

7A1
AS2

А.АЧИЛОВ

796.4

8/м.б. 1979/83

БАДИЙ ГИМНАСТИКА

Гафур Фулом номидати нашриёт-матбаа-ижодий уйи

Тошкент - 2010 йил

Instituti

Axborot Resurs Markazi

75.6
А92
ББК 75.6

Муаллиф:

Ачилов А.М. — педагогика фанлари номзоди, доцент

Тақризчилар:

Эштаев А.К. — педагогика фанлари номзоди, доцент

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

Ўқув-услубий қўлланмада бадий гимнастиканинг тарихи, мамлакатимиз миқёсида бадий гимнастиканинг ўзига хос жиҳатлари, жаҳон бадий гимнастикасининг ўзига хос жиҳатлари, гимнастикачиларнинг спорт тайёргарлиги тизимининг умумий тавсифи, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний қобилиятларни ривожлантириш услуби, бадий гимнастикада хореографик тайёргарлик, техник, тактик ва психологик тайёргарлик, мусобақа комбинацияларини тузишнинг композицион-ижрочилик тайёргарлиги ва услуби ҳамда мусиқий ҳаракат тайёргарлиги тўғрисидаги қоидалари ифодаланган.

Ўқув-услубий қўлланма халқ таълими соҳасида фаолият олиб бораётган мураббийлар, педагогика олий ўқув юр்தларининг жисмоний тарбия факультети талабалари ва яққакураш соҳасидаги мутахассисларга мўлжалланган.

Ўқув-услубий қўлланма Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги қошидаги илмий-услубий кенгаш томонидан нашр этишга тавсия этилган. (2010 йил 24 ноябрдаги 3-сонли баённома)

Ачилов, А.М.

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

ББК 75.6

А 2402000000-114 2010
М352(04)-2010

© А.Ачилов.
Фафур Фулом номидаги
нашриёт-матбаа ижодий
уйи, 2010 й.

ISBN 978-9943-03-340-5

КИРИШ

Президентимиз таъкидлаганидек, нимани ўз олдимизга мақсад қилиб қўймайлик, қандай буюк ишларни амалга оширишга интилмайдик, барча олижаноб ҳаракатларимизнинг негизиди, барча эзгу ниятларимизнинг замирида фарзандларимизнинг ҳам жисмонан, ҳам маънавий жиҳатдан соғлом қилиб ўстириш, уларнинг бахту-саодати, фаровон келажагини кўриш, дунёда ҳеч кимдан кам бўлмайдиган авлодни тарбиялаш орзуси мужассамдир.

Ҳақиқатдан ҳам, мамлакатимизда баркамол авлод тарбиясига фақат таълим, спорт ёки тиббиёт соҳасининг масаласи деб эмас, балки барча соҳа ва тармоқлар фаолиятини мажмуали тарзда сафарбар этишни тақозо этадиган кўп қиррали, кенг тармоқли вазифа сифатида қаралмоқда. Умуман, ижтимоий йўналишда қабул қилинган барча дастурлардан тортиб, оила ва маҳалла институти ҳақида ғамхўрлик, аёлларнинг жамият ҳаётидаги нуфузини оширишга кўмаклашадиган чоратадбирларгача – барчасининг замирида ягона мақсад, яъни юртимизда баркамол авлодни вояга етказиш масаласини ҳал этиш йўлидаги саъйи-ҳаракатлар акс этган.

Жумладан, бугунги кунда Юртбошимиз ғояси асосида ташкил қилинган, дунёда ноёб тузилма сифатида эътироф этилган Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолияти ҳам шу мақсадларга қаратилган.

2003-2009 йиллар мобайнида Жамғарма маблағлари ҳисобидан республикада намунавий лойиҳалар буйича 1117 та болалар спорт объектлари барпо этилди ва фойдаланишга топширилди, шулардан 917 таси, яъни 82 фоизи қишлоқ ҳудудларидадир. Мазкур иншоотлар белгиланган меъёрларга асосан тўлиқ спорт анжомлари билан жиҳозланган.

Шунингдек, 2010 йилда 71 та спорт иншооти, 26 та сузиш ҳавзаси янги қурилиши ва қайта таъмирланиши белгиланган. Биргина жорий йилнинг ўзида бу ишларга жами 44 миллиард сўмдан ортиқ маблағ ажратилиши бу борадаги ишлар янада кенг кўлам касб этиб бораётганлигининг амалий ифодасидир.

Бунинг натижасида ҳозирги вақтда спорт секциялари ва

гуруҳларида мактаблар, академик лицейлар ва касб-хунар коллежларининг 2,1 миллионга яқин ўқувчиси мунтазам равишда спорт билан шуғулланиб келмоқда, шуларнинг 35 фоизини қизлар ташкил этади. Натижада, мактаб ёшидаги болалар ўртасида касалликка чалиниш анча камайди, уларнинг фаоллиги ва жисмоний маданияти ошди.

Шу билан бир қаторда, юртимизда хотин-қизлар спортини ривожлантиришга катта эътибор қаратилмоқда. Бу масала бевосита Юртбошимиз ташаббуси ҳамда раҳнамолигида ўз ечимини топаётгани айни мақсадга мувофиқдир.

2005 йилнинг 8 ноябрида Оқсаройда Президент Ислам Каримов раислигида Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида Юртбошимиз қишлоқ жойларда болалар спортини ривожлантириш, қизларнинг спорт билан шуғулланишлари учун керакли шарт-шароитларни таъминлаш, мураббий ўқитувчиларни, хусусан, аёл мураббийларни тайёрлаш ва олийгоҳларнинг жисмоний тарбия бўлимларига истисно сифатида қабул қилиш каби долзарб масалаларга алоҳида эътибор қаратди.

Натижада, 2006 йилдан бошлаб Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти тасарруфида хотин-қизлар спортини бўлими ташкил этилди ҳамда ушбу бўлимга вилоятларнинг чекка қишлоқларидан қобилиятли қизлар қабул қилинди. 2009-2010 ўқув йилида эса 200 нафардан ошиқ хотин-қизлар илк қалдирғочлар сифатида йўлланма олиб, ўз ҳудудларидаги спорт иншоотларида ўқитувчи-мураббийлик фаолиятларини бошлашди.

Президентимиз томонидан яқинда 2010 йилнинг 1 апрелида имзоланган “Қишлоқ жойлардаги болалар спорт объектиларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чора-тадбирлари туғрисида”ги қарор эса юртимизда қишлоқ жойларда спортни янада ривожлантириш, аёл мураббийлар фаолиятини жонлаштириш, айниқса, қизлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш каби вазифаларни белгилаб берди.

Қизлар спортини ҳақида сўз юритилганда, спортнинг нафис турларидан бири — бадий гимнастика ҳақида алоҳида тўхта-

лиш лозим. Қизларга бу спорт тури билан 4-5 ёшдан бошлаб шуғулланиш кўпгина соҳа мутахассислари томонидан тавсия этилган. Бу спорт тури қизлар организми учун жуда ҳам фойдали ва самарали таъсир кўрсатади. Мазкур спорт тури билан шуғулланиш натижасида қизларда нозиклик, ҳаракатларининг майинлиги ҳамда гўзал қадди қомат шаклланади. Шу билан бир қаторда, жисмоний сифатларининг, яъни эгилувчанлик, эпчиллик, чаққонликнинг ривожланиши ва тарбияланиши шулар жумласидандир.

Бадий гимнастика — бугунги кунда биз ҳавас қилган ривожланган мамлакатлар қаторида жадал тараққий топиб, омаллашиб бораётган спорт турларидан биридир. Ўтказилаётган мусобақалардан ҳам кўриш мумкинки, кундан-кунга иштирокчиларнинг сони ва маҳорати ошиб бормоқда. Нафақат шаҳар, туман марказлари, балки чекка қишлоқларда ҳам спортнинг бу турига қизиқиш ва эътибор ошиб бораётганлиги кишини қувонтиради. Бугунги кунда юртимизда 10 мингдан зиёд қизлар спортнинг нафис тури бўлмиш бадий гимнастика билан шуғулланиб келмоқдалар. Бунда, албатта, Ўзбекистон бадий гимнастика федерациясининг ҳам хизмати катта. Ўзбекистон гимнастика федерацияси 2005 йилда Халқаро гимнастика федерацияси (FIG) шафеълиги остида ташкил этилган. Жамоат бирлашмаси бўлган Ўзбекистон Гимнастика федерацияси аёллар спорт гимнастикаси (WAG), эркаклар спорт гимнастикаси (MAG), бадий гимнастика (RG), гимнастик трамполин (TRA), гимнастик акробатика (GA) ва умумий гимнастикани (GG) ўз ичига олади.

Шуни айтиш керакки, мустақиллик йилларида Ўзбекистонлик гимнастикачилар нафақат юксак натижаларга эришдилар, балки республикамизнинг халқаро майдондаги обрўсининг янада ортишига муносиб ҳисса ҳам қўшдилар.

Эътиборлиси, 2009 йилда жаҳон ва Осиё миқёсидаги мусобақаларда шахсан ўзбек қизларининг иштирок этиб, нуфузли ўринларни қўлга киритгани кишини тўлқинлантириб юборди. 2010 йилнинг феврал ойида эса Тошкент шаҳрида ўтказилган Осиё чемпионатида Азиза Мамажонова, Хусниябону Ғуломоваларнинг олтин медални қўлга киритгандаги ҳаяжонли дамлар ҳанузгача қалбимизга гурур ҳиссини 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 равнақидан далолатдир.

Ҳар бир мураббий ёшларнинг маънавий ва ахлоқий сифатларини ривожлантириш, идроки ва ақл-заковатини баҳолаш, уларнинг қобилиятлари ва одамийлик сифатларини ўстириш, етук мутахассис бўлиб етишишига жисмонан ва руҳан тайёрлашга эътиборини кучайтириши лозим.

Мураббийларимиз олдида битта мақсад бўладики, у ҳам бўлса фақат ғалаба қозониш. Бунинг учун бугунги кунда юртимизда яратилган шарт-шароитлардан, имкониятлардан тўлиқ ва самарали фойдаланиш, хорижий тажрибаларни ўрганиш даркор.

Ушбу қўлланмада ҳам замонавий бадиий гимнастиканинг ўзига хос жиҳатлари, жаҳон бадиий гимнастикасининг ривожланиш йўналишлари, бадиий гимнастика машқларига ўргатишнинг умумий асослари, шунингдек, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний қобилиятларни ривожлантириш, буюмлар билан бажариладиган машқлар услубияти тўғрисидаги маълумотлар урин олган. Бу эса ҳозирги кунда гимнастикачилар ва мутахассисларни тайёрлашда кенг қўлланилади.

Абдулла Ачилов
Педагогика фанлари номзоди, доцент

БАДИИЙ ГИМНАСТИКА ТАРИХИДАН

Бадий гимнастика нисбатан янги спорт тури бўлсада, унинг илдизлари узоқ ўтмишга бориб тақалади. Ушбу нафис спорт турининг сарчашмалари анча хилма-хил, улар орасида гимнастик, пластик ва ритмик тизимлар, халқ ва мумтоз рақс санъати кабиларни санаб ўтиш мумкин. Унга асос солган бир қатор шахсларнинг ҳаёти ва ижодига қисқача тўхталиб ўтиш жоиз.

Франсуа Дельсарт (1811-1871 йиллар) – француз хонандаси ва драматик актёри, кейинчалик дикция (талаффуз) ва драматик санъат ўқитувчиси бўлиб ишлаган. Бу шижоатли инсон ифодали гимнастика тизимини шакллантирдики, у опера хонандаларининг актёрлик маҳоратининг барча томонлари: ифодали куйлаш, имо-ишоралардан фойдалана билиш, тўғри ҳаракатланиш қаби жиҳатларини қамраб олган эди. Ўз тизимидан дарс бериш учун у 1839 йили Парижда Саҳна маҳорати курсларини очди.

Умуман олганда, бу тизим бадий гимнастика учун мақбул эмас, чунки Дельсартнинг фикрига кўра, ҳар бир эмоционал ҳолатга аниқ белгилаб куйилган ҳол ёки ҳаракат мос бўлиши керак, ваҳоланки бадий гимнастикада мусиқага мос тарзда барча ҳаракатларга турли эмоционал тус бериш вазифаси куйилади. Бироқ, Франсуа Дельсарт томонидан очилган ифодалилик қоидалари ҳанузгача ўз аҳамиятини йўқотмаган. Унга кўра, куйидаги тамойиллар ажратилиб кўрсатилади:

- эмоционал ҳолат ва тана ҳаракатлари ўртасидаги боғлиқлик тамойили;
- каттароқ мушаклардан бошлаб кўплаб бўгинларни ҳаракатга солишда уйғунликка риоя қилиш тамойили (пружина, тўлқин қаби ҳаракатлар айнан шундай бажарилади)
- ҳаракатланганда мувозанатни сақлаш учун қўл ва оёқларни бир-бирига қарама-қарши куйиш тамойили.

Хотин-қизларни илмий жиҳатдан тарбиялашга муҳим хисса қўшган яна бир инсон француз физиологи ва педагоги Жорж Демени (1850-1917й.) бўлди. У динамик машғулотлар, мушакларни чузиш ва бўшаштиришга қаратилган машқлар, рақс ҳаракатлари ва буюмлар (чўқмор, таёқ, гардиш ва бошқалар) билан бажариладиган мақшларни қўллашнинг мақсадга мувофиқлигини исботлаб, бу ҳаракатлар эгилувчанлик, чаққонлик, яхши қомат, назокат билан ҳаракатланишга хизмат қилишини тасдиқлади.

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

нинг муаллифи. Далькроз ўз тизимини сольфеджио дарсларидаги ёрдамчи усул ёрдамида шакллантира бошлади. Бунда ўқувчилар улар ўрганиши қийин бўлган мураккаб мусиқа маромларини қарсак чалиб, қайтаришлари керак бўлган. У ушбу усулни шунчалик ривожлантирдики, 1910 йилда Дрезден яқинидаги Хеллерау шаҳарчасида Ритм институтини очди. Бу каби институтлар, гуруҳлар, курслар Биринчи жаҳон урушидан олдин Европа ва Американинг купгина шаҳарларида 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 камчилиги мусиқанинг алоҳида элементларидан бири – маромнинг мусиқа мазмунидан ташқари ҳукмрон омил сифатида ажратишдан иборат эди. Ваҳоланки, 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, бадий гимнастика асосчиларидан бири бўлди. Унинг мазкур тизими ҳозирда ҳам гимнастикачилар ва мутахассисларни тайёрлашда кенг қўлланилади.

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

Рақс санъатига кўплаб янгиликлар олиб кирган Айседора Дункан рақс педагогикасида ҳам эътиборли ишларни амалга оширди. У ўқувчилар жисмоний, интеллектуал, маънавий ва эстетик камолотга эришишлари мумкин бўлган мактаб ҳақида 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 кўчасидаги мактаблари машҳур бўлиб кетди. Гарчи Айседора Дункан яхлит ўқитиш тизимини ярата олмаган бўлсада, унинг айрим ғоялари ўта аҳамиятлидир. Жумладан:

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

Юриш, югуриш, сакрашлар, кулларнинг тулқинсимон ва силкитувчи ҳаракатларини бажаришда Айседора Дункан томонидан ишлаб чиқилган айрим машқлар қўлланилади.

Юқорида айтилганларни умумлаштириб, бадий гимнастиканинг шаклланиш тарихида уч босқични ажратиб курсатишимиз мумкин:

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

II босқич – собиқ Совет Иттифоқида бадий гимнастиканинг ривожланиши (умумиттифоқ ривожланиш даври)

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

ЗАМОНАВИЙ БАДИЙ ГИМНАСТИКАНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ

Ҳозирги пайтда бадий гимнастика – олимпия спорт тури булиб, унда спортчи қизлар техник маҳорат ва мусиқа остида мураккаб тана ҳаракатларини турли буюмлардан фойдаланган ҳолда ифодали бажаришда ўзаро беллашадилар. (1-расм).

Бадий гимнастика учун одатий машқлар қаторига тузилиши бўйича хилма-хил буюмлар (гардиш, арқон, чуқмор, ленталар) билан бажариладиган машқларнинг буюмсиз амалга ошириладиган ҳаракатлар, акробатик машқлар, рақс ва хореография элементлари билан уйғун ҳолда бажариладиган ҳаракатларни кири-



тиш мумкин. Ушбу машқлар бадий гимнастиканинг ўзга хос жиҳатларини акс эттиради ва унинг асосини ташкил этади.

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

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

Композиция — элементларнинг комбинацияда замон ва макон нуқтаи назаридан жойлаштирилиши тартиби.

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

Гимнастикачиларнинг спорт маҳорати ривожига жараёнида алоҳида таркибий қисмларга бўлган талаблар бир хил бўлмаган. Гоҳида улардан бири, гоҳида бошқасига кўпроқ эътибор қаратиларди. Бу жиҳат асосан мусобақаларнинг қоидаларига боғлиқ бўларди. Шундай бўлсада, бадий гимнастикада ҳар уччала таркибий қисм — мураккаблик, композиция ва ижро ўртасида ўзга хос уйғунлик мавжуд бўлиши керак.

Композицияни ижро этишда гимнастикачига қўйиладиган муҳим талаб — мусиқани шахсий қабул қилиш, экспрессия ва ифодалилик асосида техник жиҳатдан мураккаб композицияларни ижро этишда эмоционал — ҳаракатчан образ ҳосил қилишдан иборат.

Мусобақа дастурларининг композицион шакллари борасидаги ижодий изланишларда мусиқа катта ўрин тутади. Мусиқий асарнинг хусусияти ва эмоционал мазмуни гимнастикачининг (жисмоний, техник, психологик, ифодали, ёш жиҳатидан) индивидуал хусусиятларига жавоб бериши лозим. Гимнастикачининг маҳорати, мусиқийлиги, ҳаракатланиш маданияти қанчалик баланд бўлса, унинг имкониятлари шунчалик кўп бўлади. Спортчи қизларнинг ижро маҳоратига хос яна бир жиҳат хореографик тайёргарликдан иборат. Хореография — эстетик тарбия ва ижодий қобилиятларни ривожлантиришнинг муҳим воситаси. Айнан хореография машғулотлари жараёнида спортчилар санъатга ошно бўладилар. Уларда ҳаракатлар гўзаллигини тўғри ҳис қилиш, улар орқали маълум эмоционал ҳолатларни, турли кайфият, ҳиссиётларни ифода этиш қобилияти тарбияланади. “Хореография” тушунчаси (классик, халқ, тарихий-маиший, замонавий) рақс санъатига оид барча жиҳатларни ўз ичига олади. Хореография гимнастикачиларнинг ҳаракатланиш

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

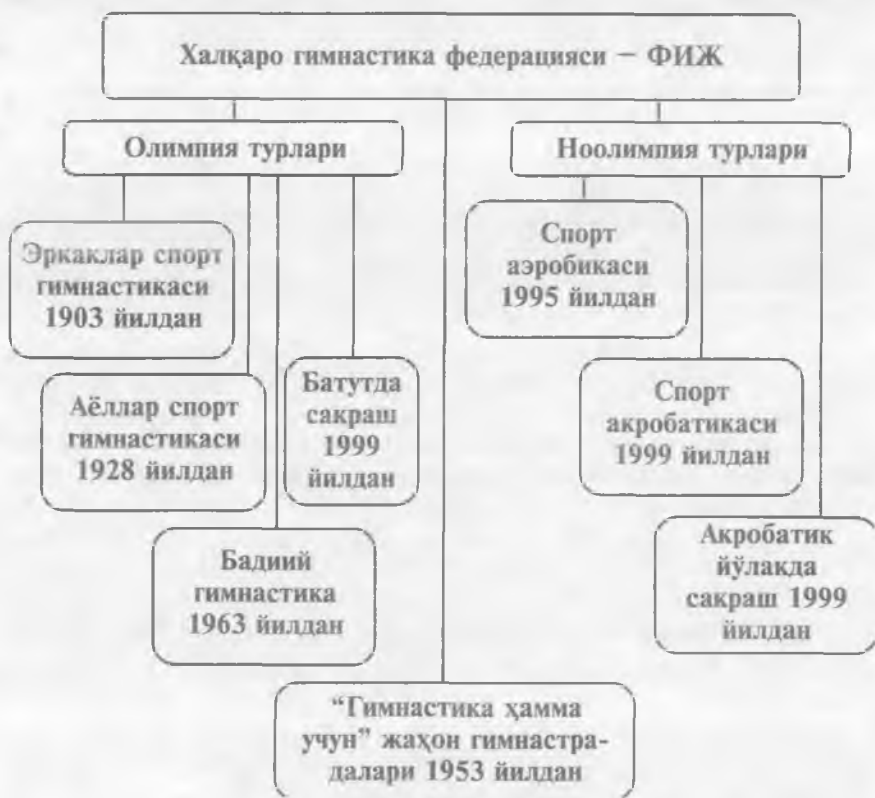
Жаҳон гимнастика майдонидаги ортиб бораётган рақобат шуни тақазо этадики, мураккабликни юксак маҳоратли ижро билан уйғун ҳолда кўрсата билган, алоҳида ифода, эмоционаллик ва артистизмни намоён этган спортчиларгина доимо галаба қозона олади. Шу боис махсус хореографик тайёргарликка янада сифатли ёндашув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

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

Бадий гимнастикада психологик тайёргарлик ҳам муҳим аҳамият касб этади. Гимнастикачиларнинг шахсий психологик хусусиятларини ўрганиш уларнинг ҳар бирига алоҳида ёндашув топиш имконини беради. Спортчиларнинг мижози, улар асаб тизимининг турини аниқлаш мураббийга қўйилган мақсадга эришиш йўлида энг самарали қарор қабул қилишга ёрдам беради.

Психик функциялар ва хусусиятларни махсус ривожлантириш гимнастик машқларини самарали бажариш учун зарурдир. Бир мусобақада стартлар куп бўлиши боис, гимнастикачиларга махсус психологик тайёргарлик керак бўлади. Жумладан, кетмакет 3-4 кунлик беллашувлар давомида кунига 2-4 тадан чиқишлар қилинадик, бунда етарли даражадаги жисмоний “енгиллаштириш” ва бўшашиш жуда зарур, акс ҳолда, катта психологик толиқиш юз бериши мумкин.

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



1-расм. Халқаро гимнастика федерацияси – ФИЖнинг тузилиши

ЖАҲОН БАДИИЙ ГИМНАСТИКАСИНИНГ РИВОЖЛАНИШ ЙўНАЛИШЛАРИ

Адабиётларда берилган маълумотлар, етакчи мутахассисларни сўровдан ўтказиш, педагогик кузатувлар ва шахсий амалий тажриба шуни кўрсатадики, жаҳон бадий гимнастикасига хос ривожланиш йўналишлари қуйидагилардан иборат:

1 – гимнастикачилар мусобақа дастурлари мураккаблигининг ортиши;

2 – гимнастикачилар маҳоратининг барча томонлари – жисмо-

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

3 – мусобақа юкмасининг ортиши: беллашув кунлари сони ва мусобақалашув даврининг узайиши;

4 – ўқув машқларининг ҳажми ва жадаллигининг ошиши;

5 – гимнастикачилар шахсий имкониятларининг гулиқ руёбга чиқарилиши;

6 – халқаро майдонда гимнастика одатий бўлмаган мамлакатлар: Япония, Миср, Бразилия, Англия, Таиланд ва бошқаларнинг пайдо бўлиши;

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

8 – халқаро майдонда рақобатнинг кучайиши;

9 – мусобақалар қоидаларининг такомиллашуви;

10 – мураббий ва ҳакамлар малакасининг ошиши;

11 – гимнастикачиларни тайёрлашга доир турли жиҳатлар бўйича илмий-тадқиқот ишланмаларини тадбиқ қилишнинг аҳамияти ортиши;

12 – гимнастикачиларни тайёрлашнинг бошқарув жиҳатининг аҳамияти ортиши ва унинг такомиллашуви;

13 – Россия ва МДХнинг турли шаҳарларида гимнастикачиларни тайёрлаш бўйича ихтисослашган марказларнинг очилиши ва мураббийларнинг уларда малакасини оширишнинг йўлга қўйилиши;

14 – машқ қилиш жараёнининг барча турдаги (техник, тиббий, илмий) таъминотининг такомиллашуви;

15 – гимнастикачиларнинг кийим-бош, анжомларининг такомилли.



**БАДИИЙ ГИМНАСТИКАДАГИ
СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ
ТАРКИБИЙ ҚИСМЛАРИ
1 БОБ. ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ
СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ
ТИЗИМИНИНГ УМУМИЙ ТАВСИФИ**

**1.1 СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ МАҚСАДИ,
ВАЗИФАЛАРИ ВА ТАРКИБИЙ ҚИСМЛАРИ**

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

Гимнастикачиларнинг спорт тайёргарлигидан кўзланган асосий мақсад — энг олий мақом мусобақалар бўлган Олимпия Ўйинлари, шунингдек Жаҳон, Европа чемпионатлари ва мамлакат бирчиликларида ғалаба қозонишдан иборат.

Гимнастикачиларнинг машқ қилишидан яна бир мақсад — спорт устаси, спорт усталигига номзод ва бошқа шу каби разрядли нормативларни ўзлаштиришдан иборат.

Бадий гимнастикада спорт тайёргарлигига оид вазифалар умумлаштирилганда, қуйидагилардан иборатдир:

1. Шуғулланувчилар организмининг ташқи шакллари ва функцияларини ҳар томонлама баркамол ривожлантириш.

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

3. Бадий гимнастикада муваффақияли фаолият юритиш учун зарур бўлган махсус билим ва кўникмалар тизимини шакллантириш.

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

5. Махсус эстетик сифатлар: мусиқа ва рақсни ҳис эта билиш, ифодалилик ва артистизмни ривожлантириш.

Гимнастиканинг олимпия турларида спорт маҳорати қуйидаги уч йўналиш бўйича ривожланади ва баҳоланди:

1. Мусобақа дастурларининг мазмуни ва таркиби;

2. Мусобақа машқлари композицияси;

3. Мусобақа композициялари ижроси.

Гимнастикачилар мусобақа дастурларининг мазмуни ва таркиби мусобақалар жараёнида баҳо учун бажариладиган ҳаракатлар, уларнинг сифат ва сон кўрсаткичлари билан белгиланади. Мусобақалашув ҳаракатлари сонини аниқлаш осон, фақат мусобақалашув ҳаракати деб нима ни ҳисоблаш керак: элемент, бирикма, бирикмалар блоками, ё бошқа жиҳатними, шулар аниқлаштириб олинса, кифоя. Гимнастикачиларнинг



ҳаракатланиш амалларининг сифат кўрсаткичларини аниқлаш ва ҳисобга олиш бунга нисбатан мураккаброқдир. Ҳаракатларнинг сифат кўрсаткичларига қуйидагиларни киритиш жоиз:

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

б) ҳаракатларнинг мураккаблиги, қайсики мусобақалар қоидалари билан аниқ белгиланган бўлади. Техник баҳосига кўра элементлар ун гуруҳга бўлинади: А – 0,1 балл, В – 0,2 балл, С – 0,3 балл, Д – 0,4 балл, Е – 0,5 балл, F – 0,6 балл, G – 0,7 балл, Н – 0,8 балл, I – 0,9 балл, J – 1.0 балл. Шунингдек қўшимча мураккаблик буюмлар билан амалга ошириладиган турли ҳаракатлар орқали ҳам таъминланади.

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

г) элементларнинг оригиналлиги спорт дастурларида қутилмаган, ғайриоддий, ноёб ёки илк бор ижро этилаётган ҳаракатлар

булишини кўзда тутати. Оригиналлик — бу ижод, изланиш, умум қабул қилинган жиҳатлар чегарасидан чиқиш ва пировардида умуман олға ҳаракатланиш демакдир.

Композиция — кенг маънода — бу мусиқа остида бажариладиган алоҳида элементлар ва бирикмаларни мусобақа қоидалари ва гимнастиканинг ривожланиш йўналишларига мувофиқ равишда ижодий жиҳатдан ягона қурилмага бирлаштиришдир. Тор маънода композиция — бу ҳар қандай ижодий (бадий, илмий, спорт) асардаги элементларнинг тақсимоли (архитектоникаси)дир.

Гимнастикачиларнинг чиқишларида қуйидаги жиҳатларни ажратиш мақсадга мувофиқ:

а) замон композициясини (элементлар тақсимолининг изчиллиги);

б) макон композицияси — элементларнинг макондаги тақсимоли.

Композицияларнинг сифати қуйидагилар билан белгиланади. Биринчидан, гимнастик талабларнинг бажарилиши ва, иккинчидан, бадий тамойилларга амал қилиниши билан (бу ҳақида батафсил 5-бобга қаранг).

Ижро ёки ижро маҳорати қуйидаги компонентларни ўз ичига олади:

а) техник компонентлар — техниканинг самараси, элементлар, бирикмалар ва бутун композиция қанчалик аниқ, енгил, мукамал, ва осон бажарилиши билан боғлиқ жиҳатлар;

б) жисмоний компонентлар — гимнастикачилар ҳаракатларининг жисмоний хусусиятлари: амплитудавийлик, динамиклик, шиддати билан боғлиқ бўлади. Бунда ҳаракатларда янада кўпроқ амплитуда, баланд ва узоққа сакрашлар, тезкорлик кузатилиши керак.

в) эстетик компонентлар яхши статик ва динамик қомат, ҳаракатларнинг юқори маданияти — нафосатли, назокатли, пластик ва яхлит ижрони кўзда тутати;

г) ижро маҳоратининг мусиқий-ифодали компонентлари ҳаракатларнинг мусиқага, унинг хусусиятига, маромига мос булиши ва ижронинг эмоционал жиҳатдан бой бўлишини назарда тутати.

Ижро маҳоратининг умумлаштирувчи категориялари сифатида гимнастикада виртуозлик (моҳирлик, усталик), оригиналлик ва ифодалилик алоҳида ажратиб кўрсатилади.

Виртуозлик (моҳирлик) — бу катта тезлик ва ҳаракатлар амплитудаси шароитида хатосиз ижродир.

Оригиналлик — бу янги элемент ва бирикмаларда, ўзига хос ва бетакрор ижро услуби, мусиқа ва у билан боғлиқликда намоён бўлув-

чи ижронинг янгилиги, ғайриоддийлигидир.

Ифодалилик — бу мусобақалашув машқларининг моҳиятан мақсадга мувофиқ тарзда эмоционал бойитилганлигидир.

Бадиий гимнастикадаги спорт тайёргарлиги — бу шуғулланувчиларни махсус ташкил этилган кўп йиллик, йил буйи давом этувчи ҳар томонлама ривожлантириш, ўқитиш ва тарбиялаш жараёнидир.

Спорт тайёргарлигининг таркибида қуйидаги турларни ажратиб кўрсатиш қабул қилинган: жисмоний, техник, тактик, психологик, назарий ва мусобақалашув тайёргарлиги.

1 жадвал.

Спорт тайёргарлигининг турлари ва таркибий қисмлари

№	Тайёргарлик турлари	Таркибий қисмлари	Ишлар йўналиши
1	Жисмоний	Умумжисмоний	Умумий салоҳиятни ошириш
		Махсус жисмоний	Буюмлар билан машқларни муваффақиятли ўзлаштириш учун зарур бўлган махсус қобилиятларни ривожлантириш
		Функционал	Гимнастикачиларни янада катта ҳажм ва жадалликдаги юкламаларга “олиб чиқиш”
		Реабилитацион қайта тиклаш	Нохуш оқибатларнинг олидини олиш
2	Техник	Буюмсиз	Буюмсиз бажариладиган машқлар техникасини ўзлаштириш
		Буюмли	Буюмлар билан бирга бажариладиган машқлар техникасини ўзлаштириш
		Хореографик	Классик, тарихий-маиший, халқ ва замонавий рақс элементларини ўрганиш
		Муסיқий ҳаракатчан	Муסיқий саводхонлик элементларини ўзлаштириш, муסיқани ҳис қила билаш қобилиятларини ривожлантириш
		Композицион ижро	Мусобақалашув дастурларини тузиш ва машқ қилиш
3	Психологик	Базавий	Психологик ривожланиш, таълим ва ўқитиш
		Машқларга	Машқлар давомида қуйиладиган талаб ва юкламаларга ижобий муносабат ва аҳамиятли ундовчи сабабларни шакллантириш
		Мусобақаларга	“Жанговар тайёргарлик” ҳолати, эътибор ва кучларни жамлашга тайёр туриш қобилиятларини шакллантириш

8/муб. 1578/83

Ўзбекистон Давлат жиҳозий тарбия институти
Abhorot Resurs Markazi

4	Тактик	Индивидуал	Мусобақалашув дастурини тайёрлаш, кучларни тақсимлаш, амалга ошириш тактикасини ишлаб чиқиш
		Гуруҳти	Мусобақалашув дастурини тайёрлаш, гимнастикачиларнинг ҳамкорликдаги ҳаракатларини машқ қилиш ва тақсимлаш
		Жамоавий	Жамоани шакллантириш, жамоавий ва шахсий вазифаларни белгилаш, чиқишларнинг навбатини аниқлаб олиш
5	Назарий	Маъруза Амалий машгулотлар чотидаги	Бадий гимнастикада муваффақият қозониш учун зарур булган махсус битимларга эга булиш
6	Мусобақага оид	Мусобақалар Моделли машқлар Чамалашлар	Мусобақалашув тажрибасини туپлаш, мусобақадаги стресс ҳолатига чидамликни ошириш ва чиқишларнинг ишончли булишини таъминлаш.

1.2. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДАГИ СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВОСИТАЛАРИ

Гимнастикачиларнинг спорт тайёргарлигида уч турдаги машқлар ва қўшимча тадбирлар қўлланилади: асосий (мусобақалашув), ёрдамчи (машқларга оид) ва тикловчи. (2- жадвал). Гимнастикачиларнинг асосий воситалари спортчиларнинг мусобақалашув дастурлари таркиб топадиган машқлар; ёрдамчи воситалар – бу фақат машқ жараёнларида гимнастикачиларни ҳар томонлама баркамол ривожлантириш учун қўлланадиган жиҳатлар; тикловчи воситалар олий спорт маҳорати босқичида айниқса муҳим аҳамият касб этади, чунки гимнастикачиларга саломатликка зарар етказмай ишларнинг тўлиқ ҳажмини бажариш имконини беради.

Шунингдек ўқув-машқ жараёнининг сифатини таъминлашда махсус асбоб-ускуналар, анжомлар ва ўқитишнинг техник воситалари: аудио ва видео мосламалар, тренажерлар алоҳида аҳамиятга эгадир.

2- жадвал. Бадий гимнастика воситалари таснифи

№	Турлари	Қуринишлари	Элементларнинг таркибий гуруҳлари
1	Асосий	Буюмларсиз	Мувозанатлар, эгилишлар, айланиш (қайрилиш)лар, сакрашлар, тўлқин-силташлар; акробатик элементлар, қадамлар-югуриш; рақс ва партер ҳаракатлар.
		Буюмлар билан	Отишлар, отиб-илишлар. қул билан уриб қайтаришлар, илиб олишлар; Тутиб олиш, қўлдан қўлга олиш, думалатишлар. ; Айланишлар, паррактлар. чирмашлар; Айланалар, спираллар, п.тончалар, тегирмонлар; Буюмлар устидан утиш ва сакраш элементлари.
2	Ердамчи (қушимча)	Спорт	Сафда бажариладиган, умумий ривожлантирувчи, амалий ва акробатик машқлар. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик машқлари.
		Рақс	Классик (мумтоз), тарихий-маиший, халқ ва замонавий рақслар элементлари
		Муסיқий-ҳаракатчан	Мусиқий саводхонлик, мусиқа остида ҳаракатланиш бўйича топшириқлар, ижодий топшириқлар ва уйинлар;
3	Тикловчи	Педагогик	Юклама ва дам олишни рационал тарзда алмаштириб туриш ва тақсимлаш, усул ва услублар хилма-хиллиги, бушашиш, нафас олиш ва коррекция машқлари.
		Психологик	Ижобий эмоционал муҳитни шакллантириш, аҳамиятли ундовчи сабаблар топиш, спортчилар ва мураббийлар ўртасида дустона муносабатларни шакллантириш, узини узи бошқаришга ургатиш, идеомотор ва психологик бошқарув машқлари, чағитувчи тадбирлар.
		Гигиеник	Мақсадга мувофиқ, оқилона кун тартибни, етарлича уйқу, мувозанатга солинган овқатланиш, витаминлаш. гигиеник тадбирлар.
		Физиотерапевтик	Турли-туман душлар, ванналар, ҳаммом, массаж, спорт уқалашлари, аэронизация, ультрабинафша ванналар.

1.3. СПОРТЧИЛАРНИНГ СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ ТАМОЙИЛЛАРИ

Тамойиллар — бу машқ жараёнини бошқаришга доир энг умумий қоидалардир. Бадий гимнастика билан шуғулланувчиларнинг спорт тайёргарлигида тамойилларнинг уч гуруҳига: умумий педагогик (дидактик) тамойиллар гуруҳи, спорт машқлари қоидалари ва гимнастикачиларни тайёрлашнинг услубий тамойилларига амал қилиш лозим. (3 жадвал)

3-жадвал. Спорт тайёргарлиги тамойилларининг таснифи

№	Тамойиллар гуруҳи	Тамойилларнинг номи	Моҳияти
1	Умумий педагогик	Тарбияловчи ўқитиш	Ўқитиш жараёнида фаол ҳаётний позиция, меҳнатсеварлик, қўнғисабот ва ҳайрихоҳликни тарбиялаш
		Онгли муносабат ва фаоллик	Машқларга доимий қизиқиш, ўз ҳаракатларини онгли равишда назорат ва таҳлил қилиш, ишга ижодий ёндашиш, ташаббускорлик ва мустақилликни шакллантириш
		Мақбуллик ва индивидуализация	Ўқув материални ушлаштириганда ёш ва индивидуал жиҳатларни ҳисобга олиш, машқларнинг мунтазамлиги, юклама ва дам олишнинг навбатли булиши.
		Кургазмалилик	Қуриш, эшитиш, сезиш, мушаклар билан қабул қилиш асосида туғри тасаввур (аниқ образ)ни шакллантириш
		Мустаҳкамлик ва такомил	Такрорлаш, утилганларга мунтазам қайтиб туриш, ўқув материални доимий равишда янгиллаб туриш ва талабларни ошириш
2	Спорт машқлари	Олий ютуқларга йўналтирилганлик	Шуғулланувчилар қобилиятини тулиқ ривожлантириш ва уларни энг баланд мақомли мусобақаларда юзага чиқариш
		Ихтисослашув ва индивидуализация	Вақт ва кучни танланган ихтисослашувга сарфлаш, машқ жараёнида шахсий хусусиятларни ҳисобга олиш.
		Тайёргарликнинг барча томонлари бирлиги	Тайёргарликнинг барча турлари ягона мақсадга қаратилиб, бирликда амалга оширилиши лозим ва бир бирини тулдириши керак.

		Узлуксизлик ва даврийлик	Юксак натижаларга эришиш учун йил буйи давом этадиган куп йиллик машқлар керак булади. Бунда жараёни такрорлаш ва мунтазам қайтариш зарур.
		Талаблар ортиб боришининг максималлиги ва аста-секинлиги	Тайёргарликларнинг барча томонлари юксак даражада булсагина, мақсадга эришиш мумкин булади. Бироқ, максимум – бу нисбий тушунча. Максимал талабларнинг мунтазам қўйилиши уларни одатий бўлишини таъминлайди ва уларни аста-секин янада ошириш имконини беради.
		Юқламалар динамикасининг тулқинсимон булиши	Агар юқламалар ҳам битта машқда, ҳам турли давомийликка эга булган даврларда тулқинсимон 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 борувчи ривожланиши, мураккаб элементларни эрта узлаштириш, истиқболли дастурларни тузиш
		Купқирралик	Барча турларда юксак самарали тайёргарликни шакллантириш
		Узаро боғланганлик	Жараёни ихчамлаштириш йулларини қидириш, бир вақтнинг узида бир неча вазифаларни ҳал қилиш, масалан техник ва жисмоний тайёргарликни бирга қушиб олиб бориш
		Мутаносиблик	Барча жисмоний хусусиятларни энг мақбул ва мувозанатланган ҳолда ривожлантириш
		Ортиқчалик	Мусобақалашув юқламаларидан 2-3 баробар ортиқ булган машқ юқламаларини қўллаш, мусобақалашув комбинацияларига керагидан ортиқ мураккаб элементларни қушиш
		Моделлаштириш	Машқ қилиш жараёнида мусобақалашув фаолиятининг турли вариантларини кенг қўллаш



1.4 ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ УСЛУБЛАРИ

Услуб – бу муайян вазифани ҳал қилишнинг принципиал йўли (усули)дир. Методик усуллар – бу муайян услубни амалга оширишда мураббий томонидан қўлланиладиган ҳатти-ҳаракат усуллари дир.

Бадиий гимнастикада умумқабул қилинган оғзаки, кўргазмали ва амалий услубларнинг турли-туман йўналишлари, шунингдек қўшимча услублар: ёрдамчи, идеомотор ва мусиқий усуллар қўлланилади.

4- жадвал. Спорт тайёргарлиги услублари

№	Услублар	Методик усуллар	Изоҳлар
1	Оғзаки	Буйруқ ва фармойишлар. Кўрсатмалар ва йул-йўриқ бериш. Тасвирлаш ва тушунтириш. Изоҳлаш ва таққослашлар. Муҳокама қилиш ва баҳолаш. Кўндириш ва мажбурлаш. Ўзига ўзи ҳисоб бериш ва баҳолаш. Маъруза ва суҳбатлар	Эмоционал сигналлар самарали булади. Максимал даражада қисқа ва аниқ. Тушунтиришлар тасвирлашлардан кўра маъқулроқдир. Образли ушатишлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Кўндириш мажбурлашдан кура афзал. График ҳисоботлар катта самара беради.

2	Кургазмали	Мураббий ва гимнастикачиларни курсатиш. Фото ва кино намоиш. График тасвир.	Курсатиш турлари: яхлит, булиб-булиб (фрагментар), имитацияловчи, контрастли, соддалаштирилган, турти ракурслардаги.
3	Амалий	Яхлит ва булинган тарзда машқ қилиш. Соддалаштирилган ва мураккаблаштирилган машқ. Стандарт ва узгарувчан машқ. Уйинли, доирали ва мусобақалашув усуллари.	Бошланғич ва оралиқ тана ҳолатларини назорат қилиш самара беради. Таянч олдида, суянган ҳолда, етакчи ортидан. "тепаликка", "тепаликдан" ва бошқалар. Ҳаракатларнинг шарт-шароитлари, сон жиҳатидан аҳамиятли таркибий қисмлари узгаради. "Қим кўпроқ, тезроқ, яхшироқ" тамойилига кура.
4	Ердан	Куйидагиларнинг жисмоний ёрдамида: - мураббийнинг; - тенгдошининг; - тренажернинг.	Турлари: фиксация (бирор ҳолатда қотириб қўйиш), таяниш, ушлаб туриш, туртиш, айлантириш, утказиш, чеклашлар.
		-куриш орқали -эшитиш воситасида -сезиш орқали мулжал бериш воситасида ёрдамлашиш	Турлари: куриш учун мулжаллар, товушли сигналлар (чапак, ҳисоб), мусиқа, моддий чекловчи воситалар (буюмлар)
5.	Идеомотор	Тасаввур қилиш. Ҳаёлан жонлантириш. Ҳаёлий машқ.	Урганиш, машқ қилиш, баҳолашдан аввал, мажбурий ҳаракатсизлик даврида.
6	Мусиқий	Мусиқа оҳанги, маромн, динамикасида	Ҳаракатлардаги ургуларни турти қуйиб чиқиш имконини беради, машқларни зуриқтириш ва нисбатан бушаштириш вақтинини курсатиб беради

2 БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Жисмоний тайёргарлик — ташкиллаштириладиган жараён бўлиб, қуйидаги мақсадларга қаратилади:

- шуғулланувчилар организмни ҳар томонлама ривожлантириш (таянч-ҳаракат аппарати, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларини мустаҳкамлаш, вегетатив ва марказий нерв тизимлари фаолиятини такомиллаштириш)

- саломатликни мустаҳкамлаш ва меҳнат лаёқатини ошириш;

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

Жисмоний тайёргарликни умумий ва махсус турларга бўлиш умум қабул қилинган услуб ҳисобланади.

2.1. УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК



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

УЖТ воситалари қуйидагилардан иборат: умумий ривожлантирувчи машқлар, югуриш, кросс, сузиш, чангида юриш, эшкак эшиш, конькида, велосипедда учиш, спорти ва ҳаракатчан ўйинлар.

2.2. МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Махсус жисмоний тайёргарлик — бу махсус ташкил этилган жараён бўлиб, муайян спорт тури машқларини муваффақиятли ўзлаштириш ва сифатли бажариш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришга қаратилгандир.

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

1. Координация — мушак фаолиятини мақсадга мувофиқ тарзда ташкил эта билиш қобилияти ва чаққонлик — янги ҳаракатларни ўзлаштириш ҳамда фаолиятни вазиятга қараб ўзгартира билиш қобилияти.

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

3. Куч — ташқи қаршилиқни енгиб ўтиш ёки унга статик ва динамик ҳаракатлардаги мушак қисқаришлари ҳисобига қарши тура олиш қобилияти.

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

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

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

7. Чидамлилик — чарчашга қарши тура билиш қобилияти.

Кейинги пайтларда бадий гимнастика бўйича махсус адабиётларда жисмоний сифатларни аҳамияти бўйича таснифлашга уришлар учрамоқда. Бу мақсадга мувофиқ эмас, чунки бадий гимнастика — кўпқиррали спорт тури бўлиб, 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 кўрсатиш мумкин, ҳалос.

Бадий гимнастика соҳаси мутахассисларининг фикрига кўра, мазкур спорт туридаги жисмоний тайёргарликнинг ўзига хос жиҳати шундан иборатки, бунда машқларнинг мақсади ҳаракатларнинг мутлақ уйғунлигига эришишдан иборат бўлади. Юксак натижалар юқорида санаб ўтилган жисмоний қобилиятлардан бирининг мутлақ кўрсаткичлари билан эмас, балки ҳаракатларнинг турли томонлари ўртасидаги ўзаро мутаносиб боғлиқлик билан белгиланади.

Бадий гимнастикадаги жисмоний тайёргарликнинг ўзаги комплекс ўзаро таъсирдан иборат бўлиб, бунда ҳар бир элемент — жонли ҳаракатнинг узвий давоми бўлади. Машқларни танлаб олишда энг мураккаб ҳаракатларни мукамал бажариш имкони-ни берувчи машғулотларга эътибор қаратиш баробарида, улардан фойдаланганда барча мушакларни ишга солиш ва нерв марказларини ҳаракатга келтиришга урғу бериш мақсадга мувофиқ бўлади.

Бадий гимнастика билан шуғулланувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигига доир асосий тамойиллар қуйидагилардан иборат:

Мутаносиблик — жисмоний сифатларнинг энг мақбул, мутаносиб ва мувозанатга солинган тарзда ривожлантирилиши;

Ўзаро боғланганлик — тузилиши бўйича бадий гимнастиканинг асосий машқларига энг яқин бўлган воситаларни қўллаш;

Ўзиш — техник тайёргарликка нисбатан жисмоний қобилиятларнинг тезроқ ривожланишини таъминлашдан иборат.

Гимнастикачиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигининг асосий воситалари қуйидагилардан иборат: умумий ривожлантирувчи ва акробатик машқлар, классик тренаж элементлари, бадий гимнастика машқлари, шунингдек қуйидаги жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган машқлар:

- Чаққонликка — мураккаб координацияланган ҳаракатлар ва буюмлар билан машқларни ўз ичига олган топшириқлар, ўйинлар, эстафеталар;

- Эгилувчанликка — болдир суяги билан товон суягини бириктирувчи бўгин, тос суяги билан сон суягини туташтирувчи бўгин. умуртқа ва елка бўгинларидаги ҳаракатчанликни ривожлантиришга қаратилган машқлар — пружина каби чўзилишлар, силкитишлар, тана ҳолатларини фиксациялаш (муайян ҳолатда қотириб қўйиш), бўшашиш;



• Кучга — қўл, оёқ ва бадан мушаклари кучини оширишга қаратилган машқлар: эгиш ва букиш, силкитиш, айланма ҳаракатлар, югуриш, сакраш, утириб туриш, ҳамла ва бошқалар;

• Тезликка — асосий машқларни бажаришда реакция, ҳаракатлар тезлиги ва частотасини ривожлантиришга қаратилган машқлар;

• Сакровчанликка — итарилиш кучи, тезлиги ва баландлигини ошириш, шунингдек сакрашларга чидамлилиқни ривожлантиришга қаратилган машқлар;

• Мувозанат сақлашга — мураккаблаштирилган шароитларда барқарор ҳолатни сақлаб туриш: динамик ҳаракатлар, вестибуляр аппарат қўзғатилгандан кейин, қўзлар юмилган ҳолда, кичрайтирилган ёки катталаштирилган таянч билан бажарилади;

• Чидамлилиқка — чарчаган ҳолига турли машқларни бажариш.

Гимнастикачилар МЖТнинг асосий услублари қуйидагилардан иборат: қайтариш услуби, ўзгарувчан, доиравий, уйинли ва мусобақалашув услублари.

Гимнастикачилар махсус жисмоний тайёргарлигини ташкил этиш қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

А) махсус машқлар мажмуи

Б) доиравий машқ қўринишида;

В) мусобақалар шаклида.

Машқлар мажмуи, доиравий машқ ва мусобақаларни ўтказишда бир жисмоний хусусиятларнинг бошқасига (ижобий ва салбий, бевосита ва билвосита, бир томонлама ва куптомонлама) таъсирини ҳисобга олиш керак. Шунинг ҳам эса тутиш керакки, чаққонлик, тезлик ва сакровчанлик чарчоқ ҳолатида ривожлана олмайди. Толиқиш таъсирида фаол эгилувчанлик хусусияти ҳам камаяди. Эгилувчанлик, тезкорлик ва сакровчанликка мўлжалланган машқларни сифатли бажариш учун эса оёқ-қўл чигилини ёзиб олиш даркор бўлади.

Оқорида айтилганларни ҳисобга олган ҳолда, жисмоний хусусиятларни ривожлантириш ва баҳолашга йўналтирилган вазифалар қуйидаги тартибда берилиши тавсия этилади:

1) қўл-оёқ чигилини ёзиб олиш

2) эгилувчанликка мўлжалланган машқлар

3) тезликка

4) сакровчанликка

5) координацияга

6) мувозанатга

7) кучга

8) чидамлилиқка

Махсус жисмоний тайёргарликни амалга ошириш ва баҳолаш

пайтида жисмоний хусусиятларнинг ривожланишига оид мақбул (сензитив) ёш даврларини ҳисобга олиш керак:

мактабгача ва кичик мактаб ёши	6-10 ёш	координация ва чаққонлик, пассив эгилувчанлик, тезлик
урта мактаб ёши	11-14 ёш	куч, сакровчанлик, фаол эгилувчанлик, мувозанат
катта мактаб ёши	14-17 ёш	куч ва чидамлилиқ

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

2.3. МАХСУС-ҲАРАКАТЧАН ТАЙЁРГАРЛИК

Махсус — ҳаракатчан тайёргарлик — бу буюмлар билан бажариладиган машқларни муваффақиятли ўзлаштириш ва сифатли бажариш учун зарур бўлган қобилиятларни ривожлантириш жараёнидир. Ҳозирги пайтда аниқланишича, бундай махсус хусусиятларга қуйидаги психомотор қобилиятлар киради:

1. Проприоцептив (тактиль) сезирлик — “буюмни сезиш” (буюм сезгиси);
2. Координацион (мувофиқлаштирувчи) — тана ва буюм ҳаракатининг бир бирига мос бўлиши;
3. Эътиборни тана ва буюм ҳаракатига, иккита буюмга, ўзи ва ҳамкорига, ўз буюми ва ҳамкорининг буюмига тақсимлаш;
4. Ҳаракатланувчи буюм (объектга) реакция тезлиги ва тўғрилиги.

Буюмли (предметли) дарсларнинг тузилиши ва мазмуни бир қатор мутахассислар томонидан батафсил ишлаб чиқилди (20-бобга қаранг). Юқориди айтиб ўтилган қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган махсус топшириқлар қуйидагича:

- “буюм сезгиси”ни ривожлантиришга — жисмларнинг ўлчамини ўзгартирган ҳолда (катталаштириш ёки кичиклаштириш, енгиллаштириш ёки оғирроқларидан фойдаланиш) машқ бажариш;

- Координацияни ривожлантириш учун — машқларни одатий бўлмаган ҳолатлардан, бир вақтнинг ўзида бир нечта буюм билан бирга, ассимметрик ҳаракатлар, икки ёки уч кишилашиб ҳаракатлар бажариш;

- Эътиборни тақсимлаш ва бир объектдан иккинчисига ўтказиш қобилиятини ривожлантиришга – жуфт ёки иккита буюм билан ишлаш, ҳамкорлар билан параллель ёки ассимметрик ишлаш;

- Ҳаракатланаётган буюмга реакцияни ривожлантириш учун – берилган баландлик ва узоқликка буюм отиш, ўмбалоқ ошишдан кейин отилган буюмни тутиш, бунда сигналдан сўнг бурилиш.

2.4. ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИК

Функционал тайёргарлик – бу ишнинг юқори жадаллиги шароитида сифатни пасайтирмаган ҳолда катта ҳажмли машқ юкламаларини бажариш қобилиятини ривожлантиришдир. Бунда гап махсус чидамлилиқни такомиллаштириш ҳақида кетяпти, бироқ ишнинг муҳимлиги ва куп меҳнат талаб қилиши уни тайёргарликнинг алоҳида тури сифатида ажратиб кўрсатиш учун асос беради.

Функционал тайёргарлик ўқув-машқ жараёнини унумли режалаштириш билан бевосита боғлиқ. Бунда мазкур жараённинг макроцикллар, даврлар, мезоцикллар ва микроциклларга бўлиниши ҳисобга олинади.

Йирик халқаро мусобақаларда жаҳоннинг энг кучли гимнастикачилари қўл-оёқ чигилини ёзиш ва психологик зўриқишни бартавраф этиш учун гиламга чиққунча ўз мусобақалашув комбинацияларини 2-3 маротабадан (айримлари кўпроқ) бажарадилар. Мусобақа кунини дастури 2-4 тадан чиқишдан иборат. Шунингдек беллашув стрессини ҳолатини ҳам ҳисобга олиш керак, чунки у юклама таъсирини 1,5-2 (ва ундан ортиқ) баробарга оширади. Шу тариқа, оддий математик ҳисоб-китоб шуни кўрсатадики, мамлакатнинг етакчи гимнастикачиларининг функционал тайёргарлиги йирик мусобақаларга тайёргарлик жараёнида кунига 9 тадан 20 тагача мусобақалашув комбинацияларини бажариш имконини бериши керак.

Функционал тайёргарлик воситалари қуйидагича бўлиши мумкин:

- 1- югуриш, кросс, сузиш;
- 2- 15-20 дақиқалик аэробика ёки ритмик гимнастика комплекслари;
- 3- ҳар қандай услубдаги рақслар, 15-20 дақиқа давомида;
- 4- буюмсиз ва буюмли туркум сакрашлар; айниқса арқон билан сакрашлар фойдали;
- 5- икки баробар мураккаблаштирилган мусобақалашув комбинациялари;
- 6- кичик дам олиш танаффуслари билан бирга давом этувчи мусобақалашув комбинациялари давраси.

Бадий гимнастика бўйича мутахассислар томонидан умумий аэроб чидамлилиқка етарли баҳо бериш муҳимлиги қайд этилади.

Саломатлик, спортдаги узоқ муддатли фаолият, машқлар давомида катта ҳажмдаги юкламаларни бажара олиш қобилияти айнан шу жиҳат билан бевосита боғлиқдир. Шунингдек машқлар пайтида туғри нафас олиш – шоширмаслик ва аксинча, нафасни тутиб қолмаслик, бурун орқали нафас олишни ҳар ўрганиш муҳим.

2.5. РЕАБИЛИТАЦИОН – ТИКЛОВЧИ ТАЙЁРГАРЛИК

Реабилитацион – тикловчи тайёргарлик – бу кучайтирилган машқларнинг салбий оқибатларини бартараф этиш ва юкламалардан сўнг тикланишни тезлаштиришга қаратилган жадаллашган жараёндир. Бадий гимнастикада таянч – ҳаракат аппарати учун мўлжалланган реабилитацион-профилактик тадбирларга ва гимнастикачилар нерв тизими учун мўлжалланган тикловчи тадбирларга катта эътибор қаратиш муҳим.

Катта машқ юкламаларининг қўлланилиши ва таянч-ҳаракат тизимига кучли специфик таъсир кўрсатилиши муносабати билан, юксак савияли гимнастикачиларни тайёрлаш тизимида тикловчи мезо - ва микро цикллар (даврлар), тикловчи-реабилитацион машқлар ёки ҳеч бўлмаганда уларнинг бир қисми кўзда тутилиши лозим. Гимнастикачиларни тайёрлашда қўлланиладиган тиклаш воситалари 3 ва 5 - жадвалларда келтирилган.

Қуйидаги тикловчи тадбирлар энг самарали ҳисобланади:

- махсус воситалар суркаб ўқалаш билан бирга қўлланиладиган массаж;

- ўтирган ва ётган ҳолда бажариладиган машқлар, корригацияловчи (туғирловчи, тузатувчи) гимнастика;

- сув муолажалари: душ, бассейн, денгиз;

- витаминлаш: доривор ўтлар, дамламалар ва поливитаминлар;

- пассив дам олиш: кундузги ва тунги уйқу;

- чалғитувчи тадбирлар: кинофильмлар кўриш, концертларга бориш, сайр қилиш, дискотекалар ва ҳоказо.

5 – жадвал. Мусобақаларга тайёргарлик жараёнида тикловчи тадбирларни ташкил этиш жадвали

Қўллаш вақти	Тадбирлар
Машқлардан аввал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж ёки узини ўзи ўқаташ 2. Поливитаминлар: “Ундевит”, “Комплевит” ва бошқалар 3. 60-80 мл спорт ичимлиги ёки 20-30 мл наъматак дамламаси 4. Машқларга йуналтириш, ижобий эмоционал ҳолатни таъминлаш; 5. Ўзини ўзи машқга тайёрлаш.

Машқлар пайтида	<ol style="list-style-type: none"> 1. Машқни унумли тузиш; 2. Машқ воситалари ва услублари хилма – хиллигини таъминлаш; 3. Ўз вақтида дам олиш учун танаффуслар қилиб туриш; 4. Коррекция, бушашиш ва нафас олиш машқлари; 5. Узини ўзи тинчлантириш, рағбатлантириш, буйруқ бериш; 6. Идеомотор машқлар 7. Озиқлантирувчи аралашмалар, шарбатлар, спорт ичимликлари;
Машқлардан кейин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сув муолажалари: илиқ, контраст ёки вибрацион душ; 2. Енгил тинчлантирувчи массаж, узини ўзи уқалаш ёки огриқти жойларга малҳам суртиш; 3. Мавзувий суҳбатлар ёки назарий машгулотлар; 4. Мувоzanатланган овқатланиш; 5. Пассив (суст) дам олиш: 1 – 1,5 соатлик кундузги уйқу ва 7-9 соатлик тунги уйқу. 6. Чалғитувчи машгулотлар: сайрлар, китоб ўқиш, телекурсатувлар қуриш ва бошқалар.
Ҳафтада бир марта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ҳаммом: парли ёки сауна. 2. Сув ҳавзаси ёки денгизда эркин сузиш. 3. Қизиқарли кунгилочар талбирлар; 4. Дам олиш куни.

2.6. ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ.

2.6.1. Куч ва уни ривожлантириш услубияти

Куч – бу ташқи қаршиликни енгиш ёки мушак ҳаракатлари ҳисобига унга қарши туриш қобилиятидир. Статик, динамик ва портловчи куч турлари ажратилиб кўрсатилади.

Статик куч кам қимирлашли ҳаракатларда намоён бўлади: тана ёки унинг қисмлари ҳолатини ушлаб туриш, оғир буюмларни кўтаришда, қўлга тиралиб танани кўтаришда, турникка осилишда, ўтириб туришда. Динамик куч катта ҳаракатларда: югуриш, сузиш, чанғида юриш ва бошқларда намоён бўлади. Портловчи куч сакраш ва отишларда кўринади.

Кучни баҳолашда қуйидагиларни фарқлаш муҳим:

1. Абсолют ва нисбий кучни: Абсолют куч – кўплаб мушак гуруҳларининг қандайдир ҳаракатдаги жамлама кучидир. Нисбий куч – тана вазнининг 1 килограммига тўғри келадиган кучдир.

2. Бир ҳаракатнинг максимал кучини ва маълум вақт оралиғидаги кучни.

Кучни ривожлантириш воситалари қаршиликни енгиш ёки унга қарши туриш керак бўлган машқлардан иборатдир.

Қаршилик турлари:

1. Ўз танаси ёки унинг қисмлари вазни;
2. Ҳамкорнинг қаршилиги ёки ўзига ўзи қаршилик кўрсатиш;
3. Буюмлар: оғир тошлар, бирор нарса тўлдирилган коптоқлар;
4. Чўзиладиган буюмлар: резина, эспандер ва бошқаларнинг қаршилиги;
5. Аралаш қаршиликлар.

Кучни ривожлантириш машқлари анатомик белгига кўра қуйидагича таснифланади:

1. Кўл ва елка мушаклари кучини;
2. Оёқ ва гавда мушаклари кучини;
3. Оёқ ва тос белбоғи мушаклари кучини ривожлантиришга.

Кучни ривожлантириш услублари:

1. Такрорланувчи саъй-ҳаракатлар услуби:
 - а) машқларни маълум маротаба бажариш ёки;
 - а) “куч қолмагунча” ҳисобсиз маротаба бажариш;
2. Динамик саъий-ҳаракатлар услуби: маълум вақт ичида имкон қадар кўп маротаба;
3. Статистик саъй-ҳаракатлар услуби: муайян тана ҳолатини маълум вақтгача ушлаб туриш;
4. Максимал саъий-ҳаракатлар услуби: машқларни максимал даражадаги оғирлик билан бажариш.

Тезлик ва уни ривожлантириш услубияти

Тезлик – бу машқларни имкон қадар қисқа вақт ичида бажариш қобилиятидир. Тезкорликнинг тўртта элементар шаклини ажратиб кўрсатадилар:

1. Реакция вақти;
2. Бир (якка тартибдаги) ҳаракат вақти;
3. Кескинлик – тез бошланиш;
4. Ҳаракатлар мароми.

Спорт машқларининг аксарияти барча тезлик шаклларининг мажмуини талаб қилади.

Тезликни ривожлантириш воситалари:

1. Тез реакцияни талаб қилувчи машқлар:
 - а) ҳаракатланаётган объектга – тўхтатиш, илиб олиш-қайтариш ёки орқага думалатиш.
 - б) тезда танлаш – нима қилиш керак?
2. Тезда бажариш зарур бўлган машқлар, яъни предмет учаётган пайтда бажариладиган ҳаракатлар: думалашлар, бурилишлар, айла-нишлар ва ҳоказолар;
3. Максимал частота билан бажариш керак бўлган машқлар:

югуриш, арқон айлантериш, обрuch (темир халқа), чўқмор, лента айлантериш, кичик доиралар, тегирмонлар, спираллар, илончалар, жонглёрлик ва бошқалар.

Тезликни ривожлантериш қоидалари:

1. Фақат яхши ўзлаштирилган вазифалардан фойдаланиш ;
2. Вазифаларни “янги куч” билан, кисқа вақтда бажариш;
3. Вазифанинг мураккаблик даражасини аста-секин ошириш;

Тезликни ривожлантериш услублари:

1. Шартларни енгиллаштириш – вазифаларни “тепаликдан па-стга” тарзида бажариш, осиб қўйилган ёки узатилаётган буюмга реакция.

2. Вазифаларни “етакчи ортидан” бажариш;

3. Тезлик буйича мўлжал бериш – ҳисоб, чапак чалиб туриш, метрономдан фойдаланиш, мусиқа;

4. Вазифаларни стандарт шароитларда туркум тарзда такроп бажариш, бунда тезлик имкон чегарасида бўлиши керак;

5. Шартларни мураккаблаштириш – “тепаликка” “ноқулай” та-янч билан чиқиш, қутилмаганда ва ноқулай тарзда узатилган бу-юмни илиш;

6. “Ким тезроқ” ва “ким купроқ” тарзидаги вазифалар.

2.6.3. Сакровчанлик ва уни ривожлантериш услубияти

Сакровчанлик – бу энг қисқа вақт оралиғида максимал даража-даги қувват билан ҳаракат қилиш қобилияти бўлиб, бунинг нати-жаси ернинг тортиш кучини енгиш ва бироз вақт таянчсиз ҳолатда бўлиб туришдан иборатдир.

Сакровчанликнинг мезони (ўлчови) таянчсиз ҳолатда бўлиш вақти, билвосита курсаткичи эса – сакраш баландлиги ёки итари-лиш узунлигидан иборат.

Сакровчанлининг ўзи ва сакрашга чидамлик қобилиятлари-ни фарқлаш лозим. Сакровчанлик тезкорлик ва кучга боғлиқ хусу-сият бўлиб, унинг даражасини мушаклар қисқариши тезлиги, кучи ва эластиклиги белгилайди. Бундан ташқари, итарилиш, учуш ва қўниш техникасининг самарадорлиги ҳам катта аҳамият касб этади.

2.6.3. Сакровчанлик ва уни ривожлантериш услубияти

Сакровчанлик – бу энг қисқа вақт оралиғида максимал қувват билан ҳаракат қилиш қобилияти бўлиб, унинг натижасида ернинг тортиш кучи енгиллиб, бироз вақтга таянчсиз ҳолатга ўтилади.

Сакровчанлик мезони сифатида таянчсиз ҳолатда бўлиб туриш

вакти, унинг билвосита кўрсаткичи деб эса итарилиш (сакраш)-нинг баландлиги ва узунлиги қабул қилинган.

Сакровчанликнинг узи ва сакрашларга чидамлик хусусиятларини бир бирдан фарқлаш керак.

Сакровчанлик тезлик ва кучга боғлиқ хусусият бўлиб, уни мушаклар кучи, эластиклиги ва қисқариш тезлиги белгилайди. Бундан ташқари итарилиш, учиш ва ерга қўниш техникасининг самарадорлиги ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Шу муносабат билан сакровчанликни ривожлантириш воситалари қуйидагилардан иборат бўлади:

1. Оёқ мушаклари эластиклигини ривожлантириш машқлари - чўзилиш;

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

3. Мушак қисқаришлари тезлигини ривожлантириш машқлари;

4. Қуйидаги ҳаракатлар техникасини ўрганиш ва такомиллаштиришга қаратилган машқлар:

а) қўниш — тепалиқдан тушиш ва сакраш;

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

в) учиш фазаси — тананинг сакраш пайтидаги ҳолатлар

5. Чуқурликка сакрашлар;

6. Итарилиш баландлиги ёки узунлигига мўлжалланган машқлар — тепаликка, тўсиқлар оша, мўлжалга қараб ҳаракатланиш;

7. Сакрашга чидамликни оширишга қаратилган машқлар — кўпҳаккалаш, арқон билан сакрашлар.

Сакровчанликни ривожлантириш услублари:

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

- тезлик бўйича мўлжал олиш;

- шартларни мураккаблаштириш — юмшоқ ёки сочилувчан таянчда, оғирлаштириш билан бирга;

- ўйин ва мусобақалашув услублари.

2.6.4. Координация ва чаққонлик. Уларни ривожлантириш услубияти

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

Чаққонлик — бу янги ҳаракатларни тезда узлаштириш ва ҳаракат фаолиятини вазият талабларига биноан ўзгартириш қобилиятидир. Чаққонлик янги ҳаракатларни узлаштириш ёки ҳаракатларни қайта куриш учун керак бўлган вақт билан ўлчанади.

Координация ва чаққонликни ривожлантириш воситалари:

- мушакларни бушаштиришга қаратилган машқлар;
- реакция тезлигига қаратилган машқлар;
- тананинг турли қисмлари билан амалга ошириладиган ҳаракатларни мувофиқлаштиришга қаратилган машқлар;
- ҳаракатларни замон, макон ва куч параметрлари буйича аниқ бажаришга қаратилган машқлар;
- буюмлар билан бажариладиган машқлар;
- акробатик машқлар;
- ғайриоддий ҳаракатлар билан бойитилган ўйинлар.

Координация ва чаққонликни ривожлантириш услублари:

- такрорий;
- ўзгарувчан;
- ғайриоддий бошланғич ҳолатдан;
- ойнадаги аксга қараб бажариладиган;
- ўйинли ва мусобақали.

2.6.5. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услубияти

Эгилувчанлик — бу ҳаракатларни катта амплитуда билан бажариш қобилиятидир. Фаол ва суст эгилувчанлик фарқланади. Фаол эгилувчанлик мушак бўғимлари орқали ўтадиган зўриқишлар ҳисобига, суст эгилувчанлик эса ташқи кучларни жалб қилиш орқали амалга оширилади. Эгилувчанлик бўғимга тиркаладиган бурчак ўлчагич билан ўлчанади.

Эгилувчанлик қуйидаги омилларга боғлиқ бўлади:

- бўғимларнинг тузилиши, уларнинг шакли ва ўлчамига;
- пайлар ва мушакларнинг узунлиги ва эластиклигига;
- мушаклар тонусини бошқарувчи нерв марказларининг функционал ҳолатига;
- муҳит ҳароратига — қанчалик юқори бўлса, шунчалик яхши;
- куннинг қайси вақти эканлигига, масалан, эрталаб эгилувчанлик паст бўлиши кузатилади;
- толиқиш даражасига — бунда пассив (суст) эгилувчанлик яхшиланади, фаол эгилувчанлик ёмонлашади;
- ирсиятга, жинс ва ёшга — болалар ва аёллар эгилувчанроқ бўладилар.

Эгилувчанликни ривожлантириш воситалари:

- бушаштиришга йўналтирилган машқлар — 12-15% га оширади:

- катта амплитудага эга равон ҳаракатлар;
- такрорланувчи пружинасимон ҳаракатлар;
- максимал амплитудани пассив равишда сақлаш;
- максимал амплитудани фаол равишда сақлаш;
- амплитудани аста-секин ошириш билан бажариладиган сил-

ташлар;

Эгилювчанликни ривожлантириш услублари:

- такрорий;
- ҳамкор ёрдамида;
- оғирлаштириш ва амортизаторларни қўллаш;
- уйинли ва мусобақали.

Эгилювчанликка қаратилган машқларни дарс давомида икки маротаба: машқнинг тайёрлов қисмида, қўл оёқ чигили ёзилгандан сўнг ва машқнинг энг охирида, толиқиш фонида бажарилса, энг кўп самара беради. Аввал бошида эгилювчанлик машқларини кун ора бажариш керак бўлади, чунки шунда мушаклар дам олишга улгуради, кейинчалик эса уларни ҳар куни қилиш керак.

2.6.6. Мувозанат функцияси ва уни ривожлантириш услубияти

Мувозанат — бу гавданинг барқарор ҳолатини сақлай билиш қобилияти. Статистик мувозанат (тананинг муайян ҳолатлари — позаларда намоён бўлади) ва динамик мувозанат (ҳаракатларда намоён бўлади) фарқланади.

Мувозанатни сақлаш давомийлиги — бу Марказий нерв тизимининг нафақат ривожланиш даражасининг, балки функционал ҳолатининг ҳам кўрсаткичидир. Шунингдек, ушбу кўрсаткич гимнастикачиларнинг яхши машқ кўрганлиги ва тайёргарлик даражасини акс эттирувчи мезон сифатида ҳам қўлланилади.

Тана ҳолатини бошқаришда ҳаракатланувчи ва вестибуляр таҳлил аппарати, шунингдек сезиш ва куриш қобилиятининг ўрни каттадир.

Мувозанат функциясини ривожлантириш воситалари:

- оёқ ва гавда мушакларининг кучини ривожлантиришга қаратилган машқлар;
- кичрайтирилган таянчда (ёқлар учиди, бир оёқ учиди) бажариладиган машқлар;
- баландлаштирилган таянчда — скамейкада, холада бажариладиган машқлар;
- кўз боғланган ҳолда бажариладиган машқлар;
- вестибуляр таҳлил аппаратини қўзғатиш ҳолатида бажариладиган машқлар — бош ҳаракатлари, эгилишлар, айланишлар, умба-лоқ ошишлар, бурилишлар;

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

Мувозанат функциясини ривожлантириш услублари:

- такрорий;
- мўлжалга қаратилган;
- шартларни мураккаблаштириш;
- ўйин ва мусобақалашув.

2.6.7. Чидамлилик ва уни ривожлантириш услубияти

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

Чидамлилик қуйидаги омилларга боғлиқ бўлади:

- нерв ҳужайраларининг узоқ вақт мобайнида қўзғалишини қўллаб қувватлаб туриш қобилиятига;
- нафас олиш ва қон таъминоти органларининг ишчанлигига;
- қувват заҳираларининг мавжудлиги ва алмашинув жараёнларининг тежамкорлигига;
- ҳаракат куникмаларининг баркамоллик даражасига;
- тулқинлар ёрдамида чарчоқ ҳиссиётларига қарши туриш қобилиятига.

Чидамлиликни ривожлантириш воситалари:

- умумий чидамлиликни — югуриш, кросс, чанғида юриш, сузиш;
- махсус чидамлиликни — фаолиятнинг асосий турлари;
- умумий ва махсус бардошлиликни ошириш — арқон билан сакраш, аэроб машқлар, рақс мажмуалари.
- Чидамлиликни ривожлантириш қоидалари:
- Чарчоқ фониде ишлаш;
- Бошланишида иш давомийлигини аста-секин ошириб бориш, сўнг иш жадаллигини орттириш;

Чидамлиликни ривожлантириш услублари:

- бир маромдаги — вазифани берилган вақтда бажариш;
- такрорий — 1-5 дақиқадан бир неча бор 3-5 дақиқалик танаффуслар билан;
- ўзгарувчан — дам олиш ва иш давомийлигини бир неча бор ўзгартирган ҳолда.

Э БОБ. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ХОРЕОГРАФИК ТАЙЁРГАРЛИК

Хореография спорт соҳасида юқори савияли усталарни тайёрлашнинг самарали воситаси сифатида тан олинган. Унинг ёрдамида мусобақалар майдонида олиб чиқилган композицияларни янада ёрқин, бетакрор, ифодали, кўримли бўлиши таъминланади. “Хореография” атамаси рақс тузиш билан бирга рақс ва мимика санъатининг барча турларини мужассам этади. Айнан хореография билан шуғулланиш жараёнида гимнастикачилар санъатга ҳаммадан кўра кўпроқ ошно бўладилар. Умуман, санъат деганда воқеъликни образлар орқали аск эттиришни тушунамиз. Рақс санъати эса бу образни тана ҳаракатлари ва мимика (яъни, юз ифодаси) орқали етказишдир. Шу боис хореография билан шуғулланувчи гимнастикачилар тана ҳаракатлари орқали муайян эмоционал ҳолатларни акс эттириш, турли кайфиятларни ифодалаш кўникмалари, шунингдек ёрқин ва эса қоларли образни шакллантириш қобилияти ривожланади.

Бундан ташқари, хореография билан шуғулланиш жараёнида бурилувчанлик, эгилувчанлик, координация, барқарорлик, енгил ва баланд сакраш каби хусусиятлар пайдо бўлади; тўғри қадди-қомат шаклланади; таянч-ҳаракат аппарати мустаҳкамланади ва ниҳоят, ҳаракатланиш маданияти ва ижодий фикрлаш қобилияти шаклланади, бу эса жуда муҳим хусусиятдир.

Юқорида санаб ўтилганлардан ташқари, хореография машғулотлари бир қатор умумтаълим вазифаларини ҳал қилишга хизмат қилади. Жумладан, халқ, тарихий-маиший ва замонавий бал рақсларининг қўлланилиши спортчи қизларни турли халқлар маданий меъросига ошно этади. Дарслар жараёнида мусиқадан фойдаланиш мусиқий саводхонлик асослари, турли бастакорларнинг асарлари билан таништиради, мусиқийлик хусусиятини тарбиялайди ва пировардида бадий гимнастика билан шуғулланувчиларнинг интеллектуал қобилиятларини ривожлантиради.

Бадий гимнастикадаги хореографик тайёргарлик тўртта рақс тизими элементларини ўргатишни ўз ичига олади. Булар қуйидагича:

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

Хореографик тайёргарлик классик, халқона ва замонавий мазмундаги дарслар шаклида амалга оширилади, шунингдек рақс ва спорт-рақс комбинацияларини ўрганиш орқали олиб борилади. Шунингдек бадиий гимнастикадаги хореографик тайёргарлик бир қатор ўзига хос жиҳатларга эгаки, улар ҳақида айтиб утмай илож йўқ. Мазкур ўзига хос томонлар асосида, аввалам бор. спортчилар ва балет усталари олдида турадиган мақсад ва вазифаларнинг фарқи мужассамдир. Агар бўлажак балет усталари учун хореография машғулоти уларнинг асосий ва бош фаолият тури бўлса, гимнастикачилар учун бу бор-йўғи олий спорт ютуқлари йўлидаги тайёргарликларининг бир томони, ҳалос. Бундан иккита хулоса келиб чиқадики, уларни гимнастикачиларни тайёрлашда кўзда тутиш керак.

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

2. Гимнастикачилар билан ишлайдиган хореограф доимий вақт етишмаслигини назардан қочирмаслиги керак. Чунки бу ҳолат нафақат бадиий гимнастиканинг ўзига хослиги, балки ёшга доир айрим чекловлар билан ҳам боғлиқ. Хусусан, агар хореография билим юртлари талабалари 18 ёшда эндигина театрда ишлай бошласалар, гимнастикачилар бу даврда спорт фаолиятининг чуққисига чиққан бўладилар.

КЛАССИК РАҚС

3.1.1. Умумий тавсиф

Гимнастикада хореографиянинг қўлланилиши ҳақида суз юритилганда, аввало классик экзерсис, яъни бутун хореография санъати учун асос бўлган классик рақс мактаби назарда тутилади. Ушбу мактаб деярли уч аср мобайнида шаклланган ва якуний равишда бир тизимга бирлаштирилган ҳаракатларнинг улкан мажмуидан иборат. Ҳозирда ушбу методика бутун дунёда тан олинган. Бу ҳаракатлар мажмуи бўлиб, унда ҳеч бир ортиқча, тасодифий жиҳатнинг ўзи йўқ. Унинг асосий вазифаси доимий равишда такрорланувчи, тусланувчи ва мураккаблашувчи машқлар воситасида ўқувчиларни ўз танасини ривожлантириш ва ўз ҳаракатларини эркин бошқаришга ўргатишдан иборат. Классик экзерсис машғулотида ҳар бир мушак, ҳар бир пай ва бугим бирма-бир ишга солиниб, ривожлантирилади; қўл, оёқ гавданинг турли туман ҳолатлари урганилади, ҳар хил ҳолат ва ҳаракатлар ўзлаштирилади, бир ҳаракат

ва ҳолатлардан бошқасига равон ва мантиқан асосланган тарзда ўтиш кўникмалари ҳосил қилинади. XX асрда кўплаб рақс йўналишлари пайдо бўлиб, тараққий топдики, улар орасида неоклассика, модерн, эркин пластика, эстрада рақси, шоу, ревью кабиларни санаб ўтиш кифоя. Бироқ мана шу йўналишларнинг барчаси классик экзерсис ҳаракатларига асосланади, чунки классик рақс санъатини эгаллаган ижрочилар кейинчалик ҳар қандай рақс услуби ва йўналишларини бемалол ўзлаштира оладилар.

Бадий гимнастика доимо хореография санъати учун қардош тур бўлган. Боз устига, у айнан хореография негизида шакллантирилган. Ўз ўқувчиларининг хореографик тайёргарлигига етарли эътибор қаратган мураббийларнинг шогирдлари доимо бошқалар орасида ҳаракатланиш маданияти, эстетикаси, ифодалилиги билан ажралиб турганлар.

Бироқ, кейинги пайтларда бадий гимнастикада спортчи қизларнинг ижро маҳоратига булган талаблар кескин ошди. Спортнинг ҳар қандай бошқа техник-эстетик турида булгани каби, бадий гимнастикада мураккаблик, композиция ва ижро ўртасида уйғунлик бўлиши керак. Замонавий бадий гимнастикада қузатилаётган рақобат ушбу мутаносиблик баркамол даражада бўлмоғини тақазо этади. Шу боисдан ҳам айнан ҳозирда бир неча аср мобайнида тупланган классик рақсни ўқитиш тажрибаси асқотмоқда.

3.1.2. Классик дарс тартиби

Классик дарс бир неча бўлимдан иборатдир:

I) Exercise – станок ёнида бажариладиган ҳаракатлар мажмуи, қайсики оёқлар кучи, бурилувчанлик, мушаклар эластиклиги ва барқарорликни таъминлашга хизмат қилади. Ҳаракатлар ҳар кун муайян тартибда бажарилади:

1. Demi ва grand plie
2. Battement tendu ва Battement tendu jete
3. Rond de jambe par terre
4. Battement fondu
5. Battement frappe ва Battement double frappe
6. Rond de jambe en l'air
7. Petits battements sur le cou-de-pied
8. Battement relevent ва battement developpe
9. Grand battement jete

II) Бутун экзерсис зал ўртасида (таянчсиз) ўтказилади. У кичик (ишчи) adagio билан бошланади ва катта (рақс) adagiоси билан якунланади.



Battement jete



Battement tendu

Кичик adagioнинг мақсади – кейинчалик катта adagioда ишлатиладиган янги ҳаракатларни ўрганиш ва машқ қилишдан иборат. У 4/4 мусиқий ўлчамида 4 тадан 8 та тактгача эгаллаши мумкин ва одатда уни en deohrs (у ёққа) ва en dedans (орқага) ижро этиш мумкин бўладиган қилиб қурилади.

4/4 мусиқий ўлчамида катта adagio 12-16 тактни эгаллайди ва фақат бир йўналишда ижро этилади (орқага ижро этилмайди). Катта adagioнинг бош мақсади – рақсни ҳис эта билиш ва ифодалилик хусусиятларини ривожлантиришдан иборат.

Биринчи синфда ўтиладиган ўртадаги (яъни, зал ўртасидаги) adagio - бу қўл ва гавда ҳолатининг турли бирикмаларидан иборат мажмуадир. Кейинчалик adagio мураккаблаштирилади: унга port de bras, айланишлар, par terr` хусусиятидаги сакрашлар қўшилади.

III) Allegro (итальянча тез, жонли), бу турли сакрашлар бўлиб, энг кичигидан энг каттасигача бўлган ҳаракатларни ўз ичига олади.

ҚҰЛЛАР ПОЗИЦИЯЛАРИ

Классик рақсда қўлларнинг уч позицияси (ҳолати) бўлади:

Биринчи позиция. Тирсак ва билакдан думалоқланган қўллар ошқозон баландлигида ўз олдига кутарилган.

Учинчи позиция. I позиция урганилгандан кейин утилади: думалоқланган қўллар тепада, бош устида (сал олдинроқда).

Иккинчи позиция. Думалоқланган қўллар елка баробарида икки томонга очилган (бироз қия қилиб). Бу энг мураккаб позиция бўлиб, уни турлича, гоҳида I, кўпроқ эса III позициядан урганишади. II позицияни III дан туриб урганганда, қўллар бироз тепага очилади ва очилган ҳолда қирраси билан пастга II позиция даражасига-ча тушади. II позицияда қўл худди елканинг давомига айланиши керак, у елканинг тепа мушаги билан ушлаб турилади, тирсак 5-нуқтага қараб туради, тирсак ва жимжилоқ худди бир чизиқни ташкил этгандек бўлади, билак ҳам “синган” бўлиши керак эмас, у ҳам равон думалоқланиб, қўл чизигини давом эттиради. II позицияни I дан туриб урганганда қўллар бармоқлардан ҳаракатлана бошлайди ва II позиция даражасига-ча бир-биридан кенг очилади.

Мана шу уч позициядан ташқари қўллар тайёрлов ҳолатида ҳам бўлиб туриши мумкин. Бунда улар юмшоқ думалоқланган тирсак ва билаклари билан эркин тарзда пастга туширилган бўлади, панжалар яқинлаштирилган, кафтлар тепага қаратилган, бармоқлар гуруҳланган; қўллар гавдага тегиб туриши ёки ҳаддан ташқари олдинган сурилиши керак эмас. Классик рақсда мавжуд қўлларнинг қолган барча ҳолатлари — бу учта асосий позициядан келиб чиқадиган қуринишлардир.

Классик рақснинг кўпгина машқлари қўл (ёки қўлларнинг) пайтаирилган иккинчи позицияга бироз очилишидан бошланади, бу машқга тайёргарлик бўлиб, такт олди пайтида бажарилади, шундан сўнг қўл ёки қўллар тайёрлов ҳолатига қайтарилади.

Такт олди (затакт) — бу мусиқада биринчи такт чизигига-ча бўлган ноталардир. Улар тулиқ такт ҳосил қилмайди. Машқларни мусиқа билан бирга олиб боришда бу кутиш ҳиссини пайдо қилувчи кириш аккордлари бўлади.

Чиройли тарзда ишлатиладиган, машқларда тобланган қўллар ва уларни аъло бошқариш қобилияти бир қарашдаёқ гимнастика-чи яхши мактаб кўрганидан далолат беради. Гавданинг ҳар бир ҳолатига муносиб жавоб берувчи, енгил ва ҳаракатчан қўллар ҳар қандай ҳолатни жонли, чиройли ва табиий кўрсатади. Бундан ташқари, қўлларнинг туғри ҳолати бир оёқда турганда мувозанат сақлашга ёрдам беради.



I



II



III



IV

Кўлар позициялари

№	Ҳаракат номи, таржимаси, таърифи	Ҳаракатнинг мақсади	Бажарилишида кўп учрайдиган хатолар	Ҳаракат турлари	Бошқа ҳаракатларга мослиги
1	Releve (ролевэ, фр. - кутариш) – ярим бармоқларда кутарилиш	Ахиллес пайини, болдир мушакларини, оёқ панжаси кучини, бурилувчанликни, барқарорликни ривожлантиради	Ярим бармоқларга (яъни, оёқ учига) кутарилиш чоғида панжалар бурилувчанлигининг йўқлиги, оёқларнинг катта бармоғига суяниш, ярим бармоқлардаги ҳолатдан кескин тушиш	Оёқнинг барча позициялари буйича. Бир оёқда (иккинчиси классикага хос булган ҳар қандай ҳолатда булиши мумкин)	Ҳар хил турлари узаро уйғунликда, ритмик тарзда бажарилиш и мумкин, шунингдек plie билан, port de bras (пор дэ бра) нинг барча турлари гавдани эгиш ва букиш билан бирга бажарилиш и мумкин.
2	Plie (плие, фр.- эгиш, тахлаш) – утириб туриш	Ахиллес пайини, тизза ва болдир суяги билан товон суягини бириктирувчи бугим, соннинг ички мушакларини ривожлантиради, бурилувчанлик, пайларнинг эластиклигини, оёқ кучини оширади.	Demi plie ва grand plie ни I позициягача бажарганда товоннинг полдан узилиши, тос-сон бугимида бурилувчанликнинг булмаслиги, тиззаларнинг олдинга йуналиши, тос-сон бугимининг орқага кетиб қолиши, оёқнинг катта бармоқларига “этиб қолиш”лар	Demi plie (деми плие, фр.- ярим букиш) – ярим утириб туриш. Grand plie (гран плие, фр.- катта букиш) – тулиқ утириб туриш	Releve, battement tendu (батман тендю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, гавданинг эгилиш ва бурилишлар и
3	Battement tendu (батман тендю) “Battement” фр.- уриш, қайтариш. “Battement” сузи ёнидаги иккинчи суз ҳаракат хусусиятини билдиреди.	Оёқлар кучи ва тортилувчанлиги и, тиззалар, панжа, бармоқларнинг бурилувчан булишини таъминлайди.	Гавда огирлигини ишчи оёққа утказиш, таянч оёқнинг сони қимирлаши, ишчи оёқнинг қайтиши пайтида тиззанинг букилиши, таянч панжанинг огирлиги катта бармоқга утиб	В.т. I позициягача В.т. V поз. В. т. Pour le pied (пур ле пье, фр. – оёқ кафти учун) – ишчи оёқни ярим бармоқлардаг и ҳолатдан	Барча турлар узаро уйғунликда, ритмик тарзда, шунингдек demi plie билан, releve, demi rond de jambe par

4	<p>Battement tendu jete (батман тандю жэтэ. jete фр.-ҳамла) – чузилган оёқнинг 25 ега ҳамтасимон ҳаракати</p>	<p>Оёқлар кучи ва снгилигини, ҳаракатлар кескинлигини, тос-сон бугинидаги бурилувчанликни ривожлантиради</p>	<p>Ҳавода фиксацияланган нуқтанинг булмаслиги, таянч сонда чуқиб қолиш, ишчи оёқнинг бушанчаган тиззаси, тос-сон бугимида бурилувчанликнинг булмаслиги, jetedan аввал ва ундан кейин ишчи оёқнинг под буйлаб сиргатмаслиги</p>	<p>V.t.j. I позициягача. V.t.j. V позициягача. V.t.j. pour le pied (тур ле пье) – ишчи оёқ кафти ҳавода қисқаради ва яна чўзилади. V.t.j. riqué (пике, фр. – санчиб олиш) ишчи оёқ учи билан полга туширилади ва худди игна санчилгандек, дарров тепага кутарилади. V.t.j. passe par terre (пасэ пар тер) ишчи оёқ биринчи позициядан утади. V.t.j. позаларга Double b.t.j. (дубль) иккиталик жэтэ.</p>	<p>Барча турлар узаро уйғунликда, ритмик тарзда, шунингдек demi plic билан. releve, battement tendu, demi rond de jambe va rond de jambe билан ҳавога flic-flac (флик-фляк) билан</p>
5	<p>Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр, фр. – оёқ билан полга доира чизиш) – ишчи оёқнинг полдаги доира буйлаб ҳаракати. Асосий иш тос-сон бугими билан бажарилади.</p>	<p>Тос суягини сон суяги билан боғловчи бугимда бурилувчанликни ривожлантиради</p>	<p>Оғирлик марказининг ишчи оёқ кетидан кучиши, таянч оёқ сонига чуқиш, гавданинг қимирлаши, икки соннинг ишчи оёқ кетидан бурилиб кетиши, ишчи оёқнинг биринчи позициядан утказиш чоғида (passe par terre) оёқ кафтининг</p>	<p>Rond de jambe par terre соф кучинишда R.d.j. plic ga R.d.j. 45e Grand r.d.j. 90e (катта рон дэ жамб) Grand rond de jambe jete (тран рон дэ жамб жэтэ) – ронд тарзида</p>	<p>Барча турлар узаро уйғунликда, ритмик тарзда, шунингдек temps releve par terre (там ролэве пар тер, фр. – бир маромдаги ҳаракат) – Rond de jambe par</p>

6	<p>Battement fondu (батман фондю, fondu фр. — эриётган) мураккаб координациял и ҳаракат бўлиб, ишчи оёқни sou-de-riedга (шартли равишда ёки орқадан) эгиш билан бир вақтда таянч оёғида demi plie бажариш ва ишчи оёқни исталган йўналишда очиб, таянч оёғини demi pliedан чиқаришни назарда тутати</p>	<p>Оёқ мушаклари кучи ва эластиклигини ривожлантиради, тизза ва болдир суяғи билан товон суяғини бириктирувчи бугин болдир мушаклари, ахиллес пайинни мустақкамлаб, бурилувчанликни оширади.</p>	<p>Энг қупол хато — иккала оёқнинг бир вақтда ишламаслиги: таянч оёқда demi plieга кириш ишчи оёқнинг sou-de-riedга келиши билан бир пайтда булиши лозим, шуниингдек, demi pliedан чиқиш ишчи оёқни ҳавога чузиш билан бирга бажарилиши лозим. Бундан ташқари, куйидагилар ҳам хато ҳисобланади: тос-сон бугимида бурилувчанликнинг булмаслиги, таянч оёқ сонига чуқиш, ишчи оёқни тиззасини олдинга қилиб очиш, бунда оёқнинг пастки қисми ортга кетиб қолиши, ҳаракатларни кескин бажариш.</p>	<p>Battement fondu оёқ учи билан полга. V.f 45е V.f ярим бармоқлард а V.f ярим бармоқлард а V.f 90е V.f позаларга билан V.f plie-releve (плие-ролевэ) билан Double b.f (дубль) — иккиталик батман фондю</p>	<p>Барча турлар ўзаро уйғунликда, ритмик тарзда, шуниингдек releve, demi demi rond de jambe ва rond de jambe билан ҳавога. battement soutenu (батман сутеню) battement relevent (батман ролевэлян), tombe-coupe (томбэ-купэ, фр. — йиқилиш-уриш) билан, pas de bourree (па дэ бурэ, фр. — уришли қадам) билан, battement frappe (батман фραπε) battement double frappe, tourga preparation (турга препаратсьон (тайёргарлик) ва tour билан</p>
---	---	--	--	---	--

<p>7 Battement soutenu (батман сутеню, soutenu фр. — узлуксиз, равон) — “окувчан” battement гуруҳига тегишли. Ишчи оёқ sou-de-ried (шартли ёки орқадан) ҳолати орқали берилган йуналишда чузилади, бир вақтнинг узида таянч оёқ demi pliega тушади. сунг ишчи оёқнинг чузилган учи пол бўйлаб сирғалиб, таянч оёққа V позицияда ярим бармоқларда яқинлаштирилади. Battement fondu ва battement soutenu уртасидаги фарқ урғуда булади: b.f. ишлатилганда узидан, b.s.да эса узига томон ҳаракатланилади</p>	<p>Battement fondu билан бир хил мақсадларга йуналтирилган</p>	<p>b.f. да бўлгани каби, b.s. ни бажаришда ҳам энг қупол хато оёқларнинг бир пайтда ишламаслиги ҳисобланади. Бошқа хатолар ҳам b.f га ухшаш булади</p>	<p>Battement soutenu оёқ учи билан ерга V.s. ярим бармоқларга қутарилиш билан. V.s. 45° га V.s. 90° га V.s. позаларга</p>	<p>Барча турлар узаро уиғунликда, ритмик тарзда, шунингдек releve battement fondu, demi rond de jambe ва rond de jambe билан battement relevent (батман ролевэлян) frappe ва battement double frappe билан.</p>
--	--	--	---	---

