида харакатлар узлаштириб олингач, уларни бирик-маларда умумлаштириш мумкин.

3. Буюмларни даракатлантиришга ургатиш тана харакатларидан алохила тарзда ёки энг зарурларинигина кушган *юлда* олиб борилиши керак, бирок, буюмларни харакатлантириш узлаштириб борилгани сари, улар тобора мураккаблашиб борадиган хар хил тана харакатлари билан кушилиб кетади.



4. Буюмларни хдракатлантиришга ургатиш жараёнини шундай алмашлаб бориш керакки, бунда, биринчидан, хар хил мушак гурухдари навбат билан зурик,иши, иккинчидан, олдинги харакатлар кейингиларига тайёргарлик вазифасини уташи лозим.

5. Буюмларни харакатлантиришга ургатиш жараёнида уларни куп бора, камида 8 марта такрорлаш керак, бунда белгиланган вазифа бошлангич холатга кдйтишни назарда тутиши керак.

6. Буюмларни харакатлантириш кай даражада узлаштириб борилаётганини "10 та уринишдан нечтаси муваффакиятли чикди?" деган тамойил асосида назорат кдлиш ма^садга мувофикдир.

Укув-машк, машгулотларида буюмлар билан бажариладиган машкдарни ургатиш учун "предметли дарслар"ни жорий этиш лозим. Одатда, улар даре бошидан У-У1 фрагмент сифатида утилади, лекин айрим лолларда укув-машк, машгулотларини шулар билан бошлаш хам максадга мувофикдир.

Предметли дарелар икки хил булиши мумкин:

- ургатувчи;
- такомиллаштирувчи.

Ургатувчи предметли дарелар юкррида баён кдлинган принцип-лар асосида курилади. Такومиллаштирувчи предметли дарелар учкдемдан иборат булади:

1. Энг кам микдордаги тана харакатларидан фойдаланган холда, тузилмавий гурухлар буйича буюмларни алохида-ажратилган тарзда харакатлантириш.

2. Энг кам микдордаги тана харакатларидан фойдаланган холда, турли тузилмавий гурухтардаги буюмларни харакатлантиришнинг КУшма ижроси.

ВИЩ, МУСОБАКА НОМБИНАЦИЯЛАРИНИ ТУЗИШНИНГ КОМПОЗИЦИОН-ИЖРОЧИЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УСЛУБИ

Композицион-ижрочилик тайёргарлиги — бу элементлар ва бирикмаларни излаш, мусикий материаллар билан ишлаш, мусобакд ва спорт-курғазмали дастурларни тузиш ва такомиллаштириш, уларни ижро этиш махратини ривожлантириш, юксак қобилият, ифодалилик ҳамда артистизмни шакллантириш.

5.1. КОМПОЗИЦИОН-ИЖРОЧИЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ

1. Гимнастикачиларнинг индивидуал махоратини тула акс эттирадиган, уларнинг жисмоний имкониятлари ва техник махоратини, жумладан мутлақ янги ва узига хос элементлар ва бирикмаларни излаш.

2. Гимнастикачиларнинг рухий бойлигини муносиб акс эттирадиган, уларнинг эмоционал ривожланишини таъминлайдиган ва уларнинг жисмоний имкониятлари ҳамда техник махоратини тула намоен этишга имкон берадиган мусикдни излаш.

3. Замонавий мусикд кридалари талабларига ва гимнастикачиларнинг индивидуал хусусиятларига тула мувофик, келадиган мусобакд дастурларини тузиш.

4. Гимнастикачиларнинг ҳам харакат, ҳам ифодалилик салохиятини бойитадиган ва уларни янада мукамалроқ, спорт дастурлари ва натижалар сари етаклайдиган спорт-курғазмали дастурларни тузиш.

5. Гимнастикачиларнинг ижро махоратини: техник, амплитудалилик, юксак қобилият, ифодалилик ҳамда артистизмини такомиллаштириш.

5.2. КОМПОЗИЦИОН-ИЖРОЧИЛИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАРИ

Гимнастикачилар мусобакдларда намойиш этадиган мажбурий ва ихтиёрий, индивидуал ва гуруҳ машқдарини атамалар нукдаи назаридан комбинациялар ва дастурлар деб аташ тугрироқдир. Спортда — қисқ ва узок, муддатли, айрим аъзо ёки бутун тана билан бажариладиган хар қндай харакат машқ, хисобланади. Комбинация — мантиқдн боғланган ва бир-бирини тулдирадиган, маълум бир

кетма-кетликда курилган харакатлар мажмуаси. Элемент деганда, маълум бир тарзда бошланиб, тугалланадиган ва уз тузилмасига эга ажралмас ва тугал \аракатни тушунамиз. Бирикма - биргаликда бажариладиган ва одатда, элементларни бажариш тобора мураккаблашиб борадиган кетма-кетликка курилган бир нечта элементларнинг бирлиги (алокдси)дир.

Мусоба^аларнинг ксдаларига биноан, мусобака комбинацияларида: 1 — мазмун; 2 — композиция; 3 — ижро сифати бахоланади. Шу билан бирга, комбинацияларнинг мазмуни ва композицияси куп жи^атдан ижро сифатини белгилаб беради. (11-жадвал)

11-жадвал

Мусобаца комбинацияларини ба^олаш омиллари

Мазмун	Композиция	ижро
Мураккаблик Хар хиллик	Мусикд сифати Харакатларнинг мусиқага мослиги	Техникавийлик Амплитудалилик
Узига хослик	Бирикмаларнинг мантик^илиги	Юксак мацорат
К^лтислик	Майдон буйлаб щ>акатланиш ва ракурс	Мусинийлик
Оригиналлик		Ифодалилик ва артистизм

Комбинацияларнинг мазмуни гимнастиками тарафидан бажарилаётган ҳаракатлар, яъни элементлар ва бирикмалар, уларнинг микродори ва сифати: мураккаблиги, ҳар хиллиги, узига ҳослиги, калитлиги ва оригиналлиги билан белгиланади.

Композиция — элементларнинг мусика билан уйғунликда вақт ва маконда тақсимланишидир.

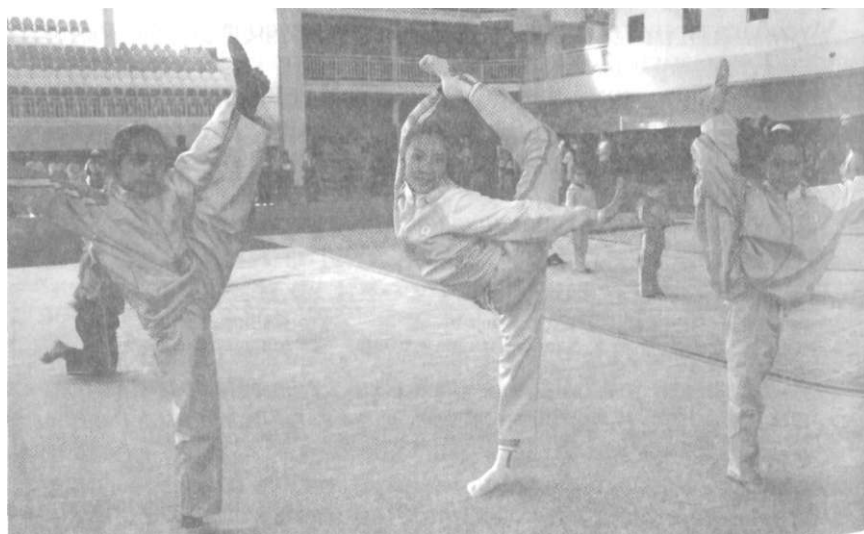
Гимнастикачиларнинг ижросида ёки ижро маҳоратида 4 та жиҳатни алоҳида қайд этиш мақсадга мувофиқдир:

- 1 — техник — техниканинг самарадорлиги билан боғлиқ;
- 2 — жисмоний — ижро амплитудаси, тезлиги ва баландлиги билан боғлиқ;
- 3 - эстетик — ҳаракатлар маданияти билан боғлиқ;
- 4 - мусикий-ифодали - ҳаракатларнинг мусикийлиги ва ифодалилигида намоён бўлади.

Техникавийлик — бу ҳаракатлар ижросидаги бениқсонлик, аниқлик, тозаллик, пухталлик, узига ишонч, енгиллик, табиийликдир.

Амплитудалилик — динамик ҳаракатлар: сакрашлар, потокли? бурилишлар, акробатик бирикмалар ва б. У ижро пайтида майдон бўйлаб ҳаракатланишда ва асосан, тос-сон, елка ва умуртка каби бугинлар ҳаракатининг кенг микёсли ҳаракатларида намоён бўлади.

Гимнастиканинг ҳаракатларидаги техник ва жисмоний таркибий қисмларни умумлаштирувчи омил — бу юксак қобилият, яъни



юк^oР^н тезлик ва катта амплитудада бехато ижро.

Мусик;алилик хдракатларнинг мусикага, унинг характериға, суръатиға, маромига, линамикасига мувофикдигини назарда тутуди.

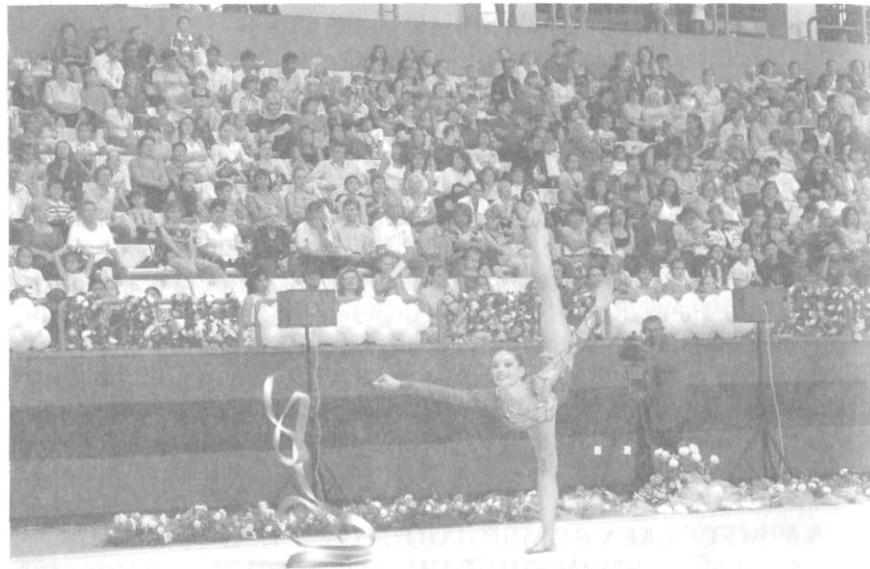
Ифодалилик — ижро мазмунининг максадга мувофик даражада эмоционал бойлигидир. Шу билан бирга, ижро пайтида гимнастикачининг хиссиётлари узига, узининг ютукдари ва хатоларига каратилган булса, бундай ижрони эмоционал деб аташ кифоя килади. Агар спортчининг харакатлари факатгина томошабинлар эътиборини тортишга йуналтирилган булса, бундай ижрони жун артистизм дейиш уринлидир. Кдчонки гимнастикачининг хиссиётлари эмоционал-хдракатчан образ яратишга каратилган булса, бундай ижрони ифодали деб аташ мумкин. Бордию гимнастикачи эмоционал-харакатчан образ яратаётиб, тубмаъно билан томошабинларнинг кечинмаларини уйгота олса, бундай ижрони хакикий артистизм деб хисоблаш лозим.

5.3. МУСОБАҚД КОМБИНАЦИЯЛАРИ (ДАСТУРЛАРИ) МАЗМУНИНИНГ ТАВСИФИ

Мусобака комбинацияларининг мураккаблиги мутахассисларнинг алохида эътиборида туради. Бу бежиз эмас. Бир хил машқдарни ижро этаётган гимнастикачиларни бахолаш осон: улардан кай бири машқдарни бажариш пайтида камрок хатога йул куйса, уша голиб булади. Бордию гимнастикачилар хар хил машқдарни бажарса, масала мураккаброк туге олади. Зеро мураккаб машқдан кура, оддий машқни бехато бажариш анча осон экани маълум. Шу боисдан, гимнастикачилар тенг шароитда булишлари учун комбинациялар таркибига кирувчи элементлар ва бирикмаларнинг мураккаблигига мусобака коидаларида айникса каттиккуллик билан ёндашилади.

Мураккаблик даражасини белгилаш учун мусобака коидалари билан биргаликда махсус жадвал эълон килинади. Унга кура, элементлар ва бирикмалар унта гурухга таксимланади: А - 0,1 балл; В - 0,2 балл; С - 0,3 балл; Б - 0,4 балл; Е - 0,5 балл; Е - 0,6 балл; О ~ 0,7 балл; Н — 0,8 балл; I — 0,9 балл; 1—1,0 балл. Жадвалда курсатилмаган элементлар ва бирикмалар эса солиштириш оркали тегишли гурухдарга ажратилади.

Мусобака комбинацияларининг мазмунини белгиловчи яна бир ниҳоятда мухим омил — бу элементлар ва бирикмаларнинг хар хиллигидир. Мусобака комбинациялари гимнастикачиларнинг х^аР та-Рафлама жисмоний тайёргарлигини намойиш этиши, уларнинг барча Харакат кобилиятларини курсатиб бериши керак. Бундан ташқари. Улар техник жихатдан хилма-хил булиши, гимнастикачи тана хара-



катларининг барча тузилмавий гуруҳдарига тааллуқди турли-туман элементларни уз ичига олиши лозим. Хозирги даврда 4 та тузилмавий гуруҳ асосийлари (фундаментал) дея эътироф этилади: сакрашлар, мувозанатлар, бурилишлар ва эгилишлар. Комбинацияларда ушбу гуруҳдар уч хил элементлар воситасида курсатиб берилиши керак. Қолган тузилмавий гуруҳдар: тулқинлар ва силташлар, югуриш ва майда сакрашлар, раке элементлари ва акробатик ҳаракатлар муҳим ҳаракатлар каторидан жой олган бўлиб, дастурга киририлган бўлиши керак.

Элементлар ва бирикмаларнинг хилма-хиллигига оид талаблар уларнинг узига хос хусусиятлари (спецификаси)га қуйиладиган талаблар билан ҳамбарчас боғлиқдир. Буюмлар билан бажариладиган машқларда ҳар бир турга хос бўлган манийуляцияон тузилмавий гуруҳлар акс эттирилган бўлиши лозим. Айнан:

- аркон билан бажариладиган комбинацияларда — ёзилган аркон устидан сакрашлар ёки майда сакрашлар, шунингдек, айланишлар, "саккизликлар" ва ҳар турли улоқтиришлар;

- обруч билан бажариладиган комбинацияларда — умбалок ошишлар ва айланишлар, шунингдек, силташлар, тебранишлар- "саккизликлар", улоқтиришлар ва гардиш (обручга) киришлар;

- туп билан бажариладиган комбинацияларда — улоқдиришлар, фаол кўтаришлар ва эркин думалашлар, шунингдек, доиралар, банас ва \оказолар;

- чуқ,мор (булавалар) билан комбинацияларда — тегирмонлар, кичик доиралар ва кичик жонглерлик, шунингдек, улоқдириш, силташ, урта ва катта доиралар, "такдтлашлар", сиргалиш ва думалашлар, асимметрик ҳаракатлар;

- тасма (лента) билан комбинацияларда: силташ ва доиралар чиқиш, улоқдириш, тасманинг учидан илиб кўтаришлар ва бошқлар.

Шунингдек, спорт дастурларида хатарли (таваккал қилишни назарда тутувчи) элементлар алоқида урин тутуди. Хатарлилик бирозгина булсада ноаниқдик шароитида элементнинг бажарилмай қолиши назарда тутуди. Бундай элементлар гимнастикачилар тайёргарлигининг юксак даражаси, уларнинг маҳорати, жасорати ва узига бултан ишончидан далолат беради.

Кейинги йилларда бадиий гимнастика усталари мусобақалашув комбинацияларидаги элемент ва бирикмаларнинг оригиналликнинг роли анча ошди. Оригиналлик (янгилик, ҳдммага маълум элементлардан фарқ қилиш) асосий баҳрга 9,5 балл қушиш билан рағбатлантирилади: 0,1 балл — янги ва мураккаб элементнинг борлиги ва яна шунча бир неча маълум элементдан таркиб топган оригинал бирикма учун.

5.4. ГИМНАСТИКАДА ЯНГИ ЭЛЕМЕНТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

Оригинал элементлар йирик мусобақаларда бир неча бор қўрилган, янгилигини йўқотиши, ёки таъбир жоиз бўлса "оқори туқилиши" муносабати билан, уларни қўллаш ва урганишда алоқиди тактика керак бўлади.

Элементларнинг узини эмас, балки уларни яратиш усулларини тадқиқ қилиш мақсадга мувофиқ.

Бизнинг тадқиқотларимиз шуни қўрсатдики, янги элементларни Шакллантириш қўлидаги усуллардан фойдаланиш воситасида амалга оширилади:

Қисман узгартириш усули — таниш ва маълум машқларни қўрилмаган бошланғич ҳаракатларда, гайриоддий йўналишда, ностандарт позаларда ёки қўрилмаган яқун билан бажариш (тиззалар ва оёқ, қафти дунгақларида мувозанат ва бурилишлар, орқда бажариладиган циркуль, оёқда бажариладиган айланиш ва "вертушқалар", тўпни буйин томондан орқадан олиш, оёқлар билан ушлаш ва \оказолар).

Агглютинациялар — "ёпиштиришлар", бир неча харакатларнищ бир элементда бирлаштириш (бурилишли оркага эгилиш, тиззага утиришли мувозанатлар, буюмни илиш ва думалаш ва хоказолар).

Ухшатишлар — бир буюмни бошқасига ухшатиш, инсон танасини бирор образга қиёслаш (арконни худди лента, гардиш ёки чук, морни Уйнатгандек айлантириш, танани илонга қиёслаш, тугтни тепаликка, гардишни туннелга ухшатиш ва хрказо).

Гиперболизация - харакатларнинг сон жихатидан мухим курсаткичларини купаитириш (айланиш ва акробатик элементлардаги бурилишлар, буюмни тепага отиш ва унинг тушгунича булган вақт ичида купрок харакатларни амалга ошириш ва хоказолар).

Комбинациялаш - турли элементларнинг кием ва деталларини бирлаштириш (оёқ, гавда, кулларнинг турли холатларида бажариладиган тур лян, чукморни хар хил йуналишларда улуктириш).

5.5. МУСОБАҚДАШУВ ДАСТУРЛАРИ КОМПОЗИЦИЯЛАРИНИНГ ТАВСИФЛАРИ

Юкорида таъкидлаб утилганидек, композиция деганда харакатларнинг макон ва замондаги таксимотини тушуниш жоиз. Замой **Хамда** макон жихатидан тузилган (икки турдаги) композицияни бир биридан фаркдаш кабул килинган. Вақт жихатидан тузилган замон композицияси — бу харакатларнинг вақт оралигида таксимлаш, яъни элемент ва бирикмаларнинг кетма кетлигидир; макон композицияси бу элементларнинг маконда (жойдаги), яъни спорт майдонидаги таксимланишидир.

Комбинациядаги элементлар кетма кетлиги ва алмашиниш тартибини аниқдашда куйидаги тамойилларга амал килиш лозим:

- 1 — мусикага тобеълик тамойили;
- 2 — кийин (мураккаб) элементларни тенг таксимлаш тамойили
- 3 - бирикмаларнинг мантиқан узвийлиги тамойили.

Мусикага тобеълик тамойили шундан иборатки, комбинациялардаги элементлар алмашиниши мусика, унинг тузилиши, ва ифода воситаларига боглик булади. Демак, элемент ва бирикмалар шундай бир кетма кетликда танланиши лозимки, харакатларнинг хусусияти, мароми ва зурикиш даражаси мусиканинг шуларга мое курсаткичларига мутаносиб булсин, комбинациянинг узи эса мусика тузилиши, унинг қисмлари ва мусикий жумлаларига мое келсин.

Мусобақалашув комбинациялари гимнастикачилар организм учун бефарк булмаган ва уларнинг баркамол ривожланишига хизмат килиши керак булган жисмоний харакатлардан иборат эканлиги сабабли, замон композициясининг мухим тамойили сифатидя

цийин (мураккаб) элементларни равон так, симлашга алохида тухталишимиз жоиз. Ушбу тамойштга кура, олий мураккаблик гурухи элементлари комбинациянинг барча қисмлари буйлаб бир текисда так, симланиши керак. Шу билан бир каторда комбинациянинг кульминацион (авж) қисмида элементлар каскадини бажариш, яъни олий гурух элементларининг 2-3 тасини кетма кет ижро этишга йул қўйилади.

Алохида элемент ва бирикмаларнинг ягона композицияга бирлаштириш пайтида бирикмаларнинг мантиқдн узвийлиги тамойилига амал қилиш лозим. Унга кура элементлар уртасидаги боглик, лик шундай булиши керакки, хар бир кейинги харакат аввалгисидан келиб чиксин, биринчи элементнинг якуний холати иккинчи элементнинг бошлангич холати булсин ва хоказо.

Энг яхши гимнастикачиларнинг мусобакдлашув композицияларини *қупинча* хореографик минниатюра, яъни санъат асарларига тенглаштирадилар. Агар улар бадий крнунпят ва тамойилларга кура цурилса, бу ибора уларга нисбатан тугри айтилган булади. Бадий нукдаи назардан, юкрридагилардан ташкдри, мусобакдлашув дастурларида куйидагилар булиши лозим:

Композиция тузишда мантилий узвийликка алохида эътибор бериш лозим. Комбинацияни таъсирчан ва ёр[^]ин элемент ёки бирикмадан бошлаган маъкул, чунки бу хакамлар ва томошабинлар эътиборини жалб этишга хизмат қдлади. Асосий қисмда кульминацион (авж) нукдани аниқдаш мухим, бусиз гимнастиканинг чиКиши зерикарли туюлади. Бошлангич ва финал босқчлари хам муХим ахамият касб этади.

Бадий ифодалилиқ крнуниятларига амал қилиш мацсадга мувофик. Улар куйидагича:

- бирлик ва яхлитлик тамойили. Яъни композиция ягона гоё ва услубга буйсуниши лозим;
- кучайиш тамойили — эмоционал зурициш, суръат, мураккабликнинг аста-секин ортиши хисобига таасуротнинг кучайиши.
- контраст ва зиддият — статика ва динамика, баланд ва паст Холатлар, кескин ва равон харакатлар алмашинуви.
- аналогия ва нъюанс — такрорлашлар, "наволар уйини", қайтишлар.

Эркин комбинацияларнинг *макон композицияси* икки омил билан асосланади:

муайян элемент ва бирикмаларни бажаришда макон буйлаб харакатланишнинг ма[^]садга мувофикдиги билан.

шартли равишда танланган асосий йуналиш ва харакатлари шу Чизикдан чиройли куриниши учун уларни унумли та[^]симлаш. Бун-

да макон композицияси куйидаги талабларга жавоб бериши керак:

а) гимнастикачининг макон буйлаб харакатланишлари шаклан хилма хил булиши лозим, яъни у залнинг барча асосий чизикдари: тугри чизик, диагонал, дойра буйлаб харакатланиб, бир бирини такрорламаслиги лозим.

б) чикишлар учун мулжалланган майдончани тенг таксимлаш керак;

в) гимнастикачининг макон буйлаб кучиши муайян манзилга эга булиб, аник ва динамик булмоги лозим. Бирок, бадий нуктаи назардан бу хам етарли эмас. Санаб утилганларга кУшимча равишда макон буйлаб кучишларни ифодалилик мезонларига хам буйсундириш керак.

Аникданишича,

- тугри чизик буйлаб бажарилган харакатлар сиполикни акс этиради;

- дойра тугаллик, яхлитликни тавсифлайди;

- диагональ купкирралаи булади;

- синик чизик кутилмаганликдан дарак беради

- йуналишни кескин узгартириш шиддат таасуротини беради;

- йуналишларни равон узгартириш лирикага хос булади;

- анфас ахамиятлилик хакида сузлайди;

- профиль махобатлиликдан дарак беради;

- яримфас куп холларга мое тушади;

- орка билан туриш купроктусикдарни енгиб утишга ухшаш харакатларни бажаришда уринли булади.

5.6. МУСОБАКДЛАШУВ КОМБИНАЦИЯЛАРИ УСЛУБЛАРИНИНГ ТАВСИФИ

Ватанимиз ва хорижнинг етакчи бадий гимнастика усталарининг куп йиллик таджикотлари натижасида эркин комбинацияларнинг уч асосий услуби: спорт, раке ва этюд — образли услублари аникданди.