8	<p>Battement frappe (батман фраппе. frappe фр. — зарба) — ишчи оёқ билан таянч оёқ туپирига уриш ва сунгра ишчи оёқни кескин ҳавога кутариш. Ҳаракатдаги урғу — узидан.</p>	<p>Оёқ кучи, ҳаракатларининг кескинлиги, оёқ панжаси ва тизза бугини чаққонлиги ва ҳаракатчанлигини оширади.</p>	<p>Ҳаракатни тиззадан эмас, сондан бошлаш хато ҳисобланади: оёқнинг фақат тиззадан бошланадиган пастки қисми ишлаши лозим. Бундан ташқари, қуйидагилар ҳам хато ҳисобланади: бурилувчан булмаслик, таянч сонга чўкиш, гавданинг чайқалиши, оёқни тиззаси билан олдинга, пастки қисми билан орқага очиш, ҳаракатнинг старли даражада кескин булмаслиги</p>	<p>Battement frappe оёқ учин билан полга V.fr. 25с V.fr. 45с V.fr. ярим бармоқларда V.fr. ярим бармоқларга кутарилиш билан V.fr. позаларга V.fr. demi plic га тушиш билан V.fr. қисқартирилган н оёқ кафти билан Battement double frappe - иккиталик фраппе — ҳаракат асосида petits battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку- депье) ётади.</p>	<p>Барча турлар узуро уйғунликда , ритмик тарзда, шунингдек battement fondu, battement soutenu, rond de jambe билан, tombé- coupe (томбэ- купэ), pas de bourree (па дэ бурэ), petit battement (пти батман) lié-flac (флик- фляк) билан, rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лэр. турга preparation n ва tour билан</p>
9	<p>Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лэр. фр. — оёқ билан ҳавода доира чизиш) ишчи оёқ 45с баландликда, сонни қимирлатмаган ҳолда тиззасидан букилиб, ейсмон чизик буйлаб таянч оёққа</p>	<p>Ишчи оёқнинг тепа қисми кучини оширади, оёқнинг тиззасидан бармоқларигача булган қисмида чаққонликни, тос-сон бугмида бурилувчанликни оширади ва тизза бугминини эгиб- букканда ишчи оёқ даражасини пассайтирмасликни и ургатади</p>	<p>Ҳаракатни тиззадан эмас, чов соҳасидан бажариш хато: оёқнинг фақат пастки қисми ишлаши лозим, унинг тепа қисми қимирламаслиги кесрак, бунда ишчи оёқ албатта таянч оёқ болдирига стиб, унга тегиши лозим. Бундан ташқари, қуйидагилар ҳам</p>	<p>Rond de jambe en l'air соф курунишда R.d.j. en l'air ярим бармоқларда R.d.j. en l'air plie-releve (плие-ролэве) билан Double r.d.j. en l'air (дубль рон дэ жамб на лэр) иккиталик</p>	<p>Барча турлар узуро уйғунликда , ритмик тарзда, шунингдек, temps releve (там ролэве) 45с - r.d.j. en l'air га preparation. demi rond de jambe ҳавога,</p>

1 0	<p>Petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, фр. — туپиқ батандлигидаги и кичик батманлар) — ишчи оёқни ўқув cou-de-piedдан орқадаги cou-de-piedга олиш ва қайтариш пайтида оёқни II позициягача бўлган масофанинг ярмигача четга буриш</p>	<p>Ҳаракат оёқнинг тепаси қимирламай тургани ҳолида тиззадан пастки қисмининг ҳаракатчан бўлишини таъминлайди, шунингдек оёқлар ҳаракатларининг аниқ ва кескин бўлиши, бурилувчанлиги а хизмат қилади.</p>	<p>Ишчи оёқ тиззаси ичкарига бурилиши лозим, таянч сонига чуқиш мумкин эмас, оёқнинг тепа қисми мустаҳкамланган бўлиши лозим. фақат пастки қисми ишлайди. гада чайқалмаслиги кесрак, станокга таяниб чузилиш мумкин эмас.</p>	<p>Petit battement бутун кафтда P.b. ярим бармоқларда</p>	<p>Ритмик тарзда комбинацияланад и, шунингдек demi plie билан, releve, I port de bras (пор дэ бра), tombe-coupe, pas de bourree, petit battement (пти батман) flie-flac, battement battu (батман батю, фр. Battu — урилган) battement frappe ва battement double frappe билан tourга preparation ва tour билан</p>
1 1	<p>Battement relevent (батман ролевэлянт, фр. — оёқни аста-секин кутариш) — бутун узунлиги бўйича чузилган оёқни 45°, 90° ва ундан батандроққа кутариш.</p>	<p>Оёқлар кучи, қадами, ишчи оёқнинг енгиллиги, тоссон бугимидаги бурилувчанлики и ривожлантиради</p>	<p>Қуйдагилар хато ҳисобланади: огирлик марказининг таянч оёқдан сурилиши, гаянч сонга чуқиш, ишчи оёқнинг кескин кутарилиши ва тушишлари, ичкарига буриб юборилган ишчи оёқ (айниқса четга ва орқага йуналтирилган ҳаракатларни бажаришда) . таянч оёқнинг катта бармоғига чуқиб қолиш, таёққа суяниш</p>	<p>Battement relevent 45° B.rel. 90° B.rel. 90° дан ортиқ V.rel. ярим бармоқларда B.rel. позаларда</p>	<p>Battement relevent adagio комбинациясига кирди; унинг барча турлари узаро уйғунликда қулланади, шунингдек battement developpe (батман дэвлэппе) билан, rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) ва grand rond (гран ронд), rond de jambe en l'air (рон дэ жамбан лер) билан.</p>

12	<p>Battement developpe (батман дэвлёппе, developpe фр. - ёзиб юбормоқ) — оёқни passe. (пассэ) орқали 90° ва ундан баландга ҳамма йуналишларда юмшоқ кўтариш</p>	<p>Оёқ кучи, қадами, тоссон бугимида бурилувчанликни ривожлантирад и, рақс ва тана ҳолатини ҳис қила билишни ўргатади</p>	<p>Ишчи оёқ, бурилган тиззани passe ҳолатида имкон қадар узоқ ушлаб турган ҳолда, пастки томони билан чиқариб олинади, гавда оғирлиги таянч оёқда қолади. таянч сонга чўкиш ва тасқққа суяниш мумкин эмас, оёқлар ичкарига бурилмаслиги керак (айниқса ҳаракатни четга ва орқага бажарганда), қул ва бош оёқ ҳаракатига ҳамоҳанг булиши керак.</p>	<p>Battement developpe соф кўринишда V.developpe passe (девлёппе пассэ passe фр. - утувчи) оёқнинг тизза олдидаги passe орқали позадан позага утиши, бунда оёқ V позицияга туширилмайди. V.developpe ярим бармоқларда V.developpe позаларда V.developpe demi rond de jambe билан (ярим доира билан) V.developpe plie-releve (плие-ролевэ) билан V.developpe plie-releve va demi rond de jambe билан V.developpe ballote (балётэ, фр. — чайқалмоқ) оёқнинг dev.дан олдинга dev.даги plie га утиши ва орқага plieга passe билан</p>	<p>V.dev. нинг барча турлари узаро комбинациялани, шунингдек Battement relevent, demi rond de jambe, grand rond de jambe. rond de jambe en l'air (рон де жамб ан лер) 90° га, турли port de bras (пор дэ бра) билан. гавданинг эгилиш ва бурилишлари билан, tourga preparation ва tour билан.</p>
----	---	---	--	---	---

13	<p>Grand battement jete (гран батман жэтэ, фр. — оёқ билан катта ҳамла) оёқни 90° ва ундан баландга ташлаш, барча йўналишларда бажарилади</p>	<p>Оёқ кучи ва енгиллигини ривожлантирад и, ҳаракатларининг кескинлиги, қадамни такомиллаштирад и</p>	<p>Ҳамла оёқнинг пастки қисми билан бажарилиши лозим, тиззалар қаттиқ чузилган, ҳавода фиксацияланган нуқта булиши керак, оёқ пастга равон ва секин туширилади, таянч сонга чукилмасин, елкалар кутарилмаслиги лозим, таёққа суюнмаслик керак, таянч оёқнинг катта бармоғига чукиш мумкин эмас.</p>	<p>Grand battement jete соф курунишда G.b.j. pointe (пуанте, фр. — нуқта) — g.b.j.дан сунг ишчи оёқ учига тушади ва шу ҳолатдан ҳаракат яна қайтарилади. G.b.j. ярим бармоқларга кутарилиш билан. G.b.j.ярим бармоқларда. G.b.j. позаларга. G.b.j.тезгина developpe билан — юмшоқ батман G.b.j. balance (бальансэ, фр.- чайқатиш) - grand battement олдиндан орқага ва аксинча passe par terre (пассе пар терр, фр. — пол буйлаб утиб) орқали — йўналишни ўзгартирад экан, оёқ I позициядан ўтади, гавда оёқдан нарига эгиледи.</p>	<p>Барча турлар ўзаро уйғунликда, ритмик тарзда, шунингдек, releve, plie port de bras, tourga rreperagation ва tour билан.</p>
----	---	---	---	---	--

3.1.4. Оёқлар позициялари

Классик рақсда оёқларнинг бешта бурилувчан позицияси мавжуд. Улар таёққа юзи билан турган ҳолда қуйидаги тартибда ўрганилади:

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

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

Учинчи позиция. Оёқ кафтлари қайрилган ҳолатда бир-бирига тегиб, бир-бирини кафт ярмигача ёпиб туради. Классикада мазкур позиция кам учрайди, лекин у оёларни кейинроқ ўрганиладиган бешинчи позицияга тайёрлайди.

Бешинчи позиция. Оёқлар кафти зич бирлаштирилган ва бир-бирини тулиқ ёпиб туради; бунда бир оёқ товони бошқасининг учига тақалади. Катта бармоқга чўкмасдан туриш керак.

Тўртинчи позиция. Қайрилган оёқ кафтлари бир бирига параллель туради, улар орасидаги масофа кафт узунлигига тенг, оғирлик маркази ҳар иккала оёқда. Бу классик рақсдаги энг мураккаб позиция, у оёқларнинг бешинчи позицияси ўрганиб чиқилгандан кейин ва *Battement tendu* бешинчи позициядан олдинга бажарилиши ўзлаштирилгандан сўнг ўрганилади.

Бадий гимнастикада гимнастикачиларнинг оёқ кафтлари идеал равишда қайрилган ҳолатда турадиган ҳаракатлар деярли йўқ. Балетда ҳам худди шу ҳолатни кузатиш мумкин: балет раққосалари деярли ҳеч қачон идеал бешинчи позицияда рақс тушмайдилар. Бироқ, оёқлар ҳар кун қайрилган позицияларга қўйиладиган классик рақс дарслари оёқларни “тарбиялайди”, уларнинг кучи ва қайрилувчанлигини оширади. Классик рақснинг барча беш позициясини аъло даражада ўзлаштиргач, гимнастикачи ўз оёқларини рисоладагидек ҳаракатлантира олади ва уларни ҳар қандай керакли ҳолатга қўяди.





Оёқлар позициялари

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

Станок – раққослар машқлари учун мўлжалланган мослама бўлиб, одатда репетицион зал деворлари бўйлаб ўрнатилган диаметри 6-7 смлик думалоқларган ёғоч кўринишида бўлади. Балет синфида бу мослама XVIII-XIX асрлар чегарасида пайдо бўлган.

6- жадвалда классик экзерсиснинг барча асосий ҳаракатларига таъриф берилган. Бироқ, аввало классик рақсда ишлатиладиган айрим асосий тушунчаларга изоҳ бериб ўтиш керак:

Arplombe (фр. - барқарорлик). Барқарорлик (турғунлик) - ҳаракатларни бажариш учун зарур бўлган шарт-шароитдир. Барқарорликни ривожлантириш устидан ишлаш станок олдидаги экзерсисда ҳаракатларни бажариш чоғида бошланади. Бунда елкалар туширилган, думба мушаклари ва қорин ичига тортилган, кураклар қисилган, бел текис, тиззалар ичкарига тортилган, оёқ қафтлари полда текис туриб, бирор жойига чўкмаганлигига эътибор қаратиш лозим. Барқарорликни ривожлантиришда қўлларнинг тўғри ҳолати ҳам муҳим ўрин тутаети. Станокда ётган қўл гавдадан сал олдинда бўлиши лозим, тисак сал эгилиб, пастга туширилган, беш бармоқнинг

ҳаммаси станок устида ўтади (станокни катта бармоқ билан ўраб ушлаб олиш мумкин эмас). Иккинчи позицияда турган қўлни орқага ўтказиш мумкин эмас, қўлнинг пастки қисми жимжилоқ билан ушланиши керак, тирсак осилиб турмаслиги лозим.

En dehors (ан дэор, фр. - ташқарига). Машқни “у ёққа” бажариш: оёқ (оёқлар)нинг олдиндан орқага йўналтирилган ҳаркати;

En dedans (ан дэдан, фр. - ичкарига). Машқни “орқага” (бу ёққа) бажариш : оёқ (оёқлар)нинг орқадан олдинга йўналтирилган ҳаркати;

Preparation (препарасьон, фр. - тайёргарлик). Ҳаракат бошланишидан олдинги тайёргарлик машқи. Қўл ва оёқ учун preparation нинг бир неча тури мавжуд. Станок олдидаги preparationнинг энг кенг тарқалган кўриниши – қўл билан “нафас” олиш (бир кўтариб тушириш);

Cou –de – pied (ку-де-пье, фр.- оёқнинг бўйни, яъни тўпиқ). Ишчи оёқнинг таянч оёқ тўпиғида турган ҳолати. Бу ҳолат бир қатор ҳаракатларнинг таркибий қисмига киради. Cou –de – pied нинг уч тури мавжуд:

Асосий, ёки ўқув cou –de – pied – ишчи оёқ юзининг дўнг жойи (дўнгса)ни куч билан ичига тортиб, таянч оёқ тўпиғи шундай “қучиб” олинадики, бунда ишчи оёқ товони олдинда, куч билан чўзилган бармоқлар эса орқага тортилган бўлади.

Олд томондан бажарилган шартли cou –de – pied – ишчи оёқ таянч оёқнинг тўпиғи тепасига чўзилган бармоқлари билан тегиб туради; бунда ишчи оёқ товони кучли олдинга итарилади ва таянч оёққа тегмайди.

Орқадан бажарилган Cou –de – pied – ишчи оёқ товони таянч оёқ тўпиғига орқадан тегиб туради; бунда ишчи оёқ бармоқлари таянч оёқдан кучли орқага тортилган ва кучли чўзилган бўлади.



Plie



Grand plie

Шартли даражалар. Классик рақсда ҳавога очилган ишчи оёқдан бажариладиган ҳаракатлар кўп. Бунда ҳар хил ҳаракатлар ишчи оёқнинг турлича баландликка кўтарилишини талаб қилади. Буни белгилаш учун классикада шартли даражалар киритилган. Шартли даража деганда ҳавода очилган ишчи оёқ ва таянч оёқ ўртасидаги бурчак назарда тутилади.

15е - ишчи оёқ учи полдан салгина узилади (мисол: *battement piqé*).

25е ишчи оёқ учи таянч оёқ тўпиғи қаршисида туради (М.: *Battement tendu jete*)

45е - ишчи оёқ учи таянч оёқ болдири даражасида бўлади (М.: *Battement fondu*)

90е - ишчи ва таянч оёқлар тўғри бурчак ҳосил қилади (ишчи оёқ полга параллель)

135е - ишчи оёқ бош даражасигача кўтарилади (М.: *battement developpe*)

180е - ишчи оёқ вертикал тепага кўтарилади ва таянч оёқ билан бир чизиқни ҳосил қилади (мисол: *Grand battement jete*).

Келтирилган жадвалда классик экзерсиснинг асосий ҳаракатларининг бир қатор турлари, шунингдек боғловчи ёрдамчи ҳаракатлар санаб ўтилади. Булар орасида *tombe-coupe* (томбэ-купэ), *pas de bourree* (па дэ бурэ), *temps releve* (там ролэве), *flie-flac* (флик-фляк) *coupe* (купэ) кабилар ва бошқалар бор.

3.1.6. Классик рақснинг асосий ҳолатлари

Гавда, қўл ва оёқларни тўғри тутиш, ҳаракатларнинг энг оддий координациясига оид машқлар зал ўртасида ўтказилиб, ўзлаштирилгач, классик рақс ҳолатларини ўрганишга ўтиш мумкин. Уларни ўрганишни зал ўртасидан бошлаш лозим. Чунки бу ерда улар яхши ўзлаштирилади, сўнгра уларни станок олдидаги комбинацияларда қўллаш мумкин.

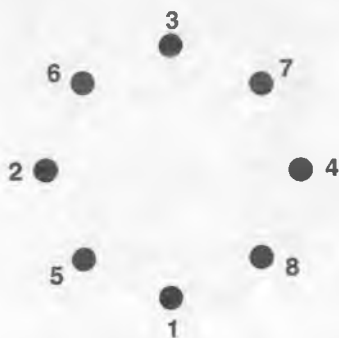
Бироқ, классик рақсдаги тана ҳолатларини ўрганишдан аввал, ўқувчиларни зал “географияси” билан таништириш лозим. Бу уларга турли-туман ракурслар билан танишиш ва кейинчалик майдонда яхшироқ ҳаракатланиш имконини беради.

Балет зали шартли равишда саккизта нуқтага бўлинади. Бунда деворлар тоқ сонлар билан белгиланади, жуфт сонлар билан эса зал бурчаклари курсатилади. Ҳисобнинг бошлангич нуқтаси деб (1 – нуқта) ойна қабул қилинган. Бу ҳолат *en face* (анфас) деб юритилиб, бунда ўқувчи асосий йўналишга, бу ҳолатда ойнага (ёки томошабинга) юзи билан туради, кейинги нуқталар 1- нуқтадан ўнгга ҳисобланади. Тегишли равишда: ойна ва ўнг ён девор ўртасидаги

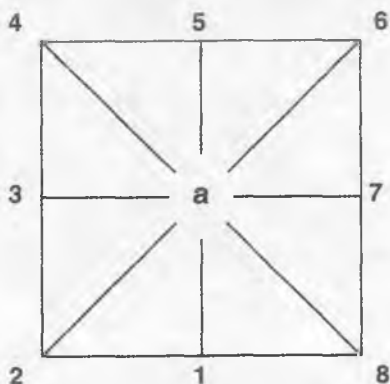
бурчак – бу иккинчи нуқта, ўнг ён девор – бу 3 нуқта ва ҳоказо. Буларнинг барчасини ўқувчиларга суз билан тушунтириш мақсадга мувофиқ бўлсада, схема чизиб бериш ҳам тавсия этилади. Қуйида рақсни ўзлаштириш учун ишлаб чиқилган зал схемаси ва тақомиллашган услуби келтирилади.

Ўқувчиларни зал нуқталари ва анфас ҳолати билан таништиригач, улар билан ерауlement (эпольман) ҳолатини ўрганиш даркор.

Ерауlement (фр. – елка буриш) – гавда ярим бурилишда томошабинга айлантирилган. Деярли доимо ерауlement пайтида оёқлар V позицияда бўлади, камдан кам ҳолларда эса биринчи позицияда бўлади.



Зритель
а) по В.И. Степанову



Зритель
б) по А.Я. Вагановой

2- расм. Ўқув зали схемаси (чизмаси)

Буёғига ўқувчиларни croise (круазе) ва effase (эфасэ) тушунчалари билан таништириш жоиз. Croise (фр.- чалиштирилган) – асосий йўналишга нисбатан ёпиқ поза. Ерауlement croise ҳолати классикадаги энг кенг тарқалган ҳисобланади. Масалан, ўнг оёқдан бошланадиган ерауlement croise ҳолатида гавда 8-нуқтага, бош эса иккинчи нуқтага йўналтирилган бўлади; бошқа оёқдан эса аксинча. Effase (фр. - юмшатмоқ) – асосий йўналишга нисбатан очиқ ҳолат. Оёқлар V позицияда бўлганидаги ерауlement effase ҳолати классик рақсда камдан кам учрайди. Одатда бу ўткинчи ҳолат бўлади. Ўнг оёқдан бошланадиган ерауlement effase ҳолатида гавда 2- нуқтага, бош эса 8- нуқтага, бошқа оёқдан эса аксинча.

Классик рақсда қуйидаги ҳолатлар мавжуд бўлади: croise олдинга (катта, кичик) ва croise орқага (катта кичик), effase олдинга

(катга, кичик) ва effase (катга, кичик) орқага, ecarte (экарте) олдинга (кичик, катга), ecarte орқага (кичик, катга) arabesque (арабэск, фр. - нақш) биринчи (I), иккинчи (II), учинчи (III), туртинчи (IV) attitude croise (аттитюд круазе) ва attitude efface (аттитюд эффасе).

Классик рақсда қўл панжаларининг allonge (алёнже) ҳолати қўп учрайди. Бу билан ҳам ўқувчиларни таништириш керак, айниқса arabesque ҳолатларини ўрганишдан аввал.

Allonge (фр.- узайтирилган) — қўл панжаси думалоқланмаган, балки кафти билан пастга туширилган ва худди қўлнинг давомидек уни узайтирган кўриниш беради.

Агар ҳолатлар ўнг оёқдан ўрганилса, унда:

Croise олдинга. Кичиги: гавда 8- нуқтада, ўнг оёқ олдинга очилган, ўнг қўл пасайтирилган иккинчи позицияда, чап қўл биринчисида, бош ўнгга қаратилган (2- нуқтага).

Каттаси: шуларнинг барчаси, фақат ўнг қўл нормал иккинчи позицияда, чап қўл эса учинчи позицияга кўтарилади.

Croise орқага. Кичиги: гавда 8- нуқтада, чап оёқ орқага очилган ўнг қўл пасайтирилган иккинчи позицияда, чап қўл биринчи позицияда, бош ўнгга қаратилган (2- нуқтага). Каттаси: шуларнинг барчаси, фақат ўнг қўл нормал иккинчи позицияда, чап қўл эса учинчи позицияда.

Effase олдинга. Кичиги: гавда 2- нуқтада, ўнг оёқ олдинга очилган, чап қўл биринчи позицияда, ўнг қўл пасайтирилган иккинчи позицияда, бош чапга қаратилган (8- нуқтага). Каттаси: шуларнинг барчаси, фақат ўнг қўл нормал иккинчи, чап қўл эса учинчи позицияда.

Effase орқага. Кичиги: гавда 2- нуқтада, чап оёқ орқага очилган, чап қўл биринчи позицияда, ўнг қўл пасайтирилган иккинчи позицияда, бош чапга (8- нуқтага). Каттаси: шуларнинг барчаси, фақат ўнг қўл нормал иккинчи позицияда, чап қўл эса нормал учинчи позицияда.

Ecarte олдинга (экарте, фр. — икки томонга суриш). Кичиги: гавда 8- нуқтада, ўнг оёқ 2 — нуқта йўналишида чеккага очилган, қўллар пасайтирилган иккинчи позицияда allonge ҳолатида (кафти билан пастга қараган), бош ўнгга 2- нуқтага, гавда бироз чапга эгилган. Каттаси: шуларнинг барчаси, фақат ўнг қўл учинчи позицияга кўтарилади, чап қўл нормал иккинчи позицияда.

Ecarte орқага. Кичиги: гавда 2- нуқтада, ўнг оёқ 4- нуқта йўналишида чеккага очилган, қўллар пасайтирилган иккинчи позицияда, кафт ва тирсак думалоқланган, бош чапга 8 — нуқта томонга қаратилган, бутун гавда бироз чапга қараган. Каттаси: шуларнинг барча-

си, фақат ўнг қўл учинчи позицияга қўтарилади, чап қўл нормал иккинчи позицияда.

I arabesque. 3 ва 7 нуқта йўналишларида ўрганилади, бироқ кейинчалик бошқа ракурсларда ҳам ишлатилиши мумкин (масалан, 2 ёки 8 нуқтада). 3- нуқтадаги I arabesque да : гавда 3- нуқтага қаратилган. чап оёқ орқага очилган (7 нуқтага). ўнг қўл биринчи позиция даражасида, чап қўл иккинчи позиция даражасида, кафтлар allonge ҳолатида, бош 3 нуқтада, нигоҳ узоқларга қаратилган.

II arabesque. Худди шу каби 3 ва 7 — нуқталарда ўрганилади. кейинчалик бошқа ракурсларда ҳам қўлланилиши мумкин. 3 нуқтадаги II arabesquеда: гавда 3 нуқтага қаратилган, чап оёқ орқага очилган, чап қўл биринчи позиция, ўнг қўл иккинчи позиция даражасида, кафтлар allonge ҳолатида, бош чапга I нуқтага қаратилган.

III arabesque. 8 ва 2 нуқта йўналишларида ўрганилади, кейинчалик бошқа ракурсларда ҳам ишлатилиши мумкин. 8 нуқтадаги III arabesquеда: гавда 8 нуқтага қаратилган, чап оёқ орқага очилган, чап қўл биринчи позиция даражасида, ўнг қўл иккинчи позиция даражасида, кафтлар allonge ҳолатида, бош 8 нуқтага, нигоҳ узоқларга қараган.

IV arabesque. Бу ҳам 8 ва 2 — нуқталарда ўрганилади, кейинчалик бошқа ракурсларда ишлатилиши мумкин. 8 — нуқтадаги IV arabesquеда: ўнг таянч оёқ 8 — нуқтага нисбатан очилган, бироқ бутун гавда 6 нуқтага қаратилган, чап оёқ орқага очилган, ўнг қўл 8 — нуқтага йўналтирилган ва шу билан иккинчи позицияда бўлиб туради, чап қўл 4 нуқтага қаратилган ва у ҳам иккинчи позицияда, кафтлар allonge ҳолатида, бош 8 — нуқтага қаратилган ва бироз ўнг қулоқ томонига эгилган, гавда кураклар тагидаги кичик эгилиш ҳисобига бироз орқага қараган.

Юқорида санаб ўтилган барча позалар полда турган оёқ билан ўрганилади, ўзлаштирилган сайин эса уларни 45е, 90е, 135е, 180е да очилган оёқ билан ҳам бажариш мумкин.

Attitude croise ва attitude efface позалари полда турган оёқ билан ўрганилмайди, бу ҳолатлар бошидан 90е га (ва ундан баландга) қўтарилган ва ярим букилган оёқ билан бажарилади.

Attitude croise. Аслида, бу 90е га қўтарилган оёқ билан орқага бажариладиган катта croise позаси, фақат ишчи оёқ тиззадан букилади.

Attitude efface. Аслида, бу 90е га кутарилган оёқ билан орқага бажариладиган катта efface позаси, фақат ишчи оёқ тиззадан букилади. Шуни таъкидлаш керакки, attitude efface да ишчи оёқ attitude croise га нисбатан камроқ эгилади

Кўплаб комбинация ва adagioлар, ҳамда катта позалардаги tourларда a la seconde (а ля згон) ҳолати ишлатилади ва бу билан ҳам гимнастикачиларни таништирган маъқул, чунки бадий гимнастикада мазкур ҳолат кўп қўлланилади.

A la seconde (фр.- иккинчи) - en face ҳолати (1- нуқтага), оёқ чеккага (3 ёки 7 —нуқтага қарата) очилган, иккала қўл иккинчи позицияда, камроқ ҳолатларда учинчи позицияда. Ишчи оёқ ҳам полда, ҳам ҳавода бўлиши мумкин.

Классик рақс ҳолатлари жуда ифодалидир. Улардан ҳар бири вақт синовидан утган ва биргина шакли билан ҳам гимнастикачига мусиқанинг хусусияти ва қайфиятини очиб бериш имконини беради. Мана шу тана ҳолатларини яхшироқ ривожлантириш ва ўқувчиларда рақсни ҳис қилиш қобилиятини кучайтириш учун улар билан хореография билим юртлари талабалари учун мажбурий бўлган temps lie per terre (там лие пар терр) комбинациясини ўрганиш тавсия этилади.

Temps lie per terre (фр. — полдаги равон ҳаракатлар) — бу зал ўртасида бажариладиган бир қатор равон, ўзаро қўшилган ва боғланган ҳаракатлар туркумидир. Temps lieнинг бир неча тури мавжуд: temps lie per terre, гавдани эгиш билан бажариладиган temps lie per terre, 90 даражага кутарилган оёқ билан бажариладиган temps lie, tour ва 90е га кутарилган оёқ билан ижро этиладиган temps lie ва бошқалар. Буларнинг барчаси классик рақсни ўргатиш услубиятига бағишланган адабиётларда батафсил келтирилган.

Катта позалардаги tour lent (тур лян)

Tour lent (фр. — секин бурилиш) — бу ўз атрофида битта оёқда 360 даража (ёки кўпроқга) секин айланиш. Бунда ишчи оёқ 90е ёки ундан баландга исталган ҳолатда очилади. Кейинги пайтларда бу ҳаракат бадий гимнастикада жуда кенг қўлланилади ва энг “қимматли” элемент саналади. Классик рақсда tour lent ўқитишнинг тўртинчи йилида ўрганила бошланади.

Tour lentнинг асосий вазифаси — айланиш олдидан турилган позани сақлаб қолишдан иборат, чунки у катта позалардаги tour ларга тайёргарлик бўлиб хизмат қилади. Бурилишнинг ўзи таянч оёқ товонини полдан деярли узмаган ҳолда ҳаракатланиш ҳисоби-га амалга оширилади. Tour lent en dehors ва en dedans ҳолатида ижро этилиши мумкин.

Tour lent ни ўрганиш a la seconde ҳолатида, яъни 90е га чеккага

кутарилган оёқ билан бошланади. Аввал бурилишда доиранинг $1/2$ қисмига en dehors билан ўрганилади.

Бошланғич ҳолат: en face (1 нуқтада) ҳолати, оёқлар V позицияда, ўнг оёқ олдинда, қўллар тайёргарлик позициясида.

Музикий ўлчам: $4/4$. Алоҳида $2/4$ ларда (затакт) ўнг оёқ 90° га чеккага, қўллар иккинчи позицияда, бош тўғри.

Биринчи такт:

“1и” — таянч оёқнинг товони билантирмасдан сурилади, бутун гавда 1 нутадан 2 чисига бурилади.

“2и” шу ҳолатда пауза.

“3и” — 3 — нуқтагача бурилиш.

“4и” пауза.

Иккинчи такт:

“1и” — олинган ҳолатни сақлаб, 4 нуқтагача бурилиш.

“2и” — пауза.

“3и” — 5 нуқтагача бурилиш (ойнага орқаси билан).

“4и” пауза

“и” — оёқ V позицияга орқага ёпилади.

5 — нуқтага юзма-юз туриб, худди шу музикий тартибда tour lent en dehors ни чап оёқдан доиранинг $1/2$ га бажаришни бошлаш мумкин (мос равишда бурилиш чап томонга 1 нуқтагача амалга оширилади), ё бўлмаса tour lentни ўнг оёқдан ижро этишни давом эттириш мумкин (бу ҳолда $1/2$ давра ўтилгач, оёқ олдинга ёпилади).

Буёгига худди шу тарзда tour lent en dedans ҳолатида ижро этиш ўрганилади бу ҳолатда худди шу бошланғич ҳолатда (орқада турган) чап оёқ чеккага очилади ва бурилиш ўнг томонга бажарилади.

En dehors бурилишида ишчи оёқ бурилишга ёрдам бериб, ҳаракатни йўналтиргандек бўлади; у баландликни йўқотмаслиги, шунингдек орқага ёки олдинга кетиб қолмасдан, чеккага аниқ ҳолатини сақлаши лозим. En dehors бурилишида таянч оёқ товони киши билмас сурилади, en dedans бурилишида эса у фаол равишда олдинга ҳаракатланади ва бурилишга ёрдам беради. Бурилиш пайтида оёқлар қайрилувчан ва тортилган бўлиши шарт; бўшашмаган гавда ва тўғри ҳолатни сақлаган қўллар ҳам бурилишни осонлаштиради.

Tour lentни ўрганишнинг кейинги босқичида бутун давра ижро этилади ва бунда бурилишнинг ҳар $1/4$ қисмида нуқталар бўйича тўхташлар бўлади. Аввал бутун давра 2 тактга $4/4$ га ижро этилади, сўнг, 1 тактга $4/4$ га бажарилади.

Яқунланган кўришда tour lent узвий, бўлинмаган тарзда 1 тактга $4/4$ кўринишида ижро этилади ва бунда бурилишнинг ҳар бир нуқтасидан ўтилади.

90 даражага чеккага кўтарилган (a la seconde ҳолатидаги) оёқ билан ижро этиладиган *tour lent* ўзлаштирилгани сайин катта позалардаги секин бурилишларни ўрганиш бошланади. Ўрганиш a la seconde ҳолатидаги *tour lent*ни ўзлаштириш каби олиб борилади: аввал доиранинг 1/2га 1/8 бурилишдан 2 тактга 4/4, сўнг бутун давра 1/4 бурилишдан 2 тактга 4/4 ва хоказо. Катта позалардаги *tour lent*га қўйиладиган мажбурий талаб — поза хусусияти бутун бурилиш давомида сақланиши керак.

Катта позалардаги *tour lent* қўйидаги тартибда ўрганилади:

En dehors: attitude croise, III arabesque, катта efface позаси олдинга, катта ecarte орқага, IV arabesque.

En dedans: attitude efface, I ва II arabesque, катта croise позаси олдинга, катта ecarte олдинга.

Бунда диагональ бўйлаб қуриладиган позалар залнинг жуфт нуқталари (бурчаклари) бўйича текширилади; I ва II arabesque позалари синфнинг тўғри чизиғи бўйлаб қурилиши мумкин (яъни, 3 ва 7 — нуқталар йўналишида), шу боис *tour lent* пайтида ҳаракат залнинг тоқ нуқталарига (деворларига) қараб текширилади.

tour lent a la secondени ижро этишнинг асосий қоидалари катта позалардаги *tour lent*ни бажаришда ҳам сақланади. Ўзлаштирилгани сайин *tour lent* adagioга қўшилади.

3.1.8. *Port de bras (nop дэ бра)*

Port de bras (фр.- қўлларни тутиш) — бу қўлларнинг бош бурилишлари ва эгилишлари ҳамда гавда ҳаракатлари билан уйғун тарзда асосий позициялардан тўғри ўтказилиши демакдир. *Port de bras*ни ижро этишда рақсни ҳис эта билиш, мусиқийлик, пластик ифодалилик, қўл чизгилари гўзаллиги, уларнинг юмшоқлиги, гавданинг эгилувчанлиги, координацияси ва ҳаракатчанлиги ривожланади.

Умумий ҳисобда *port de bras*нинг олтита тури мавжуд. Уларни бажаришга қўйиладиган асосий талаблар эгилувчанлик, равонлик, ифодалиликдан иборат.

Биринчи port de bras. Ўқитишнинг биринчи йилида зал ўртасида ўрганилади, кейинчалик станок олдидаги экзерсисда ҳам ижро этилади. Ўртада биринчи *port de bras*ни en face ҳолатида ижро этиш мумкин, бунда оёқлар биринчи ёки бешинчи позицияда ва *epaulement croise*да.

Бошланғич ҳолат: 8 нуқтадаги *epaulement croise*, оёқлар бешинчи позицияда, ўнг оёқ олдинда, қўллар тайёргарлик ҳолатида, бош ўнгга қаратилган (2 — нуқтага).

Мусиқий ўлчам: 4/4 лик 2 такт.

“1и-2и” - қўллар затактга бироз очилиб тайёргарлик ҳолатидан

биринчи позицияга кўтарилади, бош бироз чап елкага эгилади, нигоҳ қўл кафтларига қаратилган.

“3и-4и” — қўллар учинчи позицияга кўтарилади, бош, ўнгга қайрилар экан, бироз кўтарилади, нигоҳ ўнг қўл кафтига қаратилган, елкалар пастга туширилган.

“1и-2и” — қўллар, ҳаракатни бармоқдан бошлаб, думалоқликни бузмаган ҳолда, иккинчи позицияга очилади, бош ўнгга қайрилади, нигоҳ ўнг қўл кафтида.

“3и-4и” — қўл кафтлари иккинчи позиция даражасидан ошмаган ҳолда кафти билан пастга бурилади (allonge ҳолати), тирсақлар бироз юмшатилади ва қўллар аста секин тайёргарлик ҳолатига туширилади. нигоҳ ўнг қўл кафтини кузатади, бош қўл билан бир вақтда бироз туширилади сўнг бошланғич ҳолатга кўтарилади.

Шунингдек I port de bras I тактга 4/4 ва 4 тактга 3/4 тарзида ҳам ижро этилади. Бу ҳолда позициядан позицияга ўтиш тегишли равишда тактнинг 1/4 ёки 3/4 лик бир тактга ижро этилади.

Станок олдида port de bras бир қўл билан бажарилади, бошқаси таёқга қўйилади. Уни кўпинча plie комбинацияларида ва rond de jambe par terre комбинацияларининг якуний қисмида қўллайдилар.

Иккинчи port de bras. Бу ҳам ўқитишнинг биринчи йилида ўрганилади. Мазкур port de bras фақат гавданинг ерауlement croise ҳолатида зал ўртасида бажарилади. Бундай ташқари, II port de bras дан аввал биринчи 4/4лик I тактга, сўнг 2/4 лик I тактга preparation (тайёргарлик) ижро этилади.

Бошланғич ҳолат: I port de brasни ўрганилганидек.

Муסיқий ўлчам: 4/4 лик 2 такт

Preparation 2/4 “и” — қўллар билан “нафас олиш”.

“1и” — қўллар биринчи позицияга кўтарилади, бош бироз чап елкага эгилади, нигоҳ кафтга қадалади.

“2и” — чап қўл учинчи позицияга кўтарилади, ўнг қўл иккинчи позицияга очилади, бош ўнг қўл тарафга бурилади.

“1и-2и” — чап қўл ҳаракатни бармоқлардан бошлаб, нигоҳ кузатувида иккинчи позицияга очилади, ўнг қўл иккинчи позицияни сақлайди.

“3и-4и” — чап қўл, кафти билан пастга бурилиб тайёргарлик ҳолатига туширилади, бир вақтнинг ўзида ўнг қўл учинчи позицияга кўтарилади. Бош аввал нигоҳ билан чап қўл кетидан бурилади, хиёл пастга эгилади, сўнг ўнгга бурилади, нигоҳ ўнг қўл тирсаги узра қаратилган.

“1и-2и” — чап қўл кўтарилиб ва ўнг қўл пастга туширилиб диафрагма баландлигида биринчи позицияда бирлашади. Бош чапга эгилган, нигоҳ қўл кафтига қарагилган.

“3и-4и” - чап қўл учинчи позицияга кўтарилади, ўнг қўл иккинчи позицияга очилади, нигоҳ ўнг қўлни кузатади. Ҳаракат бошланғич ҳолатда тугайди.

Сўнг алоҳида 2/4 таликлар: чап қўл иккинчи позицияга очилади, бош ўнгга бурилганича қолади, иккала қўл кафтини allonge ҳолатига буриб, тайёрлов ҳолатига ёпилади, бош ўнгга қаратилади.

Шунингдек, II port de bras 4/4 лик I такт ва 3/4лик 4 тактга бажарилиши мумкин. зал ўртасидаги экзерсисда II port de bras кўпинча adagio комбинацияларига қўшилади.

Учинчи port de bras. I ва II port de bras каби, III port de bras ўқитишнинг биринчи йилида ўргатилади. Биринчи port de bras каби, III port de bras залнинг ўртасида en face ҳолатида бажарилади, оёқлар I ёки V позицияларда ва epaulement croise ҳолатида. Кейинчалик III port de bras яна станок ёнидаги экзерсисда ҳам бажарилади. II port de bras каби, III port de bras preparation талаб қилади (ўрганиш пайтида 4/4 лик I такт, кейинчалик 2/4 лик I такт). Бироқ, III port de bras I ва II га нисбатан мураккаброқ, чунки қўлларнинг позициядан позицияга ҳаракатидан ташқари яна гавданинг ишини: олдинга ва орқага эгилишни ҳам қўшади.

Бошланғич ҳолат: I ва II port de brasни ўрганишдаги каби.

Муסיқали ўлчам: 4/4 лик 2 такт.

Preparation 2/4 “и” — қўллар билан “нафас олиш”.

“1и” — қўллар биринчи позицияга кўтарилади, бош бироз чап елкага эгилади, нигоҳ кафтга қадалади.

“2и” — қўллар иккинчи позицияга очилади, бош ўнгга бурилади.

“1и-2и” — қўл панжаларини кафти билан пастга буриб (allonge), қўллар тайёрлов ҳолатига туша бошлайди; қўл ҳаракатлари билан бир вақтда гавдани аста-секин олдинга эгиш амалга оширилади, лекин уни шундай эгиш керакки, бел текис, сонлар эса бўшашмаган ҳолатда қолсин. Эгилишнинг энг паст нуқтасида қўллар яна тайёрлов ҳолатига келади (уларнинг текислиги пол текислигига перпендикуляр), нигоҳ ўнг кафтга қаратилган.

“3и-4и” гавда аста секин бошланғич ҳолатга қайтади, қўллар биринчи позиция орқали учинчисига кўтарилади (қўллар ўзининг кетидан гавдани кутараётгандек ҳиссиёт бўлиши керак), Бош ўнгга қайрилишда, нигоҳ ўнг қўл тирсаги узра қаратилган.

“1и-2и” қўлларда учинчи позицияни сақлаган ҳолда гавдани орқага букиш бошланади (аввал елкалар орқага кетади, сўнг гавда кураклар остидан эгилади ва фақат энг охирида бел соҳасидаги букилиш қўшилади); Бош ўнгга бурилган, елкалар туширилган, гавда тортилган.

“3и-4и” - эгилишнинг чегаравий нуқтасига етгач, гавда аста-

секин бошланғич ҳолатга қайтади; қўллар аввал бошида учинчи позицияни сақлаб туради (улар ўзининг кетидан гавдани кўтараётгандек ҳиссиёт бўлиши керак), гавда тулиқ туғирлангунича, қўллар иккинчи позицияга очилади. Бош уннга.

Сўнг алоҳида 2/4 ларга: қўллар бошланғич ҳолатга тушади.

III port de brasни зал ўртасида ўзлаштирилгани сайин уни станок олдидаги экзерсисга киритиш мумкин. Масалан: plie комбинацияларида ва rond de jambe par terre комбинацияларининг якуний қисмида, adagioда қўллайдилар. Станок олдида III port de bras бир қўл билан ижро этилади, иккинчи қўл ёғочда бўлади.

Тўртинчи port de bras. Port de brasнинг бу тури ўқитишнинг иккинчи йилида ўрганилади. Уни ижро этишда қўлларнинг юмшоқ ва раvon ҳаракатлари жуда тортилган гавда ва сонлар, шунингдек туширилган елкалар ва кучли зуриқтирилган оёқлар билан уйғун ҳолда бажарилади. IV port de bras зал ўртасида ижро этилади, preparation талаб қилади.

Бошланғич ҳолат: I, II, III port de brasни ўрганишдаги каби.

Муסיқий ўлчам: 4/4 лик 2 такт.

Preparation 2/4 “и” — қўллар билан “нафас олиш” (тепага кута-риш)

“1и” — қўллар биринчи позицияга кўтарилади, нигоҳ уннг кафтга қадалади.

“2” — уннг қўл иккинчи позицияга очилади, бош уннга бурилади, чап қўл учинчи позицияга кўтарилади, бош уннг қўл ортидан бурилади.

“и” — қўл кафтлари билан “нафас олиш”, бош чап кафт кетидан бурилади.

“1и-2и” — нигоҳ билан кузатилувчи чап қўл учинчи позициядан аста-секин иккинчи позицияга очилади, шундан чўннг иккала қўл кафтлари allonge ҳолатига бурилади.

“3и-4и” — қўлларни иккинчи позицияда, кафтларни allonge ҳолатида сақлаб туриб, елкалар шундай тарзда бурилиши керакки, уларни давом эттирувчи қўл чизиқлари 8 нуқтадан 4- нуқта томон диагонал ҳосил қилсин: чап елка орқага, уннг елка олдинга. Бош уннга қайилади, нигоҳ уннг қўл кетидан боради. Бурилиш оҳирига келиб гавда кўрақлар остидан бироз букилади, бош бироз орқага ташланади, қўллар тирсакларида бироз юмшатилади. Бу пайтда сонлар гавда кетидан 6 - нуқтага бурилиб кетмаслигига эътибор қаратиш керак.

“1и-2и” - елкалар ва гавда, туғирланиб, боланғич ҳолатга қайтади. Қўллар биринчи позицияга йигилади, бунда чап қўл тайёргарлик ҳолатидан утади. Бош чапга эгилади, нигоҳ уннг кафтга қадалади.

“3и-4и”- қўллар бошлангич ҳолатга қайтади: ўнг қўл — иккинчи позицияга, чап қўл учинчи позицияга; бош ўнгга бурилади.

IV port de brasнинг яқунланган шаклида биринчи тактнинг “1и-2и” сида чап қўл елкалар бурилиши билан бир вақтда иккинчи позицияга очилади сўнг бу ҳолат фиксацияланади (шу ҳолатда бироз қотиб турилади).

IV port de brasнинг асосида гавдани тананинг вертикал ўқи бўйлаб буриш ҳаракати мужассамдир ва ўқувчиларни бунга аввалдан тайёрлаш лозим. Қўйидаги ёрдамчи машқларни бажариш тавсия этилади: en face ҳолати, оёқлар эркин позицияда; қўлларни учинчи позицияга кўтариш ва гавдани гоҳ бир томон, гоҳ бошқа томонга буриш ва бунда ҳар сафар en face ҳолатидан ўтиш ва уни фиксациялаш лозим; бутун машқ давомида бош 1 нуқтада, сонлар эса қимирламай туриши керак. Худди шу машқни иккинчи позицияда бўлиб турган қўллар билан, кафтларни alloge ҳолатига буриб, тирсакларни гавданинг чеккага ҳар бурилишида юмшоқ тутишга ҳаркат қилиш лозим.

Бешинчи port de bras. Бу ҳам ўқитишнинг иккинчи йилида ўргатилади. Мазкур ҳаракат ижро этиш техникаси ва координацияси бўйича мураккаб ҳисобланиб, port de brasнинг бу тури кўпинча дарс якунида ижро этилади. V port de brasни уч улушли мусиқий ўлчам (вальс)га ижро этиш тавсия этилади. preparation талаб қилинади.

Бошлангич ҳолат: port de brasнинг аввалги турларида бўлганидек. Мусиқий ўлчам: 3/4лик 8 такт.

Preparation (3/4 лик 2 такт) IV port de brasдаги каби.

1ва 2- тактлар - гавда, сонларни бўшаштирмай, равон тарзда олдинга эгилади, бел текис. Қўллар биринчи позицияга йиғилади, бунда ўнг қўл тайёргарлик ҳолатидан ўтади; нигоҳ чап қўл ҳаракатларини кузатади.

3 ва 4- тактлар — гавда тўғирланади ва елкаларни текис, туширилган ҳолатда сақлаб, бел соҳасида чапга 7 — нуқта томонга бироз бурилади, бунда сонлар тортилганича қолдирилади ва 8 - нуқта томонга ераulement croise ҳолатини сақлайди; қўллар биринчи позицияда, нигоҳ ўнг қўлда.

5 такт — белдаги бурилишни сақлаган ҳолда гавда иккала елка билан орқага эгилади (3 нуқтага), чап қўл иккинчи позицияга очилади, ўнг қўл учинчи позицияга кўтарилади. Бош чап қўл ортидан бурилади.

7-8 тактлар - гавда аста-секин тўғирланади, чап қўл учинчи позицияга келади, ўнг қўл иккинчи позицияга. Бош ўнгга (бошлангич ҳолатга қайтиш).

V port de brasни ижро этишда орқага эгилишда ва олдинга буки-

лишда гавда оғирлигини иккала оёқда сақлаш лозим ва сонларни орқа ёки олдинга ташламаслик лозим.

V port de bras кўпинча ўртадаги адагиода қўлланади.

Олтинчи port de bras. Бу port de brasнинг энг мураккаб тури. Унинг мураккаблиги шундаки, гавданинг эгилиши ва қўл ҳаракатларидан ташқари унга яна оёқлар ҳаракатлари ҳам қўшилади. Яъни бунда оёқларни чўзиб, гавда оғирлиги бир оёқдан иккинчисига ўтказиладиган ҳолатлар бўлади. Классик рақсда VI port de brasнинг икки тури мавжуд бўлиб, булардан биринчиси ўқитишнинг учинчи йилида ўргатилади. Мазкур ҳаракат 4/4 лик 2 такт мусиқий ўлчамда ўзлаштирилади, сўнг 4/4 лик 1 тактда ўрганилади. Кейинчалик уч улушлик (қисмлик) мусиқий ўлчам тавсия этилади. VI port de bras preparation талаб қилади.

Бошланғич ҳолат: port de bras нинг аввалги турларидек.

Мусиқий ўлчам: 4/4 лик 2 такт.

Preparation (4/4 лик 1 такт): “и” — қўллар билан “нафас олиш”.

“1и” demi plie V позицияда, қўллар тайёрлов ҳолатига утади.

Бош ўнг томонга.

“2и” - ўнг оёқ сирғалувчан ҳаракат билан, учини полдан узман ҳолда олдинга 8 — нуқтага чўзилади. чап оёқ demi plieni сақлайди (гавда оғирлиги унда). Қўллар биринчи позицияга кўтарилади, бош бирозгина чап елкага эгилади, нигоҳ ўнг кафтда.

“3и”- ўнг оёқ учи билан пол бўйлаб олдинга сирпаниб, орқага катта croisera ўтиш керак, бунда оёқ полда қолади.

“4” — шу ҳолатда пауза.

“и” — қўл кафтлари билан “нафас олиш”, бош чап қўл кафти орқасидан бурилади.

“1и-2и” - чўзилган чап оёқ учи билан полда орқага (диагональ бўйлаб 4 нуқтага) сирғалади, бир вақтнинг ўзида ўнг оёқ чуқурлаштирилган demi pliega кетади, гавда эса белни текис сақлаган ҳолда олдинга эгилади (ўнг оёқда чўзилиш рўй беради). Чап қўл учинчи позицияда гавда ва чап оёқ билан бир тўғри чизикни ташкил этади, ўнг қўл иккинчи позицияда қолади. Бош гавда билан бирга пастга эгилади.

“3и-4и” таянч товондан итарилган ҳолда орқага чўзилган чап оёққа ўтиш содир бўлади (бундан аввал чап оёқ учи бироз орқага сирпанади), ўнг оёқ ўзига тортилади ва 8 — нуқта томон учи билан олдинга чўзилганича қолади, икки сон текис. Қўллар жадаллик билан биринчи позицияга йиғилиб, ўтишга ёрдам берадилар, нигоҳ ўнг кафтга қадалган.

“и” — сонлар текислиги ва қўлларнинг биринчи позициясини сақлаган ҳолда, гавда бел соҳасида чапга (7 нуқта) ўгирилади.

“1 и” — ўнг қўл учинчи позицияга кутарила бошлайди, чап қўл эса иккинчи позицияга очила бошланади, бир вақтнинг ўзида гавдани орқага эгиш бошланади (3 — нуқтага), бош чап қўл ортидан бурилади.

“2и-3” гавдани орқага букиш давом этади ва букиш чогида: гавда 8 нуқтага бурилади (букиш йуналиши 4 нуқтага), қўллар эса бу вақтда кенг иккинчи позиция орқали жой алмашади. Сўнг гавда олдинга катта croiseга тўғирланади (қўл алмашиши тўхташи ва бошнинг ўнгга келиши билан бир вақтда), оёқ полда қолади.

“и4”- demi plie орқали чўзилган оёқ учи ортидан ўнг оёққа катта croise позасига ўтиш (полдаги оёқ билан). Қўллар ўз ҳолатини сақлайди.

“и” — пауза ёки ҳаракатни яна бир бор бажариш учун затакт.

VI port de brasни ижро этишда гавда оғирлиги таянч оёқда қолишини кузатиш лозим, гавда букилиши (ёнга эмас) фақат орқага бориши, тўрт нуқта (елкалар ва сонлар) текислиги сақланишини назорат қилиш керак.

VI port de bras кўпинча port de brasнинг бошқа турлари билан уйғун тарзда қўлланилади, adagio га кўшилади, кўпинч дарс ҳам у билан тугатилади. Бундан ташқари, VI port de bras катта позалардаги турларга тайёргарликда ишлатилади.

Турларга preparation сифатидаги VI port de bras — бу юқорида айтилган VI port de brasнинг иккинчи турининг ўзгинаси булиб, у ўқитишнинг тўртинчи йилида ўрганилади. Уни ўрганиш ва бажариш услубияти Н.П. Базарованинг “Классик рақс” китобида батафсил келтирилган.

3.1.9. Allegro. Кичик сакрашлар

Сакрашлар — классик рақснинг энг қийин булимларидан биридир. Улар кўп турларга эга ва ҳар хил маромда бажарилади. Хусусан, сакрашлар кичкина, ўрта ва катта турларга бўлинади. Кичик сакрашлар эса ўз навбатида полдан минимал узилиш (масалан, petit chagement) ва полдан максимал узилишли ҳамда оёқни 25 е -35 е га ташлашли (масалан, assemble) сакрашларга бўлинади.

Бироқ, фарқларга қарамай, сакрашлар умумий бажариш қоидаларига эга: уларнинг барчаси demi plie билан бошланади ва у билан якунланади. Полдан итарилиш бутун оёқ кафти, шу жумладан товон билан амалга оширилади. Сакраш чогида гавда тортилган, думба мушаклари зўриққан бўлади. Тиззалар, оёқ юзининг дўнг жойи (дўнгса) ва бармоқлар иложи борича чўзилган, сакрашдан кейин полга қўниш юмшоқ (аввал полга бармоқлар тегади, сўнг бутун оёқ кафтига ўтиш ва эластик demi plie билан тугаллаш амалга оширилади).



Балиий гимнастикада классик рақсдан фарқ қилувчи ўзига хос сакрашларнинг улкан мажмуи мавжуддир. Бироқ, гарчи гимнастикачиларнинг мусобақалашув дастурларида классик рақсдаги сакрашлар деярли ишлатилмасада, улар ўқув-машқлари пайтида ўқувчиларда сакровчанликни ривожлантириш ва итарилиш ҳамда қунишнинг тўғри техникасини шакллантириш учун қўлланилади. Бу мақсадда одатда кичик сакрашлар қўлланилади. Улар қуйидагича: *temps leve saute* (там леве сотэ), *chagement de pied* (шажман дэ пье), *pas echappe* (па эшапэ), *pas assemble* (па ассамбле), кичик *pas jete* (па жэтэ), *sissonne*

simple (сиссон самплъ), *sissonne tombe* (сиссон томбэ).

Классик рақснинг кичик сакрашларини 8-9 ёшдан бошлаб гимнастикачилар билан ўқув машқлари давомида қўллаш мақсадга мувофиқ. Чунки шу даврда оёқлар кучи, қайрилувчанлиги ва эластиклиги шаклланиб улгурган бўлади. Ҳар бир янги сакрашни ўрганиш станокка юзма юз туриш ҳолатидан бошланади. Бироқ ўқитишнинг бу босқичини чузиш тавсия этилмайди. Тўғри бажариш ўзлаштирилгач, дархол зал ўртасига ўтиш лозим бўлади.

Ўқувчиларни таништириш керак бўлган биринчи сакраш - *temps leve saute* (там леве сотэ).

Temps leve saute (фр. — бир вақтнинг ўзида кўтариш) — жойидан вертикал сакраш. Аввал *en fase* ҳолатида икки оёқдан икки оёққа I, II, V, IV позициялар бўйича, кейинчалик *saute* (сотэ)ни V, IV позициялар бўйича гавданинг *eraulement croise* ҳолатида ўрганиш мумкин. Шунинг ҳамда олиш керакки, сакрашларда *eraulement* ҳолати бироз ўзгаради: I-нуқтага сурилар экан, у салгина юмшайди. Бу сакрашнинг тўғри ва кучли бўлишини таъминлайди ва унинг охирида *en fase* ҳолатидан *eraulement* ҳолатига ўтишни осонлаштиради.

Бошида *temps leve saute* 4/4 лик 1 такт мусиқий ўлчамида, сўнг 2/4 , 1/4 лик 1 такт ва ниҳоят тактнинг ҳар 1/8 га ижро этилади.

Temps leve saute бир неча босқичда ўрганилади.

Бошланғич ҳолат: гавда ва бош en fase, оёқлар биринчи позицияда, қўллар тайёргарлик ҳолатида.

Муסיқий улчам: 2/4 лик 1 такт.

Preparation (2/4): “1и” – қўллар билан “нафас олиш”.

“2” – максимал demi plie, оёқ қафтлари зич равишда полга ёпишган, қўллар ва бош ҳолатини сақлайди.

“и” – товон билан полдан куч билан итарилиб, сакраш. Ҳавода оёқлар биринчи позицияни фиксациялайди, бунда товонлар бирлашмайди, қўллар ва бошлар ўша ҳолатда.

“1” сакрашдан кейинги қўниш таранг (қайишқоқ), эластик demi plie. Оёқлар учидан бутун қафтга утади..

“и” – demi pliedан тик туриш.

“2” – demi plie дан сакраш қайтарилади.

“и” – сакраш ... ва ҳоказо. Ҳаракатни камида 4-8 марта қайтариш.

Якунланган шаклда temps leve saute кетма-кет тактнинг ҳар 1/8 (ҳар бир ҳисобга) бажарилади.

Агар temps leve saute турли позициялар бўйича ижро этилса, уларнинг алмашинуви сакраш пайтида содир бўлади. Бешинчи позициядаги сакраш чоғида оёқлар бир-бирига зич ёпишган, фақат бир оёқ кўрингандек бўлади. Туртинчи позиция бўйича saute охириги бўлиб ўрганилади, чунки у энг мураккаби ҳисобланади.

Нафақат temps leve saute, балки бошқа кўплаб сакрашларни бажаришдаги энг катта хато “иккиталик plie” ҳисобланади. Бунда сакрашдан сўнг ерга қўниб, ўқувчи ундан биров “ўсиб чиқади” ва янги сакрашдан олдин итарилиш учун яна биров чўқади. Бу қупол хато. Сакраш тамом бўлган pliedан янги сакраш бошланишини назорат қилиш лозим. Фақат шундагина мушаклар эластиклиги, сакровчанлик ва итарилиш кучи ривожланади.

Temps leve saute – бу классик рақснинг барча сакрашлари асосидир. Муסיқа остида ҳаракатланишда икки темп: равон (demi plie) ва жадал (сакраш) қўлланилади.

Мазкур ҳаракат ритмик тарзда ҳамда ўрганилган сакраш турлари билан уйғунликда ижро этилиши мумкин.

Chagement de pied (шажман дэ пье, фр. – оёқ қафтлари алмаштириш) – бешинчи позициядан икки оёқдан икки оёққа сакраш, бунда оёқлар ҳавода алмашиналиди. En fase ҳолатида ўрганилади. Якунланган шакли: бир оёқдан epaulement croise ҳолатидан иккинчи оёқдан epaulement croise ҳолатига.

Temps leve saute каби, каби, аввал 4/4 лик 1 тактга ижро этилади, сўнг 2/4 лик, 1/4лик 1 тактга, якунланган ҳолатида эса ҳар 1/8 тактга бажарилади.

Бошланғич ҳолат: гавда ерауlement croiseда 8 нуқтага қаратилган, оёқлар бешинчи позицияда, унг оёқ олдинда, қўллар тайёргарлик позициясида, бош унг томонга 2 нуқтага қараган.

Муסיқий ўлчам: 2/4 лик 1 такт.

Preparation (2/4): “1и”- қўллар билан “нафас олиш”.

“2” – demi plie, гавда, қўллар ва бош ҳолатини сақлайди.

“и” – гавдани бир вақтда en fase ҳолатига буриш билан бирга, оёқлар ҳавода. Бош туғри тугилади, қўллар тайёргарлик ҳолатида. Бироз очилган ҳолда оёқлар жойини алмашади.

“1” – сакраш бешинчи позицияда demi plieда 2 – нуқтадаги ерауlement croise ҳолатида. Қўллар тайёргарлик ҳолатида, бош унга, 8 нуқтага қаратилган.

“и” demi plieдан тик туриш.

“2” demi plie ва

“и” бошқа оёқдан сакраш ... ва хоказо. Ҳаракат камида 4-8 мартаба такрорланади.

Chagement de piedни бажарганда оёқларнинг ҳаводаги бешинчи позициясини тутиб туриш керак, оёқлар алмашинуви сакрашнинг энг олий нуқтасида содир бўлади (бунда оёқлар бир бирига тегиб кетмаслик учун зарур бўлган масофага бирозгина очилади, ҳалос).

Ўқитишнинг иккинчи йилида chagement de piedни grand chagement de pied (катта) ва petit chagement de piedга (кичик) бўлиш бошланади.

Grand chagement de pied (гран шажман дэ пье) максимал баландлиқда бажарилади, оёқ мушакларининг юқори даражада зўриқиши ва чуқур demi plieни талаб қилади, қайсики полдан кучлироқ итарилишга хизмат қилади. Ҳар бир сакраш тактнинг 1/4 қисмига (ва ҳар бир “и”га бажарилади). Grand chagement de pied ҳавода бироз вақт муаллақ қолиш қобилияти – ballonни (баллон, фр. – ҳаво шари) шакллантиради.

Petit chagement de pied (пти шажман дэ пье) кичик баландликда бажарилади. Гарчи бу сакраш мушакларнинг катта зўриқишини талаб қилмасада, ҳавода тиззалар, дўнгса ва бармоқларни чўзиб олишга улгуриш керак. Яқунланган шаклда бу сакраш тактнинг ҳар 1/8 га бажарилади. Petit chagement de pied болдир-тупиқ бугими пайларининг эластиклигини ривожлантиради.

Комбинацияланиш тартиби: ўзаро (катта ва кичиги), Temps leve saute, pas echange (па эшапэ) билан.

Pas echange (па эшапэ, фр. – оралик) икки сакрашдан иборат: I ёки V позициядан II га ва орқага; иккала сакраш икки оёқдан иккисига бажарилади. II позиция ўрнига IV булиши мумкин. En fase ҳолатида 4/4 лик 1 такт мусиқий ўлчамига ўргатилади; яқун-

ланган ҳолатда сакраш *epaulement croisé*да бошланади ва якунланади, II позицияда *en face* ҳолатидан утади, 2/4 лик I тактга ижро этилади.

Бошланғич ҳолат: гавда *en fase*, оёқлар бешинчи позицияда, ўнг оёқ олдинда, қўллар тайёргарлик позициясида, бош тўғри тутилган.

Муסיқий ўлчам: 2/4 лик I такт.

Preparation (2/4):

“1и”- қўллар билан “нафас олиш”.

“2” – *demi plie*, гавда, қўллар ва бош ҳолатини сақлайди.

“и” – сакраш, оёқлар бешинчи позицияни сақлайди, қўллар пасайтирилган биринчи позицияга кўтарилади, бош тўғри.

“1” – имкон қадар қулаш инерциясини тўхтатиб туришга ҳаракат қилиб, оёқлар ҳавода очилади ва иккинчи позицияда таранг *demi plie*га кўниш амалга оширилади. Қўллар пасайтирилган иккинчи позицияга очилади, бош ўнгга, нигоҳ ўнг кафтга қаратилган.

“и” – *plié*ни бироз чуқурлаштириб ва товонлар билан итарилгач, иккинчи сакраш амалга оширилади; оёқлар ҳавода иккинчи позицияни ушлаб туради (оёқ кафти ва тиззалари чўзилган), қўллар пасайтирилган иккинчи позицияда қолади, кафтлар *allonge* ҳолатига бурилади, бош ўнгга.

“2” – ҳавода бешинчи позицияга бирлашгач (чап оёқ олдинга), оёқлар, кўнар чогида *demi plie*га тушади. Қўллар тайёрлов ҳолатига туширилади, бош тўғри.

“и” – *demi plie*дан тик туриш ёки бошқа оёқдан кейинги сакрашнинг боши ... ва хоказо. Камида 4-8 марта бажариш тавсия этилади.

Якунланган кўринишда ҳар бир сакрашни *epaulement croisé*да бошлаш ва якунлаш мумкин, ёки *epaulement croisé*да бошлаб, бир неча сакрашни *en fase* бажариб, яна *epaulement croisé*да якунлаш мумкин.

Ўқитишнинг биринчи йилида *pas echappe* урта сакрашда бажарилади. Иккинчи йилдан бошлаб *petit echappe* (кичик) ва *grand* (катта) *echappe*га бўлинади. Ҳар икки сакраш 2/4лик I тактга, бироқ турли баландликда ижро этилади: *grand echappe* (гранд эшапэ) максимал даражада баланд сакраш билан бажарилади ва сакраш баландлиги ҳамда ҳавода ушланиш кўникмасини ривожлантиради. *Petit echappe* (пти эшапэ) кичик баландликда бажарилади ва оёқ пайларига ҳамда мушаклари эластиклигини ривожлантиради.

Ўқитишнинг иккинчи йили *pas echappé*нинг яна икки янги тури: бир оёққа якунланадиган *pas echappe* ва *double echappe* (дубль эшапэ).

Бир оёққа яқунланадиган pas echarpe. Аввал бошида 4/4 лик 1 тактга ўрганилади, сўнг 2/4лик 1 тактга ижро этилади.

Бошланғич ҳолат: 8 – нуқтага йўналтирилган eparement croise, оёқлар бешинчи позицияда, қўллар тайёргарлик ҳолатида, бош 2 нуқтага қаратилган.

Муסיқий улчам: 2/4 лик 1 такт.

Preparation (2/4): “1и”- қўллар билан “нафас олиш”.

“2” – demi plie.

“и” – икки оёқдан сакраш чоғида, оёқлар бешинчи позицияда, гавдани en fase ҳолатида буриш лозим. Қўллар биринчи позицияга кўтарилди, бош тўғри.

“1” – оддий ешаррени бажарганда қандай бўлса, шундай.

“и” – оддий ешаррени бажарганда қандай бўлса, шундай.

“2” - сакрашни яқунлар экан, гавда 2 нуқта томон eparement croiseга айланади, чап оёқ demi plieга келади, ўнг оёқ орқадан sou-de-pied (ку де пье, фр. – тўпик)га букилади. Қўллар кичик croise ҳолатига киради (ўнг қул – биринчи позицияда, чап – иккинчида), бош 8 – нуқта томон чапга.

“и”- ўнг оёқ орқадан бешинчи позицияга қўйилади ва иккала оёқ бир вақтнинг ўзида тиззасидан чўзилади. Қўллар allonge орқали тайёргарлик ҳолатига ёпилади. Ёки худди шу demi pliedан кейинги сакраш бошланади.

Бир оёққа яқунланадиган pas echarpe орқага (акс йўналишга томон) ижро этилганда (en dedans) “2” ҳисобида гавда 2 нуқта томон eparement croise ҳолатига келади, demi plie ўнг оёқда бўлади, чап оёқ эса олдиндан шартли sou-de-piedга келади. Қул ва бош бир оёққа яқунланадиган pas echarpedаги каби, фақат en dehors (ан дээр) бўлади.

Double echarpe (дубль, фр. – иккиталик) – бу иккиталик ешарре. 4/4 лик 1 тактга ўрганилади ва ижро этилади. Оддий ешарредаги каби, оёқлар ҳам II, ҳам IV позицияларга очилиши мумкин.

Бошланғич ҳолат : ешарренинг аввалги турини ўганишда булгани каби.

Муסיқий улчам: 4/4 лик 1 такт.

Preparation (2/4): “1и”- қўллар билан “нафас олиш”.

“2” – demi plie.

“и” – икки оёқдан сакраш, оёқлар бешинчи позицияда, гавда eparement croise ҳолатини сақлайди, қўллар биринчи позицияга кўтарилди, бош тўғри, 8 – нуқтага қаратилган.

“1” – таранг demi plieга қунар экан, оёқлар тўртинчи позицияга очилади. Қўллар кичик eparement croise ҳолатига келади (чап – биринчи позицияга, ўнг- иккинчисига), бош унга, 2 нуқтага қаратилди.

“и” - demi pliedan tўrtинчи позиция бўйича итарилиш ва сакраш. Сакраш пайтида demi plieda қабул қилинган ҳолат сақланади.

“2” – биринчи сакрашдан кейин бўлган ҳолатда қўниш.

“и” – аввалги “и” даги каби ҳаракат. фақат охирига яқин қўл кафтлари allonge ҳолатида очилади ва

“3” – бешинчи позиция бўйича demi plie ҳолатида қўниш, қўллар тайёрлов ҳолатига ёпилади, бош 2 нуқтага қараганича қолади ва

“и” – тиззалар чўзилади, қўллар тайёрлов ҳолатига келади, бош шундайлигича қолади.

“4и” – пауза ёки кейинги сакрашни бажариш учун затакт.

Efface (эфасэ – очиқ поза) ҳолатидаги pas echarpe шу билан мураккаблашадики, сакрашни бошланғич epaulement croise ҳолатидан бошлаб, бешинчи позициядан биринчи сакрашнинг ўзидаёқ epaulement efface ҳолатигача 1/4 доирагача бурилиш лозим (масалан, бурилиш 8 нуқтадан 2 нуқтагача булади), ва фақат шундан кейингина тўртинчи позицияга қўниш керак булади.

Pas echarpenni бажаришда албатта оёқларнинг V ва II (ёки IV) позицияларда, ҳам ҳавода, ҳам полда аниқ фиксациялаш талаб этилади. Бунда айниқса “иккиталик plie” бўлмаслигини кузатиш лозим.

Комбинацияланиши: узаро (хар хил турлари), temps leve saute (там лэвэ сотэ) билан II ва V позициялар бўйича, chagement de pied (шажман дэ пье), pas assemble (па ассамбле) билан.

4. Pas assemble (па ассамбле, фр. – биргаликда, йиғиш) сакраш икки оёқдан икки оёққа бажарилади ва бунда оёқ V позициядан Vга 45° га кескин кўтарилади. Ушбу сакраш асосида – оёқларни ҳавода V позицияга бирлаштириш ҳаркати мужассамдир. 4/4лик 1 такт мусиқий ўлчамига урганилади, сўнг 2/4 лик 1 тактга машқ қилинади, яқунланган кўринишда ҳам бир сакраш 1/4 га бажарилади. Ҳўқитишнинг биринчи йилида pas assemble олдинга ҳаракат қилмасдан, фақат оёқни чеккага ташлаш билан бажарилади.

Бошланғич ҳолат: гавда en fase, бош чапга, 7 нуқтага.

Мусиқий ўлчам: 2/4 лик 1 такт.

Preparation (2/4): “и”- қўллар билан “нафас олиш”.

“2” – demi plie, бош чапга.

“и” – ўнг оёқ, бутун кафти билан пол бўйлаб сирғаниб, 45° га кескин кўтарилади. Бир вақтнинг ўзида чап оёқ товони билан полдан итарилиб, сакраш чоғида тизза, дўнгса, бармоқларни чўзади. Қўллар тайёргарлик ҳолатини сақлайди, бош тўғри 1 нуқтага қаратилади.

“1” – ҳавода иккала оёқни бешинчи позицияга бирлаштириб (ўнг оёқ олдинга келади) в имкон қадар қулаш инерциясини тўхта-тиб туриб, demi pliega қўниш амалга оширилади. Бош ўнгга бурилади.

ди (яъни, олдинда турган оёқ томонига), қўллар тайёргарлик ҳолатида қолади.

“и” — plie дан тик туриш.

“2” — пауза ёки бошқа оёқдан кейинги сакраш учун demi plie ... ва ҳоказо. Ўқитишнинг биринчи йилида 2-3 тадан кўп assembleни бажариш керак эмас.

Assembleни en dedans (ан дэдан, яъни “орқага”) тарзда бажарилганда чеккага олдинда турган оёқ кутарилади ва бош сакраш пайтида en fase ҳолатини утиб, ишчи оёққа қарама-қарши томонга бурилади.

Pas assembleни en fase ҳолатида узлаштиргач, epaulement croise ҳолатидан тузилган комбинацияни бошлаш лозим, сўнг барча assemble сакрашларини en fase бажариб, комбинацияни яна epaulement croiseда яқунлаш лозим.

Pas assembleни тўғри бажариш учун ишчи оёқни кескин кутариш таянч оёқни полдан кучли итарилиши билан бир вақтда содир булиши жуда муҳим. Ишчи оёқ чеккага аниқ тўғри чизиқ бўйлаб кутарилиши, таянч оёқ эса четга кетиб қолмай, вертикал тарзда пастга чўзилиши лозим. Сакраш бир жойда бажарилади.

Ўқитишнинг иккинчи йилида assembleнинг икки янги тури урганилади: croise позасидаги assemble, effase ҳолатидаги assemble ва double assemble.

Croise ва effase позаларидаги assemble. Бу ҳам 4/4 ли 1 такт мусиқий улчамига, 2/4 лик 1 тактга урганилади, кейинчалик ҳар бир assembleни 1/4га ўрганиш мумкин.

Бошланғич ҳолат: 8 — нуқтадаги epaulement croise, оёқлар бешинчи позицияда, қўллар тайёргарлик ҳолатида, бош ўнгга 2 нуқтага қаратилган.

Мусиқий улчам: 2/4 лик 1 такт.

Preparation (3/8): “и” — қўллар бироз очилади ва

“2”- деганда қўллар бешинчи позициядаги demi plie билан бир вақтда тайёрлов ҳолатига йиғилади. Бош бироз чапга бурилади, нигоҳ ўнг қафтга қадалади.

“и” — пол булаб учи билан сирғалгач, унг оёқ олдинга 8 — нуқта томонга ташланади. Чап оёқ полдан итарилади ва ҳавода чўзилади. Чап қўл пасайтирилган биринчи позицияга, ўнг қўл иккинчи позицияга келади, бош ўнгга, 2 нуқтага бурилади.

“1” — бешинчи позициядаги plieга қўниш, поза сақланади.

“и” — pliedан тик туриш, бунда croise ҳолати сақланади.

“2”- demi plie, assembleни ... позасида қайтариш ва ҳоказо. Машқ охирида қўллар сўнгги сакрашдан кейин demi plie билан бирга тайёргарлик ҳолатига тушади.

Croise орқага ва effase олдинга ҳамда effase орқага позаларидаги assemble худди шу мусиқий тартибда бажарилади, фақат ҳар бир ҳолатнинг узига хосликлари ҳисобланади.

Кичик croise ҳолатларидаги олдинга бажариладиган assemble яна ишчи оёқ sou-de-piedда қоладиган сакрашларнинг якуни сифатида ҳам қўлланилиши, хусусан, бир оёқга тугалланадиган pas echarpe ёки pas jетенинг якуний қисми сифатида бажарилиши мумкин. Бу ҳолда ишчи оёқ бешинчи позициядаги sou-de-piedга туширилади ва шу заҳотиёқ assembleни бажаради.

Double assemble (иккиталик ассамбле). Ҳаракат бир хил оёқда иккинчи позиция томонга бажариладиган иккита assembledан иборат. Бунда биринчи assemble оёқ узгартиришсиз бажарилади, иккинчиси эса ўзгариш билан. Double assemble ҳам en dehors (ан дээр), ҳам en dedans (ан дэдан) ҳолатида бажарилиши мумкин. Ижро этиш қоидалари оддий assembleни бажаргандагидек қолади. Фақат double assemble пайтида оёқ иккинчи мартада биринчига нисбатан фаолроқ очилади. Бош бурилиши иккинчи assemble пайтида бўлади. Ўрганиш чоғида ҳар бир assemble алоҳида бажарилади, кейинчалик кетма-кет бир нечта сакрашларни амалга ошириш мумкин.

Каттароқ синфларда assembleнинг санаб утилган турларига яна assemble-battu ва grand assemble (катта ассамбле) қўшилади. Уларни ўрганиш услубияти махсус дарсликларда батафсил баён этилган.

Комбинацияланиши: ўзаро (хар-хил турлари), бешинчи позициядаги temps leve saute (там леве сотэ), chagement de pied (шажман дэ пье), pas echarpe (па эшапэ), pas jete (па жэтэ) билан.

5. Pas jete (жэтэ, фр. — ҳамла) — бу шаклан хилма хил булган сакрашлар гуруҳи бўлиб, улар асосида бир оёқдан боқасига сакраш ҳаракати мужассамдир. Бироқ, бадий гимнастикада кичик jетенинг фақат оёқ ҳаракатлари кескинлиги, сакровчанликни ривожлантириш ва итарилиш ҳамда қўнишнинг тўғри техникасини шакллантириш учун энг фойдали ҳисобланган айрим турларигина қўлланади.

Мазкур гуруҳ сакрашларини ўрганиш jетенинг энг оддий тури — оёқни чекага ташалаш билан олдинга ҳаракатсиз бажариладиган jетени ўзлаштириш бошланади.

Барча юқоридаги сакрашлар каби, аввал бошида pas jete 4/4 лик 1 тактга, сўнг 2/4лик 1 тактга ўрганилади. Аввал jete станокга юзмаюз туриб, сўнг зал ўртасида тайёргарлик ҳолатидаги қўллар билан амалга оширилади, ва ниҳоят сакрашни бажаришга қўл ҳаракатлари қўшилади.

Бошланғич ҳолат: гавда en face, оёқлар V позицияда, қўллар тайёрлов ҳолатида, бош чапга 7 нуқтага.

Мусиқий ўлчам: 2/4лик 1 такт.

Preparation (2/4): “1и”- қуллар билан “нафас олиш”.

“2” - demi plie, бош чапта.

“и” – ўнг оёқ бутун кафти билан пол бўйлаб сирғалиб, 45 € га кескин кўтарилади, шу вақтнинг ўзида чап оёқ, товони билан полдан итарилиб, ҳавода чўзилади. Чўзилган оёқларнинг бу ҳолати бироз вақтга фиксацияланади, яъни ушлаб турилади. Қуллар сакраш чоғида пасайтирилган иккинчи позицияга кўтарилади, тирсақлар бироз чўзилади, кафтлар allonge. Бош тўғрига 1 нуқтага қаратилади.

“1” – бироз вақтга оёқлар ҳавода бешинчи позицияда бир-бирига тегади, сўнг ўнг оёқ эластик demi pliega қунади, чап оёқ эса орқадан sou-de-piedга эгилади. Ўнг қўл биринчи позицияга келади, чап қўл иккинчи позицияда қолади, тирсак ва кафтлар думалоқланади. Бош сакраш тугаши билан ўнгга 3 нуқтага бурилади.

“и” – чап оёқ орқадан бешинчи позицияга туширилади, шу билан бир вақтда ўнг оёқ demi pliedан чиқарилади (иккала оёқ тўғирланади); қуллар allonge орқали яна тайёрлов ҳолатига ййгилади; бош ўнгга.

“2” - бошқа оёқдан сакраш учун пауза ёки затакт ... ва хоказо. Кетма – кет тўрт мартадан ортиқ бажариш тавсия этилмайди.

Бундан буён худди шу сакраш акс йўналишда (en dedans) ўрганилади. Бу ҳолда олдинда турган оёқ чеккага ташланади (кўтарилади), сакрашдан сўнг у demi pliega келади, итарилувчи оёқ олдиндан шартли sou-de-piedга келади. Итарилувчи оёққа карама-қарши қўл сакрашдан сўнг биринчи позицияга ёпилади, бошқа қўл иккинчи позицияда қолади. Бош сакрашни тугатиш пайтида иккинчи позицияда очилган қўл томонга бурилади.

Кейинчалик pas jete одатда epaulement croise ҳолатидан бошланади. Бу ҳолатда сакраш чоғида гавдани 1 нуқтага (en face ҳолатига) бурилиш содир бўлади; буюғига худди шу ракурсда бир неча сакрашлар бажарилади ва охиригى jetedан кейин demi pliedан турар экан, гавда яна epaulement croisega бурилади.

Pas jetени бажариш чоғида ишчи оёқ пол бўйлаб тўғри чизик бўйича аниқ сирғалиши лозим, оёқни кўтариш кескин ва шу билан бирга бироз тортилган (баландлигини 45 € дан ошмаслиги лозим) бўлиши керак. Ишчи оёқни кўтариш таянч оёқ итарилиши билан бирга кечиши лозим; сакраш пайтида иккала оёқ бурилувчан ва чўзилувчан бўлиши керак. Қуллар фаол тарзда сакрашга ёрдам бериши лозим.

Ўқишнинг учинчи йилида jetенинг яна бир тури ўрганиладики, бунга гимнастикачилар билан ўқув – машқ машғулотларида қўллаш фойдали бўлади. Олдинга интилишли pas jete деб номланган бу сакраш ишчи оёқни исталган томонга 45 € га ташлаш ва таянч оёқдан

бир вақтнинг ўзида сакраш ҳисобига бажарилади, яъни бу сакрашни амалга ошириш пайтида залнинг бир нуқтасидан иккинчи нуқтасига гўеки учиб ўтиш керак бўлади.

Юқорида айтилганидек, олдинга ингилишли *pas jete* барча йўналишларда бажарилади. Жумладан, уни олдинда турган оёқ томонга, орқада турган оёқ томонга, олдинга, орқага, шунингдек, кичик *croise* (куразэ), *effase* (эфасэ), *ecarte* (экарте) *arabesque* (арабэск) позаларида бажарилиши мумкин. Ҳаракат 4/4 лик 1 тактга олдинда турган оёқ томонга ўргатилади.

Бошланғич ҳолат: гавда 8 нуқтага *epaulement croise*, оёқлар бешинчи позицияда, қўллар тайёрлов ҳолатида, бош ўнгга 2 нуқтага.

Муסיқий ўлчам: 4/4лик 1 такт.

Затакт: “и” — қўллар билан “нафас олиш”.

“1”- *demi plie*, қўллар тайёрлов ҳолатидан бироз тепада, нигоҳ ўнг кафтга қаратилган.

“и” — ўнг оёқ сирғалувчи ҳаракат билан чеккага 45° га ташланади, бир вақтнинг ўзида чап оёқ товонидан кучли итарилиш билан ўнг томонга ҳаракатланувчи сакраш амалга оширилади. “Учиш” пайтида гавда ва бош *en face* ҳолатига келади. Қўллар жадал ҳаракат билан I позициядан II га очилади, қўл кафтлари *allonge* ҳолатида. Парвоз траекторияси — тепага — ўнгга (тўғри чизиқ бўйлаб аниқ чеккага).

“2и” — ўнг оёқдаги таранг *demi plie*га қўниш, бир вақтнинг ўзида гавдани *epaulement croise* ҳолатигача буриш, чап оёқ очилган ҳолатидан олд томонга шартли *cou-de-piedra* ёпилади. Қўллар иккинчи позициядан бироз баландроқ (кутарилган) тайёргарлик ҳолатига ёпилади, бош салгина ўнгга эгилади, нигоҳ ўнг кафт томонга.

“3и”- чап оёқ бешинчи позицияга туширилади ва шу билан бир вақтда *demi plie*дан турилади. Қўллар одатий тайёрлов ҳолатига келади. , гавда тик тутилади, бош чапга бурилади.

“4и” — пауза.

Кейинчалик “3и-4и” га исталган бошқа томонга йўналган кейинги *jeteni* бажариш мумкин.

Кўпинча *pas assemble* (па ассамбле) билан комбинацияланади.

6. *Sissone simple* (сиссон самплъ, фр. — икки оёқдан бир оёққа оддий сакраш) — таржима ҳаракат мазмунини аниқ аск этиради: икки оёқдан бир оёқга сакраш, иккинчиси *cou-de-piedra* (тўпиқга) келади.

Классик рақсда жуда кўп турли *sissonelar* мавжуд. *Sissone ferme* (сиссон фэрмэ), *sisson ouverte* (сиссон увэрт), *sissone fondu* (сиссон фондю), *sisson tombe* (сиссон томбэ) шулар жумласидандир. Маз-

кур сакрашларнинг барчасини гимнастикачилар билан ўқув-машқ дарсларида қўллаш мумкин, бироқ, машқлар вақти жуда чегараланганлиги сабабли, бу нарса шарт эмас. Сиссонлар гуруҳидаги биринчи сакраш — *sissonne simple*ни ўрганиш билан кифояланиш мумкин.

Барча аввалги сакрашлар каби, *sissonne simple* (сиссон сампль) 4/4 лик 1 такт мусиқий ўлчамга ўрганилади, сўнг 2/4ли 1 тактга бажарилади. Яқунланган кўринишда у 1/4 га ижро этилади.

Бошланғич ҳолат: гавда *en face*, оёқлар V позицияда, ўнг оёқ олдинда, қўллар тайёрлов ҳолатида, бош ўнгга 3 нуқтага.

Мусиқий ўлчам: 4/4лик 1 такт.

Затакт: “и” — қўллар билан “нафас олиш” .

“1” — худди шу ҳолатда *demi plie*.

“и” — сакраш. Оёқлар ҳавода зич бешинчи позицияни сақлайди, гавда ва бош *en face*, қўллар тайёргарлик ҳолатида.

“2и” - *demi plie*да чап оёққа қўниш, ўнг оёқ олд томондан шартли *cou-de-pied*га букилади, бош ўнгга, 3 нуқтага.

“3и” — ўнг оёқ бешинчи позицияга туширилади ва шу билан бир пайтда чап оёқ *demi plie*дан тик туради; гавда, қўл ва бош ўз ҳолатини сақлайди.

“4и” — пауза, ёки кейинги сакраш учун затакт. Ҳаракатни ҳар бир оёқдан камида тўрт маротаба қайтариш тавсия этилади.

Сўнг *sissonne simple* орқага (акс йўналишда) ўрганилади. Бу ҳолда орқадан *cou-de-pied*га ортда турган оёқ келтирилади.

Соф кўринишдаги *sissonne simple*ни ўзлаштирган сайин, сакрашни *pas assemble* орқали яқунлаш мумкин: оёқ *cou-de-pied*дан бешинчи позициядан (полдан) ўтади ва кафги билан полдан сирғалиб, аниқ чеккага ташланади ва буёғига сакраш *pas assemble* қоидалари бўйича яқунлади.

Кейинчалик *sissonne simple* кичик *croise* ва *efface* позаларига яқунлаш билан ижро этиш мумкин. Масалан:

Бошланғич ҳолат: гавда *epaulement croise* ҳолатида 8 — нуқтада, оёқлар бешинчи позицияда, қўллар тайёрлов ҳолатида, бош ўнгга 2 — нуқтага.

Мусиқий ўлчам: 2/4 лик 1 такт.

Preparation (2/4): “1и”- қўллар билан “нафас олиш”

“2” - *demi plie*.

“и” — *sissonne simple* қоидалари бўйича сакраш, қўллар фаол тарзда пасайтирилган биринчи позицияга кўтарилади, бош тўғри 8 нуқтага бурилади.

“1” — *demi plie*га чап оёққа қўниш, ўнг оёқ шартли *cou-de-pied*га ўтади, қўллар кичик *croise* ҳолатини олади, бош ўнгга 2 нуқтага.

“и2” — *assemble* олдинга бешинчи позиция орқали.

“и” – бошланғич ҳолатга тик туриб олиш.

Якуний *pas assemble* ўрнига ҳар қандай бошқа позада тугалланадиган *sissonne simple*ни бажариш мумкин. Бир нечта *sissonne simple*ни бажариб комбинацияни *assemble* орқали ёки оёқни бешинчи позицияга қўйган ҳолда якунлаш мумкин.

Комбинацияланиши: *sissonne*нинг барча турлари, *pas assemble* билан.

Айланишлар

Айланишлар - классик рақснинг энг муҳим ва мураккаб бўлимларидан биридир. Турли туман *tour* (тур) ва *pirouette* (пируэт) лар мавжудки, уларни ўрганиш фақат ўқитишнинг учинчи йилида, ўқувчилар гавда ва қўлларини тўғри тутишни ўрганганларидан кейин бошланади. Бундан ташқари, классик рақсда айланишларни ўрганиш аниқ тартиб билан ажралиб турадики, бу жараённинг замирида “оддий вазифалардан мураккаб вазифалар томон” тамойили муҳассамдир.

Ўқитишнинг учинчи йилида II, IV, V позициялар бўйича *tour*га ва *tour en dehors*га ҳамда *en dedans*га *preparation*ни ўрганиш бошланади. Зал ўртасида ўрганган сари бу *tour*лар станок ёнидаги экзерсисга қўшилади.

Кейинчалик (ўқитишнинг тўртинчи йилидан бошлаб) худди шу *tour*ларни турли усуллар билан бажариш ўргатилади, масалан: *tombe* (томбэ), *degage* (дэгаже), *temps releve* (там ролевэ), *grand plie* (гран плие) ва бошқалар билан.

Шунингдек, ўқитишнинг тўртинчи йилида катта позалардаги *tour lent* (тур лян)ни ўрганган сайин катта позалардаги *tour*ларни ўрганиш бошланади. Булар ҳам кейинчилик турли услублар билан бажарилиши мумкин.

Ниҳоят, ўқитишнинг бешинчи йилида мураккаб айланишларни ўрганиш бошланадики, булар аввал ўзлаштирилган ҳаракатлардан ўзига хос хусусиятлари билан ажралиб



туради. Жумладан, уларни бажариш замирида қўл, оёқ, гавданинг бошқачароқ ҳаракати мужассамдир. Бундан ташқари, мазкур айланнишларнинг мураккаблиги бир хил ҳаракатни кўп маротаба такрорлаш (масалан, fouette — фуэтэ) ва уларни зал бўйлаб муайян чизма (доира, тўғри чизиқ, диагональ) бўйича бажариш зарурлигидан иборат (масалан, tours chaîne — шэнэ турлари).

Бадий гимнастикада айланишлар энг аҳамиятли, мураккаб ва чиройли элементлар сирасига киради. Классик рақсда бўлгани каби, бадий гимнастикада ҳам турли туман айланишлар ва бурилишлар мавжуд. Булар орасида классик рақсдан олинган tours алоҳида урин тутати. Шу тариқа, асосан гимнастикачилар билан ўқув-машқ дарсларида қўлланиладиган классик рақсдаги сакрашлардан фарқли улароқ, классик рақснинг кўплаб айланишлари бевосита гимнастикачиларнинг мусобақалашув дастурларида қўлланилади. Масалан, fouette, grand fouette en face (гранд фуэтэ анфас, ёки италянча фуэтэ), tour pique (тур пике), tours chaîne (шэнэ турлари), шунингдек катта позалардаги хал хил турлар.

Турли услубларда II IV V позициялар бўйича бажариладиган tours en dehors ва en dedans (ан дээр ва ан дэдан турлари) гимнастикачиларнинг мусобақалашув композицияларида амалда қўлланмайди, бироқ уларни бурилишга чиқиш ва уни якунлаш техникаси шакллантириш учун машқлар давомида қўллаш тавсия этилади. Бундан ташқари мазкур tours кейинчалик барча айланишлар ўрганиладиган ўзига хос база (асос) бўлиб хизмат қилади.

45 е tour fouette (фуэте фр. — қуйилмоқ) — бу гавдани баланд ярим бармоқларга таянган ҳолда (яъни, оёқ учида) буриш бўлиб, бурилиш пайтида ишлаётган оёқ 45 е чеккага очилган ҳолатидан болдир ёки ундан баландроқ даражада petit battement (пти батман) бажаради.

Tour fouette зал ўртасида en face ҳолатида бажарилади. Ҳаракатни tour en dehors (тур ан дээр) дан тўртинчи позиция бўйича бошлаш қулай, бунда у затакга I — нуқтага en face тарзда бошланади.

Fouettени ўрганишга киришишдан аввал тайёргарлик машқини ўзлаштириш лозим. У айланишсиз бажарилади ва бунинг мақсади — иккала оёқнинг бурилиш пайтидаги ҳаракатини ўрганиш ва текширишдан иборат.

Бошлангич ҳолат: гавда ерауlement croise ҳолатида 8 нуқтада, оёқлар бешинчи позицияда, қўллар тайёрлов ҳолатида, бош ўнгга 2 нуқтага.

Муסיқий улчам: 2/4.

Preparation (2/4): “и”- қўллар билан “нафас олиш”

“1и” - plie худди шу ҳолатда.

“2” - чап оёқнинг баланд ярим бармоқларига ирғиб туриб олиш ва бир пайтнинг ўзида гавдани en face ҳолатига буриш, ўнг оёқ олд томондан баландлаштирилган шартли sou-de-pied (таянч оёқ болдири ўртасига), қўллар жадал равишда биринчи позицияга кўтарилади, бош тўғри тугилади.

“и” – ўнг оёқ орқадан тўртинчи позицияга туради, чап оёқ ярим бармоқлардан тушади ва бир вақтнинг ўзида иккала оёқдаги plie бажарилади. Чап қўл иккинчи позицияга очилади, ўнг қўл биринчи позицияда қолади, кафтлар allonge (алёнже), бош тўғри.

“1” – чап оёқнинг баланд ярим бармоқларига ирғиб туриб олиш, ўнг оёқ олдиндан баландлаштирилган шартли sou-de-pied ҳолатига келтирилади. Қўллар биринчи позицияга йигилади, бош тўғри.

“и” – шу ҳолатда пауза (“и1и” – бу IV позициядан tour en dehourга preparation бўлиб, кейинчалик ундан tour fouette бошланади).

“2и” – таянч оёқда demi plie, бир вақтнинг ўзида ўнг оёқ 45° чеккага очилади. Қўллар иккинчи позицияга очилади, кафтлар allonge (алёнже), бош тўғри.

“и” – чап оёқнинг баланд ярим бармоқларига ирғиб чиқиб олиш, ўнг оёқ тўғри чизиқ бўйлаб чеккадан чап оёқ болдири остига букилади, сўнг petit battement тамойилига кўра ушланиб қолмай олдинга баландлашган sou-de-piedга ўтади. Қўллар биринчи позицияга йигилади, бош тўғри.

“2и” – аввалги “2и”лардаги каби ... буюёгига шу ҳолатдан ҳаракат бир неча бор такрорланади (8-16 марта).

Ҳаракатни 2 – нуқтадаги ерауement croise, оёқлар IV позицияда, қўллар пасайтирилган II, бош 8 нуқтада; ёки V позиция бўйича demi plie, гавда 2 нуқтада ерауement croise, қўллар пасайтирилган II позицияга бироз очилади ва pliedан туриш пайтида тайёрлов ҳолатига йигилади, бош чапга 8 нуқтага.

Tour fouetteга тайёрлов ҳолатини ўзлаштиргач, fouettening ўзини ўрганишга киришиш лозим. Аввал бошида у тайёргарлик машқи каби мусиқий тартибда ўргатилади. Яқунланган шаклда ҳаракат ҳар 1/4 га ўрганилади ва бунда “и” деганда таянч оёқга ирғиш ва бир вақтнинг ўзида ишчи оёқ ортидан 360° га айланиш амалга оширилади, “1” да эса таянч оёқда plie, ишчи оёқ 45°га чеккага очилади. Кетма кет камида 8-16 та fouette бажариш тавсия этилади. Кейинчалик ҳар бир бурилиш 720°га бажарилиши ёки 360° бир неча айланиш 720°га бурилиш билан бирга бажарилиши мумкин.

Буюёгига худди шу схема бўйича tour fouette en dedans (тур фуэтэ ан дэдан - акс йўналишдаги фуэтэ) ни ўрганиш мумкин. Бу ҳолда ҳаракат тўртинчи позициядаги tour en dedansдан бошланади, ишчи

оёқ эса тўғри чизиқ буйлаб чеккадан *cou-de-piedga* ва олдиан букилади ва бурилиш чоғида орқага олиб утилади (орқадан *cou-de-piedga*).