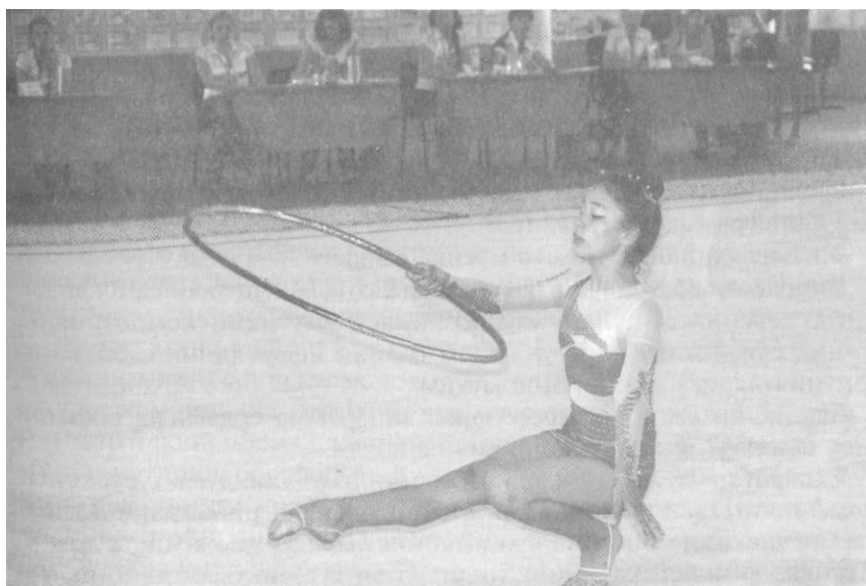
Эркин комбинацияларнинг спорт услуби аввало гимнастикачиларнинг техник махорат даражасининг юкори савиясини, катта ва бой техник тажриба, ижронинг санъаткорона булишини назарда тутади. Мусикий аккомпонимент сифатида спорт услубида купинча зарбли асбоблар: барабан, кичик ногора, кастанъеталар, маракаслар кулланилади. Бу услубдаги композициялар умуман мусик³ сиз тузилиб, сунг аккопанемент танланган холлар хам булган. Ва-Холанки, одатда бу нарса аксинча бажарилади.

Этюд — образли услуб яхши техник тайёргарлик билан бир кдторда ифодалилик крбилиятлари, меъёр доирасидаги артистизмнинг булишини \ам назарда тутади. Бу услубдаги композициялар доимо алохида эътибор жалб этади, яхши эсда крлади ва купинча уз тарафдорларини галабага олиб келади. Бу услуб мусикд танлашга алохида эътибор билан ёндошиш, унинг мазмунини теран англаш, бастакор гоясини тушуниш (балет либреттосига ухшаб) уз сюжетини уйлаб топиш ва ифодали воситаларни излашни талаб этади.

Рац услуби гимнастикачилардан аъло даражадаги мусикий ва раке кобилиятларини, ритмни хис кила билишни, тегишли раке (рус, испан, рок — н —ролл ва бошкдлар)нинг техникаси ва хусусиятини яхши узлаштиришни талаб килади. Техника ва ифодалилик жихатидан бу услуб оралик, урин эгаллайди ва спорт услубига як,инлашиш ёки этюд-образли услубга ухшаш булиши мумкин. Бу услуб танланган раке элементларини чукур урганиш хамда факат гимнастикага хос элемент ва бирикмаларни шу услубга мослаштиришни таказо этади.

5.7. МУСОБАКДЛАШУВ КОМБИНАЦИЯЛАРИНИ ТУЗИШ УСЛУБИЯТИ

Комбинацияларни тузиш устида ишлаш — бу анча узок, ижодий жихатдан мураккаб жараён булиб, уни уч боскичга булиш максадга



мувофикбулади. I - дастлабки, II - тузиш боскичи, III - такомиллашув боскичи.

I — дастлабки боскич таркибига куйидагилар киради:

1. Регламентни белгиловчи хужжатларни урганиш.
2. Мусикани танлаш ва синчиклаб урганиш.
3. Элемент ва бирикмаларни уйлаб топиш ва танлаш.

Регламентни белгиловчи хужжатларни урганиш зарур, чунки мусобацалар коидалари, комбинацияларга булган талаблар доимий равишда узгаради, янги машқдарни тузишда эса барча талабларга жавоб бериш мақсадга мувофик, шундагина максимал баллар олиш мумкин булади.

Мусикани танлаш жуда мураккаб ва масъулиятли иш, чунки мусика гимнастикачилар комбинацияларида ифодалилик манбаи булиб хизмат килади. Мусина трагик тусда булмаслиги, эпос мазмуни ёки фалсафий туйгуларни ифодаласлиги керак. Кичик мусикий асарларни афзал куриш ёки бастакор гоёсини аммадан кура купроакс эттирган парчаларни танлаш лозим.

Хозирги пайтда гимнастикачиларнинг мусобакалашув дастурларида купинча куйидаги мусикалар ишлатилади:

- классик мусика, айрим хцларда замонавий ишлов берилган куринишда;
- бутун дунё халк мусикалари, раке ва кушиклари;
- жаз мусикаси, ам классик, хдм замонавий куринишда;
- замонавий кушик мусикаси;
- киномусика.

Гимнастикачилар чикишларини 1 дакика 15 сониядан 1 дакика 30 сониягача катъий чегералангани боис, купинча мусиканинг кимлари, лавалари ёки бир неча лавхасидан фойдаланилади. Амалда мусика танлашнинг уч йули булиши мумкин:

- 1 — энг оддийси — битта яхлит парчадан фойдаланиш;
- 2 — энг кенг тарқалган — мусиканинг бир неча парчасидан мусикий фонограмма тайёрлаш;
- 3 — энг яхшиси — махсус мусика ёзиш.

Бирок, мусобакалашув дастурлари сахналаштирувчилари кандай йул тутмасинлар, спорт композицияси мусикий композицияга боглик булади, шу боис унда ҳам бадий ифодалилик схемаси ва Конуниятларига амал килиш мумим.

Мусикани ёзиш профессионал аппаратура ёрдамида, сифатли диск ёки касетага амалга оширилиш лозим.

Танланган мусика гимнастиканинг индивидуал хусусиятларига, унинг ташки куринишига, ёшига психик ривожланиш даражасига, техник ва эмоционал имкониятларига мие келиши лозим. Мусика гимнастиканинг индивидуал хусусиятларини аниқдаш

ва ривожлантириш имкониятларини, яъни уни бошқдларга ухшаслигини, эса қарқинли бўлишини таъминловчи жиҳатларини очиқ берса, мақсадга мувофиқ, бўлади.

Мусиқдани танлаш билан бир вақтда янги оригинал элементлар ва аввал урганилган элементларни танлаш ҳам амалга оширилади.

Янги элемент ва бирикмаларни тузиш ва аввал урганилганларини саралаш пайтида қуйидаги омилларни ҳисобга олиш жоиз: гимнастикачиларнинг жисмоний ва техник имкониятларини, ҳакамлар томонидан ва разряд билан белгиланган талаблар, тактик мулоҳазалар билан.

Услуб аниқданиб, мусиқ танлангандан сунг, мураккаб элемент ва бирикмалар танлангач, иккинчи босқичга киришилади. Комбинацияларни тузишда, одатда уч киши: мураббий, хореограф ва гимнастикачи иштирок этади. Бунда айниқса гимнастиканинг иштироки имкон қадар фаол бўлишини таъминлаш ута муҳим. Чунки махсус тадқиқотлар шуни кўрсатдики, гимнастиканинг комбинацияни [тузиш босқичидаги фаол иштироки қўшма жиҳатдан унинг кейинги муваффақиятларини белгилаб беради. Комбинациялар ҳар бир мусиқий жумла, парчалар бўйича изчил равишда тузилади. Бу жараёнга бир биридан тубдан фарқ қўлувчи икки ёндашув мавжуд:

Қисмлар бўйича кетма-кет яхлит композиция тузиш вашундан сунг асосий деталь ва эътиборгалаб жиҳатларни аниқлаштириш;

Аввал "цора" (ишчи) вариант ёки мураккаб элементлар таксимотини уз ичига олган машқ, схемасини тузиб олиш, кейин "оққа кучириш", яъни комбинацияни такомилга етказиб, боғловчи ҳаркат ва деталларни ишлаб чиқиш.

Ҳар икки ёндашув ҳам афзал томонлар, ҳам камчиликларга эга, **Ҳар** иккаласи ишлатишга тенг ҳуқуқди. Улардан қай бирини танлаш саҳналаштирувчиларнинг истагига боғлиқ, бўлади. Комбинация тузиб бўлингандан кейин, унинг мураккаблиги, турли туманлиги, узга ҳослиги, мантқиқдн узвийлиги, мусиқийлиги, макон композицияси **ва** бошқд курсаткичларини бир неча бор текшириш керак, зарур бўлса тегишли узгартишлар киритиш лозим. Бунда айниқса композициядаги барча элементлар бадий гимнастикага тугри келадими, йўқми, унинг узига ҳос хусусиятларини тулик, очиқ берадими, қулайми, гимнастикачи уларни бажараётганида чиройли қўринадими — шуларга аҳамият бериш керак.

Эркин комбинация тузилиб, ҳакамлар талабига жавоб бериши жиҳатдан текширилгач, учинчи босқич - уни чуқур урганиш ва такомиллаштириш бошланади. Бу жараёнда комбинация сифатини, гимнастиканинг ижро маҳоратини такомиллаштириш билан бир қаторда композицияни яхшилаш ва унинг таркибини мураккаблаштириш бўйича иш олиб борилади.

© Ш . МУСИКИЙ САВОДХОНЛИК АСОСЛДРИ ВА ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МУСИКИЙ-КАРАКАТЧАН ТАЙЁРГАРЛИГИ

Муסיкий — харакатчан тайёргарлик — бу мусий саводхонлик элементларини узлаштириш, музикани тинглаш, тушуниш ва хис Кила билиш, хдракатларни унинг хусусияти, мароми ва суръатига мое тарзда бажариш ва мустикага энг куп мое келувчи харакатларни топиш куникмаларини шакллантириш.

Яхши ташкиллаштирилган мусий — харакатчан тайёргарлик гимнастикачиларнинг жуда мухим эстетик кобилиятларини: мустика ва раксни хис кила билиш, ифодалилик ва ижодий фаолликни ривожлантиришга хизмат килади.

Мусий — харакатчан тайёргарликнинг вазифалари.

Шугулланувчиларни мусий саводхонлик элементлари билан таништириш.

Шогирдларни музикани тушуниш, мусий ифодалилик воситаларини фаркдаш, харакатларни мустикага монанд бажаришга ургатиш.

Шугулланувчиларни мустикага мое келувчи харакатларни танлаш, гимнастика воситалари билан бастакор гоясини акс эттира билиш, мусий — харакатчан образ шакллантиришга ургатиш.

Мусий — харакатчан тайёргарлик воситалари куйдагилардан иборат:

Мусий саводхонликнинг назарий асослари.

Харакатларнинг мустика билан уйгун булишини таъминловчи махсус машкдар.

Ижодий вазифалар ва ипровизация.

Мусий уйинлар.

Мусий-харакатчан тайёргарлик курси материалларини куйидаги мавзулар буйича урганиш махсадга мувофик:

Мустика мазмуни ва характери.

Метр.

Ритм (маром)

Наво (мелодия)

Регистр

Суръат (темп)

Мусий динамика.

Мусий шакл

Мусик,ий-\аракатчан тайёргарликни ташкиллаштириш шакллари:

Мусций материални эшитиш билан бирга утказиладиган махсус назарий машгулотлар.

Харакатларнинг мусик,а билан боглик, булиши буйича махсус амалий вазифалар.

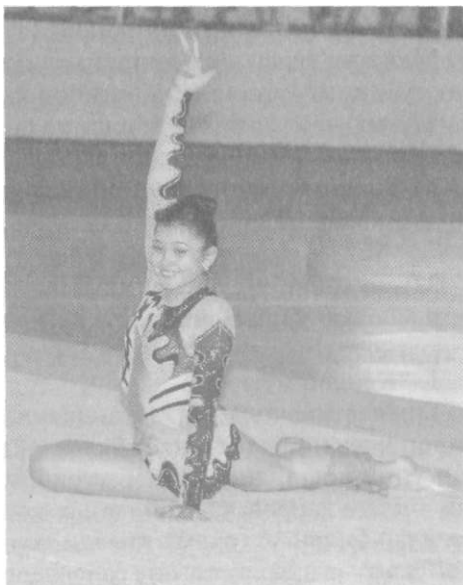
Мусик,ий уйинлар — айник,са кичик (5-8) ёшдаги болалар билан утказиш мак,садга мувофик, булади. — назарий маълумотлар болаларга уйинни тушунтириш шаклида етказилади.

Мусик,ий асарни тинглаш ва тахдил кдгсиш, бунда бастакорнинг ижоди, мусик,ий ифодалилик воситалари ва мусик,ий саводхонлик элементларига эътибор бериш ва кейинчалик ижодий импровизацияни куллаш — урта ва катта ёшли гимнастикачилар учун.

Назорат дарслари икки қисмдан: назарий материални топшириш ва амалий вазифалардан иборат булиши керак.