Ҳар қандай бошқа айланишлардаги каби, *tour fouettени* бажаришда тананинг барча қисмлари мувофиқлашган ҳолда, бир вақтнинг узида ҳаракатланиши муҳим: таянч оёқнинг ярим бармоқларига ирғиб чиқиш билан бир вақтда ишчи оёқни букиш ва орқага олиш амалга оширилади, қўллар жадал тарзда биринчи позицияга йиғилади, таянч оёқдаги *plie* билан бир вақтда ишчи оёқ 45 даражага очилади, қўллар иккинчи позицияга очилади, кафтлар *allonge*. Бундан ташқари ҳам *fouette*, ҳам *plie* пайтида ишчи оёқ тепа қисмининг бурилувчанлиги, қимирламаслиги ва баландлиги узгармаслигини таъминлаш лозим. Оёқни орқадан олдинга *petit battement* орқали олиб утиш аниқ булиши лозим. Гавда огирлиги таянч оёқда қолади. Бош аввал гавда айланишидан ортда қолади, сўнг эса, тезда айланиб, биринчи булиб *en face* ҳолатига келади. Нигоҳ ўз олдидаги нуқтага қадалади.

Tour fouettени узлаштирган сайин айланишлар сонини 32 мартабагача ошириш, шунингдек уни станок олдидаги комбинацияларга қўшиш мумкин. Масалан, *rond de jamb en l'air* (ронд дэ жамб ан лер) комбинацисида.

Grand fouette en face (итальянча футэ) - бу ҳаракат *grand battement jete* (гранд батман жэтэ) услуби билан бутун доирага айланиш орқали бажарилади. Ҳар бир айланиш пайтида иккита катта поза аниқ фиксацияланади. Жуда чиройли, таъсирчан, бироқ координацион жиҳатдан анча мураккаб ҳаракат. Хореография билим юртларида ўқитишнинг олтинчи йилида ўргатилади. Гавданинг ҳаракатчанлиги, координацияни ривожлантиради, апломб (мувозанат сақлаш ва барқарорликни) кучайтиришга хизмат қилади.

Grand fouette en face ҳам *en dedans*, ҳам *en dehors* йўналишида бажарилиши мумкин. Аввал ҳаракатни *en dedans* (ан дэдан) йўналишида урганиш мақсадга мувофиқ.

1. *Grand fouette en dedans*. *Fouettенинг* бу турини *a la seconde* (а ля згон) позасидан III *arabesque* позасига *pliega* урганиш керак. бироқ, кўпинча *fouettенинг* бу тури *ecarte* (экартэ) позасидан олдинга *attitude croise* (аттитюд круазе) позасига ярим бармоқларда ижро этилади. Мусиқий тартиб бунда ўзгармайди.

Мусиқий ўлчам: 2/4

Бошланғич ҳолат: гавда 8 — нуқтага *epaulment croise*, чап оёқ учи билан орқага очилган, қўллар пасайтирилган иккинчи позицияда, кафтлар *allonge*, бош ўнгга 2 нуқтага қаратилган.

Затакт: “и” — ўнг оёқда *demi plie*, чап оёқ орқадан *cou-de-piedga* келади. қўллар тайёрлов ҳолатига йиғилади, бош ҳолатини сақлайди.

“1” – чап оёқни олдинга еcarte позасига тўғирлаш орқали grand battement jete, кафтлар allonge. Бир вақтнинг ўзида ўнг оёқ ярим бармоқларига сакраб чиқиб олиш ва гавдани 2 нуқтагача айлантириш (чап оёқ 8 нуқтага қаратилган) амалга оширилади. Поза талабларига биноан бош чапга 8 нуқта томонга бурилади, бироз ўнгга эгилади.

“и” - ўнг оёқ demi pliedаги ярим бармоқлардан пастга тушар экан, товондан кучли итарилиб, гавдани 4 нуқтагача буради, чап оёқ, пастга тушар экан, биринчи позиция орқали олдинга ташланади, қўллар баланд тайёргарлик ҳолатида йиғилади, бош 4 позиция томонга (олдинга). Чап оёқни олдига 90 даражага кўтаришда гавдани 8 – нуқтагача ярим бармоқлардаги attitude croise позасига айлантириш амалга оширилади, чап оёқ, 4 нуқтага очилганча қолиб, тиззадан букилади, чап қўл биринчи позицияга, ўнг қўл учинчи позицияга келади, бош 2 – нуқтагача ўнгга айланади.

“2” – attitude croise позаси ярим бармоқларда фиксацияланади.

“и” - кейинги айланишни бажариш учун затакт ва ҳоказо. Камида 4-8 та айланиш бажариш тавсия этилади. Тугал кўринишда ҳар бир айланиш 1/4 тактга бажарилдики, бунда “и” деганда олдинга еcarte позасига сакраб туриб олиш, “1” деганда attitude croise позасигача айланиш амалга оширилади.

Grand fouette en dehors. Fouettening бу тури a la seconde позасидан croise ҳолатига олдинга бажрилади.

Grand fouette en dedans каби, у 2/4 мусиқий ўлчамига ўрганилади, тугал кўринишда 1/4га ижро этилади.

Мусиқий ўлчам: 2/4

Бошланғич ҳолат: худди grand fouette en dedansдаги каби.

Затакт: “и” – гавда оғирлиги орқага чап оёққа ўтади, қайсики demi plieга туширилади. Ўнг оёқ олдиндан шартли sou-de-pied орқали чеккага a la seconde ҳолатига кўтарилди, бир вақтнинг ўзида чап оёқнинг баланд ярим бармоқларига чиқиш ва гавдани 1 – нуқтагача айланти-



риш амалга оширилади. Қўллар тайёрлов ҳолати орқали чап оёқдаги *demi plie* чоғида иккинчи позицияга очилади, ярим бармоқларга чиқиш пайтида *allonge*, бош тўғри, 1 нуқта томонга қаратилган.

“1” — чап оёқ, ярим бармоқлардан *demi plie*га тушиб, гавдани 2 нуқтагача айлантиради, ўнг оёқ пастга тушиб, биринчи позициядан орқага 6 нуқтага ташланади, қўллар тайёрлов ҳолатига йиғишти-ралди. Ўнг оёқни орқага 90 даражага ташлаш чоғида чап оёқнинг баланд ярим бармоқларига чиқиш ва гавдани 6 — нуқтагача буриш. Қўллар биринчи позиция орқали учинчи позицияга кўтарилади, бош тўғри. 6 — нуқтада ушланиб қолмай, чап оёқнинг баланд ярим бармоқларида гавда *plie*да *croise* позасига олдинга бурилади, ўнг қўл иккинчи позицияга очилади, чап қўл учинчи позицияда қолади, бош 2 — нуқтага бурилади.

“и”- кейинги айланиш учун затакт ва ҳоказо... Камида 4-8 айланиш бажарилиши керак.

Grand fouette en dehors яна орқадаги *ecarte* позасидан олдинга *croise* позасига ярим бармоқларда бажарилиши мумкин. Италиянча *fouette*нинг ҳар иккала турини ягона суръатда, икки асосий позани аниқ кўрсатган ҳолда бажариш лозим. Бу ҳаракатни яна ўртадаги *экзерсис комбинация*ларига кўшиш мумкин. Бунда бир мартада фақат битта айланиш бажарилади.

Tour pique en dedans (тур пике ан дэдан) (*pique* фр.- санчиш) — бу қадамдан қадам ташлаган оёққа бурилиш; одатда кетма-кет бир неча бурилиш бажарилади.

Дастлаб синф хонада тўғри чизиқ бўйлаб 5 — нуқтадан 1 — нуқта томон айланишсиз ўрганилади. Яқунланган кўринишда *tour pique* диагональ, тўғри чизиқ, доира бўйлаб бажарилиши мумкин. ҳар бир бурилиш ўзида бир доиралик, икки ва уч доиралик айланиш-ни мужассам этиши мумкин.

*Tour pique*га тайёрлов машқи:

Бошланғич ҳолат: гавда 8 — нуқтага *epaulement croise*, оёқлар бешинчи позицияда, қўллар тайёрлов ҳолатида, бош 2 нуқтага.

Муסיқий улчам: 2/4

Затакт: “и” қўлларни кўтариб “нафас олиш”.

“1и” — қўллар биринчи позицияга йиғилади.

“2и”- гавдани *en fase* ҳолатига келтириш билан бир вақтда чап оёқ *demi plie*га туширилади, ўнг оёқ шартли *sou-de-pied* орқали 1 — нуқтага олдинга 45 даражага очилади. Ўнг қўл биринчи позицияга очилади, чап қўл иккинчи позицияга, кафтлар *allonge*.

“1” — чап оёқнинг баланд ярим бармоқларига узайтирилган қадам (гавда оғирлиги шу заҳотиёқ ўнг оёққа утказилади), чап оёқ полдан итарилиб, орқадан *sou-de-pied*га келтирилади, бунда оёқнинг тепа

қисмининг бурилувчанлиги ошади. Қўллар жадал ҳаракат билан биринчи позицияга йиғилади, бош тўғри I нуқтага.

и“ – шу ҳолатда пауза.

“2и”- чап оёқ, худди ўнг оёқни алмаштиргандек, таранг demi pliega туширилади, ўнг оёқ шартли sou-de-pied орқали олдинга 45 га очилади. Ўнг қўл биринчи позицияда қолади, чап қўл иккинчи позицияга очилади, кафтлар allonge; бош тўғрига I нуқтага қаратилади... Шу ҳолатдан ҳаракат 4-8 марта такрорланади.

Тайёрлов машқини ушлаштиргач, tour pique (тур пике)нинг Узини ўрганишни бошлаш керак. Аввал бошида у худди шундай мусиқий тартибда ўрганилади: айланиш ўнг томонга “I”га қадам ташлаш чоғида содир булади. Қўллар, айланишга ёрдам бериб, I позицияга фаол равишда йиғилади. Бош tour бошланиши билан I нуқтага ушланиб турилади, сўнг чапга бурилади ва айланишдан узиб, тезда I нуқтага қайтади.

Буёғига ҳаракат зал диагонали буйлаб 6 – нуқтадан 2 – нуқта томон (ёки 4-нуқтадан 8 – нуқтага чапга) бажарилади.

Тугал кўринишда tour pique 1/4 тактга бажарилади: алоҳида ргегарацияга гавда ҳаракат йўналишига қараб бурилади (масалан, 2 нуқтага), чап оёқ demi pliega туширилади, ўнг оёқ олдинга 45 фоизга очилади ва:

“I” - tour дан ўнг оёққа олдинган қадам ташлаш.

“и” - demi pliega чап оёққа утади... ва ҳоказо. Ҳаракат 8-16 марта такрорланади.

Tour pique en dedansни бажаришда гавда оғирлигини аниқ тарзда бурилиш содир этилаётган оёққа утказиш керак. Таянч оёққа қадам билан қўллар, ёқлар, гавда, бошни tour учун зарур бўлган ҳолатга келтириб, фиксациялаш зарур. Қўллар бурилиш бошланиши билан бир вақтда биринчи позицияга келтирилади. Ҳаракатланиш таянч оёқга фаол қадам қўйиш ҳисобига содир булади.

Tour piquени бажаришда энг кенг тарқалган ва энг қупол хато гавдани ҳаракат йўналиши бўйича бир елка билан буриш чоғида айланишни чеккага очилган оёқ ҳолатидан бошлашдир (масалан, диагональ бўйлаб 6 – дан 2 – нуқта томон ҳаракатланишда гавда 8 – нуқтага бурилган, ўнг оёқ чеккага очилади, бурилиш ўнг елка ортидан боради). Бу хато айланишни чиройли бажаришга ҳалал беради ва аниқ траектория бўйича бир неча айланишни “тоза” бажариш имконини бермайди. Шу боис бурилишли қадам олдинга очилган оёқ ортидан бажарилишини назорат қилиш керак. Бунда елкалар ва гавда ҳаракат йўналишига қаратилиши лозим (қўллар ва гавда arabesque ҳолатида). Фақат доира буйлаб бажариладиган tour pique бундан мустасно, чунки бунда ҳар бир кейинги айланиш янги ра-

курсда бошланади. Бу ҳолатда ҳаракатни чеккага очилган оёқ йўналтиради. Шунга яраша айланиш битта елка ортидан кетади. Қўллар бурилиш бошланишидан аввал иккинчи позицияга очилган, кафтлар *allonge* ҳолатида. Бундан ташқари *tour рiqueni* бир елка кетидан бажарганда, айланиш маромини максимал даражада ошириш мумкин.

Degage усулидан бажариладиган *tour en dehours* (дэгажэ усулида бажариладиган тур ан дэор, *degage* фр. - очмок) - чеккага очилган оёқ ҳолатидан туриб бажариладиган бурилиш. Бунда ҳаракат позициядаги оёқларни алмаштириш ҳисобига амалга оширилади; одатда, зал бўйлаб ҳаракатланган ҳолда бир неча бурилиш бажарилади (кўпинчи диагональ бўйлаб).

Аввал бошида ҳаракат гавданинг *en face* ҳолатидан синфнинг тўғри чизиги бўйлаб 5 – нуқтадан 1 – нуқтагача ҳаракатланган ҳолда айланишсиз ўргатилади.

Бошлангич ҳолат: 8 – нуқтага *epaulement croise*, оёқлар бешинчи позицияда, қўллар тайёрлов ҳолатида, бош унга 2 нуқтага.

Муסיқий улчам: 2/4.

Preparation (2/4): “и” – қўллар билан “нафас олиш”.

“1и” – тайёрлов ҳолати орқали қўллар биринчи позицияга кутарилади, нигоҳ ўнг кафтга.

“2и” – гавдани *en face* ҳолатига келтириш билан бир вақтда ўнг оёқ *demi plie*га туширилади, чап оёқ юмшатиш тизза орқали чеккага 45 даражага очилади (*degage*), қўллар пасайтирилган иккинчи позицияга очилади, кафтлар *allonge*, бош 1 – нуқта томонга.

“1” – чап оёқ тўғри чизиқ бўйича чеккадан олдинга бешинчи позицияга баланд ярим бармоқларга қўйилади, худди шу пайтда ўнг оёқ бироз баландлаштирилган шартли *cou-de-pied*га олдидан келтирилади. Қўллар жадал равишда биринчи позицияга йигилади, бош тўғри 1 – нуқтага.

“и” – шу ҳолатда пауза.

“2и” – унг оёқ шартли *cou-de-pied*дан полга тор тўртинчи позицияга туширилади (залда ҳаракатланиш ҳам мана шу ҳолат ҳисобига амалга оширилади), бир вақтнинг ўзиде чап оёқ орқадан *cou-de-pied* орқали ўтар экан, таянч оёққа ёпишмаган ҳолда, юмшатиш тизза орқали чекага 45 даражага очилади (*degage*). Қўллар биринчи позициядан пасайтирилган иккинчи позицияга очилади, кафтлар *allonge*, бош *en face*... ва ҳоказо. Шу ҳолатдан ҳаракат камида 4-8 марта такрорланади.

Бундан буён ўрганилган ҳаракатга бурилиш қўшилади, қайсики, чеккага очилган оёқнинг бешинчи позицияга келиши чогида содир бўлади. Айланишга ишчи оёқ тиззасини фаол буриш ва бир вақтнинг

узида қўлларни биринчи позицияга кўтариш ёрдам беради.

Degage усулидан бажариладиган *tour en dehours*ни залнинг тўғри чизиғи бўйлаб ургангач, уни 6 - нуқтадан 2 чисига томон (ёки 4 – нуқтадан 8 га томон) диагональ бўйлаб бажаришни ҳам ўзлаштириш керак.

Тугал кўринишда *degage* усулидан бажариладиган *tour en dehours* 1/4 га бажарилади ва бунда “1” деганда *tour*, “и” деганда *degage* билан бажариладиган *tombe* (*pliage* тушиш) бажарилади. Охириги *tour*ни беш ёки тўртинчи позицияда яқунлаш мумкин.

Degage усулидан бажариладиган *tour en dehours*ни бажаришда елкалар, сонлар ва бош ҳаракат йўналиши бўйлаб аниқ бурилган булиши лозим. Ҳаракат *tombe* ҳисобига кенг бўлмаган туртинчи позиция томонга содир этилиши керак, чеккадан туширилади оёқ ярим бармоқларга қўйилганда аниқ бешинчи позицияга келтирилиши керак. Гавда оғирлигини бир оёқдан бошқасига ўтказиш билинтирмаган ҳолда, чайқалишсиз амалга оширилиши керак, оёқ чеккадан чўзилган тиззага қўйилади. Олд томондан *cou-de-pied*га букиладиган оёқ тиззаси дарҳол чеккага олинади ва шу тариқа айланишга туртки беради. Бош аввал бурилишдан ортда қолади, сўнг бурилишдан ўзиб, тезда нуқтага қайтади.

Degage усулидан бажариладиган *tour en dehours*ни зал ўртасида бажариладиган кўпгина комбинацияларга қўшиш мумкин. Масалан, *battement fondu* (батман фондю), *rond de jambe en l'air* (рон дэ жамб ан лер), *adagio* (адажио).

Tour chaine (шэнэ турлари) (*chaîne* фр. – занжир) – икки оёқда бажариладиган айланишларнинг шиддатли, узлуксиз занжири. Ҳаракат баланд ярим бармоқларда диагональ, доира, тўғри чизиқ бўйлаб ҳаракатланиш жараёнида бажарилади. Бунда оёқлар кучли тортилган ҳолатда биринчи ярим бурилишли позицияда бирлашган ҳолда бўлиши лозим.

Ҳар бир *chaîne* (шэнэ) бурилиши иккита тенг ярим бурилишга (*en dedans* ва *en dehours*га) булинади. Булар жуда тез ва узвий равишда бажарилгани боис, томошабин буларни илгамайди ва яхлит ҳаракатдек қабул қилади. Бир ярим бурилишдан иккинчисига ўтиш бир оёқ учлари ўртасидаги масофада минимал ҳаракатланиш билан бажарилади.

Tour chaine секин темпда залнинг тўғри чизиғи бўйлаб 5 нуқтадан биринчиси томон ҳаракатланган ҳолда ўрганилади.

Бошланғич ҳолат: 8 – нуқтага *epaulement croise*, оёқлар бешинчи позицияда, қўллар тайёрлов ҳолатида, бош 2 нуқтага.

Муסיкий ўлчам: 2/4.

Preparation (2/4): “и” – қўллар билан нафас олиш.

“1и” — тайёрлов ҳолати орқали қўллар биринчи позицияга қутарилади.

“2и” — гавдани en face ҳолатига келтириш билан бир вақтда чап оёқ *demi pliea* туширилади, ўнг оёқ сирпанувчан ҳаракага билан олдинга учига чиқарилади. Қўллар *I arabesque* позасига очилади (биринчиси I, иккинчиси II позицияда, кафтлар *allonge*), бош тўғри I нуқтага.

“1и” — ўнг оёқнинг баланд ярим бармоқларига утиш, бир вақтнинг ўзида ўнг томонга en *dedans* бурилишини бошлаш. 5 нуқтагача бурилгач (чап оёқ I нуқтага келади), чап оёқ ўнг оёқга етиб олади, гавда оғирлиги чап оёқга утказилади, ўнг оёқ бироз полдан узилади бурилиш (en *dehors*) I — нуқтагача давом этади. Қўллар бутун бурилиш чоғида биринчи позицияни сақлайди. Иккинчи ярим бурилишда ўнг елка кучли орқага олинади, чап елка эса олдинга ҳаракатлантирилади.

“2и” — қўллар *I arabesque* позасига очилади ва *demi pliea* тушмай, ўнг оёқнинг баланд ярим бармоқларига қадам ташланади ... ва хоказо. Ҳаракатни камида 4-8 марта такрорлаш тавсия этилади.

Кейинчалик ҳар бир бурилиш $1/4$ ёки $1/8$ га бажарилади. Бундай темпда қўллар ҳар бир бурилиш бошланишидан аввал *I arabesque* позасига очилмайди, балки бир неча *tour chaine* давомида биринчи позицияда ушланиб турилади.

*Tour chaine*ни залнинг тўғри чизиги бўйлаб ўргангандан кейин, уни диагональ бўйлаб 6 — нуқтадан 2 — нуқта томон (ёки 4 дан 8 га томон) ёки доира бўйлаб ўрганишни бошлаш керак. *Tour chaine*ни тўртинчи позиция бўйича олдинган бажариладиган *pas degage* (па дэгажэ) ёки *pas tombe* (па томбе) усуллари билан бажариладиган айланишларга турткидан бошлаш мумкин:

1. *Pas degage* услубидан бажариладиган *tour chaine*. Ҳаракат баланд ярим бармоқларга туришдан бошланади. Бу ҳолда биринчи ярим бурилиш en *dedans*, иккинчиси en *dehors* бўлади ва хоказо.

2. *Pas tombe* услубидан бажариладиган *tour chaine*. Бурилишларни бошлашдан аввал IV позиция бўйича олдинда турган оёқга *demi pliea* тушиш лозим, орқада турган оёқ I позиция орқали олдинга чиқарилади ва унинг ўзидан янги ярим бурилиш бошланади. Мос равишда, биринчи ярим бурилиш en *dehors* иккинчиси en *dedans* бўлади.

Одатда, *tour chaine* тезкор темпдан бошланиб, охирига келиб янада тезлашади ва қутилмаганда бирор позада аниқ тўхташ билан тугайди.

*Tour chaine*ни бажаришда *demi pliea*дан чиқиш кескин эмас, балки баланд ярим бармоқларга эластик утиш орқали амалга оширилиши лозим; гавда тик тортилган, бел букилмаган, елкалар туширилган, думба ичига тортилган, оёқлар бирлашган бўлади.

3.2. ХАЛҚОНА РАҚС

3.2.1. Умумий тавсиф

Рақс қадим замонларда пайдо бўлган. Одамлар ривожланган оғзаки нутқ пайдо бўлишидан анча аввал ритмик тарзда ҳаракатланиш, хар-хил маромда ногора уриш, қўл ушлашиб доира бўлиб рақс тушни ўргана бошлаганлар. Рақс одамларни бир-бирига яқинлаштирган вақтичоғлик усули бўлган ва бизнинг дунёмиздаги ҳамма нарса каби, вақт ўтиши билан ўзгариб, ривожланиб борди.

Халқона (халқ-характерли рақс)нинг айнан шундай деб аталиши бежизга эмас. Турли қитъа ва мамлакатларда яшаган одамларнинг рақслари турлича бўлган. Ҳар бир халқнинг рақс ҳаракатлари шаклланишига кўплаб омиллар таъсир кўрсатган эди. Хусусан, улар орасида қўйидагиларни санаб ўтиш мумкин: халқ яшайдиган ҳудуд ландшафти ва иқлимнинг ўзига хос хусусиятлари, шунингдек унинг урф-одатлари, либоси, мижози.

Мана шу ўзига хос хусусиятлар халқнинг бетакрор жиҳатларини шакллантирадики, булар ўз навбатида унинг ижодида, шу жумладан рақс санъатида акс этади. Шу боис, муайян халқларнинг хусусиятларини билган ҳолда, у ёки бу рақс айнан қайси миллатники эканлигини аниқ айтиб бериш мумкин бўлади.

Масалан, шарқ халқлари рақсларини осон таниб олиш мумкин. Шарқда аёлнинг зийнати — камтарлик, ҳаё, ибо саналади. Шу боис



шарқ аёллари нигоҳларини ердан узмай рақс тушадилар, ё узун куйлаklar (Кавказ халқлари), ёки тор юбка ва лозим киядилар (Ўрта Осиё халқлари). Биринчи ҳолда уларнинг оёқ ҳаракатлари кўринмайди, иккинчи ҳолатда эса фақат майда қадам ташлаб рақс тушиш мумкин, шу боис шарқ рақси асосан қўл, елка бош ва ҳатто кўз ҳаракатига қурилади. Безак учун кўпинча румолдан фойдаланилади. Шундай қилиб, нигоҳлари камтаргина ерга қаратилган, майда қадам ташлаб, қўлларини чиройли ҳаракатлантириб рақс тушаётган аёлни курсак, унда Шарқ вакиласини беҳато танишимиз мумкин.

Рақсга ҳудуднинг иқлимига хос хусусиятларнинг таъсири борасидаги ёрқин мисол тариқасида Лотин Америкаси халқларининг рақсларини келтириш мумкин. Қуёш ва жазирама иссиқ шўх ритмларни вужудга келтиради, одамларга енгил кийимлар кийиб, кўп ҳаракатланиш имконини беради. Бу кўп жиҳатдан уларнинг беғам феъл-атворини изоҳлайди. Бунинг натижасида рақс чоғида бутун гавда: елкалар, оёқ, қўл, сон ва ҳатто кафт ва панжаларнинг алоҳида ҳаракатланишини кузатиш мумкин.

Юқорида айтилганидек, ҳудуд ландшафти халқ рақсларининг ўзига хос жиҳатлари шаклланишида муҳим ўрин тутди. Мисол тариқасида украин ва белорус рақсларини келтириш мумкин. Украина — кенг дала-дашларлардан иборат мамлакат. Жой кенг, деярли чекланмаган, шу боис одатда украин рақсларида кўп одам қатнашади, улар шакл-шамойилининг турли-туманлиги, кенг ҳаракатлари билан ажралиб туради. Украин рақсларида катта ва кичик қадамлар, сакрашлар, утириб-туришларни қуриш мумкин. Белоруссия ҳудуди нотекис, ботқоқли жойлардан иборат. Унинг бу хусусияти белорус рақсларининг асосий ҳаракати — сакраб ўтишни юзага келтирдики, бунда ижрочи ботқоқ ичидаги бир дунгалак ердан иккинчисига сакраб утаётгандек ҳаракат қилади.

Рақсларга халқнинг қадриятлари, урф-одатлари ҳам катта таъсир кўрсатади. Масалан, Россияда қадимдан бош қадрият ер ҳисобланарди. Унга бўлган муҳаббат, шукроналик машҳур рус ер депсинишли рақсларини вужудга келишига сабаб бўлди. Рус кишилари ерга тегиш орқали унинг кучидан баҳраманд бўлиш мумкин, деб ишонганлар. Улар умуман табиатни жонлантиришга мойил эдилар. Масалан, ўрмонни жонли тарзда тасаввур қилиш рус қизларини оқ қайин, тол каби дарахтларга, оққуш, кабутар каби қушларга ўхшатишга сабаб бўлди. Рус лирик рақсларига хос равон ва эгилувчан ҳаракатлар ҳам шундан келиб чиққан.

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

моқларнинг рақсдаги кўплаб ҳаракатларининг пайдо бўлишига олиб келди (бунга машҳур фламенко рақси мисол бўла олади). Испан халқининг музикани теран ҳис қилиши ва турли-туман ритмларга бўлган иштиёқи рақсда кастанъета (қайроқ), цимбал (чангсимон чолғу асбоби) ва кичик ногораларнинг ишлатилишга; қуёш ва жазирама — елпигичдан фойдаланишга сабаб бўлди. Испан рақсларида бундай буюмларнинг қўлланилиши қўл ва гавданинг ўзига хос ҳаракатларини шакллантирди. Эркаклар рақсига эса испанияликларнинг корридага бўлган муҳаббати таъсир қилган: кўпинча испан рақсига гоҳ торреадор, гоҳида эса буқа ҳаракатларига тақлид қилувчи жиҳатларни кўриш мумкин.

Халқнинг турмуш тарзи ва феъл-атворини унинг санъатига таъсири борасида яна кўплаб мисоллар келтириш мумкин. Бироқ, санаб ўтилган намуналарнинг ўзи ҳам ҳар қандай халқни рақсига қараб таниш мумкинлигини исботлаб турибди. Бунга объектив сабаблар етарли: халқ ижоди — бу аввало мана шу эл-юрт эга бўлган маданий анъаналарнинг ўзига хос кўринишидир.

Халқона рақс азалдан пайдо бўлганига қарамай, унинг сахна томон йўли узоқ ва мураккаб кечди. Асрлар давомида ҳақиқий санъат деб классик рақс қабул қилинар, халқ рақси ҳақида эса “санъатнинг паст тури” ҳақида гапиргандек, сўз юритиларди. Халқона рақсга нисбатан бундай беписанд муносабат шунга олиб келдики, агар классик дарснинг аниқ, асрлар давомида сайқал топган ҳаракатлари мажмуи шакллантирилган бўлса, халқона рақс учун узоқ вақт мобайнида умуман ҳеч қандай тайёргарлик шакли бўлмаганди. XIX асрнинг 90 — йилларидагина халқона экзерсисини тузишга бир уриниш амалга оширилди. Бу машқлар кейинчалик Пе-



тербург балет мактабининг иккита юқори синфи ўқув дастурига киритилди. Расмий равишда халқона рақслар хореография билим юртлири дастурига фақатгина XX асрнинг 20- йилларидагина киритилди.

Халқона рақс педагогикаси ривождаги янги босқич XX асрнинг биринчи ярмидан бошланди. Айнан шу даврда “Халқона рақс асоси” дарслиги тузилдики, бу асар мазкур предмет бўйича жаҳонда биринчи услубий қўлланма бўлди. Бу дарсликда характерли тренажнинг равон ва тажриба билан синалган тизимини баён этилдики, у машқларнинг мантиқан изчиллиги ҳамда ҳаракатларнинг мақсадга мувофиқ тарзда тартибга солинганлиги билан ажралиб туради. Мутахассислар классик ва халқ рақсларининг ўзига хос уйғунлигини изладилар. Уларнинг фикрича, классик рақс энг яхши ривожланган ва тугал тизим сифатида халқона рақснинг услубий хусусиятларини шакллантиришда фольклор материални театрлаштириш ва умумлаштириш учун ўзига хос асос бўлиб хизмат қилиши лозим. Бу жуда муҳим жиҳат, чунки том маънодаги халқ рақси ва академик халқ рақси ўртасида анчагина фарқ бор. Ҳақиқий халқ рақси халқ муҳитида мавжуд бўлади, бу муайян миллатга мансуб оддий инсонларнинг рақси, қайсики ҳеч қачон рақс санъатига махсус ўқимаганлар. Академик халқ рақси эса сахна шароитларига тушиб қолган, унинг қонунларга буйсунувчи ва классик рақс асосларига қурилган санъатдир. Мисол тариқасида исталган балетдан олинган халқ рақсини келтириш мумкин. Масалан, “Дон Кихот” балетидаги “Фанданго” рақсини олайлик. Кўриниб турибдики, оддий испанлар ҳеч қачон “Фанданго”ни ижро этаётган балет артистларидек баланд сакрамайдилар, бунчалик кучли эгилмайдилар, оёқларини бу қадар тик кутармайдилар. Ҳаракатларнинг катта амплитудасидан ташқари академик халқ рақсида халқ рақсида бўлмаган ва классикадан кириб келган бир қатор ҳаракатлар ҳам бор. Сахна шароитларида кўриниши ўзгарган халқ рақси ҳақида XIX асрдаёқ мазкур халқга хос хусусиятли, яъни “характерли” рақс дея суз юритила бошланганди. “Халқ-характерли рақси”, яъни “халқона рақс” термини ўз вақтида Москва балет мактаби вакиллари томонидан таклиф этилган ва шундан бери қўлланила бошлаганди. “Академик халқ рақси” атамаси камроқ тарқалгандир.

Ҳозирги пайтда ҳеч ким халқона рақсининг аҳамиятини инкор этиш ёки камайитиришни ўйламайди ҳам. Замонавий балет дунёсида у мустаҳкам ўрин эгаллаган. Бироқ санъатнинг бу тури балет дунёси доирасидан анча узоққа чиқишга ҳам улгурди. Жумладан, кейинги пайтларда халқона рақс спортнинг кўпгина турларида кенг қўлланилмоқда. Унинг эмоционал бойлиги, ёрқинлиги ва албатта, мусиқа-

си замонавий спортчиларни оҳанграбодек узига жалб этади. Кўпинча халқ мусиқалари спорт гимнастикасида аёлларда эркин машқларни саҳналаштиришда ишлатилади, бадий гимнастикада, спорт аэробикасида, акробатика машқларини тузишда ва бундан ташқари яна фигурали учиш ва синхрон сузишда ҳам улардан фойдаланилмоқда.

Гимнастикачиларнинг замонавий машқлари анча мураккаблиги ва турли туман ҳаракатларга бойлиги билан ажралиб туради. Мурабий (хореограф) олдида доимо бир муаммо туради: чекланган вақт оралиғига имкон қадар кўпроқ ўта мураккаб элементларни жойлаштириш. Шу боис кўпинча ортиқча хореографик “безакларга” вақт етишмайди. Шундай бўлсада, машқни эмоционал бойитиш керак, албатта. Халқона рақсда муайян халқнинг мусиқа ва ҳаракатлари ўзаро чамбарчас боғлиқ бўлади ва айнан шу узвийлик эмоционал бойлик ва ифодалиликнинг гарови бўлиб хизмат қилади. Албатта, гимнастикчи спорт майдончасида халқ раққослари саҳнада ҳаракатлангандек рақс тушмайди (уларнинг мақсад ва вазифлари турлича), бироқ унга тўғри тавсия этилган жиҳатлар, масалан, бошни эгиш, қўллар ва тана ҳолати кабилар мусиқа ва хореография мутаносиблиги муаммосини хал қилиб, максимал техник бойитилганлик шароитида имкон қадар юқори эмоционаллик ва ифодалиликка эришиш имконини беради. Бундан ташқари, халқона рақсларни гимнастикачилар билан ўқув-машқларда қўлланилиши улардан координацион, мусиқий ва ифодавий қобилиятларнинг шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади. Бундан ташқари халқона рақсларни спортчиларнинг кўргазмали чиқишларида ҳам қўллаш мумкин.

3.2.2. Халқона рақс бўйича дарс тузилиши.

Халқона рақс дарси учта мустақил қисмга бўлинади:

1) Станок ёнидаги еҳерсисе. Халқона экзерсис классик экзерсис ҳаракатларига асосланади. Бироқ, агар классикада экзерсис — бу станок олдидаги (оёқ кучи, бурилувчанлик, барқарорлик, мушаклар эластиклигини ривожлантиришга қаратилган) ҳаракатлар бўлса, халқона экзерсиснинг мақсади юқорида санаб ўтилганлардан ташқари яна халқ рақсларининг асосий элементларини, қўллар, гавда, бошнинг асосий ҳолатларини ўрганиш ва албатта, халқ мусиқаси билан танишишдан иборат бўлади. Шу боис бундай рақсда ҳар бир ҳаракат муайян миллат мусиқаси остида бажарилади, мазкур миллат рақси элементларини ўз ичига олади. Бундан ташқари станок ёнидаёқ халқ феъли, унинг темпераментини, ички дунёси ва кўнглига хос жиҳатларни акс эттира билиш қобилияти устида иш бошланади.

Халқона экзерсис машқлари ўз ичига қўл қафтлари ва сонларни

буриш; оёқ кафти, товони, учи билан депсиниш; букилган оёқларда ҳаракатланиш; эркин оёқ кафти билан ҳаракатланиш; кескин утириб туришлар, сакрашлар каби ҳаракатларни ўз ичига олади. Гавдани эгилтириш ва турли port de bras (пор дэ бра)ларга катта аҳамият берилади. Санок ёнидаги машқлар ҳаракатларни алмаштириш тамойили бўйича тузилган бўлиши лозим (бўшаштириш-зўриқтириш, кескин-юмшоқ ва ҳоказо). Халқона экзерсис ҳаракатларининг маълум тартиби мавжуд.

1. Demi va grand plie (дэми ва град плие)
2. Battement tendu va Battement tendu jete (батман тандю ва батман тандю жэтэ)
3. Rond de jambe par terre va rond de pied (рон дэ жамб пар тэр ва рон дэ пье)
4. “Арқончага” тайёргарлик ва “арқонча”.
5. Battement fondu (баман фондю)
6. Эркин (бўш) оёқ кафти билан бажариладиган машқлар ва flic-flac (флик-фляк)
7. “Русчасига” депсинишлар
8. Battement developpe (батман девлөпэ)
9. “Испанчасига” депсинишлар
10. Grand battement jete (гран батман жэтэ)
11. Port de bras (пор дэ бра)

2) Ўртадаги (зал ўртасидаги) халқона этюдлар. Аввал станок олда ўргатилган кўпгина ҳаракатлар зал ўртасига кўчирилади ва мураккаблаштирилгач, уларга янги ҳаракатлар қўшилади. Шу асосда кичик рақс комбинациялари тузилиб, улар 32 дан 64 мусиқий тактгача банд этади. Мазкур комбинациялар турли халқлар рақсларида бажарилади ва этюд деб аталади. Этюднинг асосий вазифаси рақсда халқ феълени, темпераментини, дунёқарашига хос жиҳатларни акс эттиришдан иборат. Бунда қўлларнинг тўғри ҳаракатларига катта эътибор қаратиш зарур, чунки айнан қўллар кўпгина ҳаракатларга миллий тус беради.

3) Зал ўртасида ижро этиладиган халқона рақслар. Бу ҳолда рақс — катта, кенг йўлга қўйилган, тугал санъат асари. бўлиб, унда ҳам битта, ҳам бир нечта ижрочи банд этилиши мумкин. кейинги ҳолатда рақс турли-туман чизгилар ва тузилмаларни ўз ичига олади. Бундан ташқари, у жуфтликларда ҳам ижро этилиши мумкин. Рақс алоҳида бир мазмунга эга бўлмаслиги (соф кўринишдаги халқ рақси) ёки муайян фабулага эга бўлиши мумкин. Албатта, рақсларнинг санаб ўтилган барча турлари турли халқларнинг миллий мусиқаси остида, мусиқа характериға мос ҳаракатлар ва қўл, оёқ, гавда, бош

ҳолатлари асносида ижро этилади.

Халқона дарснинг мана шу уч қисмлари анча мустақил бўлиб, спортчиларни тайёрлаш чоғида мутахассислар улардан фақат бит-тасини қўллайдилар. Бироқ, ўқувчиларни муайян тартиб асосида халқона рақслар элементлари билан таништириш лозим. Хусусан, зал ўртасидаги халқона этюдлар ва рақслар станок олдида бироз ишлангандан кейин бошланиши лозим. Станок олдидаги ҳаракатлар бу ҳолда ўзига хос тайёрлов машқи вазифасини ўтайди. Халқона дарснинг уч қисми тўлиқ ўзлаштирилгани сайин мунтазам қўллаш учун улардан бирини қолдириш мумкин.

3.2.3. Қўллар позициялари

Халқона рақсда қўллар позициялари классик рақснинг уч позицияси I, II, III га мос келади. Бироқ, халқона рақсда қўл кафтлари классик рақсдан фарқли тарзда гуруҳланади.

Биринчи позиция – қўлларнинг баландлиги ва шакли классик I позицияда бўлгани каби. Кафтнинг тўрт бармоги бирга гуруҳланган, бироқ бир бирига ёпиштирилмаган (улар орасида ҳаво ўтади). Катта бармоқ ўрта бармоқ суягига ёпишмайди, балки ўз жойида қолади (яъни, кафтдан сал нари тугилади). Панжалар кафти билан бироз тепага бурилади, бироқ бунда тирсақлар ўз ҳолатини сақлайди ва пастга тушмайди.

Иккинчи позиция – қўлларнинг баландлиги ва уларнинг елкадан тирсақгача бўлган қисми шакли классикадаги каби қолдирилади. Қўлларнинг тирсақдан панжагача бўлган қисми (ўз ҳолатини сақлаган тирсақлар бунга қанчалик йўл қўйса, шунчалик) тепага бурилади (улар пастга туширилмайди ва орқага қаратилганлигича қолади), панжалар эса яна бироз кафти билан олдинга-тепага бурилади. Бунда елкалар максимал даражада туширилган, кураклар ёпишган ҳолда қолади. Қўллар орқага утказилмай-



ди, ҳаддан ташқари олдинга ҳам чиқарилмайди (ен faceга бурилган бош ҳолатида қўл кафтлари кузнинг бир чеккаси билан курилиши лозим).

Учинчи позиция – қўллар баландиги ва шакли классик III позицияга мос. Тўртта бармоқ худди шу каби классика қонуниятларига бинотан гуруҳланган. Фақат катта бармоқ ўрта бармоқ суягига ёпишмайди, балки I ва II характерли позицияларда бўлган жойида қолади.

Санаб утилган уч асосий позициядан ташқари халқона рақсда яна қўлларнинг белдаги (ёки бир қўлнинг белдаги) ҳолати ҳам кенг тарқалган ҳисобланади. Бу ҳолда қўллар билагидан “синган” ҳолда сонга қўйилади, тўрт бармоқ бирга йиғилган ва олдинда, бешинчи (катта) бармоқ орқада. Кафтлар белга тиралади, тирсақлар икки чеккага йўналтирилган. Бир қўлнинг белдаги ҳолати халқона экзерсиснинг асосий қойдаси бўлсада (иккинчи қўл станокда), бироқ алоҳида позиция ҳисобланмайди.

Халқона рақсда кенг тарқалган қўл ҳолатларига яна қуйидагиларни киритиш мумкин: кўкрак олдига йиғилган қўллар (масалан, рус, украин, лўли, татар рақслари), орқага йиғилган қўллар ҳолати (масалан, испан рақслари) ва ҳоказо. Умуман, характерли рақсга турли халқлар рақсларидан кириб келган турли-туман қўл ҳолатлари кўп. Бироқ, бу ҳолатларнинг барчаси позиция эмас; классик рақсда бўлгани каби, характерли рақсда ҳам позиция фақат учта бўлади.

Халқона экзерсисда қўл учун preparation (препарасьон) классик тайёргарлик машқидан фарқ қилади.

Бошланғич ҳолат: оёқлар унча бурилмаган III позицияда, чап қўл станокда ётади, унғ қўл гавда ёнига туширилган бош унғга.

Муסיқий улчам: 2/4.

Затакт: “и” – бошланғич ҳолатдан қўл билан “нафас олиш”.

“1” – қўл биринчи позицияга кўтарилади, нигоҳ кафтга.

“и” – қўл, ҳаракатни бармоқдан бошлаб, иккинчи позицияга очилади, бош қўл кетидан боради.

“2” – қўл бел орқасига ўтади. Бунинг учун у бутунлигича енгил кўтарилади, сўнғ қўлнинг тепа қисми қайсидир вақтга қимирламай қолади. қўлнинг пастки қисми эса (тирсақдан кафтгача) биринчи позиция томонга ҳаракатни давом эттиради. Унга етмасдан, қўл бел орқасига олинади. Бош, қўл ҳаракатни кузатган ҳолда бироз эгилади ва “и” – деганда яна кўтарилади. Ҳолат фиксацияланади.

Халқона экзерсиснинг ҳаракатлари ҳам белдаги қўл, ҳам иккинчи позициядаги қўл билан бажарилиши мумкин. Бундан ташқари, қўл бир хил комбинация давомида бир неча бор очилиб, ёпилиши мумкин (бел орқаси ва олдида олиниши мумкин). Халқона экзер-

сисда бош, одатда, доимо чеккага бурилган бўлади (классикадан фарқли равишда).

3.2.4. Оёқлар позициялари

Халқона рақсда оёқлар позициялари классик рақсдаги каби, бироқ уларга яна IV позиция ҳам қўшилади.

Олтинчи позиция — оёқ кафтлари бир бирига зич ёпиштирилган, ички чеккалари билан тегиб туради (учи учига, товони товонига тегиб туради). Гавда оғирлиги ҳар икки оёқга тенг тақсимланган.

Халқона рақснинг асосий позициялари I, III, IVлардир. Бу турдаги экзерсиснинг аксарият ҳаракатлари III позиция бўйича бажарилади. II ва IV позициялар кўпроқ шарқ рақсларида учрайди.

Халқона рақсда оёқларнинг классик позициялари тўлиқ бурилувчанликни талаб этмайди, оёқларнинг эркинроқ ҳолатларига йўл қўйилади, бу эса қўл ва гавда ҳаракатларини янада турли — туман бўлишини таъминлайди. Бундан ташқари, бу турдаги рақснинг айрим ҳаракатларида оёқлар ичкарига айлантирилган бўлиши мумкин (буриб бўлмайдиган ҳолат) ёки II, III, IV позициялари бўйича бир бирига параллель туриши мумкин. Халқона рақсда жуда куп учрайдиган қолган оёқ ҳолатлари турли халқлар рақсларининг элементлари сифатида кўриб чиқилади ва позиция бўлмайди.

3.2.5. Халқона рақснинг асосий ҳаракатлари

Demi ва *grand plie* (дэми ва град плие). Классик экзерсисдан фарқли равишда халқона экзерсисда *plie*нинг икки тури: юмшоқ ва кескин *plie* мавжуд. Кескин *plie* иккита урғуга эга (настга ва тепага) ва ё иккисидан бири, ёки иккаласи билан бажарилиши мумкин. Кескин *plie* тизза бўгинининг эгилиш ва букилиш функциясини такомиллаштиради, уни чигили ёзилган оёқларда бажариш тавсия этилади. *Plie* нинг барча турлари ўзаро комбинацияланади, қўл ҳаракат билан бирга ҳаракатланади. *Plie*ни рус ва венгер академик ҳарактерларда ижро этиш мақсадга мувофиқ.

Battement tendu (батман тандю). Халқона экзерсисда *battement tendu*нинг бир неча тури мавжуд. Унинг барча турлари (шу жумладан классик тури) оёқ мушаклари кучини, эластиклигини, болдир-панжа бугими ҳаракатчанлигини ривожлантиради. Халқона *battement tendu*нинг айрим турлари сон, болдир мушаклари, тизза ва болдир-панжа бўғимлари пайларини мустаҳкамлайди. Халқона *battement tendu*нинг классик турлардан умумий фарқи шундан иборатки, уларни бажаришда иккала оёқ фаол ишлаб, бир бирини тез-тез алмаштириб туради.

Ишчи оёқни учидан пошнасига олиш билан бажариладиган *battement tendu* (ва унинг турлари)

Таянч оёқ товонини кутариш, *tombe* ва таянчи оёқни икки марта ерга уриш билан бажариладиган *battement tendu*

Оёқни пошнага чиқариш билан бажариладиган *battement tendu*

Сонни айлантириш (буриш) билан бажариладиган *battement tendu*

Ярим бармоқларни полга “суркаб ўтиш” билан бажариладиган *battement tendu*.

Battement tendu jete (батман тандю жэтэ). *Battement tendu* каби халқона экзерсисда *battement tendu jetening* бир неча тури мавжуд. Улар классик *battement tendu jetedan* иккала оёқнинг бир вақтда фаол ҳаракатланиши билан ажралиб туради. Умуман олганда унинг барча турлари оёқ кучи, унинг ҳаракатлари кескинлиги ва тортилувчанлигини ривожлантиради.

Battement tendu jete simple (самплъ, фр. – оддий): *battement tendu jetening* оддий тури (классикадаги каби).

Таянч оёқдаги *plie* билан бажариладиган *battement tendu jete*.

Plie ва таянч оёқ товонини кутариш билан бажариладиган *battement tendu jete*.

Pliega таянч оёқ товонини уриш билан бажариладиган *battement tendu jete*.

Таянч оёқнинг ярим бармоқларига кутарилиш билан бажариладиган *battement tendu jete*.

Оёқ кафтини тушириш билан бажариладиган *battement tendu jete*

Rond de jambe par terre ва *rond de pied* (рон дэ жамб пар тэр ва рон дэ пье; *pied* фр. - оёқ кафти). Халқона рақсда *rond par tergening* (пол бўйлаб доиранинг) икки тури мавжуд: *rond de jambe* (оёқ билан доира чизиш) ва *rond de pied* (оёқ кафти билан доира чизиш). Булардан иккинчисининг мавжудлиги халқона рақснинг ўзига хос жиҳатлари билан изоҳланадики, бунда “қисқартирилган” оёқ кафти иштирокидаги кўплаб ҳаракатлар мавжуд. *Rond de pied*ни бажарганда оёқ кафти навбатма-навбат чўзилган ҳолатдан қисқартирилган ҳолатга ва аксинча ўтади, яъни иккита иш амалга оширилади: ҳам тос-сон бўғимида, ҳам болдир-товон бўғимида (бунда болдир-кафт бўғимига юклама катга булади).