6.1. МУСИКДНИНГ МАЗМУНИ ВА ХУСУСИЯТИ

Хар бир мусик,ий асар, \ар қандай санъат намунаси каби маълум мазмунга эга булади. Мусик,ий асар мазмуни - бу композитор томонидан бизга мусик,ий товушлар орқдли етказиладиган гоюлар, фикрлар ва \иссиётлар мажмуидир. Бастакорлар ижодида тарихий воқеалар, халқ, хаёти ва табиат манзаралари, бадий асарлар образлари, эртаклар уз аксини топтан. Рояни ифодалаш учун бастакорлар наво (мелодия), уйгунлик, маром (ритм), суръат (темп), мусик,ий динамика каби мусик,ий ифодалиликнинг махсус воситаларидан фойдаланадилар. Шуниси эътиборлики, агар бадий асарлар ва хдйкалтарошлик намуналари гоюси ва мазмунини тушуниш нисбатан осон булса, мусик,а мох,иятини англаб етиш анча мураккаб булади, зеро мусик,а санъатнинг барча турлари орасида энг маъхум шаклидир. Купинча бир мусик,ий асар турли инсонлар томонидан турлича тушу-



нилади. Боз устига, бир одамда кайфияти хар хил булганда битта мусика турлича хиссиёт уйготади. Дастурий мусика деб аталмиш мусика тури борки, у аиик мазмун — дастурга эга булади. Дастур (мазмун) асарнинг номи билан белгиланиши мумкин. Масалан, "Гномларнинг юриши", "Бозор", "Полишинель", "Инкилобий этюд" ва бошкалар. Ёки булмаса, бадий матн оркали, опера, кушик, балетдаги либретто воситасида баён этилади. Бирок, куплаб мусикий асарлар аниқ дастурга эга эмас, колаверса, "концерт", "соната", "рондо", "скерцо" каби номлар уларнинг мазмунни очиб бермайди. Бу холда факат мусиканинг эмоционал мохияти, яъни унинг хусусияти хақида суз юритиш мумкин, халос. Мусиканинг хусусияти — бу унинг кайфияти, эмоционал бойлигидир. Мусика, инсон кайфияти каби кувнок, кутаринки, тантанали, лирик ва бошкача булиши мумкин. Мусика хусусияти хақида курсатмалар одатда нота матнларининг бошида берилади. Мусика хусусияти унинг мазмуни билан чамбарчас боглик: одатда мазмун хусусиятни белгилайди, хусусиятга караб эса мазмунни тиклаш мумкин.

Харакатларни мусика хусусияти ва мазмуни билан уйгунлаштириш машқдари.

Мусикани тинглаш, сухбатчогида мусиканинг хусусияти, унинг узгариш динамикасини аниқдаб, хикоя тузиш.

Мусиканинг хусусияти ва уни харакатларда акс эттириш усулларига эътибор каратган хрлда машкни бажариш

Машкни урганиб, 2-3 та мусикий мисоллардан кайси бири унга купрок мое келишини аниқдаш.

Машкни турли хусусиятдаги мусика остида бажариш, бунда харакат тусининг узгаришига эътибор каратиш.

Мусика хусусиятини марш, полька, вальс кадамларида, узининг куллари ва бош харакатлари билан акс эттириш.

Мусикани тинглаб, мухокама к^ниш, этюд тузиш ёки мусика остида харакатларни импровизациялаш.

Мусиканинг хусусияти ва мазмунини аниқлаш ва харакатларни унга мослаш уйинлари.

1. "Кандай мусика".

Гимнастикачилар исталган шаклда саф тортадилар ва уз жойини бирор шахсий буюм билан белгилайдилар. Мусика бошланиши билан уйинчилар уни тинглаб туриб, импровизация киладилар, тугаши билан дарров уз жойларига кайтадилар. Мураббий мусикани болалар билан мухокама килади (хусусияти, мазмуни, хикояси). Уз жойига тезда туриб олган, саволларга тугри ва кизик жавоб берган

уйинчилар жетон олади. Энг куп жетон олган уйинчи голиб булади.

2. "Топсанг- тутасан".

Мусина бошланиши билан шугулланувчилар импровизация кила бошлайдилар. Мураббий энг яхши импровизаторларни танлаб олади ва уларга турли саволлар беради: мусикд хусусияти, мазмуни, номи, бастакори, хдракатлар ва бошқдлар тугрисида. Саволларга фаолрок ва тугрирок, жавоб берганлар туп олади ва 15-30 сония давомида крчаётганларга туп отиб теккизади.

3. "Укки".

Бошловчи, яъни "укки" танланади, у кундузи ухлаб, кечаси овга чикди. Мусикд остида уйинчилар унинг хусусияти ва мазмуни акс эттирган \олда турли хдракатлар бажарадилар. Унинг тухташи билан чиройли \олатда кртадилар. Чиройли позада кртнб *крг*ганлар жетон олади, цимирлаганларни эса "укки еб куяди". Уйин такрорланганда энг яхши импровизатор ёки энг чиройли хрлатда крлган гимнастикачи бошловчи булади.

6.2. МУСИКИЙ ТОВУШ ХУСУСИЯТИ

Мусикдни ёзар экан, бастакор уз гоясини мусикий товушлар оркдди акс эттиради. Мусик,ий товушлар 4 хусусиятга эга: баландлик, жарангдорлик, давомийлик ва тембр. Товушнинг баландлиги вибрацияловчи жисмнинг чайкдлиш маромига боглик, булади. Товушларнинг баландлиги буйича тартиб билан жойлаштирилиши товуш кдтори деб номланади. Тулик, товуш кдтори 88 та товушдан иборат булади. Товуш кдтори октаваларга булинади. Хар бир октава 7 нота: до, ре, ми, фа, соль, ля, си дан ташкил топади.

Товушнинг жарангдорлиги чайкдлувчи хдракатлар куламига боглик булади, у кднчалик кенг булса, товуш шунчалик жарангдор булади. Жарангдор товушларни кучли, зарбли ёки ургули деб юришиш қабул қилинган, секин (паст) товушларни эса заиф, зарбсиз, ургусиз деб аташади.

Товушнинг давомийлиги тебранувчан харакатларнинг вақтига боглик булади. Улчов бирлиги сифатида "бир и" жумласи қабул қилинган. Тулик, нота — 4 \исобда, ярим нота — 2 \исобда, чорак нота — I, нимчорак — 0,5 ва \оказо.

Товуш тембри бу товушнинг тусидир. Юмшок, товуш, кескин, куюк,, жарангловчи, куйловчи каби тавсифлар айнан тембрни таърифлайди.

Жисмоний тарбияда ^аракатларни мусикд остида бажаришда кучли ва заиф товушларни фаркдаш му\имдир. Хар бир мусик,ий асарда кучли товушлар заиф товушлар билан алмашинади. Кучли

ва заиф товушларнинг бир текисда равон алмашинуви метр (грекча "улчов" маъносини англатади) деб аталади. Метр — бу мусиканинг асоси, уни дарахт поясига ухшатиш мумкинки, уни ураб турган мусикий ифодалиликнинг бошқа воситалари: маром, мелодия ва бошқалар шох ва баргларга киёс булади. Метр мусикани тактларга булади.

Такт - бу мусикий асарнинг икки зарбли улуши уртасидаги кисмидир, кайсики нота ёзувида такт **чизирги** билан белгиланади. Тактлар турли улчамда булади. Улчам бир зарбли киемдан кейингисигача булган муайян давомийликдаги улушлар сони билан белгиланади ва мусикий матн бошида қаср қуринишида ёзилади. Улчамлар оддий, мураккаб ва аралаш булади. Оддий улчамга мисол тари-Касида 2/4 ва 3/4ли тактларни келтириш мумкин. Икки улушли метрлик мусикий улчамларга галоплар, полькалар ва айрим маршлар киради. Уч улушли метрлик мусикий асарларга вальс ва мазуркалар киради. Оддий бир таркибли метрларнинг қушилиши натижасида мураккаб метрлар хреил булади, масалан, 4/4 (марш, рус халк на-волари) ва 6/8 (вальс, мазуркалар). Бир ёки бир неча турли таркибли метрларнинг қушилишидан шундан метрлик аралаш мусикий улчамлар хреил буладики, булар жисмоний тарбия машқарида қулланилмайди, бироқ эркин комбинацияларни тузишда ишлатилиши мумкин.

Барча мусикий асарлар ҳам тулик такт, яъни зарбли товушдан бошланавермайди. Бундай туликсиз такт такт олди (затакт) деб номланади. Бундай ҳолларда затактни утказиб юбориб, ёки "и..." дея талаффуз қилиб ҳисоб бошлаш керак булади.

Баъзан оддий метрик ургу аввалги тактнинг охириги заиф улушининг кейинги тактнинг кучли улуши билан бирлашиб кетиши ҳисобга тактнинг кучли улушидан заиф улушига кучади. Бундай метрик тузилиш синкопа деб аталади.

Харакатларнинг метр билан мутаносиб бўлиши машқлари.

1. Мусикий парчани тингланг, кучли улушларни чапаклар билан белгиланг, заифларини қуйиб юборинг, сунг кучли улушга каттик чапак, заиф улушга секин чапак чалинг.

2. Мусикий парчани тингланг, кучли улушларни (ҳиссаларни) кадам билан белгилаш, заифларида тухтаб туриш, сунг кучли улушда жадал кадам, заиф улушда секин кадам ташлаш.

3. Мусикани эшитинг, кучли улушда — жадал кадам, туп кайтариш, заиф улушда — хотиржам кадам ташлаш; кучли улушда арК" ондан баланд сакраш, заиф улушда паст сакраш

4. Мусика остида тактировка ва дирижерлик қул ҳаракатларини урганиш. Тактировка 4/4: бошлангич ҳолат — қуллар тепага, 1 -

куллар пастга, 2 — куллар кукрак олдида чалиштирилади, 3 — куллар икки томонга чузилади, 4 - бошлангич хрлат; ... га 2 \исоби утказиб юборилади, 2/4га 2 ва 3 \исоблари утказиб юборилади.

5. Мусикага мое тарзда тактировкали юриш.

6. 4/4 га тактировкали турли давомийликда юриш: яхлит (4 хисобга 1 кадам), яримталиқ (2 хисобга 1 кадам), чоракталиқ (1 \исобга 1 **Кадам**) ва нимчорак (1 \исобга 2 кадам).

Харакатларни метр билан мутаносиб тарзда амалга ошириш маш-клари.

1. "Хисоб (улчамни) топ".

Мусикий асарнинг бир неча тактини эшитиб, улчамини аниқда-гач, уйин иштирокчилари мусика улчамига мое тарзда чапак ча-лии! ва сонларига шাপатиласни бошлашади. 2/4 улчамида — 2 та чапак ва 2 та сонга уриш амалга оширилади. Кейинчалик шapati уришларни \ар бир такт бошида кадам ташлаш ёки кадамли бури-лишни амалга ошириш билан алмаштириш мумкин.

2. "Туп уйини".

Мусикий асарнинг бир неча тактини эшитиб, улчамини аниқла-гач, уйин иштирокчилари тупни чап ва ун\ куллари билан полга ура бошлайдилар. Боища буюмлар: гардишни кул кафтида айлан-тириш ёки чуқморни навбатма навбат айлан-тириш \ам мумкин. Улчам-ни ^аммадан тез аниқдаш ва вазифани тугри бажарганлик учун уйин-чиларга жетон ёки очко берилади.

3. "Дирижерлар".

Мусикани эшитгач, уйичилар, улчамини аниқдашлари биланок мусикага мое 2/4 ёки боища тактировкали амалга ошира бошлай-дилар. Уйин охиригача вазифаларни тугри бажарганлик учун энг куп жетон йигган уйинчи голиб булади.

6.3. МУСИКАДАГИ МАРОМ

Юкорида айтиб утилганидек, мусикий асарларни ташкил килувчи товушлар, баландлиги, жарангдорлиги ва давомийлиги билан ажра-либ туради. Мусикий товушларнинг давомийлиги вақтнинг абсолют Улчами билан эмас, балки мазкур асарнинг бошка товушлари би-лан таккослаш оркали аниқланади. Эн\ узунни - бутун нота, к°л-ганлари — унинг улушлари: яримталиқ, чоракталиқ, нимчорак ва Хоказо. Турли давомийликдаги мусикий товушлар, турли уйгунлик-ларга бирлашиб, мусиканинг ритмик суратини \осил килади. Ма-Ром (ритм) — метр воситасида тартибга солинган турли давомий-ликдаги товушларнинг алмашинувидир. Метр худди вақтни \исоб-

лаётган булади, ритм эса равон фонда турли ритмик суратларни Косил кдлади. Ритм айникса раке мусикасида жуда мухимдир. Хатто маромидан бошка хеч нимаси булмаган раке мусикаси хам бор. Бунга ногора, чилдирма, кастанъеталар товуши остида ижро этиладиган Шарк, Африка ракларини мисол килиб олиш мумкин.

Харакатларни ритм билан мутаносиб тарзда амалга ошириш машкдари.

1. 4,2,1 хисобига берилган давомийликда бажариладиган чапак юриш ва бошка харакатлар.

2. Худди шунинг узи, факат давомийликни 4 — 8 такт ёки сигнал буйича узгартирган холда.

3. 4/4 тактировкаката турли давомийликда юриш (4, 2, 1 ва 0.5 Хисобига 1 кадам).

4. Мусикани тинглаб, унинг ритмини аввал чапаклар билан, сунг Кадамлар билан ва ниhoят брейк дане услубидаги турли харакатлар билан кайтариш.

5. Ритмик суратни уйлаб топиш ва уни аввал чапак чалиш билан, сунг кадамлар билан ва ниhoят турли харакатлар билан ифодалаб бериш.

6. Метр ва римни бир вақтнинг узида ифодалаб бериш: 1 — метр (чапак ва тактировка билан), 2 - ритм (чапак ва кадам билан); сунг **Хаммасини** биргаликда, ритмни - кадамлар билан, метрни — тактировка билан.

7. Мусикани эшитиб, унинг хусусияти, Улчами, аниқдаш, ритмик суратини "чапак чалиб" курсатиш ва уни турли гимнастик машкдар билан ифодалаш (эюд тузиш ёки импровизация килиш).

Харакатларни ритм билан мутаносиб амалга ошириш уйинлари.

1. "Давомийликни узгартирамиз".

Уйинчилар эркин сафга туришади. Мусика бошланиши билан улар берилган давомийликда чапак чалиш ёки жойида юришни бошлайдилар ва мураббий буйруги ёки сигналига кура давомийликни узгартиради. Машкни тугри бажарганлар жетон ёки очко олади. Уйин охирида жетонлар саналади ва голиб аниқданади.

2. "Акс — садо".

Гурух икки жамоага булиниб, улар юзма — юз саф **тортишади** Аккомпаниатор ритмик сурат беради ва хамма уни мусика билан бирга такрорлайди. Сунг мураббий сигнали билан аввал бир жамоа уни мусикасиз такрорларши, сунг иккинчи жамоа. Яна хамма биргаликда мусика остида ва яна навбат билан мусикасиз, бироқ К^аД^{ам} ташлаб такрорлайди. Ритмик суратни аникрок ва ахилрок **такрорлаган** жамоа очко олади. Уйин бошка ритмик вазифа билан **такрорланади**. Купрокочко олган команда голиб булади.

3. "Ракамларни чакириш".

Уйинчилар эркин сафга тизилишали, ракам буйича хисобланиб, ^з ракамларини яхши эслаб коладилар. Аккомпаниатор ритмик сурат беради, мураббий вазифа беради (чапак, кадам, сакраш) ва номерни айтади. Шу ракам эгаси булган киз вазифани бажаради. Агар у вазифани тугри бажарса очко ёки жетон олади, мураббий эса бошка ракамни чакиради. 3-4 такрорлашдан кейин янги ритмик сурат берилади. Уйин охирида жетон ёки очколар саналади ва голиб аникланади.

4. "Ритмик эстафета".

Гурух, икки жамоага булиниб, улар колонна ёки шеренгага саф тортади. Туп, аркон, чукмор ёки бошка буюм жамоанинг биринчи уйинчиеи кулида булади. Ритмик сурат берилади, биринчи уйинчи уни буюм билан бажаради ва уни кейинги уйинчига беради, униси яна кейингисига ва хоказо. Агар гимнастикачилар вазифани тугри бажарсалар, жетон оладилар. Купрок жетон туплаган жамоа голиб булади. Тушунмовчиликларнинг олдини олиш учун жамоалар вазифаларни навбат билан бажаришлари мумкин.

6.4. ОХДНГ (МЕЛОДИЯ)

Мусикадаги бош ифода воситаси — о\анг (мелодия) дир. Чунки айнан унда бастокор нимани уйлагани ифода этилади. Мелодия (грекча "мелос" — кушик) — мусикий фикрнинг бир овозли ифодаси. Мелодия метр ва ритм воситасида тартибга солинган турли баландликдаги товушлар алмашилишидан иборат булади. Мелодияда мусикий товушнинг барча хусусиятлари — жарангдорлик (метр), давомийлик (ритм) ва баландлик (мелодия), барваракайига акс этади.

Товушлар алмашилиши тартибига караб мелодиянинг тепага чикувчи, пастга тушувчи, горизонтал ва тулкинсимон чизикдари фаркланади.

Харакатларнинг мусика билан мутаносиб бажариш маццлари.

1. Мусикани эшитиб, мелодияни овоз билан, метрни эса дирижерлик харакати билан ифодалаш, сунг хаммасини бирдан: мелодияни овоз билан, метрни харакат билан, ритмни эса кадам билан курсатиб бериш.

2. Мелодиянинг тепага чикувчи чизигини куллар, бошни тепага кутариш, оёк учига (ярим бармокдарга) туриш; пастга тушувчи чизигини бош ва кулларни туршириш, чук тушиш билан; горизонтал чизигини бош ва кулларнинг тегишли харакати, унг ва чапга Кадам ташлаш билан курсатиб бериш.

Харакатларнинг мусика билан мутаносиб бажариш уйинлари.

1. "Акс — садо".

Мусикдни тинглаб олгач, мураббий сигнали билан гимнастикаларнинг гоҳ бири, годила иккинчиси мелодияни овоз билан ифодалайдилар. Сунг бир вакднинг узида мелодияни — овоз билан, метрни — дирижерлик харакати билан, ритмни — кдцам билан курсатиб беришни кушиб, вазифани мураккаблаштириш мумкин. Машкни тугри бажарган гимнастикачи ёки жамоа жетон ёки очко олади

2. "Мелодияни чизамиз".

Аккомпаниатор мусик,ий парчани ижро этади, уйинчилар куллари билан мелодия йуналишини "чизадилар": тепага чикувчисини - кулларни кутариш билан, пастга тушувчини — пастга тушириш билан, горизонтал йуналишни — чеккага харакат билан, вазифани тугри бажарганлар жетон оладилар ва уйин такрорланади.

3. "Таъқ,икданган мелодия".

Бирор бир мусикд тингланиб, унинг остида хдракатланиб булмаслиги, балки факдт овоз билан ифодалаш мумкинлиги белгилаб куйилади. Бошқ,а исталган мелодия янграган пайтида уйинчилар хдракатларни импровизация к,иладилар ва хоҳдаган йуналишда харакатланадилар. Бирок,, "таъқ,икданган" мусикд янграши билан, тухташ керак булади. Хатога йул куйганлар штраф очколари билан жазоланадилар ёки уйиндан чикддилар.

6.5. МУСИКДАГИ регистр

Муси^ий товуш кдтори регистрларга булинади. Регистр - бу чо-лгу ёки ашулачи овози хажмини товуш к,исмининг бир к,исми. Фортепьянода баланд, урта ва паст регистрларни фаркдашади. Х^аР бир регистрнинг ифодалилиги узига хосдир: уртаси — энг юмшок, ва т^лик, янграйди, пастки товушлар маъюс, жарангсиз, юк,оридагилари эса ёркин, тиник, ва жарангдор чикдди. Мусина характери регистрга сезиларли даражада боглик, булади.

Харакатларнинг регистрга мутаносиб бажариш машкдари.

1. Баланд регистр — кул кафтлари билан харакатланиш, урта - бутун кул билан, паст — бушаштирилган кулларни силкитиш.

2. Баланд регистр — оёк; учларида юриш, урта — оддий спорт к,адами, паст — (хамлали) кенг к,адам.

Регистрни аниқдаш ва харакатларни унга мутаносиб бажариш уйинлари.

1. "Пакана ва дарозлар".

Уйинчилар дойра булиб туриб оладилар. Мусикд бошланиши билан улар берилган ёки уйлаб топилган харакатларни бажара бош-

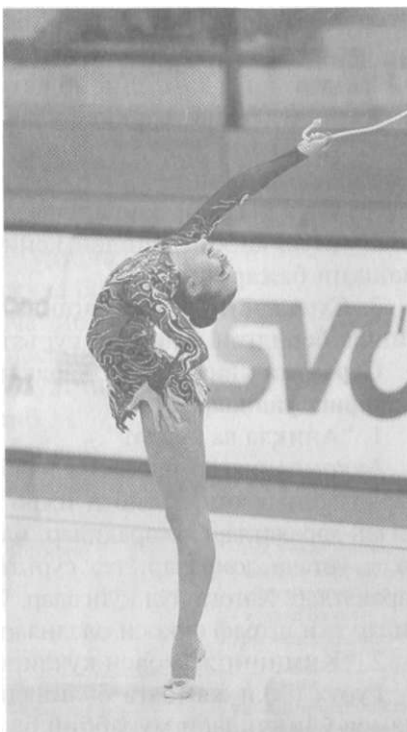
лайдилар. Паст регистрдаги аккордга уйинчилар дарозларни, юкрри регистрдагисида эса паканаларни ифодалайдилар.

2. "Тун ва кун".

Залнинг ёнлама чизикдари буйлаб "тун" ва "кун" жамоаларининг чизикдари чизиб олинади. Жамоалар зал уртасида бир бирларига юзма — юз икки сафга турдилар. Паст регистрдаги аккордда "кун" жамоаси кочади, "тун" жамоаси эса уларни "уйчалари" чегарасигача кувлайди. Баланд регистрдаги аккордда эса — аксинча. Тутилган уйинчилар сони ҳисобланади ва уйин давом эттирилади.

3. "Хайвонлар ва кушлар".

Зал ярмидан булинади, уйинчилар эса "хайвонлар" ва "кушлар" деб номланадиган икки жамоага ажратилади. "Хайвонлар" залнинг биринчи ярмида, "кушлар" эса иккинчисида жойлашади. Баланд регистрда янграйдиган мусика пайтида бир жамоа, паст регистрдагисида эса иккинчиси, урта регистрда эса қар иккала жамоа импровизация қилади. Хатогайул куйган уйинчилар уйиндан чиқадилар. Энг қуп уйинчиси қолган жамоа галаба қозонади.



6.6. МУСИҚДЦА СУРЪАТ (ТЕМП)

Мусика суръати — бу мусикий асарнинг ижро этиш тезлигидир. Темплар уч асосий гуруҳга булинади: секин, урта ва тез. Уларнинг асосан итальянча номлари қулланилади, бироқ баъзида она тилидаги атамали қам ишлатилади. Секин темплар (суратлар):

largo — жуда секин, lento — секин, чузик, andante — секин, юмшққ. Уртача суръатлар: allegro — қотиржам, шқшмасдан, тойегато — Уртача, allegretto — жонли, allegro — тез, жонли, угуаце — жуда тез, ргейо — шқшлинч, темпнинг қучайиши accelerando, аста — секин секинлашуви ritardato дейилади.

Мусика суръати унинг характери ва мазмуни билан бевосита боғлиқ. Қдйгули мусика одатда секин темпда ижро этилади, қувнок

музыка эса тез суръатда ва хоказо. Музикий асарнинг суръатини эркин тарзда узгартириш мумкин эмас, чунки бунда унинг мазмуни ва хусусияти ҳам узгариб кетади.

Харакатларнинг суръат билан мутаносиб булиши машклари.

1. Музикани тинглаб, унинг характери ва суръатини аниқдаш. ва харакатланишнинг энг мое турини аниқдаш: юриш (кандай?), югуриш (кандай?), сакрашлар.

2. Музыка янграшидан кейин темпни сакдаган холда берилган машкни бажариш.

3. Суръатнинг кутилмаганда ва аста-секин узгаришига мое равишда берилган машкдар суръатини Узгартириш.

Суръатни аниқдаш ва харакатларни у билан мутаносиб равишда бажариш уйинлари.

1. "Аниқда ва курсат".

Аккомпаниатор навбатма навбат турли суръатдаги кичик музикип парчаларни эркин тартибда ижро этади. Секин суръатда уйинчилар кул билан харакатлар бажарадилар, масалан кагга доиралар, уртача суръатда — уртача доиралар, тез суръатда — кичик доирачалар ёки бошка Харакатлар. Хатога йул куйсалар, уйинчилар оркага бир кадам ташлайдилар ёки штраф очкоси оладилар, лекин уйнашда давом этадилар.

2. "Кимнинг жамоаси кучлирок".

Гурух икки жамоага булинади. Музыка бошланиши билан бир жамоа уйинчилари мураббий белгиси билан у ёки бу вазифани бажара бошлайдилар: чапак чаладилар, юрадилар, сакрайдилар ва хоказо. Бунда улар харакатларни музыка суръатига мослаб, тезлашиб ёки секинлашиб, музыка тухташи билан темпни сакдаб колишлари керак. Вазифани узаро мувофик тарзда, кам хатолар билан бажарган жамоа галаба козонади.

3. "Секин — тез".

Уйинчилар жуфт булиб дойра буйлаб сафланадилар. Ички дойра — "секин"лар жамоаси, гашкиси — "тез"лар жамоаси. Секин музикага уйинчилар жуфт холларида бир бирларидан узадилар (жуфт алмашадилар), тез музикага дойра буйлаб жуфтлари билан югурадилар, уртача суръатда эса импровизация киладилар. Секин суръатдаги музикадаги паузадан сунг "секинлар" карши жамоага "тегиб" олишлари керак, "тезлар" эса уларга тегиб олмасликлари учун тезда чук тушиб олишлари керак. Хатолари ва ушланган уйинчилари камрокбулган жамоа галаба козонади.