Халқона рақсда *rond par tergelарни* бажариш қоидалари классикадаги худди шундай ҳаракатларни бажаришдан фарқ қилади. *Rond par tergelарни* барча турлари тос билан сон суягини бирлаштирувчи бўғин ва болдир-товон бўғини ҳаракатчанлигини ривожлантиради. Бироқ, характерли *rond de jambe* ва *rond de pied* ларни бажа-

ришда оёқ тос-сон бугимида янада фаол ҳаракатланади. Rond de jambe ва rond de pied яна оёқ билан ҳавода доира чизган ҳолда ва таянч оёқда сакраш билан бирга ҳам ижро этилиши мумкин.

“Арқончага” тайёргарлик ва “арқонча”. “Арқонча” – рус, украин, венгер рақсларида кўп учрайдиган ҳаракат. Ушбу рақслар элементи сифатида у аввал бошида станок олдидаги экзерсис давомида ўрганилади. Бироқ, бундан ташқари “арқончага” тайёргарлик ва “арқонча”нинг ўзи яна сон ва тизза мушакларини букиш ва эгиш аппаратини ривожлантирувчи, оёқларнинг бурилувчанлиги ва тос-сон бугимининг ҳаракатчанлигини оширувчи машқ элементи ҳамдир. Аввал бошида мазкур ҳаракатни венгер академик характерида ўрганиш тавсия этилади. Кейинчалик “арқонча”га тайёргарлик мураккаблаштирилади ва таянч оёқда сакраш билан бирга бажарилади.

Battement fondu (баман фондю). Бу кўп жиҳатдан машқ ҳаракатидир. Баъзида саҳналаштирилган шарқ рақсларида учрайди. Оёқлар координацияси, кучини ривожлантиради, тос-сон бугимининг ҳаракатчанлиги, мушаклар эластиклигини оширади. Бажариш (ижро этиш) техникаси бўйича классик фондудан фарқ қилади: ҳавога очилишдан аввал, ишчи оёқ таянч оёқдаги plie пайтида sou-de-pied (ку-дэ-пье, фр. – тупиқ) даражасида унинг атрофида (бурилувчан ҳолатдан буриб бўлмайдиган ҳолатга ва аксинча) урналиб олади. Ҳаракат равиш ва юмшоқ тарзда бажарилади; demi pliedан кутарилиш (туриш) ишчи оёқнинг ҳавога 45 даражага (ёки 90 даражага) келиши билан бир вақтда содир бўлиши керак.

Эркин (бўш) оёқ кафти билан бажариладиган машқлар ва flic-flac (флик-фляк). Эркин (бушаштирилган) оёқ кафти билан бажариладиган машқлар (шу жумладан flic-flac)дан кўзланган мақсад халқона рақснинг “чечётка” деб номланадиган элементини ўзлаштиришдан иборат. Бу ҳаракат рус, лўли, мексика, испан, татар ва бошқа халқлар рақсларида кўп учрайди. Бундан ташқари, бу ҳаракатлар болдир суяги билан товонни бириктирувчи бўғим, оёқ кафтини ҳаракатлантира билиш қобилиятини ривожлантиради. Flic-flac иборасининг таржимаси “у ёққа- бу ёққа” маъносини англатади. Ҳаракат барча йўналишларда бажарилади. Оёқ тиззадан тўпиғигача маятникка ўхшаб чайқалиши керак, сондан тиззагача бўлган қисми эса имкон қадар ҳаракатсиз қолиши лозим. Flic-flac нинг бир неча тури мажуд:

- оддий flic-flac;
- таянч оёқда сакраш ва tombe (томбэ) билан ижро этиладиган flic-flac
- double- flic (дубль-флик) – иккиталик флик-фляк

- оёқ кафтини буриш билан ижро этиладиган *flic-flac*
- 1/16 тактлик *double-flic* “елпиғичи”.

Депсинишли машқлар. Депсинишли машқлар купгина сахна-лаштирилган халқ рақслари ва оддий халқ рақсларида кенг тарқалган. Уларни рус, испан, лотин америкаси, молдаван, татар, белорусс ва бошқа рақсларида куп учратиш мумкин. Депсиниш асосида бутун оёқ кафти, пошна, ярим бармоқлар билан ер тешиш ҳаракати мужассам. Зарбалар қисқа, енгил, кучли “печатловчи” бўлиши мумкин. Бу каби машқлар оёқ кучи, зарбанинг ўткирлиги ва техникаси, ритм ҳиссини шакллантиради. Бироқ, гимнастикачилар билан дарс пайтида бу машқларни суиистеъмол қилмаган маъқул, чунки бу ҳаракатлар табиатан бадий гимнастикага ёт, бундан ташқари буларни бажариш махсус пойфазал бўлишини талаб этади. Шу боис бу машқларни бот-бот, имкон қадар (тагчарми қаттиқ бўлган) махсус оёқ кийимида ижро этиш тавсия этилади. Булар турли халқларнинг рақсига хос жиҳатлар, ритм ҳиссини кучайтириш ва умумий ривожланиш учун керак, ҳалос.

Battement developpe (батман девлѐпѐ). Ушбу ҳаракат оёқ кучи ва қадамнинг мустақамлигини ривожлантиради. Халқона рақснинг элементи сифатида *battement developpe* венгер рақсларида учрайди, шу боис уни кўпинча венгер батмани (доимо *pliѐ*га бажарилади) деб юритишади. Халқона *battement developpe* асосида мазкур ҳаракатнинг классик шакли мужассам, бироқ характерли экзерсисда унинг бир неча тури бор:

- *ravon developpe* (*legato* - легато). Классик *developpe* қоидалари бўйича *pliѐ*га бажарилади;

- кескин *developpe* (*staccato* — стаккато) таянч оёқдаги кескин *pliѐ*га бажарилади;

- товоннинг бир зарбаси билан бажариладиган *battement developpe*. Бу *developpening* аввалги турининг мураккаблаштирилган шаклидир. Зарба таянч оёқ товони билан бажарилади, бунда ишчи оёқ ҳавога очилади ва ўз баландлигини сақлайди, гавда ҳаркатсиз бўлади. Товон зарбаси кучли ва аниқ бўлиши лозим, бунинг учун товон анча баланд кўтарилиши керак;

- таянч товоннинг икки зарбаси билан бажариладиган *battement developpe*. Ҳаракат бир зарбалик *developpe* қоидаларига кура бажарилади, бироқ бунга айнан бир зарба қушилади. Ҳар икки зарба тенг кучли бўлиши, 1/8 ва 1/16 га бажарилиши мумкин. Зарблар пайтида ягона *pliѐ* сақланиши лозим. Гавда ва оёқ фиксацияланган ҳолатни сақлаши керак.

Grand battement jete (гран батман жэтэ). Ҳаракат, гарчи айрим саҳна рақсларида қўллансада, кўп жиҳатдан машқ вазифасини ўтайди. Қадам, оёқ кучи, тос-сон бўғими ҳаракатчанлигини ривожлантиради. Халқона экзерсисда grand battement jetenинг бир неча тури бўлсада, уларнинг барчаси мазкур ҳаракатнинг классик шаклига асосланади.

Бутун оёқ кафтада бажариладиган grand battement jete (классикадаги каби).

Таянч оёқдаги plie билан бажариладиган grand battement jete. Бунда ишчи оёқни кескин кўтариш билан бирга таянч оёқдаги кескин plie бажарилади.

Ярим бармоқларга кўтарилиш билан ижро этиладиган grand battement jete. Ишчи оёқни юқорига ташлаш вақтида таянч оёқ ярим бармоқларга кўтарилади, сўнг иккала оёқ бир вақтнинг ўзида бошланғич ҳолатга қайтади.

Ярим бармоқлардан тушмаган ҳолда бажариладиган grand battement jete. Ишчи оёқнинг биринчи силкиниши (кўтарилиши) билан бир вақтда таянч оёқ ярим бармоқларга кўтарилади ва улардан бир неча grand battement бажарилгунча тушмайди, сўнг иккала оёқ бошланғич ҳолатга қайтади. Затактга ярим бармоқларга кўтарилиб, ишчи оёқнинг бир неча ҳамласини бажариб, сўнг улардан алоҳида-алоҳида тушиш мумкин.

Tombe – saute билан бажариладиган grand battement jete (томбэ-купэ, фр. – йиқилиш-уриш). Ҳаракатнинг мазмуни шундан иборат бўладики, бунда таянч оёқ ишчи оёқни ҳавога туртиб юборади ва шу билан оёқ кўтарилишини оширади. Ҳамлани яқунлар экан, ишчи оёқ plieга га туширилади, гавда оғирлиги унга ўтади, таянч оёқ ишчи оёқ тўпигига келтирилади сўнг зарба билан яна ишчи оёқни ҳавога уриб чиқаради. Зарба битта ёки иккита, ярим бармоқлар ёки бутун кафт билан бажарилиши мумкин. Иккиталик зарба пайтида яримбармоқлар ва бутун кафт зарбалари исталган тартибда бажарилиши мумкин.

Катталаштирилган тебранишли grand battement jete фақат олдинга ва орқага бажарилади. тўртга ҳамла (силкитиш)ни ўз ичига олади: ҳаракатни олдинга бажаришда биринчи ҳамла оёқ учига олдинга тугалланади, иккинчиси – биринчи позицияга, учинчиси – орқага оёқ учига, тўртинчиси орқага чўзилиш билан яқунланади.

Гавданинг эгилишлари ва port de bras (пор дэ бра, фр. – қўлларни ушлаш). Мазкур ҳаракатлар асосида мустақил комбинация тузилиб, у бирор бир халқ рақсида экзерсис охирида станок ёнида бажарилади. Одатда, комбинацияларга гавданинг орқага, олдинга, чеккага турли туман эгилиб – букилишлари, гавданинг белдаги бури-

лишлари қўшилади. Оёқлар исталган бурилувчан ёки бурилиб бўлмайдиган ҳолатда, бутун кафтда ёки ярим бармоқларда туриши, тиззалар чўзилган ёки букилган бўлиши мумкин.

Таёқни бир қўл ёки икки қўл билан ушлаб ҳаракат қилиш мумкин, станокдан турли чўзилишларга (ёнбош ёки орқа томон билан) йул қўйилади. Бундан ташқари, комбинацияга турли – туман ҳолат узғаришлари, *plie*, чўзилишлар, *gond* (рондлар), тиззаларга утишлар, бурилишлар қўшилади. Бу ҳаракатлар гавда ва қўлларнинг эгилювчанлиги, рақс ва мусиқани теран ҳис қилиш, ифодалиликни ривожлантиради, шунингдек техник жиҳатдан 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 қўшиш йули билан узлаштирилади.

Pas tortille (па тортъе, фр. – зигзагсимон) – венгер академик рақси элементи. Шу билан бир вақтда оёқ кафтлари ишлаш техникасини такомиллаштирувчи, тос-сон бугими ҳаракатчанлиги, координацияси, оёқлар кучини ривожлантирувчи машқ ҳаракати сифатида ҳам қўлланилади. Бир неча тури мавжуд:

Битталиқ қўшилган *pas tortille*

Битталиқ зарбали *pas tortille*

Оёқ кафтини икки маротаба буриш билан ижро этилувчи *pas tortille*

Оёқ кафтини икки марта буриш ва зарба билан ижро этиладиган *Pas tortille*

“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 кучи, координацияни ривожлантиради. Аввал бошида бу ҳаракатга тайёргарлик машқи ўргатилади.

“Қабутарча” – товонлар (аниқроғи, оёқ кафтининг 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.

Сакраш пайтида иккиталик зарб билан бажариладиган “кабугарча”.

Битгалик ва иккиталик якун — венгер ва поляк академик рақслари элементи. 180 ва 360 даражалик бурилишлар билан бажарилиши мумкин.

Қўлларнинг “саккиз” рақаами шаклидаги ҳаракати — венгер ва поляк рақслари элементи. Қўлларни тарбиялайди, қоматни яхшилайди.

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

45 даражага чўзилган оёқлар билан кабриоль — поляк, венгер, украин рақслари элементи. Сакровчанлик, оёқлар кучи, координацияни ривожлантиради. Аввал бошида таёқга юз билан туриб урганилади.

Иккала тиззага туриш — шарқ, татар, дули ва бошқа рақслар элементи. Туртинчи позиция буйича бажарилади, гавда учун мулжалланган машқлар билан комбинацияланади.

“Винт” — шарқ, лотин америкаси, кавказ, болгар халқлари рақси элементи. Туртинчи позиция буйича ярим бармоқларда ижро этилади, гавда en face. Ҳаракат узлуксиз, бир оёқ иккинчисини алмаштиради, қўллар бир бирига қарама — қарши ҳаракатлантирилиши мумкин.

3.2.6. Халқона рақсни қўллаш буйича тавсиялар

Халқ рақсларига хос ҳаракатлар жуда кўп булиб, станок ёнидаги экзерсисда ё энг кенг тарқалган, ёки бир эмас, бир неча халқ рақсида қўлланиладиган турлари ўрганилади. Кейинги ҳолатда турли характердаги бир хил ҳаракатни бажаришга мазкур халқга хос турли жиҳатлар қўшилади. Булар қўллар ва гавда ҳолатлари, бошни буриш ва эгишлар, нигоҳ, мимика билан боғлиқ бўлади. Бунга қўшимча равишда ҳар бир халқ рақсида ўзига хос ва бошқаларда учрамайдиган ҳаракатлар ҳам мавжуд бўлади. Шу боис ҳам халқ ҳаракатлари шунчалик кўпки, улар шунчалик хилма хилки, улардаги бир қарашда аҳамиятсиз туюлган жиҳатлар шунчалик катта роль ўйнайдикки, бу ҳар бир халқ рақси алоҳида эътиборга молик эканлигидан далолат беради. Шу боис бўлса керак, шу пайтгача халқона рақс буйича алоҳида дарслик чиқарилмаган. Демак, машқларда халқ рақслари элементларидан фойдаланишни истаган мураббийлар турли туман адабиётларга мурожаат қилишларига тўғри келади.

Бундан ташқари, халқона мазмундаги дарсларни ўтказиш чоғи-

да халқ дасталари концертларининг видеотасвирларидан ҳам фойдаланиш мумкин.

Хулоса ўрнида халқона рақс машқларининг айрим жисмоний жиҳатлари ҳақида айтиб ўтиш жоиз бўлади. Классик рақсдан фарқли равишда халқона рақсда кўпинча бир вақтнинг ўзида икки оёқ ишлайди. Бундан ташқари, халқ рақсларида ярим букилган оёқларда сакрашлар, кескин ўтириб туришлар билан бажариладиган ҳаракатлар кўп. Шу боис халқона рақс машқлари аввало оёқларга катта юклама беради. Бу эса гимнастикачиларнинг умумий жисмоний ривожланиши учун фойдали, бироқ мусобақалашув даврида зарарли, чунки оёқлар чарчаб, “огир” бўлиб қолади. Шу боисдан халқона машқларни тайёргарлик ва ўтиш давларида қўллаш тавсия этилади.

3.3. Тарихий – маиший рақс.

Тарихий-маиший деб ўзи пайдо бўлган давр, муҳит ва жой чеғасидан анча узоқда кенг тарқалган рақсларга айтилади. Тарихий маиший рақслар турли давларда ҳар хил ижтимоий қатламларнинг бадиий маданияти ва дидларига хос жиҳатларни акс эттиради. Бу ўзига хос жиҳатлар рақснинг тузилиши ва услуби, унинг мусикаси, рақс тушаётганларнинг кийимлари, уларнинг ҳатти ҳаракатлари ва бошқа жиҳатларда намоён бўларди. Бироқ, маиший рақсларни халқ рақслари билан адаштирмаслик керак: халқ муҳитида пайдо бўлган халқ рақсларидан фарқли ўлароқ, маиший рақслар шаҳар шароитида вужудга келган ва аввал бошидан махсус ўқитишни талаб қиларди. Турли асрларда ҳар хил рақслар русум бўлган.

XV – XVI асрларда Италиядан келиб чиққан партер рақслар: бранли, павана, куранта ҳукмронлик қилиб, улар сакрашларни талаб қилмасди.

XVII асрдан бошлаб Франциядан келиб чиққан рақслар русум бўла бошладики, буларнинг “қироли” менуэт ҳисобланарди.

Бундан ташқари XVII – XVIII асрлар бу салон санъати гуркираган давр, рақсларнинг такомиллашуви ва индивидуаллашуви пайти ҳисобланади. Менуэтлар билан бир қаторда шу даврда романеска, гавот, ригодон, жига (биринчи сакрашли рақслардан бири), шунингдек, XIX асрда етакчи ўринни эгаллаган контрданслар кенг тарқалди.

XIX аср Вена вальслари ва славян рақслари мазурка, полька, полька-мазурка, полонезга шуҳрат келтирди. Бу халқ рақслари аллақачон мавжуд эди, бироқ фақат XIX асрдан бошлаб бутун дунё салонларининг сеvimли рақсларига айланди. Умуман олганда, XIX аср бу немис маданиятидаги лендлер рақсидан келиб чиққан вальс

рақси тантанаси даври ҳисобланади. Кейинчалик вальс Европадан Америкага кучдики, у ерда вальс бостон, вальс мазурка пайдо бўлди. XIX асрнинг охирига келиб Америкадан келган рақслар: танго, фокстрот, чарльстон кенг тарқалди.

Тарихий маиший рақслар доимо муайян даврга ишора қилади, чунки агар халқ рақслари кўп жиҳатдан маълум бир миллатни тавсифласа, маиший рақслар кўпроқ давр, вақтни таърифлайди.

Бадий гимнастикада галоп, полька, вальс, полонез, мазурка каби тарихий маиший рақсларнинг айрим турлари қўлланилади. Боз устига, тарихий маиший рақс рақс санъатининг бошқа булимларига нисбатан кўпроқ бадий гимнастикада қўлланиш тарихига эга. Энг оддий ижро этиш техникасига эга бўлганлиги боис, айнан шу турдаги рақслар бадий гимнастика билан шуғулланувчиларда илк кўникмалар ва ҳаракатланиш маданиятини шакллантиришда қўлланилади. Бундан ташқари, гимнастикачиларнинг рақс тайёргарлиги айнан энг оддий тарихий маиший рақсларни ўрганишдан бошланади.

3.3.2. Галоп

Галопнинг ватани Венгрия ҳисобланади. Европада бу рақс XIX асрнинг 30-40 йилларида тарқалди. Галоп палари бу бир оёқдан бошланадиган сирғалувчан ҳаракатлар бўлиб, улар олинга, чеккага, орқага бажарилиши мумкин. Галоп 2/4 мусиқий ўлчамга ижро этилади (рақс мароми ўртачадан тез ҳаракатгача). Галопни ўрганишга киришишдан аввал, ўқувчилар билан “қадама қадам”ни ўрганиш керак бўлади. Бу ҳаракат галоп қадами учун дастлабки тайёргарлик вазифасини утайди. Галоп қадами оёқнинг олдинга, чеккага ёки орқага силжиши ва бир вақтнинг ўзида оёқларнинг тиззаларда энгил букилиши билан бошланади. Таянчсиз фаза вақтида гавда ва оёқлар тўғри, оёқ бармоқлари чўзилган бўлиши лозим. Бир оёқга қўниш пайтида бошқа оёқ галоп қадамини худди шу йўналишда такрорлаган ҳолда яна пол бўйлаб сирпанади. Ерга қўниш гавда оғирлигининг ярим бармоқлардан бутун кафтга ўтказилиши ва тиззаларни юмшоқ букиш ҳисобига рўй беради. Қўлларни белда ёки пасайтирилган иккинчи позицияда ушлаш мумкин, кафтлар allonge. Галопни олдинга бажаришда бош олдинда турга оёқ томонга бурилади, орқага ижро этилганда орқада турган оёқ томон бажарилади. Чеккага бажарилганда ё ҳаракат йўналишида, ёки тўғри бурилади. Галоп қадамини камида 4-8 марта кетма-кет бир оёқдан бажариш тавсия этилади.

Галоп қадамларини барча йўналишларда ўргатган сайин уларни ўзаро комбинациялаш ва шу асосда рақс композициясини қуриш мумкин.

3.3.3. Польша

Польша Чехиянинг қадимги рақси бўлиб, XIX асрда улкан шуҳрат қозонди ва 40 йилларга келиб бутун Европа бўйлаб кенг тарқалди. У айниқса Парижда севиб ижро этиларди. Шаҳар жамиятининг турли – туман қатламларида польша ижро этилганлиги боис, унинг оммабоплиги ҳатто вальсдан ҳам ортиб кетган эди.

Польшанинг ёқимли жиҳати қувноқ стаккато тарзидаги маром ва тез ҳамда енгил сакровчан ҳаракатларда мужассамдир. У 2/4 муסיқий ўлчамга, тез маромда ижро этилади (ўрганиш пайтида ўртача маромдан фойдаланиш мумкин). Польша олдинга ва орқага ҳаракатланиш билан ижро этилиши мумкин. Бундан ташқари польшанинг ёнлама қадами ва бурилишдаги қадами ҳам мавжуд. Моҳиятан олданда польша бу енгил сакрашлар асносида бажариладиган алмашган (узгарувчан) қадам бўлгани учун, ўқувчилар билан аввал узгарувчан қадамнинг ўзини ўрганиб чиқиш тавсия этилади.

Польшанинг олдинга ҳаракатланишли қадами:

Бошланғич ҳолат: оёқлар учинчи тўлиқсиз позицияда, ўнг оёқ олдинда, қўллар ё белда, ёки пасайтирилган иккинчи позицияда, қафтлар *allonge*.

Затакт: “и” чап оёқда кичик сакраш, бир вақтнинг узида ўнг оёқ бироз полдан узилиб, тизза ва учини чўзган ҳолда олдинга чўзилади. Гавда бироз ўнгга эгилади, бош ўнгга бурилади.

“1” – ўнг оёқ ярим бармоқларга туширилади (қуйилади).

“и”- чап оқ ўнг оёқ ёнига орқага учинчи позицияга қуйилади.

“2”- ўнг оёқнинг ярим бармоқларига салгина сакраб, қадам қуйиш, чап оёқ унга биринчи позиция бўйича яқинлашади.

“и” – ўнг оёқда жуда кичик сакраш, чап оёқ олдинга чиқарилади ва бутун ҳаракат бошқа оёқдан такрорланади (гавда ва бош ҳолатини тегишли равишда алмаштиради) ҳаракат 8 – 16 марта такрорланади.

Затактдан бошланадиган биринчи кичик сакраш (ирғиш) иккинчи кичик сакрашдан баландроқ бўлади ва унга кўпроқ урғу берилади. Польша айнан шуниси билан тенг сакрашлар билан ижро этиладиган галопдан фарқ қилади.

Орқага ҳаракатланувчи польша қадами.

Бошланғич ҳолат олдинга ижро этиладиган польша каби булади. Затактга тиззасидан бироз букилган чап оёқ орқага ўтказилади ва барчаси худди олдинга бажарилган тартибдагидек ижро этилади. Бош бироз эгилади ва чап елка томон бурилади, елкалар эса текис қолади ва орқага ҳаракат бажариладиган оёқ кетидан бурилмайди.

Польшанинг ёнлама қадами. Олдинга ижро этиладиган польша тамойилга асосан бажарилади, фақат 1 ва 2 – тактларнинг затакти-

га унғ ва чап оёқлар олдинга эмас, ён томонга чўзилади. Гавда ва бош бурилишлари ва эгилишлари олдинга ижро этиладиган полькадаги-дек бўлади.

Бурилишли полька. Аслида бу бурилишли польканинг ёнлама қадамидир. Тулиқ бурилиш мусиқанинг икки тактини олади, яъни бурилишнинг ҳар ярмига бир тактдан. Гавданинг бурилиши бундан авал ҳаракатга пешқадамлик қилган оёқда ҳар бир тактнинг затактига содир бўлади.

Полька қадамнинг барча турларини ўзлаштирган сайин уларни ўзаро ва бошқа ўхшаш ҳаракатлар билан комбинациялаб. Шу асосда кенгайтирилган рақс комбинацияларини тузиш мумкин. Полькани ижро этиш енгил ва назокатли ҳаракатланишни талаб қилади.

3.3.4. Вальс

Вальс Австрия ва Германиянинг жанубий ҳудудида вужудга келган лендлера деб номланувчи деҳқонлар рақсидан келиб чиққан, дея таҳмин қилинади. Бал рақси сифатида вальс XVIII асрданоқ маълум бўлсада, фақат XIX асрда ҳақиқатдан жуда кенг тарқалди. Ўзининг эркинлиги, жонли ва оддийлиги билан уша пайтлардаги расмий, ноз карашмали ва мураккаб менуэт ҳамда гавотлар русум бўлган оқсуяқларнинг салонларига гўё тоза ҳаво олиб киргандек бўларди. Аста секин вальс жамиятнинг кенг қатламлари савган рақсга айланди. Буюк бастакорлар Моцарт, Гайдн, Вебер, Шопен, Глинка, Чайковский, Глазунов ва бошқалар вальс наволарини ўз опералари, балет ҳамда фортепьяно учун мулжалланган асарларига кирита бошладилар. Деярли икки юз йилдан бери мавжуд бўлган бу рақс шу пайтгача катта муваффақият қозониб келмоқда ва аввалги аҳамиятини йўқотмаган. Вальснинг мусиқий улчами 3/4, мусиқа мароми тез, ўртача ёки секин бўлиши мумкин. Вальс қадами олдинга, орқага, чеккага ва бурилиш билан чеккага бажарилади. Бундан ташқари вальсни унғга ва чапга ижро этиш мумкин. Вальснинг у ёки бу томонга бурилиши мусиқанинг икки тактини эгаллайди ва иккита ярим бурилишлардан ташкил топади.

Вальсни урганишга киришишдан аввал, ўқувчилар билан “ошма қадам” деб номланувчи ҳаракатни урганиш керак. Бу ҳаракат вальс қадамнинг уч таркибий қисмидан бири ҳисобланади. Ҳар бир ошма қадам бир оёқ учида баланд туришдан бошланади, сўнг иккинчи оёққа деми плиега юмшоққина “думалаб утиш” содир этилади ва кейин у ярим бармоқларга кутарилиб, орқада турган оёқ учи билан пол бўйлаб олдига сирғалувчан ҳаракат қилиб, бошқа оёқдан бажариладиган кейинги ошма қадам ташлайди. Ҳаракатлар аста секин бажарилади. Аввал бошида мазкур қадамни таянч олдида урганиш

тавсия этилади. Ошма қадам вальс қадамини ўрганишга тайёргарлик бўлишидан ташқари, у яна болдир – тупиқ бугимининг ҳаракатчанлигини ривожлантиради, оёқ кафти мушакларини мустаҳкамлайди, оёқ мушаклари кучи ва эластиклигини оширади.

Олдинга ташланадиган вальс қадами.

“1” – чап оёқ ярим бармоқларидан қўйиладиган ўнг оёқнинг ошма қадами.

“2” – чап оёқ ярим бармоқларига қадам қўйиш.

“3” – ўнг оёқ ярим бармоқларига қадам.

Буёғига ҳаракат бошқа оёқдан такрорланади. Қадамлар қисқа ва ҳаммаси бир хил узунликда.

Орқага қўйиладиган вальс қадами ҳам худди шунга ухшаш тарзда, фақат орқага ҳаракатланиш билан бажарилади. Бунга ўнг оёқ билан орқага ва бироз ўнгга ошма қадам бажарилади, чап оёқ билан эса орқага ва бироз чапга қадам қўйилади. Бундан ташқари, гавда ва бошнинг ошма қадам бошланган оёқ томонга бурилиши ҳам қушилади.

Чеккага ташланадиган вальс қадами.

“1” – чап оёқнинг ярим бармоқларидан ўнг оёқ билан чеккага ошма қадам, бунда гавда ҳаракат томонга бироз эгилади ва бош ҳам шу томонга озгина бурилади.

“2” – чап оёқ ярим бармоқларига чалишма қадам (ўнг оёқ кетидан)

“3” ўнг оёқ чап оёқга ярим бармоқларда яқин қўйилади.

Буёғига ҳаракат чап томонга қайтарилади.

Чеккага бурилиш билан ташланган вальс қадами.

Ҳаракат ... лик икки тактга бажарилади.

“1” - ўнг оёқ билан чеккага чап оёқ ярим бармоқларидан ошма қадам.

“2” – чап оёқ ярим бармоқларига доиранинг ÷ қисмига ўнгга қадам қўйилади.

“3” – ўнг оёқ доиранинг ÷ қисмига ўнгга ҳаракатланиб ўнг оёқ ярим бармоқларига тиркаб қўйилади.

“1” - чап оёқ билан чеккага ошма қадам ташланади.

“2” – доиранинг ÷ қисмига ўнгга айланиш билан ўнг оёқда орқага ярим бармоқларга қадам ташлаш.

“3” – доиранинг ÷ қисмига ўнгга айланиш билан чап оёқ ўнг оёқ ёнига ярим бармоқларга тиркалади.

Қадам ва бурилишлар юмшоқ, узлуксиз ва равон, секин темпда бажарилиши лозим. Ургатиш бошида қуллар белда ушланади, кейинчалик вальс қадамини қўл ҳаракатлари билан бирга бажариш мумкин. Чап оёқнинг бурилиши билан бажариладиган вальс қадами

тегишли равишда чап томонга бурилиш билан ижро этилади.

Бурилишли кенг вальс қадами (классикадаги каби).

Бошлангич ҳолат: гавда зал марказига қаратилган, оёқлар учинчи тўлиқсиз позицияда, ўнг оёқ олдинда; қўллар пасайтирилган иккинчи позицияда, кафтлар *allonge*.

Муסיқий ўлчам ... лик 2 такт.

“1” – ўнг оёқ билан олдинга ўнгга сирпанувчан қадам, гавда оғирлиги унга ўтказилади, тиззасидан бироз букилган чап оёқ орқадан қолади, товон полдан узилган.

“2” – чап оёқ сирпанувчан ҳаркат билан олдинга биринчи позиция орқали тўртинчи позицияга ўтказилади ва бир вақтнинг ўзида иккала оёқ ярим бармоқларида доиранинг × қисмига бурилиш содир этилади.

“3” – ўнг оёқ чап оёқга орқадан учинчи позицияга яқинлаштирилади ва бир вақтнинг ўзида иккала оёқ ярим бармоқларидан тушиб *demi plie* бажарилади, сўнг тиззалар тўғирланади.

“1” – аввалги такт “1” да нима бажарилган бўлса, худди шу, фақат ҳаракат чап оёқдан бажарилади.

“2” – ўнг оёқ сирғалувчан ҳаракат билан чап оёқга орқадан тўртинчи позицияга яқинлаштирилади ва бир вақтнинг ўзида иккала оёқнинг ярим бармоқларида доиранинг × қисмига бурилиш содир этилади.

“3” – чап оёқ сирғалувчан ҳаракат билан унг оёқга орқадан учинчи позицияда яқинлашади ва бир вақтнинг ўзида ярим бармоқлардан *demi plie*га тушиш бажарилади, сўнг тиззалар тўғирланади (тик тутилади).

Бурилишнинг ҳар ярмини алоҳида ўргангач, уларни бирлаштириб, узлуксиз ҳолда, паузаларсиз кетма-кет бир неча бурилишлар кўринишида бажариш керак бўлади. Бунда ҳар тактнинг “3” ҳисобига *demi plie*нинг амплитудаси имкон қадар камайтирилади.

Шу тариқа ўнгга бурилишли кенг вальс қадами ўрганилади. Кейинчалик қўл ҳаракатларини қўшиш мумкин.

3.3.5. Полонез

Полонез ватани – Польша бўлиб, унинг илк номи “польшаники” деб номланиши ҳам шундан. У халқ оммавий сайл рақсларидан келиб чиққан. Барча халқ байрамлари айнан полонез билан бошланар эди, кейинчалик эса, бу рақс олий табақалар томонидан қабул қилинганидан сўнг, уни шаҳар балларида ижро эта бошладилар. XIXасрда “польша рақси” Европанинг кўпгина мамлакатларида кенг тарқалди. Францияда уни полонез деб атай бошладилар ва бу ном ҳозиргача сақланиб қолди. Аста секин миллий хусусиятларини йўқот-

гач, полонез тантанали юриш рақсига айланди ва ўзининг асосий услубини сақлаб қолди. Хусусан, гавданинг ғоз, қадди қоматнинг мағрур тутилиши, равон ҳаракатлар билан алмашинувчи енгил ритмик қадамлар шулар жумласидандир.

Полонез ... мусиқий ўлчамига ижро этилади, мароми уртача.

Бошланғич ҳолат: гавда рақс чизиғига қаратилган, оёқлар учинчи позицияда, ўнг оёқ олдинда. Қўллар ё белда, ёки иккинчи пазайтирилган позицияда, кафтлар allonge.

“1” — ўнг оёқ билан олдинга қадам ташлаш.

“2” — чап оёқ билан олдинга қадам.

“3” — ўнг оёқ, бир қадам олдинга ташлаб, чуқурмас demi pliega туширилади, бир вақтнинг ўзида чап оёқ сирғалувчан ҳаракат билан биринчи позиция орқали чўзилган учи билан олдинга чиқарилади.

Буёғига полонез қадами чап оёқдан такрорланади в хоказо. барча қадамлар текис бўлиши лозим. Чўк тушиш чоғида “3” деганда орқада турган оёқ ушланиб қолмагани ҳолда биринчи позиция орқали олдинга ўтказилишини назорат қилиш лозим. Оёқ учи чўзилган бўлиши лозим ва полдан узилмаслиги керак. Гавда тик тутилиб, у ёки бу томонга эгилмаслиги лозим, бош тўғри тутилади. Полонезни орқага ижро этганда “3” деганда ўнг (ёки чап) оёқ сирғалувчан ҳаракат билан биринчи позиция орқали орқага ўтказилади.

Полонез қадамини жуфтланган сафда ҳам бажариш мумкин. бунда ҳаракат йўналишига юзи билан туриб, қул олишиш керак бўлади. Бирлаштирилган қўлларни олдинга-пастга чиқариш керак, эркин қўллар ё белда, ёки пасайтирилган иккинчи позицияда қолади. кафтлар allonge. Шу тариқа қўлларни ажратиб ва яна бириктириб, турли туман шаклли кўринишларни вужудга келтириш мумкин.

Полонез қадами тантанали ва шу билан бирга юмшоқ ва назокатли бўлади. Полонезни ўрганиш чиройли юриш ва қадди қоматни тик тутишни ўргатади. У кўпроқ дарснинг якуний қисмида қўлланади.

3.3.6. Мазурка

Мазурка илдизлари поляк халқ рақси — мазурга бориб тақалади. Жуда чиройли ва мафтункор бу рақс ҳаракатларнинг турли туманлиги билан ажралиб туради. Европада мазурка XIX аср бошига келиб танилди ва кўпроқ Россияда машҳур бўлди.

Мазурка ... мусиқий ўлчамига бажарилади, мароми тез (ўрганилаётганда ўртача).

Ўқув машқ дарсларида бал мазуркасининг қуйидаги асосий ҳаракатларидан фойдаланиш тавсия этилади.

Pas couru (па курю, фр. — енгил югуриш).

Бошланғич ҳолат: ҳаракат йўналишига юзланиб, оёқлар учинчи тўлиқсиз позицияда. Ўнг қўл олдинда. Қўллар иккинчи пасайтирилган позицияда, кафтлар allonge.

Затакт: “и” — кичик plie.

“1” — чап оёқдан ўнг оёқга енгил сакраш (ирғиш) (чўзилган кафтлар билан)

“2”- чап оёқдан енгил, сирғалувчан, узайтирилган қадам.

“3” ўнг оёқдан худди шу ҳаракат.

Сўнг ҳаракат бошқа оёқдан такрорланади ва ҳоказо. Иккала оёқ ҳаракатини навбама-навбат алмаштириш ушланиб қолишларсиз, қаққон тарзда бажарилади. Ҳар бир тактнинг “1” деганда амалга ошириладиган гавда огирлигини ўнг ёки чап оёқга ўтказиш жараёни билинтирмай, равон тарзда бажарилади. Ҳаракат енгил ва шиддат билан бажарилади, бунда тиззалар бироз букилган, полдан унча узилмаган ҳолда, олдинга сезиларли ҳаракатланиш билан бажарилади. Гавда чайқалмаслиги лозим, чунки у бошланғич ҳолатнинг асосий позасини сақлайди.

Pas gala (па галья, фр. — тантанали қадам).

Бошланғич ҳолат: pas couruni ўрганишдаги каби.

Затакт: “и” — бироз букилган чап оёқда кичик сирғалувчан сакраш, ўнг оёқ пол буйлаб учи билан сирғалиб, олдинга чўзила бошлайди.

“1” — қадамини узайтирар экан, ўнг оёқ бутун кафтига кичик pliega туширилади, гавда огирлиги унга ўтади, чап оёқ, тиззадан букилган ҳолда, полдан бироз узилади.

“2” — ўнг оёқдаги plie катталашади ва унда сирғалувчан сакраш қилинади, чап оёқ орқадан ўнг оёқ тупигига яқинлашади (cou-de-pied орқадан).

“3” — чап оёқ биринчи позиция орқали олдинга чиқади, бир вақтнинг ўзида ўнг оёқда ирғиш амалга оширилади (яъни, бошқа оёқдан затакт ҳолатига келатирилади).

Кейинги тактга аввалгисигидаги барча ҳаракатлар худди шу тарзда, фақат бошқа оёқдан такрорланади, ва ҳоказо. Ҳаракатни ўнг оёқдан бажаришда гавда бироз орқага ва ўнгга ташланади, бош чапга бурилади. Ҳаракатни чап оёқдан бажарганда — аксинча.

Барча ирғишлар гавдани тепага кутаришсиз (сакрашсиз) амалга оширилиши лозим, яъни акцент (урғу) полга берилади. Координацион жиҳатдан энг мураккаб жиҳат — “3” деганда келади.

Тугал кўринишда pas gala қўллар иштирокида бажарилади. Ҳаракатни ўнг оёқдан бажарганда чап қўл белга қўйилади, ўнг қўл биринчи позиция орқали чеккага очилади (гавданинг сал олдида). Оёқ

кафтининг полга урилиши пайтида (“3” деганда) қўллар кескин тарзда жойини алмаштиради.

Coup de talon, ёки “кабутарча” (ку дэ талон, фр. — пошна билан зарба бериш).

Бошлангич ҳолат: зал марказига юзланиб, оёқлар тўртинчи позицияга қўйилади (оёқ учлари салгина чеккаларга қаратилган) қўллар белда, гавда тик тутиб, бирозгина чап оёқ томонга эгилган, бош ўнг елкага озгина бурилган.

Затакт: “и” — чап оёқдаги кичик *pie* пайтида ўнг оёқ сирғалувчан ҳаракат билан чеккага очилади, бунда тиззаси ва учи кучли чўзилади. Бироқ полдан узилмайди.

“1” — чап оёқнинг ярим бармоқларида сирғалгач, шу оёқда рақс чизиги бўйлаб ўнгга енгил ҳаракатланишли кичик иргиш бажарилади. Иргиш пайтида чап оёқ пошнаси ўнг оёқ пошнасига зарб беради, зарб кучидан ўнг оёқ бирозгина чеккага ташланади.

“2” — ўнг оёқ полдан узилмаган ҳолда ва тиззаси ҳамда дўнгсасини кучли чўзган ҳолда чеккага янада узоқроқга сурилади, сўнг бутун кафтига туширилади.

“3” — чап оёқ сирғалувчан ҳаракат билан ўнг оёқ ёнига тўртинчи позицияга қўйилади.

Буёғига ҳаракатни худди шу оёқдан яна бир неча марта такрорлаш мумкин, кейинги ҳаракатга ўтиш ёки якуний ҳаракат сифатида “кабутарча”дан фойланиш мумкин. Чап оёқдан бошланадиган “кабутарча” зал марказига орқа томон билан туриб, рақс чизиги бўйлаб ҳаракатланган ҳолатда ижро этилади.

Мазурканинг асосий ҳаракатларини комбинациялаб, катта рақс композицияси ёки мустақил рақсни саҳналаштириш мумкин. Умуман олганда мазурка — энг мураккаб тарихий — маиший рақслардан бири, шу боис уни дастлабки тайёргарликдан ўтган ўқувчилар билан ўрганган маъқул.

4 БОБ. ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК ВА БАДИЙ ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИГА ЎРГАТИШ АСОСЛАРИ

4.1. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ УМУМИЙ ТАФСИФИ

4.1.1. Техник тайёргарликнинг мақсад ва вазифалари

Техник тайёргарлик – бу муайян спорт турига хос машқларларга доир билим, малака ва кўникмаларни шакллантириш ва уларни максимал даражада такомиллаштириш жараёнидир.

Техник жиҳатдан тайёрланганлик – бу техник билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштирганлик даражаси ва мажмуидир.

Техник тайёргарликдан мақсад гимнастикачиларга юқори самара билан ўз индивидуаллигини мусиқа билан бирлаштирилган машқларнинг мураккаблиги, турли туман ва оригиналлиги билан уйғун ҳолда намойиш этиш имконини берувчи ва спорт маҳоратининг янада ортишини таъминловчи билим, малака ва кўникмаларни шакллантиридан иборат.

Техник тайёргарлик вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Машқларнинг рационал (унумли) техникасига доир махсус билимлар, уларни бажаришга бўлган талаблар тизимини шакллантириш, мусобақалар қоидаларини ўрганиш.

2. Бадиий гимнастикага хос турли туман ҳаракатлар кўникмаларининг кенг доирасини шакллантириш.

3. Ижро маҳоратининг спорт жиҳатидан аҳамиятли бўлган барча компонентларини: техник, жисмоний, эстетик ва мусиқий ифодавий омилларни такомиллаштириш.

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

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

4.1.2. Гимнастикадаги техник тайёргарликнинг бўлим ва компонентлари

Бадиий гимнастикадаги техник тайёргарлик ўта кўламдор ва кўпқиррали жараёндыр. Ундан муваффақиятли фойдаланиш учун техник тайёргарликни бўлим ва компонентларга ажратиш қабул қилинган.

Бадиий гимнастиканинг ҳозирги ривожланиш босқичида тех-

ник тайёргарликнинг қуйидаги бўлимларини ажратиш мақсадга 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. Мусиқий — ҳаракатчан тайёргарлик — мусиқани тушуниш ва унинг хусусиятига, мароми ва динамикасига мос равишда ҳаракатланиш кўникмаларини шакллантириш.

5. Композицион тайёргарлик — бу янги элементлар, бирикмалар ва мусобақалашув дастурларини тузишдир.

Буюмларсиз амалга ошириладиган ҳаракатларда (гимнастикачиларнинг тана ҳаракатларида) техникаси бўйича ўхшаш 9 та ҳаракат гуруҳини ажратиб кўрсатиш мумкин: специфик машқлар, эгилишлар, мувозанат сақлашлар, бурилишлар, сакрашлар, акробатик машқлар, партер элементлари, юриш ва югуриш.

Предметсиз тайёргарликнинг таркибий қисмлари қуйидагилардан иборат: мувозанат сақлаш, айланувчанлик, сакровчанлик, специфик, акробатик ва рақс тайёргарлиги.

Буюмлар билан бажариладиган машқлар шакли, фактураси ва ўлачами бўйича хилма хил бўлган бешта жисм: арқон, гардиш, тўп, чўқмор ва лента билан амалга оширилади. Албатта, буюмларнинг ўзига хослиги ҳаракатлар техниксига таъсир кўрсатади. Бироқ техникаси бўйича ўхшаш бўлган ҳаракатларнинг қонуниятлари умумий эканлиги аён. Буюмлар билан машқларда уларни умумлаштирган ҳолда ҳаракатларнинг қуйидаги гуруҳларини ажратиб кўрсатиш мақсадга мувофиқ: ушлаб қолиш ва баланс, айланувчан ҳаракатлар, фигурали ҳаракатлар, ҳамлали ҳаракатлар ва думалатишлар.

Предметли тайёргарликнинг таркибий қисмлари қуйидагилардан иборат: баланс, айлантириш, фигурали, думалатиш ва ҳамлали тайёргарлик.

Хореографик тайёргарлик 4 тизим: классик, тарихий — маиший, халқ — ҳаракатерли ва замонавий рақс компонентларини ургатишни ўз ичига олади. Хореографик тайёргарлик гимнастикачилар спорт маҳоратининг шаклланишига доир қуйидаги каби кўплаб вазифаларни ҳал қилишга хизмат қилади:

• Гимнастикачиларнинг ҳаракатчанлигини оширади, улар фаолияти турли туман бўлишини таъминлайди, мусобақалашув дастурларида ифодалилик воситаларининг кенгайтилишига хизмат қилади.

- Тана ҳолатлари ва ҳаракатлари гузаллигини тўғри тушунишга ўргатади, ҳаракатланиш маданиятини ривожлантиради.

- Мусиқа ва ритми ҳис қила билиш, эмоционаллик ва ифодавийликни тарбиялайди.

Хореографик тайёргарлик классик, халқ – характерли ва замонавий рақс дарслари кўринишидаги машқлар давомида шунингдек рақс ва спорт рақс комбинацияларини ўрганиш пайтида амалга оширилади.

Бадиий гимнастикадаги мусиқий – ҳаракатчан тайёргарлик Эмил Жак – Далькрознинг Р. А. Варшавская томонидан тартибга солинган ритмик гимнастика тизимига асосланади. У спортчиларнинг мусиқани ҳис қилишлари, ифода воситаларидан унумли фойдаланишлари ва ижодий жиҳатдан фаол булишларини таъминлашда ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир.

Мусиқий – ҳаракатчан тайёргарлик қўйидагиларни назарда тутади:

- мусиқий саводхонлик элементлари билан таништириш.

- Мусиқани тинглаш ва тушуниш, мусиқий ифодалилик воситаларини (мусиқа хусусияти, ритми, метро – ритми, динамик тус ва тузилишини) ажратиш қобилиятини шакллантириш

- Ҳаракатларни мусиқа ва мусиқий ифодалилик воситалари билан мутаносиб тарзда амалга ошириш маҳоратини шакллантириш;

- Ижодий қобилиятларни ривожлантириш мусиқага мос ҳаракатларни излаш.

Мусиқий – ҳаракатчан тайёргарлик суҳбатлар, ҳаракатларнинг мусиқа билан боғлиқ булишини ургатиш буйича махсус вазифалар, мусиқий ўйин ва ижодий импровизация шаклида амалга оширилади.

Композицион тайёргарлик – бу янги элементлар, бирикмалар, спорт ва бадиий – спорт дастурларини тузиш жараёнидир.

Композицион тайёргарлик махсус саҳналаштириш дарслари ёки комплекс машқлар пайтида амалга оширилади.

4.1.3. Бадиий гимнастикада техник тайёргарликнинг мазмуни ва тузилиши

Спорт гимнастикасида вужудга келган базавий тайёргарлик концепциясига мувофиқ, техник тайёргарлик компонентлари ўқув машқ дастурларининг бир неча синфини (даражасини) ўз ичига олади. Ушбу машқлар базавий ҳаракатланиш кўникмаларининг қўйидаги асосий мураккаблик даражаларини қамраб олади:

1. Гимнастик “мактаб” элементлари.

2. Универсал ва махсус мақсадларга мулжалланган базавий кўникмалар;

3. Профилловчи машқлар.

4. Профилловчи комбинациялар.

5. Модал элементлар.

6. Муаллифлик элементлари.

7. Хизмат элементлари.

Спорт гимнастикасининг назарияси ва амалиётида ўқитиш учун машқ танлаш қойдаси вужудга келганки, уни қисқача шундай таърифлаш мумкин: базавий кўникмалардан профилловчи машқ ва комбинацияларга, сунг эса модал элементлар ва ута мураккаб комбинацияларга. Шу тариқа, “оддийдан мурқаб томон” дем номланмиш кенг танилган дидактик тамойил “базавий билимлардан уларнинг турлари томон”, дея бироз бошқачароқ юритила бошланди.

I синф - гимнастик мактаб машқлари - бу гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги бошланадиган энг оддий кўникмалардир. Биринчи навбатга уларга гимнастик услуб элементлари киради:

А) гимнастик қоматни сақлаш – бунда тана ҳолати умуртқа поғонасининг нормал ҳолатда тик тутилиши, елкаларнинг эркин ва буш қўйилиши, кураклар қисилган бўлиши, ташқарига қаратилган оёқ кафтлари, бошнинг кўтарилган ҳолати қорин ва думба мушакларининг тортилган ҳолатда бўлишини назарда тутади.

Б) оёқнинг бурилма ҳаракатларини имкон қадар тик тутилган тиззалар, тортилган кафтлар ҳолатида пружинасимон, оёқ кафтларини юмшоқ қўйиш билан ҳаракатлантириш (ҳаракатларни бажариш).

II синф - универсал ва махсус базавий кўникмалар – бу мураккаблик даражаси ҳар хил бўлган яхлит гимнастик ҳаракатлар таркибига кирган мукамал ҳаракатлардир. Бу каби ҳаракатлар нисбатан кўп эмас. Ушбу элементларни бажаришда техниканинг барча қонуниятлари аниқ намоён бўлади.

Бадий гимнастика назариясида ҳозирча I ва II синф кўникмалари ўртасидаги аниқ бўлиниш мавжуд эмас. Турли адабиётларда бир хил кўникмалар турли ҳаракат синфларига киритилган бўлиши мумкин. Барча базавий кўникмалар “гимнастик услубда”, яъни тик тутилган қомаг, тўғри тутилган тиззалар, чузилган оёқ учлари билан бажарилиши кераклиги ҳақида гапириш мумкин. Умуман олганда, бадий гимнастикада базавий кўникмаларга қуйидагилар киритилиши мумкин:

1. Тана ҳаракатларининг базавий кўникмалари:

- баланд ярим бармоқларга қўйиш (I, VI, III позициялар бўйича);

- юриш ва югуриш турлари;
 - “ёпиқ” қомат ва белдан эгилган ҳолат;
 - тўлқинсимон ҳаракатлар, қўллар билан “тўлқин”, пружина қилиш;
 - оёқларнинг пружинасимон ҳаракатлари;
 - тана, қўл, оёқларнинг яхлит, пластик ҳаракатлари;
 - мувозанат ушлаш ва айланишлар чоғида “қаттиқ бел” (белни тик тутиш) кўникмаси;
 - барча йўналишлардаги бутун оёқ кафти ва оёқ учида (тик ва букилган) оёқнинг паст ҳолатида мувозанат ушлашлар;
 - болдир - тўпиқ бўғимини пастга қарата тик тутиш, тиззани тик тутиш, оёқ учларини чўзиш, тананинг тик ҳолати, қўлларнинг тўғри ишлаши билан биргаликда бажариладиган итарилишлар ва оёқ учидан бутун кафтига кўнишлар;
 - бир оёқдаги энг оддий бурилишлар, бунда бурилишга кириш йўллари (усуллари) турлича бўлиши мумкин. Масалан:
 - А) таянч оёқнинг пружинасимон ҳаракати ҳисобига итарилиш ва
 - Б) таянч оёқ учига туриш ҳамда эркин оёқнинг турли томонларга итарилиши;
 - В) тиззада туриш ҳолатидан орқага эгилишлар ва бошланғич ҳолатга қайтишлар ва ҳоказо.
- Базавий кўникмалар рўйхати тана ҳаракатларининг барча гуруҳларини қамраб олади, у яна тулдирилиши ва кенгайтирилиши мумкин (масалан, акробатика элементлари ҳисобига).

2. Буюмлар билан ҳаракатланишнинг базавий кўникмалари:

- турли ҳаракатларни эркин бажариш имконини берувчи буюмларни ушлашнинг рационал услублари;
- буюмлар билан бажариладиган майда циклик ҳаракатлар (айлантиришлар, спираллар, “илончалар”);
- “силкитиш” ва “итариш” усуллари билан бажариладиган бир қўлда отишлар;
- буюмларнинг четдан отиб бериш, думалатиб бериш, қайтаришлардан сунг “қаттиқ” ва “эркин” ҳамла билан тутиб олишлар;
- буюмлар билан бажариладиган ҳаракатларнинг тана ҳаракатлари билан ўзаро боғлиқлиги.

III синф - профилловчи (базавий) машқлар — бу тузилиши буйича бир бирига яқин ҳаракатларнинг бутун бир тоифасини ўзлаштириш учун ҳал қилувчи аҳамиятга эга булган элементлардир. Улар тузилиши жиҳатдан бир бирига яқин булган ҳаракатлар гуруҳи (оиласи) марказида туради ва мазкур турдаги машқларни ўзлаштириш учун

зарур ва етарли бўлган бошқа элементларга нисбатан анча оддий-роқдир.

Масалан, специфик ҳаракатлар гуруҳида бу олдинга бажариладиган яхлит тўлқин бўлиши мумкин, (кенгликка ва узоқликка кенг – узоқ) сакрашлар гуруҳида эса бу қадам ташлаб сакраш ва ҳоказолар бўлиши мумкин.

Расман ҳозирги пайтда профилловчи машқларни танлаш чоғида кўпгина ҳолатларда А ва Б гуруҳи элементларини мулжал қилиб олиш мумкин.

IV синф – уқув – профилловчи комбинацияларни узлаштириш. Уларни ишлаб чиқишнинг асосий тамойили базавий элементлар ва бош таркибий гуруҳлардаги тобора мураккаблашиб борувчи ҳаракатларни муваффақиятли узлаштириш учун зарур бўлган техник ҳаракатларнинг асосини жамлашдан иборат бўлади. Улар индивидуал мусобақалашув дастурлари учун фундамент бўлиши лозим.

Ҳозирда бу бадий гимнастикада айниқса долзарб аҳамият касб этмоқда. Чунки ўз дастурларида алоҳида элементларни эмас, балки мураккаб элементларнинг яхлит “блокларини” намоиш этишлари керакки, буларда боғловчи элементлар деярли мавжуд бўлмайди. Юқори разрядли гимнастикачилар учун бу муайян балл бериладиган энг мураккаб элементлар бўлади. Кичик разрядли гимнастикачилар учун эса анча оддий ва энгилроқ бўлган “блокларни” ишлаб чиқиш керакки, улар воситасида буюмсиз машқларда турли гуруҳга кирадиган ҳаракатларни ўзаро боғлаш кўникмаларини ривожлантириш мумкин бўлсин.

V синф – модал элементлар – гимнастикачининг техник тайёргарлиги курсаткичи сифатида муҳим бўлган машқлар тоифаси. Булар машқларнинг мураккаблиги ва замонавийлиги мезони саналади. Ҳозирги пайтда бундай элементлар деб мураккаблик жавалида 0,5 баллдан юқори баҳоланадиган элементлар ҳисобланиши мумкин.

VI синф – алоҳида гимнастикачилар томонидан уларнинг индивидуал қобилиятлари туфайли бажариладиган элементлар (муаллифлик элементлари).

VII синф – хизмат элементлари – бу боғловчи элементлар (рақ қадамлари, позалар), энергия ҳосил қилишга хизмат қилувчи элементлар (ҳамлалар, ирғишлар ва ҳоказо).

4.1.4. Спорт техникаси тушунчаларининг мазмуни

Ҳаракатланиш вазифасининг энг самарали тарзда ҳал қилинишига хизмат қилувчи услублар мажмуи спорт техникаси деб юритилади.

Ҳаракат таркибига кирувчи силжишлар аҳамияти бир хил эмас,

шу боис техника асоси ва деталларни ажратиб кўрсатиш қабул қилинган. Ҳаракатнинг фарқли жиҳатларини ақс эттирувчи силжишлар техника асосини ташкил қилади. У кўзда тутилган ҳаракатни бажаришда қўлланиши шарт. Хусусан, баланд сакрашдаги учиш пайтида оёқлар ва гавда ҳаракатларининг хусусияти бир сакраш ёки айланишни иккинчисидан фарқлаб олиш имконини беради.

Техника асосида етакчи ҳаракат ажратиб кўрсатиладики, у кейинги ҳаракатларнинг самарасини белгилаб беради. Масалан, сакрашлардаги итарилишлар шулар жумласидандир.

Айрим вариациялар билан, яъни бироз ўзгартириб бажарилиши мумкин бўлган ҳаракатлар техниканинг деталларини ташкил этади, масалан, сакраш ва бурилишлардаги қўл ҳаракатлари.

Ҳаракатлар техникаси уларнинг кинематик ва динамик хусусиятларида намоён бўлади. Кинематик хусусият деганда ҳаракатларнинг макондаги шакли ва уларнинг вақт шароитида ўзгаришлари назарда тутилади. Инсоннинг ҳаракатларига таъсир кўрсатувчи ички ва ташқи кучлар бирлиги эса машқларнинг динамик тузилиши ёки хусусиятларини белгилайди.

Машқлар техникасининг макон жиҳатидан тавсифланадиган хусусиятларига тана ҳолати ва ҳаракат траекторияси (йўналиши) киради. Вақт жиҳатидан тавсифланадиган хусусиятлар ҳаракатларнинг давомлилиги ва темпи (мароми) дан иборат. Темп вақт бирлигига тўғри келадиган ҳаракатлар сони билан белгиланади. Макон — вақт жиҳатидан тавсифланадиган хусусиятларга тезлик киради, қайсики тана ҳолатининг вақт бирлигида маконда ўзгариш тезлиги билан аниқланади.

Динамик тавсифларнинг умумлаштирилган кўрсаткичи — кучдир. Ҳаракатлар мароми (ритм) эса вақт — динамик тавсифларга киради. Соддалаштириб айтганда ритм бу кучли ва кучсиз ҳаракатларнинг изчил алмашинувидир.

Муайян машқни ташкил этувчи ҳаракатлар тегишли навбат билан тақсимланади. Методик мақсадларда машқда 5 фазани ажратиб кўрсатиш мақсадга мувофиқ:

1. Бошланғич старт олиш ҳолати;
2. Тайёргарлик фазаси — бош вазифани бажариш учун имкон қадар қўлай шароитларни таъминлаш учун мулжалланган, масалан, бу югуришдан аввал тезлик олиш, сакрашдан олдин бироз чўк тушиш, бурилишларда ҳамла ёки қайилиш ва хоказо;
3. Асосий старт фазаси — ҳаракатнинг асосий вазифаси ҳал қилинишига хизмат қиладиган чоралардан иборат бўлади, масалан, сакрашларда бу итарилиш ва парвоз;
4. Амалга оширишлар фазаси — бу мувозанат ушлаш, айланиш,

бурилиш ва сакрашларда тана ҳолатини фиксациялаш босқичидир.

5. Якуний фаза — ҳаракатни якунлайди. Бу сакрашларда ерга қуниш ва ёки буришлардаги тўхташдир.

Спорт техникаси доимий равишда ривожланади, такомиллашади, спорт маҳоратига қўйиладиган талаблар мунтазам равишда ошади, янги асбоб — ускуналар, анжомлар пайдо бўлади, олимлар, тренерлар ва спортчилар янада такомиллашлаган ижро услубларини қидирадилар. Бироқ, у ёки бу спорт турининг ҳар бир ривожланиш даврида эталон ва стандарт деб юритиладиган техника намуналари бўладики, булар спортчи ва мураббийлар интилиши учун ўзига хос чўққи, марра бўлиб хизмат қилади.

Эталон — бу замонавий техниканинг идеал кўрсаткичидир.

Стандарт — бу ўзига хос меъёр намунаси бўлиб, ундан салгина чекинишларга йўл қўйилиши мумкин.

Шунингдек, “машқ техникаси” ва “машқни бажариш техникаси” тушунчаларини фарқлаш лозим. Машқлар техникаси бу одатда кўп йиллик жамоавий тажриба натижаси, машқларни бажариш техникаси эса бу ҳар бир спортчининг хусусий ҳаракатларининг индивидуал дастуридир.

4.2. БАДИЙ ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИГА ЎРГАТИШНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ

4.2.1. Ўқитиш услублари

Илмий-педагогик фаолиятда услуб — бу муайян (педагогик ёки илмий) вазифани ҳал қилишнинг принципиал усулидир.

Шуғулланувчилар билим ва кўникмаларни қай тарзда олишларига қараб, қўйидагилар ажратиб кўрсатилади:

1. Оғзаки ўқитиш услуби. Унга қўйидаги методик усуллар кирди: маъруза ва суҳбатлар, тасвирлашлар, изоҳлашлар ва тушунтиришлар, кўрсатмалар ва йўл-йуриқ кўрсатмалари, буйруқ ва фармойишлар, баҳолаш, муҳокама қилиш ва кўндиришлар.

2. Кўргазмалар ўқитиш услублари қўйидагиларни ўз ичига олади:

а) мураббий ёки гимнастикачи томонидан машқларни амалда кўрсатиб бериш;

б) фото, кино ёки видеонамойиш;

в) модели ёки график кўрсатишлар.

Бунда намойиш яхлит ва фрагментар, имитацияловчи ва содда-лаштирилган, контраст ва турли ракурсдаги бўлиши мумкин.

3. Ўқитишнинг амалий услуби қўйидаги усуллардан иборат бўлиши мумкин:

а) яхлит ёки қисмлаб ўрганиш;

б) ўрганилаётган ҳаракатни стандарт (бир хилдаги) ёки узгарувчан такрорлаш;

в) ҳаракатларни такомиллаштиришнинг уйинли, доиравий ва мусобақалашув усуллари.

4. Ёрдам ва қўллаб туриш услуби қуйидаги кўринишларда амалга оширилади.

а) тана ҳолатини фиксациялаш учун мураббий ёки тренажернинг жисмоний ёрдами, ушлаб туришлар, итариб юборишлар, айлантиришга қўмак беришлар ва ҳоказо;

б) мўлжал олишга ёрдам бериш, моддий чекловчи воситалар, мўлжал сифатида ишлатиладиган буюмлар, товуш сигналлари билан амалга оширилади;

5. Идеомотор услуби бу ҳаракатларни хаёлан бажариш демакдир. Уни қўллаш машқлар техникаси, ҳаракатлар тартиби, ижро сифати ҳақидаги тасаввурни такомиллаштириш имконини беради ва худди жисмоний машқлар каби самара беради.

6. Мусиқий услуб мусиқа садолари остида ҳаракат бажаришда беқисёс аҳамиятга эга. Бундан ташқари у ҳаракатлардаги урғуларни тўғри қўйиш имконини беради, мушакларнинг зўриқиш ва бўшаштириш вақтини кўрсатиб беради.

Ўқитишнинг амалий услублари спортчиларни тайёрлашда етакчи урин тутади.

Жумладан, яхлит услуб қуйидаги ҳолларда қўлланади:

- энг оддий машқларни ўргатишда;
- методик нуқтаи назардан қисмларга бўлиш тавсия этилмайдиган айрим мураккаб ҳаракатларни ўрганишда;
- ҳаракатланиш кўникмаларини мустақкамлашда.

Ҳозирги пайтда жисмоний тарбия ва спортда (спорт гимнастикаси, фристайл, аэробика ва бошқаларда) ҳаракатлар техникасига ўргатиш вазифасини бажарувчи тренажерлар тобора кенгроқ қўлланиляпти. Бундай тренажерлардан фойдаланиш ҳатто анча мураккаб ҳаракатларни ҳам яхлит усулда ўрганиш имконини бермоқда.

Яхлит услубнинг қуйидаги турлари мавжуд:

1. Яхлит услубнинг ўзи;
2. Алоҳида (индивидуал) вазифаларни қўйиш билан бирга амалга ошириладиган яхлит машқ услуби;
3. Яқинлаштирувчи машқлар услуби, қайсики ўқитувчи машқлар сифатида асосий (мақсадли) ҳаракатга яқин, бироқ ўзлаштириш анча осон булган машқлардан фойдаланишга асосланади (соддалаштирилган шакллардан - мураккаброқларига, энгиллаштирилган шароитлардан — табиий шароитларга).

Қисмлаб ўргатиш услублари машқларни қисмлаб ўрганиб, сўнг

уларни яхлит машқга бирлаштиришни кўзда тутати.

Ушбу услуб қуйидаги ҳолларда қўлланилади:

- координацион жиҳатдан мураккаб бўлган машқларни ўрганиш чоғида (“тегирмонлар”);

- ўзаро органик боғланмаган (ёки деярли боғланмаган) кўплаб элементлардан таркиб топган машқларни ўрганишда;

- агар машқ жуда тез ижро этиладиган бўлса ва шу боис яхлит ўрганганда унинг қисмларини яхши ижро этиш ва такомиллаштириш имкони бўлмаса.

Қисмлаб ўрганиш услубининг турлари:

1. Қисмларга бўлинган машқ услуби, қайсики мақсадли машқнинг бир неча босқичини қамраб оладиган нисбатан йирик вазифаларни бажаришни назарда тутати.

2. Тор ҳаракатланиш вазифаларини ҳал қилиш усули мақсадли машқ ичидаги ҳаракатларнинг алоҳида тавсифларини ажратиб олишни назарда тутати (масалан, мувозанатлар, сакрашлар, бурилишлардаги тана ҳолатлари).

3. Ҳаракатларни бўлиш: тана ва унинг қисмларининг асосий ҳолатларини ўзлаштириш, машқнинг муайян босқичида тана ҳолатларини вақтинча фиксациялаш, ҳаракатни имитациялаш ва ҳоказолар.

Ўргатишнинг яхлит ёки қисмланган услубини танлаш масаласини ҳал қилишда “агар мумкин бўлса яхлит, агар зарур бўлса қисмлаб” қондасига амал қилиш тавсия этилади.

4.2.2. Хатолар, уларнинг сабаблари, олдини олиш ва бартараф этиш йўллари

Хатолар — бу машқларни бажариш борасида қабул қилинган меъёрлардан ҳар қандай чекинишдир. Хатонинг аҳамиятига қараб қуйидагилар фарқланади: машқларнинг асосига путур етказувчи асосий хатолар ва деталь ҳамда айрим жиҳатлардаги талабларни бузувчи хусусий хатолар.

Идеал техникада чекиниш катталигига қараб хатолар кичик, ўрта, сезиларли ва кўпол деб тоифаланади ва тегишли равишда гимнастикачига қўйиладиган баҳонинг 0,1 дан 0,5 баллгача камайтирилишига олиб келади.

Хатоларнинг сабаблари турли-тумандир:

Жисмоний — жисмоний тайёргарлик даражасининг етарли бўлмаслиги, зарурий жисмоний сифатларнинг етарлича ривожланмаганлиги, функционал тайёргарликнинг паст даражаси;

Техник сабаблар — машқни бажариш техникасининг нотўғри танланганлиги, техника ва унга қўйиладиган талабларни яхши тушунмаслик, машқнинг яхши ўзлаштирилмаганлиги, деталларнинг

такомилига етказилмаганлиги, ҳаракатлар координациясининг етишмаслиги.

Психологик — жасорат ва қатъият етишмаслиги, қунт ва саботнинг камлиги ва ҳоказолар.

Эстетик — чизгилар, тана ҳолатлари, ҳаракатлар гузаллигини ҳис қила билмаслик, мусиқий —ҳаракатчан тайёргарликнинг етарли булмаганлиги, эмоционал ифодали ривожланишнинг паст даражаси.

Хатоларнинг олдини олиш қуйидагилар ҳисобига амалга оширилади:

- жисмоний тайёргарликнинг техник тайёргарликдан ўзиши орқали;
- гимнастикачиларнинг аввалги ҳаракатланиш тажрибасини ҳисобга олиш ва унга таяниш натижасида;
- ҳаракатларни ўрганишнинг тизимли асосда ва тўғри кетмакетликда олиб борилиши туфайли;
- прогрессив техника моҳиятини яхши билиш ҳисобига;
- ўқитиш услубиятининг пухта ўйланганлиги ҳисобига:

Хатоларни бартараф этиш уларнинг моҳияти ва сабабларини аниқлашдан бошланади. Сунг хато сабаби бартараф этилади, тўғри ва нотўғри бажариш таққосланади ва тўғри ижро мустаҳкамланади.

Ўқитишнинг мазмуни — моҳияти ҳамда вазифалари

Бадий гимнастикада буюм билан ва буюмсиз бажариладиган машқлар, уларнинг мусиқага уйғун равишда бажариладиган бирикма ва комбинациялари ўқитиш предмети ҳисобланади. Гимнастик машқларни ўрганишга (айниқса бошланғич тайёргарлик босқичида) ўқув машқ вақтининг катта қисми сарфланади.

Гимнастик машқларга ўқитиш — бу мураббий ва шогирд ҳаракатларини режали ҳамда услубий жиҳатдан тўғри ташкиллаштиришни талаб қиладиган педагогик жараёнدير. Унинг давомида маҳсус билимлар, ҳаракат кўникмалари ва малака шаклланади. Асосий вазифалардан ташқари ҳар бир муайян вазиятда турли-туман индивидуал вазифалар ҳам ҳал қилинади. Бироқ, қандай бўлганда ҳам, асосий талаб ҳаракатларнинг унумли усулларини ўзлаштиришдан иборат бўлади. Бунда ўқитишнинг дидактик тамойилларига асосланган услублар, жисмоний тарбиянинг физиологик ва психологик қонуниятлари, жисмоний тарбия назариясининг фундаментал қоидаларидан самарали фойдаланиш жуда муҳим. Бунда мураббий олдида аниқ вазифа туради, яъни у ўқувчини имкон қадар қисқа таълим йулидан олиб ўтиб, шогирдининг барча кўникмалари мустаҳкам бўлишини таъминлаши лозим.





Таълимнинг муваффақиятли бўлиши ўқув дастурини ўзлаштириш учун зарур бўлган шарт-шароитларнинг мавжудлигига боғлиқ булади. Бунда:

- а) мураббийнинг;
- б) шогирднинг тайёргарлиги;
- в) ўқитиш амалга ошириладиган шароитларнинг мавжудлиги назарда тутилади.

Биринчи шарт — ўқитилаётган шогирднинг жисмоний жиҳатдан тайёрлиги (яъни, тайёргарлик кўргани). Ҳаракат билан боғлиқ вазифани ҳал қилиш жисмоний хусусиятларнинг маълум даражада ривожланган бўлишини талаб қилади. Масалан, қадамли сакрашни бажаришга фақат фаол ва суст эгилувчанлик, сакровчанлик, координация маълум даражада ривожланган тақдирдагина ўрганиш мумкин. Ўқитишни бошлашдан аввал гимнастикачиларнинг жисмоний хусусиятлари даражасини аниқлаб олиш лозим. Агар у режалаштирилаётган ҳаракатларни ўзлаштириш учун етарли бўлмаса, бошланғич тайёргарлик даврини режалаштириб олиш керак.

Иккинчи шарт - ҳаракатчан, координацион тайёрлик. У шогирднинг ҳаракатланишга оид тажрибаси қанчалик бой ва тулиқ эканлиги билан белгиланади. Ҳаракатланиш заҳираси қанчалик бой булса, унда янги ҳаракатни ўзлаштириш учун зарур бўлган тасаввурлар борлиги эҳтимоли шунчалик баланд булади. Агарки, ҳаракат жараёнида (занжирида) шогирд тасаввурида мавжуд бўлмаган бўғинлар аниқланадиган бўлса, унда ё ҳаракатнинг айнан шу жойларини ажратиб кўрсатган ҳолда бу тасаввурларни шакллантириш, ёки уларни бундан соддароқ машқлар таркибига қўшиш лозим булади. Бундай бирламчи тайёргарлик шогирднинг ҳаракатланиш тажрибасини текшириш ва унинг ўрганиш кўзда тутилаётган машқларга нисбатан қай даражада эканлигини аниқлаш асосида аввалдан режалаштириб олинishi лозим

Учинчи шарт — руҳий тайёрлик. Унинг асосини ўқув фаолиятини асослаш, яъни муайян кучли ундовчан сабаблар асосига қуриш ташкил этади (масалан, шогирднинг чемпион бўлиш истаги, маҳоратини чархлашга интилиши ва ҳоказолар).

Ўқитиш тартиби.

Ҳаракатларни бажаришга ўқитиш назариясига нисбатан анъанавий равишда шаклланган ёндашувларда ҳаракат фаолиятини шакллантириш уч босқичда амалга оширилади. Ушбу босқичлар ҳаракат кўникмаларининг шаклланишига оид физиологик механизмлар билан асосланади.

I босқич — ҳаракат ҳақидаги тасаввурларни шакллантириш ва машқни бошланғич ўрганиш жараёни.

2 босқич — чуқурлаштирилган, деталли ўрганиш;

3 босқич — ҳаракатни мустақамлаш ва янада такомиллаштириш.

Ўқитишнинг 1 босқичи — ҳаракат ҳақидаги тасаввурларни шакллантириш ва машқни бошланғич ўрганишдан иборат.

Бу босқичда ўқитиш ўрганилаётган машқ ҳақида умумий тасаввурларни ҳосил қилишга йўналтирилган бўлади. Ҳаракат ҳақидаги тасаввурлар қуйидагилардан иборат бўлиши лозим:

- ҳаракатли вазифани кузатишга асосланган кўргазмали тасаввур;

- вазифани тушунтиришга асосланган мантиқий образ;

- аввал шаклланиб улгурган тажриба ва шунга ухшаш ҳаракатларни бажариш чоғида шаклланидиган ҳиссиётларга асосланган кинестезик (ҳаракатли) образ. Ушбу образ кўпинча вазифани бажаришга ҳаракат қилиш пайтида содир бўлади.

Кўргазмали ва мантиқий компонентларни шакллантириш ҳаракатли (кинестезик) образга нисбатан тезроқ содир бўлади. Бироқ, айнан кейингиси доимо тасаввурларнинг асосини ташкил қилади.

Тасаввурларни ҳосил қилиш бир услуб ва усулларга таянади. Улар қуйидагича:

- машқнинг терминологик жиҳатдан аниқ атамасини қўллаш;

- ҳаракатнинг кўргазмали образи шаклланишига хизмат қиладиган машқ намоиши;

- қўйилаётган вазифанинг мазмуни ва асосий элементларини баён қилишга қаратилган тушунтириш;

- дастлабки бажариш (мураббий ёрдамида, енгиллаштирилган шароитларда, сакинлаштирилган суръатда). Бунда шогирд ҳаракатга оид тасаввурларга эга бўлишга хизмат қилувчи мушак сезгиларига эга бўлади.

Ҳар қандай ҳолда ҳам тасаввурларни ҳосил қилиш услублари, шакллари ҳамда воситалари шогирднинг билим, тажриба ва тайёргарлик даражасига мос бўлиши лозим.

Машқ ҳақидаги тасаввурларни шакллантиришнинг ҳаракатчан усуллари бу жараёнда айтилган катта аҳамият касб этади. Ўқитиш услублари ва усулларининг жуда кўплиги шароитида мураббий икки асосий йўналиш бўйича қарор қабул қилади, яъни: ҳар бир муайян ҳолатда яхлит ўқитган маъқулми, ёки қисмлаб, деган саволга жавоб топади. Бунда аввало, яхлит услубни қўллаш учун барча имкониятларни ишга солиш, бунинг иложи бўлмаса машқни имкон қадар камроқ қисмларга бўлиб ўргатиш керак. Бундай имкониятлар эса қуйидагича: гимнастикачилар тайёрлигининг асосий турларини шакллантириш, ёрдамчи машқлардан, мураббий кўмагидан фойда-

ланиш, ҳаракат регуляторларидан фойдаланиб, машқ фақат тўғри бажарилиши мумкин бўлган шароитларни ҳосил қилиш.

Одатда, вазифани амалда бажаришга бўлган биринчи уринишлар доимо хатолар билан боғлиқ бўлади. Мураббийнинг вазифаси — уларни аниқлаш, асосий ва иккинчи даражали хатоларни ажратиш ва уларнинг сабабларини аниқлашдан иборатдир. Хатоларга қуйидаги омиллар олиб келиши мумкин:

- мураббий онгида техника ҳақидаги тасаввурнинг нотўғри шакллланганлиги (мураббий малакасининг энг яхши кўрсаткичи — шогирдларнинг хатоларидир).

- ҳаракатнинг мантикий образини шакллантирадиган йўл — йўриқ кўрсатмалари, тушунтиришларнинг етарли булмаганлиги.

- шогирд томонидан кўрсатмалар мазмунининг нотўғри тушунилиши.

Одатда, техник хатоларга олиб келадиган сабаблар икки гуруҳга бўлинади:

Координацион имкониятлар даражасининг етарли эмаслиги.

Ўқувчининг етарли даражада тайёрланмаганлиги.

Хатолар сабабларини тўғри аниқлаш тўғирловчи машқларни танлаш ва бажариш учун асос бўлиб хизмат қилади. Бунда мураббийдан катта методик тайёргарлик ва ўз тажрибасидан келиб чиққан ҳолда юзага келган вазиятга мос қарор қабул қилиш талаб этилади. Унинг қуйида таклиф этилаётган ўқитишнинг технологик схемаси мураббийлар фаолиятида муваффақиятли қўлланилиши мумкин.

Шу ўринда бир мисолга тўхталайлик. Болаларни қадамли айланишга ўргатиш пайтида учта талаба-мураббий ўқувчиларнинг умумий хатосини сезиб қолдилар: гуруҳнинг деярли ярмидан кўпи бурилиши товонларни бирлаштирмаган ҳолда бажарди. Талабалардан биринчиси узоқ ва зерикарлик тарзда “товонлар бирлашган бўлиши керак”лигини тушунтирди ва керакли натижага деярли эриша олмади. Иккинчи талаба болалардан “товонлари бир бирига еимланиб ёпишиб қолганлигини” тасаввур қилишни илтимос қилди ва гимнастикачи қизларнинг ярми хатосини тўғирлади. Учинчи талаба эса болаларга оёқларидан ечиб олинган пойфафзалларини товонлари билан қисиб олиш ва уни туширмасликни топшириқ қилиб берди (ҳаракат регуляторидан фойдаланди). Мана шу ҳолатда натижа энг яхши бўлди. Айтиш мумкинки, учинчи талаба келтирилган вазиятда методик ижодкорлик кўрсатиб, ўқитишнинг юқори самарасини таъминлади.

Кейинги амалиётлар ўзига хос ёпиқ циклни ташкил этади: вазифа — хатолар ва уларнинг сабаблари — тўғирловчи (коррекцияловчи) вазифа. Бу жараён доира бўйлаб эмас, балки спирал бўйлаб

тепага, керакли сифат даражасига эришилгунча амалга оширилади ва ўқитишнинг барча босқичларини қамраб олади. Ўқитишнинг биринчи босқичи эса ўқувчи томонидан ҳаракат техникаси тулиқ ўзлаштирилгунча давом этади.

Ўқитишнинг 2 босқичи — чуқурлаштириш ва деталли ўрганиш.

Мазкур босқичнинг мақсади ҳаракатланиш малакасини шакллантиришдир. Ҳаракатланиш малакаси бу ҳаракатни ўзлаштиришнинг шундай бир даражасики, бунда ҳаракатни бошқариш фикрлаш қобилятининг фаол иштирокида амалга ошади. Ҳаракатларни бошқариш автоматлашмаган тарзда содир бўлади. Шогирд онги ҳар бир ҳаракатни назорат қилиш билан банд бўлганлиги сабабли бажариш тезлиги паст, машқ беқарор равишда, унумсиз амалга оширилади, эслаб қолиш ҳам мустақкам бўлмайди. Шунга қарамай, бу босқичда ҳаракат пировардида нисбатан маромига етказиб ижро этилади, ҳаракатланиш техникасининг кинематик ва динамик тавсифлари аниқлаштирилади.

Малакани шакллантиришнинг асосий услуби — стандарт шароитларда ҳаракатни амалда бажаришдан иборат. Бунда аниқ вазифадан келиб чиққан ҳолда ҳам яхлит, ҳам қисмлаб ўқитиш услуби қўлланилиши мумкин. Жумладан, ўқитишнинг индивидуал вазифаларини қўйиш билан биргаликда яхлит бажариш услуби кенг қўлланилади. Масалан, гимнастикачилар томонидан қадам ташлаб сакраш машқини бажаришда техникага хос бир қатор мезонлар: амплитуда (парвозда оёқларни имкон қадар кенг очиш ҳисобига), баландлик (техник жиҳатдан туғри, кучли итарилиш ҳисобига), чиройли фиксацияланган шакл, гавда, қўл, бошнинг туғри тутилиши, юмшоқ қўниш каби кўрсаткичларнинг яхшиланишига изчил ва аста — секин эришилади. Қабул қилишнинг психологик жиҳатлари боис гимнастикачилар ҳаракатнинг барча айтиб ўтилган мезонларини назорат қилишга қодир бўлмайдилар. Техниканинг изчил мустақкамлаб борилган элементлари эса автоматлашади ва улар устидан назоратни шуур, яъни онг ўз зиммасига олади ва спортчи кейинги ҳаракатланиш вазифаларига эътибор қаратиш имконига эга бўлади. Машқ қилган сайин шогирд иккита, сўнг учта объектга эътиборини тақсимлашни урганadi ва уларга нисбатан ҳаракатини бир вақтнинг ўзида назорат қила бошлайди. Кейинги техника элементлари аввалгилари автоматлашган сари назорат остига олинади. Бу босқичда билимларни чуқурлаштириш ва техниканинг айрим кўрсаткичларини аниқлаштириш мақсадида бўлиб (қисмлаб) ўқитиш услуби ҳам ишлатилиши мумкин. Жумладан, ҳаракатланишга оид индивидуал вазифаларини ҳал қилиш услуби мақсадли машқ ичидаги алоҳида тавсифлар ва ҳаракатларни ажра-

тиб олган ҳолда ўргатишни кўзда тутади. Масалан, айрим мутахассислар қадамли сакрашни такомиллаштиришда айрим ҳолатлардан фойдаланиб, итарилиш, сакраш ва қўнишни алоҳида ўргатишни таклиф этадилар.

Бу босқичда ҳаракатнинг аҳамиятли хусусиятлари ҳақида тезкор маълумот бериш услубидан фойдаланиш самарали ҳисобланади.

Афсуски, тренерлар қўлида ҳаракатнинг муайян сифатларини акс эттириб берадиган ускуналар йўқ. Шунга қарамасдан, кўз илғайдиган тезкор маълумотни элемент ёки комбинация бажариб бўлингани заҳотиёқ видеотасвирларни кўриб чиқиш орқали олиш мумкин. Бир нечта видеотасвирларни солиштирув асосида таҳлил қилиш билим ва кўникмалар динамикасининг шаклланиши ҳақида тасаввур ҳосил қилиш имконини беради.

Шуғулланувчилар бир-бирларини ёки ўзларини назорат қилиш усулларидан кенг фойдаланишлари мумкин. Бу таълим жараёнига онгли ва фаол ёндашув жиҳатларини сингдиради.

Бунинг учун турли омиллардан фойдаланиш мумкин (юмалатиш, мўлжалга, белгиланган масофага ёки баландликка улоқтириш, тўсиқлар устидан сакраш, кўзгудаги аксга қараб, хатти-ҳаракатларни ва гавда тутишни назорат қилиш ва ш.к.).

Бу босқичдаги хатолар — бордию мураббий уларга ўз вақтида эътибор қарамаган бўлса, ҳаракатли вазифаларни ҳал этишнинг осон усули сифатида юзага чиқади. Нотўғри бажарилаётган ҳаракатлар назоратдан чиқиб, ғайриихтиёрий, автомат тарзга ўтиб қолиши ниҳоятда хавфлидир. Бундай ҳолатда вазият қайта ўрганиш жараёнига айланиб қолади, бу эса умуман маъқул эмас.

3-босқич — мустақамлаш ва янада ривожланиш. Босқичдан кўзланган мақсад — кўникмаларни шакллантириш. Ҳаракат кўникмаси — бу ҳаракатни бошқаришнинг шундай босқичики, бунда бошқарув автоматик тарзда рўй беради. Онг ҳар бир ҳаракатни батафсил назорат қилишдан озод бўлади. Лекин бу — ҳаракатлар онгсиз равишда бажарилади, дегани эмас. Онг, асосан, хатти-ҳаракатларнинг боғловчи таркибий қисмларига йўналтирилади (буюмларни улоқтириш ва илиб олишдаги аниқлик, техник жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни мусиқа билан уйғун, ниҳоятда ифодали тарзда бажариш ва ш.к.). Ҳаракатлар биргаликда, ортиқча зўриқишсиз, энгил, тежамкорлик билан бажарилади; чалғитувчи омиллар ҳаракатга таъсир қилмайди, ҳатто узоқ танаффуслардан кейин ҳам эслаб қолиш салоҳияти юқори бўлади.

Мустақамлаш кўпдан-кўп такрорлашлар жараёнида амалга оширилади. Айни пайтда, деталлар (гавда, қўллар, панжалар, бошнинг ҳолати) янада такомиллаштириб борилади. Булар бадий гимнас-

тикада ифодалилик омиллари ҳисобланади. шунингдек, техниканинг айрим жиҳатлари ҳам такомиллаштирилади (сакрашлар, мувозанат, эгилишлар ва ш.к.ларнинг энг юқори амплитудаси). Кўникмалар муштаҳкамлигининг асосий ўлчови ҳаракатни бажаришдаги барқарорлик ҳисобланади (бу, айниқса, предметлар билан бажариладиган ҳаракатларга тааллуқли).

Ҳаракатларнинг ишончилигини, чалғитувчи омилларга нисбатан мослашувчанлигини ошириш учун улар турли вазиятларда такомиллаштирилади. Бадий гимнастикада ҳаракат ўзлаштириб олингани заҳоти, дастлаб машқ комбинацияларига, кейин эса эркин комбинациялар таркибига киритилади, мураккаблик элементлари бошқа элементлар билан қўшиб бажарилади, буюмлар билан бажариладиган машқлар кўз орқали назорат камайтирилган ва ундан воз кечган ҳолда бажарилади ва ҳ.к.з.).

Махсус танланган машқлар ёрдамида шаклланган кўникма фақатгина ўзига хос фаолиятда такомилга етиши мумкин. Бадий гимнастикада бу - мусобака комбинацияларидир.

Уларни такомиллаштириш учун мусобақа усулини кенг қўллаш, шунингдек, қолипни, андозали машғулотлар ўтказиш тавсия этилади.

Кўникмаларни шакллантиришнинг ушбу босқичида ҳам хатолар пайдо бўлиши мумкин, негаки ҳаракат янги шароитларда бажарилади.

1-тоифа хатолар — қарахт, ўзига эрк бермаган ҳолда ишончсиз ҳаракат қилиш;

2-тоифа хатолар — диққат-эътиборни ҳаракат мақсадига қаратиш чоғида кераксиз хатти-ҳаракатларнинг пайдо бўлиши (мисол учун, ифодалилик, мусиқийлик талаблари).

Бордию хатолар таълимнинг аввалги босқичларида пайдо бўлиб, тузатилмаган бўлса, бундай ҳолатда ҳаракат кўникмасини қайта қуриш зарурати туғилади, қачонки техника талабларидан мунтазам чиқиб кетавериш туфайли ҳаракатга оид вазифани талаб даражасидаги самарадорлик билан бажариш имкони булмаса. Қайта қуришнинг мураккаблиги шундаки, нотўғри ҳаракат ғайриихтиёрий, автоматик тарзда бажарилаверади, таълим олувчи эса бу хатони англаб етмайди, “ҳис қилмайди”. Шу боисдан, биринчи навбатда, нотўғри ҳаракатни онгли назорат таъсир доирасига киритиш лозим.

Бунга қуйидагича эришиш мумкин:
машқни мураббийнинг мувофиқлаштирувчи кумаги воситасида бажариш орқали;
ҳаракатни моддий воситалар, тренажёрлар ёрдамида бажариш;

ҳаракатни бошқа тарафга, бошқа оёқдан, бошқа қўлдан бажариш орқали.

Қачонки шогирд туғри ва нотуғри вариантлар ўртасидаги фарқларни ҳис қила олса ва устига-устак, ушбу фарқларни оғзаки таърифлаб бера олса, қайта қўришнинг мустаҳкам пойдевори қўйилади. Шундан сўнг ҳаракатнинг туғри ва нотуғри вариантлари аввал тенг, кейинчалик эса туғирланган варианты миқдорини оширган ҳолда, бир қатор машқларни бажариш таклиф этилади. Янги қўникма шакллангач, фақатгина туғирланган вариантни бажариш тавсия этилиши мумкин. Шаклланаётган қўникма сифатини назорат қилиш учун эътиборни бошқа объектларга қаратган ҳолда давом эттириш лозим. Борди-ю эски хато юзага чиқса, машқни аралаш тарзда бажаравериш ва янгисини мустаҳкамлаб олиш керак. М.М. Бюген (1985) таъкидлаганидек, эски ва янги вариантларни солиштириш ҳамда эскисига онгли тарзда тусиқ қўйиш туғирланган вариантдаги ишончли ҳаракатни шакллантириш имконини беради.

4.3. ТЕХНИКА АСОСЛАРИ, ПРЕДМЕТСИЗ МАШҚЛАРГА ЎРГАТИШ ТАСНИФИ ВА УСЛУБИ

4.3.1. Махсус машқлар

Махсус машқлар — бадий гимнастикага хос бўлган ҳаракатларнинг шартли номланишидир. Улар бадий гимнастиканинг асосий хусусиятларидан бири — ҳаракат тўлиқлигини акс эттиради. Ҳаракат тўлиқлиги шундан иборатки, “гимнастикачилар маълум бир тана аъзолари орқали бажарётган ҳаракатлар қўшимча равишда ҳам яқин, ҳам узоқ бошқа бўғинларнинг баъзан сезилар-сезилмас ҳаракатлари билан бирга амалга оширилади” (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, 4-5 бетлар).

Ҳозирги вақтда махсус машқлар бадий гимнастика бўйича спорт дастурларининг ниҳоятда муҳим асосий элементлари сирасига кирмайди. Баъзилар уларни жуда жўн деб ҳисобласа, бошқалар — мураккаб деб, айримлар — замонавий услубни акс эттирмайди, яна баъзилар эса — ҳакамлар томонидан баҳоланмайди деб ҳисоблашади. Бироқ тўп билан бажариладиган махсус талаб — тўлқин элементини бажариш шarti қўйилгани заҳоти, уни бутун дунё гимнастикачилари бажара бошладилар. Пластикаси ва ҳаракатларни бажариш маҳорати юқори бўлган гимнастикачилар эса ўзларининг аксарият ҳаракатларига махсус машқларни қисман киритиб ўтадилар.

Бундан ташқари, Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк (1998) ларнинг қайд этишича, тулқинлар ва силташлар вестибуляр мувозанатни такомиллаштиришнинг ажойиб ва узига хос услубидир. Бадий гим-

настиканинг махсус машқлари сирасига қуйидагилар киради:

- пружинасимон ҳаракатлар;
- бушашишлар;
- тўлқинлар;
- силташлар.

Бундай ҳаракатлар тузилмасида ҳатто қўзга яққол ташланадиган ўхшашлик бор, бироқ айти пайтда жиддий тафовутлар ҳам мавжуд.

Пружинасимон ҳаракатлар (мусиқадан келиб чиққан ҳолда) барча бугимларнинг маълум бир тезликда ва мушакларнинг маълум даражагача зуриқиши билан бир вақтда букилиши ва туғирланиши билан тавсифланади. Улар узаро боғлиқлик ва эгилувчанлик билан ажралиб туради.

Пружинасимон ҳаракатлар қуйидагича бажарилади:
оёқларда (иккаласида, биттасида ва навбатма-навбат);
қўлларда (барча тарафларга);
бир бутун (тананинг барча аъзолари билан).

Бир бутун пружинасимон ҳаракатнинг асосий тури – оёқ учида туриб, қўлларни ён томонларга (юқорига ёки пастга) узатган ҳолда, оёқларни, гавдани ва қўлларни бир вақтда букиб, қўлларни елкаларга буккан ҳолда, говонларга чуққалаш ва шундан сунг барча бугимларни бир вақтда ёйган тарзда, бирламчи ҳолатга қайтиш. Таълим дастури:

1. Пружинасимон ҳаракатларни алоҳида тарзда оёқлар ва қўлларда ўрганиш;

Яримчуққалаш ҳолатини узлаштириб олиш;

Машқни тулалигича ўрганиш.

Бушашиш – бу бутун танадан ёки унинг аъзолари: қўллар, оёқлар, буйин, гавдадаги зуриқишни бутунлай ёки қисман олиб ташлашдир.

Бушашиш турлари:

Оддий – қўллар, бош ёки гавдани “тушириб юбориш”;

Аъзолараро – навбат билан панжаларни, билак суяқларини, тирсакларни, елкаларни, буйинни, гавдани “тушириб юбориш”, оёқларни букиб, чалқанча ёки ёнбошга “йиқилиш”.

“Оқиб тушиш” – бутун танадан ёки айрим аъзолардан мушак зуриқишларини бир вақтда, лекин босқичма-босқич олиш.

Тўлқин – бугимларнинг навбат билан букилиши ва туғирланиши. Бунда айрим бугимлар букилаётган пайтда, бошқаларида туғирланиш ниҳоясига етаётган бўлади ва тўлқин чизик бўйлаб бугимдан бугимга ўтади.

Тўлқинлар қуйидагича бажарилади:

а) қўллар билан (асосий усул – қўллар ён тарафга узатилади);

б) гавда билан (товонларда ўтириб ва тиззаларда турган ҳолда);
 в) бир бутун (олдинга, қайтиш (орқага), ёнбошга (ён тарафга)
 ва ёнбош олдинга бурилиш билан).



**Спиралли бурилиш
 билан бажариладиган
 тўлқин**



Тўлқинларнинг асосий бир бутун шакллари характеристикаси:
Олдинга тўлқин – оёқ учларида туриб, қўллар юқорига қўтарилган ҳолатдан ярим чўккалаш ҳолатига ўтилади, бунда қўллар, елкалар ва бош ҳаракати кечикиброк бажарилади ва бирин-кетин тиззаларни, тос-сон бўғимларини ҳамда умуртқа бўғинларини (пасткиларидан бошлаб, буйин қисмларигача) олдинга чиқарган ҳолда туғирлаш.

Таълим дастури:

1. Гавда тўлқинини товонларда чўккалаган ҳолда, тиззаларда турган вазиятда, аввал қўл ҳаракатсиз, кейин қўл ҳаракатлари билан ўрганиб олиш;

2. Тўлқинни таянчга юзланиб ва унга орқа ўтирган ҳолда (қўлларсиз) ўрганиш;

3. Тўлқинни таянчга ёнбош турган ҳолда қўл ҳаракатлари билан ўрганиш;

4. Тўлқинни таянчсиз, аввал оёқ қафтларида, кейин оёқ учларида туриб ўрганиш.

Тўлқиннинг қайтиши — оёқ учларида туриб, қўллар юқорида, ортга букилиб, ўтираётган пайтда тосни ва белни чўккалаш ҳолатига келтириш, кейин эса олдинга тўлқиндаги каби давом эттириш.

Таълим дастури:

Тиззаларда мустаҳкам турган ҳолда белдан бош-лаб орқани букиш ва энгашиш;

2. Тўлқиннинг қайтишини таянчга юзланган ҳолда ўрганиш (қўлларсиз);

3. Тўлқиннинг қайтишини таянчга ёнбош турган ҳолда қўл ҳаракатлари билан ўрганиш;

4. Тўлқиннинг қайтишини таянчсиз, аввал оёқ кафтларида, кейин оёқ учларида туриб ўрганиш.