6.7. МУСИКИЙ ДИНАМИКА

Музикадаги динамик туге ва узига хос жихатларга секин ва ба-

ланд янграшнинг турли даражаси, уларнинг аста секин еки кескин узгариши, алохида товушларнинг кучайиши, яъни ургулар, товушларнинг равон ёки узлуксиз янграши кабилар киради. Нота матнида динамик тусларни куйидагича белгиланиши кабул килинган.

рlаpо — р — пьяно — секин

те22орlаpо — тр — мециопьяно — \аддан ташк,ари секин эмас

рlаpп55lто — pp — пьяниссимо — жуда секин

ГоПе — Г — форте — громко

теггоГоПе - пй" - меццофорте - уртача баланд

ТоШмюю - ТС — фортиссимо - жуда баланд

сгевсепскэ - < - крешчендо — кучайиб

сйттиепск) -> - диминуэндо — пасайиб

вСоtашйо — кС — сфорцандо - товушнинг кучайиши

lеҗа(о — легато — равон, кушилиб

йассаю - стакатто — узилиб — узилиб

Харакатларни мусикий динамика билан мутаносиб равишда бажариш машқлари

1. Баланд янграшга (форте)	- сафда кадам ташлаш; - кенг югуриш; - жадал сакрашлар; - КУЛ ва гавдани еилкитиш.	Пьянога	- осц учвда юриш; - юмшок югуриш; - енгил сакрашлар; - куллар билан тулкинлар килиш;
2. Крешчендога	- доирани кенгайтириш билан юриш; - кадамдан югуришга Утиш; - \аракатлар амплитудасини ошириш;	Диминуэндога	- доирани кичрайтириш билан; - югуришдан кадамга; - амплитудани камайтириш.
3. Уруга	- пом, бош, кул, гавда билан кескин х,аракатланиш. сакраш, кул еилкитиш, буюмни отиш.		
4. Стакаттога	- "уткир" кадам; - пружинали югуриш; - сакрашлар.	Легатога	- юмшок кадам; - юмшок югуриш; - бурилишлар.

Харакатларни мусикий динамика билан мутаносиб бажариш буйича уйинлар.

1. "Секин - баланд".

Уйинчилар дойра буйлаб жуфт б^либ саф тортишади. Ички дойра "секинлар" жамоаси, ташки дойра "баландлар" гурухи. Секин мусикага уйинчилар эшитилмас тарзда оёк учиди юрадилар. Баланд мусикага саф тортиб кадам ташлайдилар (ёки бошка вазифаларни бажарадилар). Секин янграшдан кейин мусика тухташига "секинлар" жамоаси уйинчилари, баланд янграшдан кейинги тухташда "баландлар" жамоаси ракибларига тегиб олишлари лозим. Ушланганлар орасида булмаслик учун чук тушиш керак.

2. "Мушук ва сичкрнлар".

"Мушук" (бошловчи) зал бурчакларидан бирида чуккалаб ёки "думалок" булиб олиб утиради, кушни бурчакда "еичкрн уяси". Секин мусикага сичк-онлар уясидан читали ва турли харакатларни бажаради, баланд мусиқа янграй бошлаганда эса мушук уйғониб, сичкрнларни тута бошлайди, улар эса уясига крчади. Уйин энг яхши импровизация кдлган янги мушук билан яна такрорланади. Охирида энг куп еичкрн тутган энг яхши мушук аникданади.

3. "Кимлигини топ".

Бошловчи танланади, у кузларини юмиб, гурухга оркаси билан туради. Мураббий белгиси билан уйинчилардан бири бошловчига секингина тегиб куяди ва хамма зал буйлаб югуриб таркаб кетади. Мусина остида бошловчи унга теккан уйинчини копира бошлайди, агар у тугри томонга юрса, мусика баландрок, янграйди, булмаса паст эшитила бошлайди. Уйин янги бошловчи билан кдйтарилади.

4. "К,отиб кол".

Мусика бошланиши билан бошловчидан ташкари барча уйинчилар импровизация кила бошлайдилар. Мусикий ургуда уйинчилар чиройли холатда котиб коладилар. Паузадан сунг мусика давом этади. Лекин энди бошловчи импровизация килади ва бир вақтнинг узида кимнинг холати энг чиройли эканлигини танлайди. Танланган бошловчи булади ва уйин давом этади.

5. "Бирга — алохида".

Уйинчилар буйига караб саф тортадилар ва кул ушлашадилар. Бошловчи зал марказида туради. Узлуксиз мусика остида уйинчилар кулларини куйиб юбормаган холда харакатларани бажарадилар, узук-юлук мусика остида эса зал буйлаб эркин харакатланиб импровизация киладилар. Мусика узилганида барча тезда уз жойига кайтиши керак. Жойи банд булган уйинчи бошловчи булади.

6.8. МУСИКИЙ ШАКЛ

Шакл — бу мусикий асарнинг тузилиши булиб, у гарчи яхлит курунишга эга булсада, кисмлар, даврлар, жумлаларга булинади. Мусикий асарлар бир ёки бир нечта кисмлардан иборат булиши мумкин. Уч кисмлик шакл: А — В — А кенг таркалган булиб, унда I ва III кисмлар бир хил ёки ухшаш булади, II — урта кием эса суръат ва динамикаси буйича контрастли булади. Масалан, I ва III Кисмлар тез, динамик булса, II — секин, равон ва аксинча.

Мусиканинг бир кисмлик парчаси давр деб аталади. Давр — бу мусикий фикрнинг мелодик равишда кенг ёйилган баёнидир. Давр мусикий иборага булинади, улар одатда иккита булади, ибора эса жумлаларга булинади. Биринчи жумла бекарор товушда якунлана-

ди ва худди савол бергандек булади, кейингиси баркарор товушга яқунланиб, гуёки саволга жавоб кайтаргандек булади. Биринчи жумла, гарча бекарор товушга яқунлансада, иккинчиси каби тугал шаклни бермайди. Ибора яқундаги баркарор янграш коданс **деб** аталади. Биринчи иборани яқунловчи коданс яримталиқ, иккинчисини тугатувчи коданс эса тулик деб аталади.

Купинча мусикий асарда уч асосий қисмдан ташқари кириш ва яқун, яъни кода ва финал кам булади. Носимметриқ тузилишли мусикий асарлар кам булади. Бирок улар камдан кам кулланилади ва фақат катта гимнастикачиларнинг эркин дастурларида фойдаланилиши мумкин.

Харакатларни мусикий шаклга мутаносиб бажариш манушри.

1. $X^a R$ бир ибора ёки жумланинг охирига чапак билан белгилаш.

2. Хар бир янги ибора ёки жумлага вазифани алмаштириш: масалан: 1 - ибора - чапак, 2 - жойида юриш, 3 - туриш, 4 - олдинга юриш.

3. Хар бир жуфтлик (учталиқ ёки туртталиқ гуруҳ) янги ибора ёки жумла бошланиши билан вазифани бошлайди.

Харакатларни мусикий шают билан мутаносиб бажариш уйинлари.

1. "Ким узар".

Жамоалар залнинг карама қарши томонларида шеренга, колонна, дойра ва бошқа шаклларда саф тортадилар. Мусиканинг биринчи қисмида уйинчилар уни жойида туриб тинглайдилар ёки мураббийнинг бирор вазифасини бажарадилар, иккинчи қисмда жамоалар мусика суръатига мутаносиб равишда жой алмашиб, тегишлича сафга туриб олишлари керак. Буёғига, агар биринчи қием, сунг иккинчиси янграйдиган бўлса, жамоалар ҳаракатлари такрорланади, агар тартиб бузиладиган бўлса, уйинчилар мусикага қараб ҳаракатланадилар. Қисмларини аниқдашда ҳаттога йул қуймаган ва ҳаммадан тез саф тортишга улгурган жамоа голиб булади.

2. "Навбат".

Уйинчилар бир қатор бўлиб саф тортадилар. Мусикий жумла янграй бошлагач, улар навбат билан олдинга қадам ташлаб, уз татиб рақами ва исм ёки фамилиясини айтадилар. Ҳато қилганлар саф охирига утадилар.

3. "Анграйма".

Уйинчилар сафга турадилар. Мураббий хар бир жумлага алоҳида биттадан жами туртта вазифа беради. Масалан, 1 — жумла — чапак, 2 — жойида юриш, 3 — икки оёқдаб сакрашлар, 4 — дойра буйлаб айланиш. Мусика янграй бошлаши билан уйинчилар вазифачарни бажариб, уларни мусикага мое тарзда мустақил алмаштириб ижро этадилар. Ҳато қилганлар саф охирига утадилар.

БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ПСИХОЛОГИИ ТАЙЁРГАРЛИК

Психологик тайёргарлик — бу кучли асаб зурик,иши хдлатларида (толикиш, кучли ракобат, хатога йул куйиш, етакчилик килиш ва бошкаларда) энг макбул психологик хрлат (хотиржамлик, узини идора қ,илиш)ни сакдашни билиш куникмаларини шакллантиришга каратилган психологик ва педагогик тадбирлар тизимидир. Бундан ташкари психологик тайёргарлик асосий *психик* хусусият ва малакаларни шакллантириш ва такомиллаштириш, тарбия ва таълим билан боглик, вазифаларни хдм ^ал килади.

Психологик тайёргарлик тизимида куйидагиларни ажратиб курса-тиш кабул қ,илинган:

- 1 — базавий психологик тайёргарлик;
- 2 — машқдарга психологик тайёргарлик;
- 3 — мусобакаларга психологик тайёргарлик;
- 4 — мусобакардан кейинги психологик тайёргарлик.

Бу тизим асосида бир томондан спорт турига хос психологик хусусиятлар, иккинчи томондан эса спортчининг психологик жи-хатлари мужассамдир. Униси ва буниси уртасидаги мутаносиблик канчалик куп булса, гимнастикачидан шунчалик таз баланд нати-жалар кутиш мумкин.

7.1. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДАГИ ФАОЛИЯТНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Ушбу булимда энг мух,ими бадий гимнастикада юкори спорт натижаларига эришиш учун зарур булган шахснинг психологик функциялари, хусусият ва сифатлар руйхатини тузишдан иборат булади. Жумладан, ушбу руйхат куйидагича булиши мумкин.

1. Анализаторлар — куриш, эшитиш, вестибуляр ва \аракатчан тахдил воситаларининг юкори фаоллиги.

2. Эътиборнинг жамлиги, тасавурларнинг аникдиги, яхши (куриш, харакатланиш ва мусикани эслаб колиш билан боглик) хотира, фикрлаш тезлиги, чукурлиги ва эгилувчанлиги, бой тасав-вур.

3. Координацион кобилиятларни юкори даражаси.

4. Мусикий кобилиятлар: мусикий эшитиш , ритм хисси, муси-кани тинглаш ва тушуна билиш.

5. Ифодалилик кобилиятлари: эмоционаллик, ифодалилик ва артистизм.

6. Маънавий — ахлокий сифатлар: бадий гимнастикага булган мухдббаг, интизомлилик, батартиблик, кунт, бурч, шахсий жавобгарлик хисси, жамоа билан ҳамжихатлик, мураббийлар, дугоналари, ракиблари ва \акамларга нисбатан хурмат.

7. Ирода билан боглик сифатлар: максад сари интилувчанлик, катъийлик, сабр бардош, узини идора кила билиш, мустакиллик ва ташаббускорлик.

8. Эмоционал баркарорлик, уз кучига ишонч, мустакиллик.

9. Психологик холатларни узи бошкара билиш, салбий таъсирларга карши тура билиш.



7.2. ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Гимнастикачиларнинг психологик тайёргарлиги уларнинг индивидуал хусусиятлари асосида олиб борилади. Шу боис ана шу тайёргарликнинг муайян услуб ва воситаларини танлашдан аввал спортчи кизларнинг психологик тавсифларини тузиш керак.

Гимнастикачиларнинг психологик хусусиятлари махсус услублар ёрдамида аникданади ва одатда 4 булимдан иборат психологик тавсифнома курунишида ёзилади.

1. Гимнастикачи хдкида умумий маълумотлар: фамилияси, исми, отасининг исми, тугилган йили, маълумоти, ихтисослиги, спорт стажи, малакаси, ютукдари.

2. Психик функциялар, хусусиятлар, акамиятли психомотор қобилиятлар ва маънавий хдмда иродага оид сифатларнинг ривожланиш даражасини бақолаш.

3. Индивидуал психологик хусусиятлар:

а) нерв тизими хусусиятлари (куч, харакатчанлик, кизикконлик даражаси)

б) темперамент (мижоз) (нерв жараёнлари динамикаси): сензитивлик (сезувчанлик), реактивлик (таъсуротларга берилувчанлик), пластиклик (моелашувчанлик), реакциялар суръати, экстраинтровертлик.

в) феъл атвор (барқдор одатлар ва одатий хулк);

г) типик психик ҳолатлар тавсифи: стартолди, психик тайёргарлик, стресс, толиқиш ва бошқалар.

4. Махсус психологик билим ва куникмаларнинг мавжудлиги: типик стартолди ҳолатларни, жанговар тайёргарлик ҳолатини шакллантириш методикасини билиш, психологик ҳолатни бошқара билиш, мусобақа стартига тайёргарлик борасидаги индивидуал тизимнинг мавжудлиги.

7.3. БАЗАВИЙ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК

Базавий психологик тайёргарлик куйидагиларни уз ичига олади:

1. Муҳим психологик функция ва сифатлар: эътибор, тасаввур, фикрлашни қисқартириш, хотира қабиларни ривожлантириш.

2. Профессиядан мувофиқ қобилиятлар: координация, муносиблик, эмоционаллик, шунингдек уз қатти қўл қўлларини таҳлил қилиш хусусиятини ривожлантириш.

3. Ақъони маънавий аҳдоқий ва иродага оид сифатлар: спортга муқаббат, мақсадга интилиш, интизомлилик, қўл қўлларини, муқаббатлик ва ташаббускорликни шакллантириш.

4. Психологик таълим, яъни инсон психикаси, руҳий ҳолатлари. қўл қўлларини шакллантириш усуллари ва салбий ҳолатларни енгиб ўтиш услублари ҳақидаги махсус билимлар тизимини шакллантириш.

5. Психик ҳолатни бошқариш, қўл қўлларини олдида эътиборни жамлаш, қўл қўлларини пайтида барча қўлларни ишга солиш, салбий таъсирларга қўл қўлларини қўл қўлларини қўл қўлларини шакллантириш.

Гимнастик машқларни бажариш учун зарур психологик функция ва сифатларни ривожлантириш, интеллектуал тайёргарлик, мотивацион иродали тайёргарлик, ва маънавий аҳдоқий тарбия бутун педагогик жараённинг таркибий қисми бўлиб, гимнастикачиларнинг бутун спорт тайёргарлиги давомида амалга оширилади. Буларнинг воситаси сифатида исталган укув машқ вазибалари, услублар сифатида эса тушунтириш, қўл қўлларини, шахсий намуна, рақбатлантириш ва жазолаш ҳақида бошқалардан фойдаланиш мумкин.

Психологик таълим ва руҳий ҳолатларни бошқариш қўл қўлларини шакллантириш, эътиборни жамлаш, барча қўлларни ишга солиш, салбий таъсирларга қўл қўлларини қўл қўлларини шак-

лантириш махсус малака талаб килади ва махсус назарий ҳамда амалий машгулотлар пайтида хосшг килинади.

Шу пайтгача старт олди хрлатларининг уч асосий тури аниқланган:

1. Жанговар тайёргарлик хрлати, кайсики уз кучига ишонч, гайрат кучайиши, серкуватлик, спорт курашига чанцокдик билан характерланади.

2. Спорт зурикиши холати, кайсики, хаддан ташкари кузгалиш, хавотир, ва хаттоки спортчини тушкунликка тушиб, бушашиб **количига** олиб келувчи **КУРКУВ** билан фаркданади.

3. Спорт апатияси холати, бунда кучларнинг колмаслиги, бушашганлик ва \атто уйкусираш, чикиш килишни хохламаслик, бэфаркдик, узига ишонмаслик, тушкунликка тушиш кузатилади.

Энг макбул эмоционал холатни шакллантириш учун мусобакалар олдидан куйидагилар кагга ахдмият касб этади:

1. Дастлабки машкфаолияти сифати.

2. Вазифанинингтугри куйилганлиги.

3. Сунгги маищнинг тугри ташкил этилганлиги.

4. Мусобака олдидан утказилган сухбат ва рухий холатни боищарувчи машк.

5. Мусобакалар олдидан туйиб ухлаб олиш.

6. Мусобакалашув кунда тугри режим ва беллашувларнинг унумли ташкил этилганлиги.

7. Мусобакага вактида етиб келиш ва стартга пухта тайёргарлик куриш.

8. Стартга тайёргарлик борасида индивидуал режанинг борлиги.

9. Узини чикишга тайёрлаш услубларини узлаштириш.

Салбий эмоционал холатларни бошқариш услублари.

1. Аутоген ёки рукий холатларни бошқариш борасидаги машклар.

2. Чалгиш услуби (эътибор, фикрларни бошка нарсаларга каратиш)

3. Эмоцияларни ташки ифодалаш куринишларига таъсир курсатиш.

4. Тегишли тарзда **оёк – КУЛ** чигилини ёзиш (секинлаштирилган ёки фаоллаштирилган тарзда)

5. Укалаш ёки узини массаж килиш (тинчлантирувчи ёки кузгатувчи).

6. Атрофдаги мухитни узгартириш (холи колиш ёки аксинча)

7. Нафас олишни бошқариш (чукурлаштириш, ушлаб туриш, тезлаштириш).

8. Узини узи маъкуллаш ("баракалла", "яхши"), узини тинчлаш-

тириш ("ламмаси жойида", "ламмаси яхши булади"), узига буйрук, бериш ("тур", "ушла", "тинчлан").

9. Мураббийнинг таъсири (огзаки ёки тактиль тарзда).

10. Ирода кучини рағбатлантириш.

Чик,ишга бевосита тайёргарлик тизими \ам жуда му^им ахдмиятга эга. У купрок, ёки камрок, тадбирлардан иборат булиши мумкин, бироқ, \ар бир гимнастикачига &юх,ида, индивидуал тарзда ишлаб чик,илиши лозим.

Шу уринда юксак натижаларга эришган машхур гимнастикачилардан бирининг бевосита психологик тайёргарлигининг мазмунини келтирамиз:

"Кул - оёк, чигилини ёзиб олишим билан дарров утириб, аутоген машк,фонида чик,ишгатайёрлана бошлайман. Мен бешинчиман. Чак,иришгунча комбинациямни икки марта идеомотор тарзда ^аёлан такрорлаб оламан. Идеомотор тарзда бажаришлар орасида урнимдан туриб, яна бир неча харакат билан кушимча равишда чигил ёзаман. Буёгига нафас олиш машкдарини бажараман, хдяжонни тухтатиш учун мушакларни бушаштиришга бор эътиборимни жамлайман. Узимга буйрук,бераман: "мен >отиржамман. Узимга булган ишончим мустах,кам". Нафас олишга эътиборимни жамлаб, икки - уч марта текис, узун нафас оламан ва худди шундай нафас чикдраман. Буюм, кулларни тайёрлайман бошлангич х,олатга як,инлашаман, эътиборимни майдончанинг муайян нуцтасига жамлаб, машк бошлашга тайёр буламан. Узимга буйрук, бераман "барча кучларни ишга сол!"".

Куриб турганимиздек, бевосита тайёргарлик усуллари анча осон: идеомотор бажариш, нафас олиш машкдари, узига буйрук, бериш, эътиборни жамлаш. Бироқ, уларни эгаллаш факдт жиддий ёндашув ва тизимли равишда узок, машк, кдлиш орқ,али амалга оширилади.

Психологик тайёргарлик услублари:

1. Маъруза ва сух,батлар.
2. Тушунтириш ва кундириш.
3. Машхур спортчиларнинг ифодали намуналари.
4. Узини кузатиш, узини тахдил к,илиш ва узига х,исоб беришлар
5. Махсус адабиётларни урганиш.
6. Машкдар услуби.
7. Моделли машкдар.

7.4. МАШКЛАРГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК

Мусобакдлашув фаолиятининг муваффақ,ияти куп жихатдан машкдарнинг сифатига богликдир. Шу боис гимнастикачини белла-



шувлардаги стресс \олатларига тайёрлашдан аввал уни мураккаб, узок давом этувчи ва бир маромда кечадиган машк фаолиятига пухта тайёрлаш керак. Психологик тайёргарликнинг бу кисми икки вазифани кал килиши лозим:

1. Зур бериб машк килиш учун ахамиятли мотивлар (ундовчи сабабларни) шакллантириш.

2. Спорт режими, машк юкламалари ва талаблари, овкатланиш тартиби ва бошқаларга ижобий муносабатни шакллантириш.

7.5. МУСОБАҚДЛАРГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК

Масъулиятли мусобакаларга тайёргарлик, шу жамладан психологик тайёргарлик беллашувлардан анча аввал бошланиши лозим. У базавий тайёргарликга таянади ва куйидаги вазифаларни кал этиши лозим:

1. Мусобакалашув фаолиятининг ахамиятли ундовчи сабабларини шакллантириш, мутаносиб вазифаларни куйиш.

2. Мусобакалар олдидан энг макбул эмоционал холатларни шакллантириш услубиятини эгаллаш.

3. Мусобакага бевосита тайёргарлик борасидаги индивидуал тизмини ишлаб чикиш ва узлаштириш.

4. Психик холатларни мустакил бошқариш услубиятини такомиллаштириш.

5. Мусобакалашув стрессига эмоционал жихатдан карши туриш куникмаларини шакллантириш.

6. Рухий тетикликни сакдаш, ута зурикиш, шужумладан психологик зурикиш \олатларининг олдини олиш.

7.6. МУСОБА^АЛАРДАН КЕЙИНГИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК

Мусобакалардан сунг спортчи жуда мураккаб психик холатларни бошдан кечиради. У уз чикишлари натижаларини кадай кабул килиши куп жихатдан кейинги фаолияти ва махоратининг ортишига, уз устида ишлашига таъсир курсатади.

Спортчи учун ахамиятли булган муваффакият холатларида, табиийки, у кувонади, узига булган ишончи мустахкамланади, купрок машк килиб, янада юксак марраларни забт этиш иштиёки тугилади. Бирок бунда узига ортикча бахо бериб юбориш, ракибларини етарлича баколамаслик кузатилиши мумкинки, бу уз навбатида узига нисбатан талабчанликнинг пасайишига олиб келиши мумкин.

Маглубият холларида эса алам, узидан коникмаслик, тушкунлик туйгулари табиий кол хисобланади. Баъзан улар кучларнинг заифлашуви, тушкунлик ва бепаркдикка сабаб булади.



Ралаба ва маглубият холларининг иккисида хам мусобакалардан кейинги психологик тайёргарлик зарурдир. Унинг асосий вазифалари куйидагича:

1. Мусобака натижаларини тахлил Килиш.

2. Хато ва камчиликларни тахлил килиб, уларни барта раф этиш имкониятларини топиш.

3. Якин ва узок келажакка вазифалар белгилаш.

4. Чалгитувчи, тикловчи ва мувозанатга солувчи тадбирлар.

8 БОБ. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК

Тактик тайёргарлик бу спортчиларни мусобакалар шароитида кураш олиб бориш усуллари ва шакллари билан куроллантириш жараёнидир. Тайёргарликнинг бу тури спорт уйинлари ва яккакурашларида алоҳдда акамиятга эгадир. Бадий гимнастикада ракибларнинг бевосита алоқдси булмайдн, мусобакалашув кураши спорт натижаси воситасида кечади. Шунга кдрамай, тактика анча му^им а^амият касб этади, айникса уткир ракобат шароитида. Унинг ушбу спорт туридаги Узига хос хусусияти шундаки, у асосан мусобакддан аввалги вакдда амалга оширилади.

Бадий гимнастикада тактиканинг уч тури: индивидуал, жамоавий ва гуруҳди (мусобакалар турига мое равишда) тактикалар фаркданади.

8.1. ИНДИВИДУАЛ ТАКТИКА

Индивидуал тактика гимнастикачига уз кобилият ва имкониятларини максимал даражада руёбга чикариш ва иложн борича ю^ори спорт натижасига эришиш имконини берувчи мусобакаларни юритиш услубларидан иборат булади.

Индивидуал тактика элементлари:

1. Мусика танлаш. Бунда ифодали, кизикарли, кам кулланиладиган, ва албатта гимнастикачининг индивидуал хусусиятларига мое келувчи мусика танлашга эътибор каратилади.

2. Гимнастикачи кобилиятларининг энг ёркин томонларини курсатувчи, унинг тайёргарлигини очиб берувчи ва камчиликларини яширувчи, максимал даражада мураккаб ва ютукди эркин композицияларни тузиш.

3. Ута мураккаб ва хавфли элементларни бажариш ва уларни алмаштириш вариантларини уйлаб куриш.

5. Мусобака чогида дастур, финалга чикиш имкониятлари, купкурашнинг у ёки бу турида совринли урин эгаллаш имкониятларидан келиб чикиб, кучларни унумли таксимлаш.

6. Ракибларга психологик таъсир курсатиш: синаш ва оёк ~ Кул чигилини ёзиш чогида энг чиройли элемент ва бирикмаларни намойиш килиш ёки уз имкониятларини яшириш килиш.

8.2. ЖАМОАВИЙ ТАКТИКА

Жамоавий тактика асосини жамоага муваффақиятли кураш олиб бориш имконини берувчи ҳаракатлар ташкил этади. Жамоавий тактика индивидуал тактика асосига қурилсада, фақат ундангина иборат бўлмайди. Жамоавий тактика элементлари қуйидагилардан иборат:

1. Гимнастикачиларни жамоада мақсадга мувофиқ тарзда жойлаштириш.

2. Шахсий манфаатларни жамоа манфаатларига бўйсундириш. Бу гимнастикачилар билан катта тарбиявий ишлар олиб боришни талаб қилади.

3. Жамоа қисобининг очколи тизимида барча гимнастикачилар манфаатини икки - учта энг кучли гимнастикачилар учун қулай шароит тақдим этишга бўйсундириш.

4. Жамоада қулай ва ижобий психологик муҳитни таъминлаш. Бу Ҳар бир гимнастикачига ёрдам беради.

5. Техникадаги янгилик, суръат, мусика, композициянинг таъсирчанлиги билан лол қолдириш.

8.3. ГУРУХ, ТАКТИКАСИ

Гурух тактикасини гуруҳди машқдарда чиқиш қилувчи гимнас-

тикачиларга максимал даражадаги спорт ютукдарига эришиш имкониятини берувчи тактик харакатлар ташкил этади.

Тактик усуллар:

1. Тахминан бир хил буй ва вазн курсаткичларига эта, жисмоний ва техник тайёргарлиги бир хил, узаро чик^ишадиган гимнастикачиларни танлаш.

2. Мусицани танлаш ва гурукли машқдарни тузишда гимнастикачиларнинг жисмоний, техник ва эмоционал имкониятларини ^исобга олиш.

3. Гимнастикачиларнинг индивидуал хусусиятларини "силлик, лаштириш", уларнинг жисмоний ва техник курсаткичларини муайян стандартга келтириш.

4. Гимнастикачиларнинг унумли узаро \амкорлигини таъминлаш.

5. Мураккаб элементларни гимнастикачиларнинг индивидуал имкониятларини х,исобга олган хрлда самарали тацсимлаш.

6. У ёки бу хато, буюмни тушириб юбориш каби экстремал хрлатларда камчиликни имкон кддар тузатиш учун узини тугри тутиш усулларини ишлаб чикиш.

7. Чикишларнинг ташки беаги — либослар, соч турмаклари, майдончага чикиш, саф тортиш ва бошқалар.

8.4. ТАКТИК РОЯ ВА РЕЖА

Гимнастикачининг тактик гоёси, масалан, мусикий безак, грим ёки либоснинг гайриоддий вариантлардан ёки комбнациянинг ноб элементларидан фойдаланишдан иборат бшлиши мумкин.

Жамоанинг тактик гоёси жамоанинг спорт тайёргарлиги хдкидаги энг макбул тасаввурни хрсил килишдан иборат булиши мумкин.

Гурухди машқдардаги тактик гоё к^аР^{ама} к^арши турган жамоаларни улар учун нокулай булган ижро услубидан фойдаланишга мажбур килишдан иборат булиши мумкин. Масалан, ута артистик, темпли ёки виртуозли.

Тактик гоё тактик режада аник аксини топадики, унда изчил вазифалар ва уларни \ал килиш йуллари белгилаб олиними керак. Масалан, куйидагича :

Тактик вазифалар	Махсус кал килиш усуллари
Хакамларда узи \ак,ида энг макбул таассурот уйготиш.	Синовларда факат энг яхши тайёрланган элементларни курсатиш
Уз имкониятларини майдонга чнк,кунча яшириб туриш	Чигил ёзиш пайтида машқдарни сушт бажариб, узини гуёки кучи йук, хеч нарсани ухшата олмаётгандек курсатиш



Кутилмаган мусика, узига хос либос билан эътиборни жалб қилиш	Фонограммани стартгача ёкмаслик, либосни факат чиқиш олдида кийиб олиш
Мусобакалар пайтида кучларни унумли таксимлаш	"Зарб"ли турларни кучайтирилган \олда тайёрлаш

Тактик **ЮИ** ва режа аввалдан тузилади ва булиб утажак мусобакаларнинг шартлари ҳамда воқеаларини ҳеч қачон аввалдан билиб булмаганлиги сабабли, улар доимо тахминий хусусиятга эга эканлигини унутмаслик керак. Демак, тактика эгилувчан, гоё ва режа эса катъий булмаслиги лозим.

8.5. ТАКТИК БИЛИМЛАР, КУНИКМАЛАР, ФИКРЛАШ

Махсус тактик билимлар деганда куйидагилар назарда тутилади:

- Бадийий гимнастикадаги тактика турлари турридаги илмий — амалий маълумотлар ;
- Тактиканинг амалий элементлари ва уларнинг ривожланиш йуналишлари;

Турли шароитларда тактик усулларни куллаш коидалари;

- Ракиблар, уларнинг кучли ва заиф томонлари, тайёргарлик жи\атлари, ёктирган тактикалари ва хоказолар хақида маълумот;
- Булиб утажак мусобакалар шартлари , хакамлар кайати таркиби, гуруҳ манфаатлари ва бошқалар хақидаги маълумотлар;

Назарий билимлар тактик куникма ва малака куринишида амалиётда кулланади, қдйсики махсус ташкил этилган укитиш жараёнида шаклланади. Уларга куй илагилар киради:

- Тактик гоё ва режалар тузиш куникмаси;
- Режани мусобакалар пайтида тугирлай билиш;
- Кескин мусобака кураши пайтида мустикал фикрлаш ва каракат килиш куникмалари;

Маълумотни тезда кабул килиш, керагини саралаб олиш, баколаш ва кайта ишлай билиш;

Ракиблар ниятини ва мусобака нима билан тугагини олдиндан кура билиш;

- Энг киска йул билан самарали ечим топиш.

Тактик билим ва куникмаларни шакллантириш билан бир каторда тактик фикрлаш кам ривожланади. Мусобакалар чогида тактик фикрлаш узига хос хусусиятларга эга булади:

1. У кургазмали — каракатчан хусусиятга эга, чунки уз каракатларини узлуксиз кузатиш, (гурухди машқдарда) хдмкорлар ва ракиблар аракатларини, узгарувчан мусобака вазиятини тахдил Килишни талаб этади. Тактик фикрлаш амалий хдракатлар чогида содир булади. Гимнастикачи уйлаб каракат килади ва хдракат Килганда уйлайди. Мусобакалашув комбинациясини бажариш пай-



тида спортчилар қарор қабул қилдилар ва уларни дарҳол рўйқ
чик, арадилар.

2. Тактик фикрлаш тезкор булади. Тактик вазифани ҳал қили
қуплаб моторли ҳаракатларнинг бажарилиши шароитида соли
булиб, сониянинг ундан бир улушини эгаллайди ва бунда инту
цияга таяниб иш қурилади.

3. Тактик фикрлаш катта жисмоний ва психологик зуриқдш
фонида амалга ошади. Шу боис у яна руҳий ҳолатларни бошқариш
га ҳам қаратилади.

Тактик билим, малака ва қуникмаларга эга булишда турли ту
ман муосбақдларда қатнашиш гажрибаси катта аҳамият қасб этади

8.6. ТАКТИК ТАЪЛИМ

Бадий гимнастикадаги тактик тайёргарлик барча бошқа тай
ёргарлик турлари : жисмоний, техник, психологик ва бошқа
тайёргарликларни Узиға ҳос тарзда бирлаштирувчи ва якунловчи
компонент ҳисобланади. Тактика борасидаги назарий билимлар
назарий машғулотлар: маърузалар, суҳбатлар, семинарлар, кино
ва видео намоишлар ҳамда шахсий тажриба орқдди эгаллаи
ди.

Тактик усулларга амалий уқитиш мусобақалашув дастурларини
тузиш, машқдар, қамалашлар, модели машқдар ва мусобақаларда
амалга оширилади.

"Тактик уқувлар" деб номланувчи жараёнлар ҳам фойдалидир.
Улар турқум дарелар сифатида утқазилиши ёки машқ ва мусобақ
алашув жараёнларида бот-бот учраши мумкин.

Тактик машқдар намуналари:

1. Мусобақалашув комбинациясини қул — оёқчилини ёзгандан
кейинок, мураббий сигнали билан факат бир марта баҳога ижро
этиш;

2. Комбинацияни бажариш жараёнида энг мураккаб ва хатарли
элементларнинг урниға уқшаш, факат ишончлирок машқд^{ар}ни
бажариш. Бунда гимнастикачи бу вазифани эшитиши биланок, уйлаб
утирмай бажариши қерак.

3. Туртқала мусобақалашув комбинацияларини қетма-қет баж
ариш, бунда қучлар шундай тақсимланиши қеракки, охиргиси худ
ди биринчисидек осон ва энгил бажарилсин.

4. Уз тайёргарлик даражасини яшириш борасидаги имитацион ва
мимик услубларни машқ қилиш.

Ҳар қандай спорт турида, айниқса бадий гимнастикада тактик
тайёргарлик индивидуаллаштирилган булиши қерак. Бунда гимнас-

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод. рек.-М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 17 с.
2. Аверкович Э.П. Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод. рек.-М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 30 с.
3. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рек.-М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 28 с.
4. Карпенко Л.А. Урок как важная структурная единица в системе спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1999. - 24 с.
5. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. - 40 с.
6. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч.метод, пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2002. - 40 с.
7. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Услубий кулланма,— Т.:2004 й. 104 с.
8. Эштаев А.К. Умумривожлантурувчи машкдарни утказиш услубияти. Услубий тавсиянома. — Т.:2004 й, 58 б.
9. Эштаев А.К. Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировки гимнасток на начальном этапе подготовки. Учебное пособие. - Т.:2004 г. 156 стр.
10. Ачилов А.М. Акромов Ж.А. Довулова М.С. Бодаларда крматнинг шаклланиши. Методик кулланма. — Т.: УзДЖТИ, 2006, 68 б.
11. Ачилов А.М. Акромов Ж.А. Довулова М.С. Сарвкоматлик сири. Методик кулланма. — Т.: УзДЖТИ, 2007, 48 б.
12. Ачилов А.М. Акромов Ж.А. О.В.Гончарова. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Методик кулланма. — Т.: Лидер-пресс, 2009 й., 201 б.
13. Эштаев А.К. Спорт гимнастика машгулотининг назарий асослари. Услубий кулланма. — Т.:2009 й. 92 б.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
БАДИЙ ГИМНАСТИКА ТАРИХИДАН.....	7
ЗАМОНАВИЙ БАДИЙ ГИМНАСТИКАНИНГ УЗИГА ХОС ЖИХАТЛАРИ.....	9
ЖАХОН БАДИЙ ГИМНАСТИКАСИНИНГ РИВОЖЛАНИШ ЙУНАЛИШЛАРИ.....	12
1 БОБ. ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ ТИЗИМИНИНГ УМУМИЙ ТАВСИФИ.....	14
2 БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА ЖИСМОНИЙ КОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИ.....	24
3 БОБ. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ХОРЕОГРАФИК ТАЙЁРГАРЛИК.....	38
4 БОБ. ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК ВА БАДИЙ ГИМНАСТИКА МАШҚДАРИГА УРГАТИШ АСОСЛАРИ.....	113
5 БОБ. МУСОБАҚД КОМБИНАЦИЯЛАРИНИ ТУЗИШНИНГ КОМПОЗИЦИОН-ИЖРОЧИЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УСЛУБИ.....	190
6 БОБ. МУСИКИЙ САВОДХОНЛИК АСОСЛАРИ ВА ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МУСИКИЙХДРАКАТЧАН ТАЙЁРГАРЛИГИ.....	202
7 БОБ. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК.....	216
8 БОБ. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК.....	223

А.Ачилов

**БАДИЙ
ГИМНАСТИКА**

Мух,аррир *А.Мурсакуяов*
Сахифаловчи *У.Асадов*
Суратлар муаллифи *А.Мамадаминов*
Мусахди* *Х-Рахимова*

И Б № 4985

Босишга 28.12.10 й.да рухсат этилди. Бичими 60x84¹/₁₆ Тайме гарнитураси.

Офсет босма. 13,48 шартли босма тобок,. 15,0 наshr тобоги.

Адади 5000 нусха. 418 раkdмли буюртма. 120—2010 раk,амли шартнома.

Бнх,оси шартнома асосида.

Узбекистан Матбуот ва ахборот агентлигининг
Рафур Рулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи.
100128. Тошкент. Шайхонтохур кучаси, 86.

Бизнинг интернет манзилимиз: \u\у\улрlë!>и10г.и2
Е-шаП: |рl(1\$иlот @«аgког.и/





ISBN 978-9943-03-340-5



9 789943 033405





•









•