Ёнбош тўлқин — оёқ учларида турган ҳолатдан қўллар ўнгга, (чапга), чапга энгашиш ва чўккалаётиб, бирин-кетин тиззаларни, тосни, умуртқанинг бел, кўкрак. бўйин қисмларини ва қўлларни чапга буриш.

Таълим дастури:

Оёқларни букиб, сонда утирган ҳолатдан гавдани тўлқинлантириб, тиззага туриш ва қўлларни ҳаракатлантирмай ва ҳаракатлантириб, бошқа сонга ўтириш;

Таянчга ёнбош ҳолда қўл ҳаракатларисиз ёнбош тўлқин;

Таянчга юзланган ҳолда қўл ҳаракатларисиз ва қўл ҳаракатлари билан ёнбош тўлқин;

Таянчсиз ёнбош тўлқин.

Силташ — кескин ва силкинишсимон бошланиб, охирига яқин аста-секин сўниши билан ажралиб туради.

Силташлар қуйидагича бажарилади:

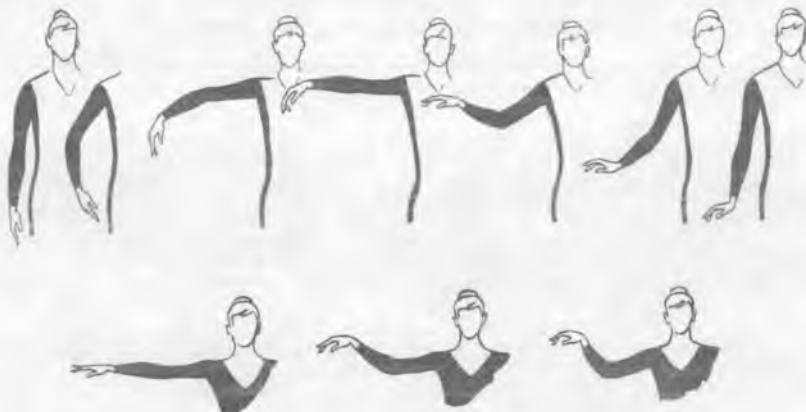
а) қўлларда — олдинга-орқага ва ён тарафларга;

б) гавдада — товонларда, оёқларни буккан ҳолда сонда ўтириб ва турган ҳолда — қўлларни олдинга-орқага ва ён тарафларга ҳаракатлантирган ҳолда гавдани “тушириб юбориб”.



Қўллар билан бажариладиган тўлқин





Қўлларнинг тўлқинсимон ҳаракатлари

в) бир бутун — олдинга, ёнга ва бурилиш билан ёнга.

Силташларга ўргатиш техникаси ва услуби тўлқинларга ўргатиш техникаси ва услубига ўхшайди. 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 ҳамда мувозанатлар, бурилишлар, сак-рашлар, акробатик ва партер ҳолатда-ги бошқа ҳаракатларнинг таркибий қисми сифатида кенг қўлланилади.

Энгашишлар қуйидаги турларга бўлинади:

- а) йўналиш бўйича;
- б) амплитуда ёки чуқурлиги бўйи-ча;
- в) бошлангич ҳолат ёки таянч бўйи-ча.

Йўналиш бўйича энгашишлар ол-динга, орқага, ён тарафга ва айлана бўйлаб бажарилади.

Амплитуда бўйича энгашишлар 450 ва 900 - горизонтал, 1350 ва ундан пастроқ — паст ҳолатларга ажратилади.



Бошлангич ҳолат бўйича – энгашишлар икки ёки бир оёқда турган ҳолда, олдинга, орқага, ёнга ташланиб, шунингдек, икки ёки бир тиззада турган ҳолда бажарилиши мумкин.

Энгашишлардаги мураккаблик иккита мезон билан улчанади: энгашиш амплитудаси ҳамда мустақкам ҳолатни сақлаш мураккаблиги бўйича. Энг мураккаб ҳолатлар – бир оёқ учида ёки бир тиззада турган ҳолда чуқур (1350 ва ундан кўпроқ) даражада энгашиш ҳисобланади.

Энгашишларга ўргатиш услуби, биринчидан, махсус жисмоний тайёргарликни назарда тутиши лозим. Бундай жисмоний тайёргарлик кўйидагиларга йуналтирилган бўлиши керак:

1. Умуртқа поғонасининг барча қисмларида: бел, кўкрак, бўйин, шунингдек, тос-сон ва елка бўгинларидаги эгиловчанликни ривожлантиришга;

2. Гавда ва оёқлар мушакларини чиниқтиришга;

3. Вестибуляр барқарорликни такомиллаштиришга.

Иккинчидан, энгашишларга ўргатиш кўйидаги ҳолатлар бўйича босқичма-босқич мураккаблаштириб боришни назарда тутиши лозим:

Энгашиш амплитудаси;

Бақарор ҳолатни сақлаш мураккаблиги.

Энг мураккаблари сифатида орқага энгашишларни эътироф этиш мумкин, зеро уларни бажаришда ниҳоят даражадаги умуртқа эгиловчанлиги, вестибуляр барқарорлик, ҳаракатларни мувофиқлаштира билиш талаб этилади. Орқага энгашиш ҳолатда энг мураккаб ва узига хос элементлар бажарилади, устига-устак, нафақат техник элементлар сифатидаги энгашишлар (мураккаблик жадвалига кўра), балки мувозанатлар ва бурилишлар гуруҳида ҳам. Энгашиш элементи акробатик машқларда ҳам мавжуд.

Шу боис аввал бошданок турли ҳолатлардан орқага энгашиш кўникмасини эгаллаш жуда муҳимдир. Энг содда таянч кўникма сифатида тиззаларда туриб қўлларни юқорига кўтарган ҳолатдаги энгашишни эътироф этиш мумкин.

Техника: Тиззаларда туриб қўллар юқорига кўтарилган ҳолатда бошни кўтариб, қўл панжаларига қараш. Сонларни ва тосни олдинга чиқара бориб ва елкаларни имкон қадар орқага тортиб, аввал кўкрак қафасда, сўнгра эса бел қисмида энгашиб, бармоқлар билан полга теккунга қадар энгашиш. Энгашиш ҳолатда ушланиб қолмасдан, тосни олдинга чиқара бориб (тос-сон бўгинларини букмаган ҳолда), аста-секин думба ва қорин мушакларини тортган ҳолда бирламчи ҳолатга туриш. Қўллар имкон қадар узоқ вақт орқага торти-

либ туради. энг сунгида бош бирламчи ҳолатга қайтади.

Таълим асосларини шакллантириш

Жисмоний таёргарлик.

Орқага букилиш, энг аввало, жуда яхши ривожланган қуйидаги омилларни талаб қилади:

1. Умуртқанинг бел қисмидаги эгилувчанликни. Бундай эгилувчанлик бир қатор умумривожлантирувчи партер машқлари орқали ривожланади:

- букилган ҳолда таянч ётиш;

- “балиқча”.

- “саватча” ва бошқ.

2. Елка бўғинларидаги эгилувчанликни. Бундай эгилувчанлик гимнастика девори олдидаги бир қатор машқлар, мураббий ёки шерик ёрдамидаги суст машқлар ёрдамида ривожланади.

3. Вестибуляр барқарорликни — бу акробатик тайёргарлик жараёнида ривожланади: (олдинга ва орқага ҳамда турли йуналишларда ўмбалоқ ошиш).

Техник тайёргарлик

Машқларни бажариш чоғида мушак тонусини сақлай билиш (“сочилиб кетмаслик”), бошни турли тарафларга энгаштириш. Бошланғич ҳолатдан (Б.ҳ.) гимнастик деворга юзланган ҳолда, қўлларга таяниб, орқага букилиш.

Рухий тайёргарлик

Энгашаётганда мувозанатнинг йўқотилиши туфайли йиқилиб кетиш кўркувини энгиб ўтиш билан боғлиқ. Шуғулланиш учун хавфсиз шароитларнинг яратилиши руҳий зўриқишни пасайтиришга хизмат қилади.

Таълимнинг босқичма-босқичлиги

Таянч олдида:

1. Бошланғич ҳолатда гимнастик девор олдида тиззаларда туриш, тирсақларни буккан ҳолда, қўллар кукрак баландлигида таянчга қўйилади;

1-4 — тосни гимнастик деворга теккунга қадар олдинга чиқариб, қўллар билан таянчга биров теккан ҳолда, орқага букилиш;

5-8 — бошланғич ҳолатга қайтиш.

2. Б.ҳ. — таянчга орқа ўгириб, тиззаларда туриш, қўллар юқорига;

1-4 — бармоқлар деворга теккунга қадар орқага букилиш;

5-8 — б.ҳ. га қайтиш.

3. Б.ҳ. — тиззаларда туриш, букилган қўллар билан белга таяниш (бармоқлар пастга);

1-4 — қўллар билан гўёки тосни олдинга итараётандек, горизонтал ҳолатга келгунча орқага букилиш;

5-8 – тоснинг орқага чиқиб қолишига йўл қўймасдан, б.ҳ. га қайтиш.

Мақсадли машқ:

Б.ҳ. – тиззаларда туриб, қўллар юқорига;

1-4 – орқага букилиш;

5-8- б.ҳ.

Техник хатолар

Энг куп учрайдиган хато – тоснинг орқага чиқарилиши – асо-сан, йиқилиб кетиш қўрқуви билан боғлиқдир. Таклиф этилаётган машқларнинг босқичма-босқичлиги қўрқув ҳиссига барҳам беради, айрим ҳолатларда хавфсизлик воситаларидан вақтинчалик фойда-ланиш мумкин.

Кейинги топшириқлар

Амплитудани ва бажариш тезлигини ошириш, энгашиб оёқ каф-ларини, болдирларни ушлаган вазияттаги гавда ҳолатини мустақ-камлаш, энгашиш ва предметлар билан ишлашни уйғунлаштириш билан боғлиқ.

Яна бир асосий куникма сифатида қўйидагини эътироф этиш мумкин: бошланғич ҳолатдан орқага энгашиш – бир оёқда турила-ди, иккинчи оёқ учи билан олдинга кутарилади, қўллар юқорига – б.ҳ. га қайтиш.

Бажариш техникаси тиззаларда туриб энгашишга ухшайди, ле-кин бу ўринда букилмаган таянч оёқда туриб, мувозанатни сақлаш лозим.

Таълим асослари.

Жисмоний тайёргарлик.

Худди олдинги машқдаги каби сифатлар талаб этилади, лекин анча юқори даражада.

Техник тайёргарлик.

Тиззаларда туриб энгашиш кўникмаси. Ётган ҳолда ва оёқларни жўфтлаштирамай тик турган ҳолда “кўприк” элементини бажариш. Бир тарафдан, “кўприк” элементини бажара олиш қўрқув ҳиссини қисман камайтиради, энгашиш ҳолатидаги сезгиларни шаклланти-ради, лекин бошқа тарафдан, куникма ушлаштирилишига салбий таъсир этиши мумкин. Бу қўйидагиларда кўринадилар: гимнастикачи таянч оёқ устидаги оғирлик марказини силжитади вв қўлларига ту-риб олади. Бундай хатоликни аввалбошданоқ бартараф этиш лозим.

Рухий тайёргарлик.

Йиқилиш ҳиссининг янада юқори даражасини енгиб утиш би-лан боғлиқ. Тиззаларда туриб, энгашиш кўникмасини ушлаштириш ва “кўприк”ни бажара олиш руҳий зуриқишни деярли тулиқ барта-раф этади.

Хавфсиз шароитлар таянч ёки қумак ва страховка ҳисобига яратилади.

Таълимнинг босқичма-босқичлиги.

Б.ҳ. — таянчга чап ёнбош билан чап оёқда турилади, унғ оёқ учи билан юқорига кутарилади, чап қўл кўкрак баландлигида, унғ қўл юқорида, нигоҳ унғ панжага қаратилади.

1-4 — бармоқлар билан полга теккунга қадар орқага букилиш;

5-8 — б.ҳ.

Услубий тавсиялар.

Б.ҳ. машқни бажариш учун хавфсиз шароитларни яратади, бироқ айни пайтда энгашиш чоғида елкаларнинг қийшайишини келтириб чиқарадики, бу кейинчалик жиддий хатога айланиши мумкин. Иккала елка билан бир вақтда энгашишга эришиш ва бу машқда узоқ вақт ушланиб қолмасдан, мураккаброқ усулларга ўтиш лозим.

2. Уртада. Горизонтал ҳолатга келгунга қадар орқага букилиш ва б.ҳ. га қайтиш.

5-8 — Амплитудани босқичма-босқич ошира бориб, бармоқлар полга теккунга қадар энгашиш.

<i>Хато</i>	<i>тахминий сабаблари</i>
1. Иккала оёққа таяниш	мувозанатни йўқотиш қўрқуви
2. Тосни орқага чиқариш, букилиш фақат белда	мувозанатни йўқотиш қўрқуви
3. Қўлларга таяниш	ижронинг осон, қулай усулига интилиш. Таянч олдида ҳаддан ортиқ кўп шуғулланиш
4. Таянч оёқни букиш	“қўприк” машқидан сўнғ зуриқиш оқибатида толиқиш
5. Таянч оёқни букиш	эгилювчанликнинг етишмаслиги

Таълим босқичларига риоя этиш ва юзага келаётган хатоларни уз вақтида тўғирлаш орқали мазкур хатоликларнинг олдини олиш мумкин.

Тақомилига етказилган ушбу асосий қуникмалар ихтисослаштирувчи эгилишнинг пойдеворидир. Бир оёқнинг учида туриб, иккинчи оёқни олдинга-юқорига 180° дан кам булмаган амплитудада эгилишни ихтисослаштирувчи деб ҳисоблаш мумкин.

Таълим асослари.

Жисмоний тайёргарлик.

Юқорида таърифланган қобилиятларни ҳамда тос-сон бўгинларнинг фаол эгилувчанлигини, оёқ, бел, қорин мушаклари кучини ривожлантириш.

Техник тайёргарлик.

Эгилишларнинг асосий кўникмаларини билиш, олдинга ва орқага секин айланишларни бажара олиш.

Мақсадли машқлар техникаси.

Б.ҳ дан — оёқ учларида туриб, қўллар юқорига — чап оёқ билан олдинга, оёқ учига қадам ташлаб, ўнг оёқни силташ. Силтанаётган оёқ елка баробар кутарилганда, гавда орқага - бармоқлар таянч оёғининг товонига теккунга қадар букила бошлайди. Бунда силтанаётган оёқ силтанишни давом эттириб, максимал амплитудага етади.

Амплитуданинг максимал даражага етиши эгилишнинг энг паст нуқтага етадиган пайтига туғри келиши лозим. Эгилган ҳолатда ушланиб қолмасдан, гавда дарҳол кутарила бошлайди. Бунда эркин оёқ бироз туширилиб, ушлаб турилади ва гавда кутарилгандан сўнг бош баландлигида қолади, сўнгра нисбатан аста-секинлик билан таянч оёққа бармоқлар тегар-тегмас қўйилади.

Бундай эгилиш, ўз аҳамиятига кўра, динамик мувозанат ҳисобланади.

Рухий тайёргарлик.

Кўрқувнинг пастроқ даражаси билан боғлиқ, зеро секин айланишларни ўрганиб олиш — бош пастда бўлган ҳолатларда аниқ-равшан сезгиларни уйғотади.

Таълимнинг босқичма-босқичлиги.

Б.ҳ. — таянчга ярим бурилган ҳолда, чап оёқда турилади, ўнг оёқ максимал даражада олдинга — таянчга. Чап қўл таянчга қўйилади, ўнг қўл юқорига;

1-2 — полга (ёки товонга) теккунга қадар орқага букилиш;

3-4 — б.ҳ.

2. Худди ўшандай, лекин ўнг оёқ куч билан ушлаб турилади.

3. Б.ҳ. — таянчга ёнбош оёқ учларида турилади, чап қўл таянчда, ўнг қўл — юқорига. Таянч ёрдамида чап қўл билан мақсадли машқни бажариш.

4. Ўртада мақсадли машқ.

Куп учрайдиган хатолар ва уларнинг сабаблари

<i>Хато</i>	<i>тахминий сабаблари</i>
1. Мувозанатнинг йўқотилиши, бу олдинга, ён тарафга, орқага ортиқча қадам ташлашда кўринади	1. Вестибуляр барқарорликнинг етишмаслиги. 2. Макон ҳиссининг йўқотилиши. 3. Мушаклар тонусининг етарли эмаслиги.
2. Силтанаётган оёқнинг ноаниқ ҳолати.	1. Маконда тана бугинлари ҳолатини баҳолаш даражасининг пастлиги. 2. Оёқларда куч етишмаслиги.

Одатда, бундай хатоларга қуйидаги омиллар сабаб бўлади:

У ёки бу тайёргарлик турининг етарли даражада эмаслиги;

Таълимнинг тезлаштирилган ҳолда олиб борилиши, мақсадли машқни бажаришга ҳаддан ортиқ тез ўтилиши (техниканинг бир қатор элементларига оид ҳаракатлар ҳақида аниқ тасаввурларнинг мавжуд эмаслиги).

Тушириб қолдирилган бугиннинг ўз вақтида тикланиши хатони туғирлашга ёрдам беради.

Ушбу эгилишни мукамал даражада ўзлаштириш кейинчалик эгилган ҳолатда “тур лян”, эгилган ҳолатда 360°, 720°га бурилиш каби тобора мураккаб машқларни ўзлаштириб бориш имконини беради, зотан буларнинг бари ўз таркибида ўзлаштирилган ҳаракатларни қамраб олади. Машқнинг мураккаброқ вариантлари ҳақида тасаввур ҳосил қилиш учун таълим олувчиларнинг тажрибасида мавжуд булмаган техника бугинларини чиқариб олиш ва уларни енгиллаштирилган шароитларда (кириш машқлари, моддий воситалар тизимида, мураббий ёрдамида ва ҳ.к.з.) бажаришни таклиф этиш мумкин. Масалан, таянч оёқ товонини буриш имконини яратган ҳолда, гимнастикачининг эркин оёғини тикка юқорида тутиш орқали, эгилган ҳолатдаги “тур лян” ҳақида ҳаракат тасаввурига эга бўлиш мумкин. Гимнастикачида мушак сезгилари ва макон ҳисси шаклланиб боргани сари, аста-секин ёрдамни камайтириш.

Тана ҳолатини узоқ вақт эгилган ҳолатда ушлаб туриш куникмасини шакллантириш учун дарс жараёнига таянч ёнидаги машқлар-

ни, махсус жисмоний тайёргарлик бўйича топшириқларни кири-тиш мумкин.

Таъкидлаш жоизки, такомиллашиш босқичида техник ва махсус жисмоний тайёргарлик бир-бирига чамбарчас боғланиб кетади ва бир-бирининг ўрнини босади. Ушбу босқичда ниҳоятда истеъдодли гимнастикачилар ўзларининг индивидуал қобилиятларидан фойдаланиб, ҳаракат ижодкорлигини намоён этишлари ва мураббий билан биргаликда оригинал “муаллифлик” элементларини яратишлари мумкин. Мана шу тарзда Кабаева, Пейчева, Чашина ва бошқаларнинг бир қатор элементлари юзага келган.

Мувозанатлар — техник элемент сифатида: барқарорликни сақлаш кўникмаси талаб этиладиган шароитларда гавданинг, қўлларнинг ва таянчсиз оёқнинг турли ҳолатларида бир оёқда ёки тиззада туриш.

Мувозанат — вазифа ёки ҳаракат қобилияти сифатида — бу барқарорликни сақлай билишдир. Мувозанат, қобилият сифатида бадий гимнастиканинг мутлақо барча элементларини бажариш учун зарурдир.

Барқарорликни сақлаш қобилияти вестибуляр, ҳаракат ва кўз анализаторлари фаолиятига, шунингдек, тананинг мушак тонусига боғлиқдир.

Мувозанатларнинг техник асосида физик қонунлар ётади. Уларга мувофиқ, агар тана оғирлиги маркази таянч майдонига ёйилса, мувозанат сақланади. Барқарорлик даражаси иккита омилга боғлиқ: тана оғирлиги марказининг таянч майдонига ва қанчалик баландда жойлашганлигига. Таянч майдони қанчалик кенг ва тана оғирлиги маркази қанчалик паст бўлса, мувозанат шунчалик мустаҳкам бўлади ва уни техник жихатдан бажариш осон кечади.

Гавданинг тик ҳолатдан ҳар қандай оғишуви ёки оёқни ҳар қанақасига тортиш тана оғирлиги марказининг силжишига са-



баб бўлади ва бордию ўрнини тўлдирувчи ҳаракатлар бажарилмаса, тана оғирлиги марказининг ёйилиши таянч майдонидан силжиб кетади ва мувозанат йўқотилади. Шунинг учун мувозанатга ўргатиш – ўрнини тўлдирувчи ҳаракатлар бажариш санъатига ўргатишдан иборатдир.

Мувозанатлар қуйидаги белгиларга кўра таснифланади:

Гавданинг эгилиши (оғиши) йўналишига кўра;

Эгилиш амплитудасига кўра;

Эркин оёқни тортиш амплитудасига кўра;

Эркин оёқнинг ҳолатига кўра;

Эркин оёқни ушлаб туриш усулига кўра;

Таянч усулига кўра.

Гавданинг эгилиш йўналишига кўра, қуйидагиларга ажратилади:

Олд қисмги мувозанат (гавда олдинга энгашади);

Ёнбош мувозанат (гавда ён тарафга букилади);

Орт қисмги мувозанат (гавда орқага букилади).

Гавда эгилиш амплитудасига кўра, қуйидагиларга ажратилади:

Юқори мувозанатлар (гавда эгилмайди, балки энгил оғади);

Горизонтал мувозанатлар (гавда 90° га эгиллади);

Паст мувозанатлар (гавда 135° га ва ундан ҳам кўпроқ эгиллади).

Эркин оёқни тортиш амплитудаси 45, 90, 135, 180 ва ундан юқори даражада бўлиши мумкин. Эркин оёқни 90 дан 180 даража-



гача бўлган ораликда тортиш — техник жиҳатдан мураккаб ҳисобланади.

Эркин оёқнинг ҳолати тўғри ёки букилган бўлиши мумкин. Эркин оёқнинг букилиши усулига кўра, пассе, атиттюд ва халқа мувозанатларига ажратилади.

Эркин оёқни туттиш пассив — кўл ёрдамида ва фаол — кўллар ёрдамисиз, мушаклар кучи билан амалга оширилиши мумкин.

Таянч усулига кўра, мувозанатлар қуйидагича фарқланади: а) оёқ кафтида, б) оёқ учларида, в) тиззада. Энг мураккаби — оёқ учидагиси ҳисобланади.

Мувозанатларнинг мазкур барча шакллари ўргатиш кетма-кетлигини аниқлаб олиш учун, уларнинг ҳаммасини, аслида, ягона жадвалга жойлаштириш мумкинлигини тушуниш муҳимдир (7-жадвал).



Амалдаги мусбақаларни баҳолаш ҳакамлик Низомига биноан (2001 й.), жадвалда акс эттирилган айрим элементлар мувозанатлар деб эмас, энгашишлар сифатида баҳоланади. Лекин бу — сунъий тарзда жорий этилган қоидалар, негаки барча техник аломатлар инобатга олинса, бу элементларнинг ҳаммаси — мувозанатлардир.

Турли манбаларнинг маълумотларини умумлаштириб, шунингдек, жадвални таҳлил қилиб, мувозанатлардаги асосий кўникмалар ва ихтисослаштирувчи машқларни ажратиш кўрсатиш мумкин.

Асосий кўникмаларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- VI, III позициялар бўйича оёқ учларида туриш.
- Ёпиқ ва очиқ қад. Ёпиқ — оёқ учларида айлана чўккалаш, Очиқ — бошни бироз кўтариб, кўкракни имкон қадар букиб, белни тик тутиб, оёқ учларида туриш.
- Бир оёқда турган ҳолда мувозанатни сақлаш (оёқ кафтида ва оёқ учида), иккинчи оёқ букилган, ён тарафга, олдинга 45° га. оёқ

учи тизза олдида олдинга, ён тарафга, сон 90€ га кутарилган.

- Бир оёқда турган ҳолда мувозанатни сақлаш (оёқ кафтида ва оёқ учида) иккинчи оёқ букилган, оёқ учи тизза олдида олдинга, ён тарафга, сон 90€ га кутарилган.

- “Қаттиқ” бел куникмаларини эгаллаш.

Ихтисослаштирувчи куникмаларга (жадвалдаги вертикал устунларга нисбатан мувозанатларнинг ҳар бир кичик гуруҳида) қуйидагиларни киритиш мумкин:

- юқори олд қисмги мувозанат;

- горизонтал олд қисмги мувозанат (“қалдирғоч”);

- юқори орқа қисмги мувозанат, оёқ 180€ га кутарилиб, ушлаб олинади.

- вертикал ён тарафлама, оёқ 180€ га кутарилиб ушлаб олинади.

- горизонтал ён тарафлама, оёқ 90€ га кутарилади.

Бугунги кунда бир оёқдаги мувозанатдан ташқари, оёқлар ва гавданинг турли ҳолатлари билан тиззада ва бир оёқда утирган ҳолдаги мувозанат мураккабликлари ҳам кенг қулланилади. Мувозанатларнинг бу гуруҳларида ихтисослаштирувчи сифатида қуйидагиларни курсатиш мумкин:

- тиззада мувозанатни сақлаш, иккинчи оёқ 90€ га.

- бир оёқда утирган ҳолда мувозанатни сақлаш, иккинчи оёқ 90€ га.

Ихтисослаштирувчи комбинацияларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- оёқ ҳолатини узгартириш орқали (оёқ қафтига тушириб ва туширмасдан) 2, 3 ва ундан ортиқ мувозанатларни бирлаштириш.

- шунинг узи, лекин гавда ва таянч оёқнинг ҳолатини узгартириб.

- 1- ва 2-усулларни бирлаштириб.

- бир оёқдаги, бир оёқлаб утиришдаги ва тиззалаб туриш ҳолатларидаги мувозанатларни бирлаштириш.

Бу каби ихтисослаштирувчи комбинацияларни машгулотлар жараёнига нафақат чуқурлаштирилган махсус тайёргарлик босқичида, балки бошланғич ихтисослашув босқичида ҳам жорий этиш мумкин. Бу ҳолатда комбинациялар ташкил этиш учун оёқ паст жойлашадиган осон мувозанатларни танлаш лозим. Бунда динамик мувозанат шароитларида барқарорлик куникмасининг шаклланиши асосий вазифа булиб қолади.

Асосий таянч ва ихтисослаштирувчи мувозанатлар техникаси

Техника таърифи тулиғича Украина давлат жисмоний тарбия ва

спорт университети мутахассислари Н.А. Овчинникова ва Е.В. Бирюкларнинг (1998) услубий ишланмаларидан олинди.

7-жадвал

Бир оёқда бажариладиган мувозанатлар таснифи

Турлари	Олд қисми			Орқа қисми			Ен тарафлама		
	верти-кал	гори-зонтал	Паст	Верти-кал	гори-зонтал	Паст	верти-кал	гори-зонтал	Паст
45€	+			+			+		
90 €	+	+		+	+		+	+	
180€ ёрдам билан	+			+			+		
180€ ёрдамсиз	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таъкидлаш жоизки, техника таърифи ҳаракатнинг ҳам кинематик, ҳам — шуниси айниқса қадрлики — динамик тавсифлари асосида қурилган, зеро айнан мушак сезгиларини суз орқали ифода этиш мураббий учун таълим жараёнидаги энг мураккаб жиҳат ҳисобланади.

III позициядаги оёқ учларида туриш.

Ижронинг ўзига хос жиҳатлари:

- оёқ учларига имкон қадар кўтарилиш;
- сонлар ташқи тарафга бурилади ва бунинг натижаси улароқ, оёқ кафтлари ташқи тарафга қайрилган;
- орқа оёқнинг бош бармоғи асоси олдинги оёқнинг жимжилоғи асосига, кафтига тегиб туради;
- олдинда турган оёқнинг пастки қисмидан орқа оёқ думбасига қадар кесишма зўриқиш сезилади (бу, шунингдек, арабескалар, аттитюдларда ҳам энг муҳим сезгидир).

Юқори ва олд қисми мувозанатлар.

Оёқ орқа ҳолатдаги мувозанат гузаллигининг асоси нафақат тоссон бугимларининг старли даражадаги ҳаракатчанлигига, балки умуртқанинг эгилувчанлигига, яъни бел, кукрак ва буйин қисмларининг серҳаракатлигига ҳам боғлиқдир. Оёқ орқага сурилган пайтда тос у ёки бу даражада олдинга чиқади, бу ҳолат гавда ва елкаларнинг қарама-қарши ҳаракати билан мувофиқлаштирилиши лозим. Бу ҳолатни сақлаб туриш учун орқа мушакларини анчайин зўриқтириш керак, бу айниқса, бел қисмига тааллуқли. “Барқарорликнинг ўзаги умуртқадир, - деб ёзган эди А.Я. Ваганова, - сиз уни ҳис этиб, бел қисмида мушаклар билан ушлаб ололсангиз, уша узакни пайқайсиз”.

Оёқ учларида мувозанат сақланганда, оёқ бармоқлари мувозанатни ушлаб туришда жуда фаол иштирок этади. Гимнастикачи болдир ва тизза бўгинлари қимирлашига йўл қўймасликка ҳаракат қилади (шу мақсадда оёқ кафти тўлалигича тортилиб, мушаклар билан маҳкам ушланади ва натижада оёқ учи ташқи тарафга қаратилади). Ҳамма бармоқлар мувозанатни назорат қилиб, куч билан оғирлик марказининг майда тебранишларини баргараф этган ҳолда, полга маҳкам босилади, “ёпишиб олади”. Нисбатан кучлироқ тебранишларни қўл ҳаракатлари ёрдамида тўхтатиш мумкин. Оёқлар ва гавданинг ҳолати эса муайян ҳолатда мустаҳкамланиши лозим. Демак, оёқ бармоқлари, кафти ва қўллар тана ҳолатини жорий тўғирлаш имконини беради. Оёқлар, гавда, тоснинг бурилиш даражаси ҳаракат шаклини ва бевосита мувозанатни сақлаш имкониятини белгилайди, зотан оғирлик марказлари барқарорлик ўзаги атрофида мувофиқлаштирилган бўлиши лозим. Бундай мувофиқлик тана ҳолатининг характеридан келиб чиққан ҳолда, озми-кўпми бошқариладиган бўлиши мумкин.

Ёнбош мувозанатлар.

Ёнбош мувозанатни сақлаш пайтида тос ён тарафга букилади, бусиз катта амплитудага эришиш мушқул, таянч оёқ эркин оёқ тарафга силжийди, гавда эса юқорига кўтарилган оёқ оғирлигини ўз вазни билан мувофиқлаштириб, тескари тарафга бурилади. Агар гимнастикачи елкаларини пол билан параллел чизиқда сақлашга уринса, умуртқани букишга тўғри келади, бу эса айрим ҳолатларда сколиоз ривожланишига олиб келади. Умуман олганда, елкаларнинг кўтарилган оёққа қарама-қарши тарафга силжиши ва эгилишини техник тарафдан тўғри деб баҳолаш лозим, зеро бу ҳам амплитудани, ҳам барқарорликни таъминлайди.

Орқа мувозанатлар.

Орқа мувозанатлар тоснинг тўлалигича “ўзгаришини”, бамисоли таянч оёқнинг олдинга юборилишини назарда тутаяди. Тоснинг қийшайишига ва таянч оёқ уқи атрофида айланишига имкон қадар йўл қўймаслик керак. Елкалар бироз орқага букилади, бунда бел қисми мушакларининг бўшашиши ҳамда орқанинг айлана ҳолга келишига йўл қўйилмайди. Шу ҳолатда олдинга баланд кўтарилган вазиятдаги мувозанатни мустаҳкамлаш лозим. Агар орқага букилиш керак бўлса, у ҳолда оёқ гўёки яна бироз кўтарилиши ва юқорига тортилиши лозим. Орқага букилиш билан бирга, тос бироз олдинга чиқарилади, бош эса вақтдан олдин орқага эгилмаслиги керак. Бошлангич ҳолатга қайтиш учун гавда имкон қадар бошни орқага ташлаган ҳолатда ва кукрак қисмини буккан вазиятда кўтарила бошланади. Гавда кўтарила боргани сари, тос орқага тортилади, эркин

оёқ эса — ё баланд кутарилган вазиятда қолади, ёки аста-секин таянч оёқ билан бирлашгунга қадар туширилади — оёқ учларидаги III позиция.

Мувозанатларда мувофиқлаштириш вақти ниҳоятда муҳимдир. Масалан, юқори мувозанатни бажариш пайтида оёқ ҳаракати гавданинг олдинга энгашувидан тезроқ бўлиши, ҳолатдан чиқишда эса гавда ҳаракати оёқнинг тушишидан олдинроқ рўй беради, оёқ гўёки кечикаётгандек бўлади.

Мувозанатларни мустаҳкамлаш чоғида ҳаракат сезгилари ўзига хос тарзда кечади. Якуний босқичда ижро сифатини тушириб юбормаслик учун кучланишни пасайтириш мумкин эмас, мушаклар қисқаришини кучайтирган ҳолда, гўёки ўсишга интилиш, уни зурайтириш ва бир бўғиндан бошқасига кучира бориш лозим. Тирик инсон танасининг ҳолатини тош ҳайкал билан мутлақо тенглаштириб бўлмайди, у ривожланади, яшайди, галма-галдан турли мушак туқималарининг зурайиши рўй беради, барқарорлик майдонида тебраниб, оғирлик маркази бетўхтов ўзгариб туради, кейинги ҳаракатга ўтиш вақти тайёрланади. Фикр ҳаракатни руҳлантиради ва унга жон ато этади, уни тимсолга айлантиради.

Мувозанатларга ўргатиш услуби

Мувозанатларга ўргатишнинг асослари, бу биринчи навбатда, жисмоний тайёргарлик бўлиб, у қуйидагиларни ўз ичига олади:

жисмоний кучни қупайтириш ва оёқ кафти ҳамда болдир мушакларини мустаҳкамлаш;

вестибуляр барқарорлик омилларини ривожлантириш;

елка, тос-сон бугимлари, умуртқанинг пассив ва фаол эгилувчанлигини ривожлантириш;

оёқлар, бел ва қорин мушакларининг ҳаракат ва турғун кучини ривожлантириш.

Техник тайёргарлик.

Қомат тутишни сақлай билиш куникмаси.

Баланд яримбармоқларда туриш асосий куникмаси.

Тана аъзоларининг аниқ макон жойлашуви билан тана ҳолатини қабул қилиш куникмаси (“тана ҳолатини ҳис этиш”).

Рухий тайёргарлик.

Дастлабки жисмоний тайёргарлик заруратининг асосланиши шаклланишидан, мувозанатларни сақлаш шартлари, тана ҳолати гузаллигининг омиллари ва бунинг ифодалилик воситасидаги аҳамияти ҳақида билимларнинг шаклланишидан иборат бўлиши мумкин.

Мувозанатларга ўргатиш босқичма-босқич мураккаблашувни назарда тутиши лозим, бу қуйидагилардан иборат:

мувозанатларни босқичма-босқич ушлаштириш – асосий кўникмалардан ихтисослаштирувчи элементларга ва ҳатто янада мураккаб шакллар сари (7-жадвалдаги вертикал устунларга нисбатан юқоридан пастга);

енгиллаштирилган ижро шартларидан асосийларига босқичма-босқич ўтиш;

таянч олдида тулиқ оёқ кафтида (юзланиб, ёнбош);

таянч олдида оёқ учида туриш;

таянчни вақтинчалик қўйиб юбориб;

ўртада, тулиқ оёқ кафтида;

ўртада, оёқ учида.

Қўйида таълим бериш ва такомиллаштириш бўйича тавсиялар келтирилади.

Мувозанатларга ўргатиш бўйича тавсиялар.

Барқарор мувозанатни сақлаш учун ортиқча эркинликдан воз кечиш, тизза ва оёқ кафтини муайян ҳолда мустаҳкамлаш ҳисобига пишиқ пойдевор яратишни ўрганиш лозим. Болаларни чуққалатган ҳолда тизза ва оёқ кафтлари ҳолатини мустаҳкамлашга ўргатиш энг осон усулдир:

1. Полда ўтирган вазиятда оёқларни бирлаштириш, тиззаларни тўғирлаш, товонларни полдан узиб ва туپиқларни бир-бирига жипслаштирган ҳолда, тортилган оёқ кафтларини ажратишга уриниб кўриш. Бу ҳолат оёқларнинг қандай ишлаши ҳақида тасаввур ҳосил қилади.

2. Ўтирган ҳолда сонларни ташқи тарафга буриш. жимжилоқларни полга теккизиш ва эгиб-ёзиб, тулиқ тортилишига ва шу ҳолатни мустаҳкамлашга эришиш.

3. Шунинг ўзи, чалқанча ётган ҳолда. қўллар юқорига, бош орқасига. Оёқ учларини бирлаштириш ва тиззаларни тортган ҳолда товонларни полдан узиш – тортилган оёқ кафтларининг жимжилоқлари полга теккунга қадар сонларни ташқи тарафга буриш. Оёқни 45°, 90°, 135° га кўтариш, шундан сунг амплитуда максимал даражада ошади. Тосни полдан узмаслик, машқни навбати билан ўнг ва чап оёқларда бажариш. Эркин оёқ полга мустаҳкам босилган.

4. Машқни қоринда ётган ҳолда бажариш.

Машқдан кўзланган мақсад болаларни тизза ва болдир ҳолатларини мустаҳкамлашга, сонни буришга ўргатишдир. Буларсиз оёқни олдинга, ён тарафга, орқага йўналтириш чоғида тулиқ амплитудага эришиб бўлмайди. Машқни гавдани тик тутган ҳолда, тос-сон бугимларидоги ҳаракатларга эътибор қаратиб ва амплитудани назарда тутган вазиятда бажаришга ўргатишдир.

Мувозанатлар устида ишлаш чоғида гимнастикачининг диққат-

эйтибори, аввало, элементни тўғри бажариш учун зарур бўлган гавда ҳолатига қаратилади. Аввалбошдан тана ҳолатини ўзлаштириб олиш таълим муддатларини қисқартиради ва сифатини оширади. Тана ҳолати ҳар қандай ҳаракатни бажаришда, бадиий гимнастика машқларида эса айниқса муҳим аҳамиятга эга эканлигига эйтибор қаратиш лозим. Биз умуан қомат тутишни ва жумладан, ҳаракатда қомат тутишни назарда тутмоқдамиз. Ҳаракатда қомат тутиш элементлари ўзлаштирилгандан сўнг, битта эмас, бир нечта тана ҳолатларини ўрганиш вазифаси топширилади:

бошланғич (асосий ҳаракатлар босқичига ўтишдан олдинги тана ҳолати);

ишчи (асосий ҳолат, ҳаракатнинг техник моҳиятини ташкил қилади);

якуний (ишчи тана ҳолатидан энг самарали ва мақсадли чиқиш имконини беради).

Тана ҳолати тўғри, керакли пайтда қабул қилинган бўлиши, такрорлар вақтида аниқ такрорланиши ёки керакли вазиятни излаш учун мақсадли ўзгариши лозим. Ҳаракатларни муайян мўлжалга йўналтириш ҳаракат чоғида қад тута билишни яхшилаш имконини беради. Бундай мўлжаллар бир нечта бўлиши мумкин: кўзгу, шерик, мураббий кўрсатмаси, девордаги чизиқлар, залдаги буюмлар, ҳаракатда тана қисмлари жойлашув бурчагининг ҳис этилиши, амплитудалар.

Шундан сўнг эйтибор тез, силлиқ ёки ўрта тезликда тана ҳолатига кириш ва ундан чиқишни такомиллаштиришга йўналтирилади.

Бу вазиятда нигоҳни муайян ҳолда мустақамлаш тана мувозанатини сақлаш имкониятларини сезиларли оширади, унинг тўғри йўналтирилиши эса сифатни ҳамда улоқтирилган буюмни илиб олиш



имкониятини ҳам кучайтиради. Шу боисдан мувозанатлар ва бурилишларни машқ қилиш чоғида бошнинг ҳолати ва нигоҳнинг қайси тарафга йўналтирилганига қатъи аҳамият берилади. Ҳали куникмаларни эгалламасдан туриб ҳам оёқ учларида турган ҳолда, бош билан оддий ҳаракатларни бажариш ёрдамида ута мураккаб мувозанатларни бажаришга хос вазиятларни яратиш мумкин. Бош, гавда, қўллар ва оёқларнинг ҳаракатлари тана мувозанатини сақлашга турлича таъсир қилади.

Динамик ҳаракатларда барқарорликни шакллантириш усуллари:

- оёқ кафти ва юқори яримбармоқларни тўғри ҳолатга келтириш;

- силжишлар ва тана ҳолатини сақлашда қўллар билан фаол ҳаракатланиш (ҳамла ва силташлар, айланалар);

- тана ҳолатларини бажариш ва силжишларда (юриш ва югуришнинг турли усуллари, рақс бирикмалари, машқ комбинациялари) бошни буриш ва айлантириш;

- турли вазиятларда кўзни очган ва юмган ҳолат гавда билан секин ва тез эгилишлар, бурилишлар ва айлана ҳаракатлар;

- вестибуляр зўриқишлар, сакрашлар, яримакробатик элементлардан сунг бошни турли вазиятларда тутган ҳолда нигоҳни ориентирларда тез мустаҳкамлаш;

- бир оёқ учида турган вазиятдаги тана ҳолатини сақлаш муддатини ошириш;

- тайёргарлик ҳаракатлари, мувозанатга кириш вақтини қисқартириш, зарур амплитудага ва тана аъзоларининг кўнгилдагидек жойлашувига эришиш;

- мувозанатни мустаҳкамлаш пайтида қўллар ва бош ҳаракатини алоҳида ишлаб чиқиш;

- мувозанатда тана ҳолатини узгартириш (юқори / олдинга, орқа / ён / олдинга, ён / орқага букилиш ва ш.к.);

- турли бирикмалардаги мувозанатларни кетма-кет мустаҳкамлаш (тана ҳолатини сақлаш чоғида оёқ учига пружинасимон кутарилиш, шунинг узи — 180, 360 ва кўпроқ даражаларга бурилишдан сунг, сакрашлар / мувозанатлар / бурилишлар / эгилишлар ва ҳ.к.з.).

Ўнг ва чап оёқларни алмашлаш, бир ва икки оёқдаги ҳаракатлар, узоқ муддатли фиксациялар ҳамда олдинга ва орқага, доира бўйлаб динамик силжишлар, ҳар бир ҳаракатнинг ракурслари ва этетик жилоларини ҳамиша ёдда тутиш лозим.

Бадий гимнастиканинг малакали гимнастикачилар учун аҳамиятини йўқотган узига хос элементлари (тулқинлар ва силташлар) болалар билан ишлашда фойда келтиради. Турли хил бошланғич

ҳолатларда бажариладиган тўлақонли тўлқин буюмлар билан машқ бажариш чоғида барқарор мувозанатга эришиш воситаси бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Тана барқарорлигини оширишга қаратилган бошқа усуллар: тана ҳолатини сақлаб туриш муддатининг узайтирилиши, кўз назоратидан вақтинча воз кечиш, вестибуляр юкламалар, таянч майдонининг қисқартирилиши, таянч юзасининг баландлигини ошириш, бирламчи ёки бирга бажариладиган ҳаракатларнинг қўшилиши ва б.

Барқарорлик кучга, эгилювчанликка, мувофиқлаштиришга, элементнинг мураккаблигига, чалғитувчи омилларга, автоматизмларнинг шаклланганлигига боғлиқ.

Мувозанат омилларини такомиллаштириш дастурини қуйидагича тасаввур қилиш мумкин:

тана ҳолатларини мустаҳкамлаш;

мустаҳкамлашлардан кейин чалғитувчи омил сифатида вестибуляр юкламалар;

оёқ қафтларида ва оёқ учларида турган пайтда тана ҳолатини мустаҳкамлаш чоғида буюмлардан фойдаланиш;

мустаҳкамлашлар муддатини узайтириш;

тана ҳолатини қабул қилишдан олдин тайёргарлик ҳаракатларини камайтириш;

мувозанатда узгартириш (секин, тез);

буюмдан фойдаланиш туфайли мураккаблаштирилган сакраш, бурилиш, эгилиш пайтида мувозанатни сақлаш;

кўз назоратидан воз кечиш;

мувозанатда бош, қўллар, гавда, оёқларни ҳаракатлантириш, буюм билан бажариладиган ҳаракатларни алоҳида ишлаб чиқиш (турли буюмлар, ҳар хил тузилмали гуруҳлар);

бирикмаларда ва ҳаракатлар занжирида кетма-кет мустаҳ-



камлашлар (бир оёқда — оёқ учига пружинасимон ўтиш; бурилиш — мувозанат; сакраш — бурилиш — мувозанат — эгилиш), навбат билан ўнг ва чап оёқда, икки ва бир оёқда.

Гимнастиканинг эйтибори босқичма-босқич динамик қад тутишга, бугинларнинг жойлашувига, амплитудани оширишга қаратилади. Кейин эса тез, равон, ўртача тезликда муайян тана ҳолатига кириш ва ундан чиқишни такомиллаштиришга йўналтирилади.

4.3.3. Бадиий гимнастикада бурилишлар

Бадиий гимнастикада бурилишлар — гимнастикачи танасининг вертикал ўқ атрофида айланишидир. Бурилишлар бадиий гимнастиканинг энг муҳим, мураккаб ва чиройли элементлари сирасига киради. Физика қонунларига кўра, айланиш механизми шундан иборатки, кучланиш — айланиш ўқидан бирмунча четроқда рўй беради ва ушбу масофа куч елкаси деб аталади. Айланиш ўқидан четроқда кучланиш имконияти инсон танасининг ўчта қисмида мавжуд:

- оёқ қафтида;
- тос айланасида;
- елка айланасида.

Бизнинг назаримизда, тос айланасидаги кучланиш устувор бўлиши лозим, негаки оёқ қафтида куч елкаси жуда оз, фақат елка айланасидаги кучланиш билан эса бор-йўғи гавдани айлантириш (буриш) мумкин, холос.

Бурилиш тезлиги қуйидаги мезонлар билан улчанади:

- таянчдан итарилиш кучи билан.
- қўл бугимларининг силжитма ҳаракати ҳамда эркин оёқнинг айлана ҳаракати билан.
- таянч майдони ва қоплама хусусиятига боғлиқ ишқаланиш кучи билан.
- Гимнастикачи танасининг бурилиш вақтидаги ҳолати билан; гавданинг инерцияда қанча вақт бўлиши шунга боғлиқ. (Бу кўрсаткич қанча оз бўлса, бурилиш тезлиги шунча юқори бўлади). Гимнастикачи тана оғирликлари (бугинлари)нинг айланиш ўқиға яқинлашишини таъминлайдиган ҳаракатлари бурилишнинг тезлашишига олиб келади (оёқни ушлаган ҳолда олдинга, ёнга, орқаға бурилиш — амплитуда 180°). Аксинча, тана оғирлигини айланиш ўқидан узоқлаштириш билан боғлиқ тана ҳолатининг ўзгаришлари бурилишни секинлаштиради (горизонтал мувозанатлар ҳолатида). Шундай қилиб, гимнастикачи тана ҳолатини ўзгартириш орқали бурилиш тезлигиға айланиш вақтининг ўзидаёқ, “олифтагарчиликсиз” таъсир кўрсата олади.



Оёқ силташ билан бажариладиган бурилиш

Бурилишларни қуйидагича таснифлаш лозим:

ижро услубига кўра;
тана ҳолатига кўра;
давомийлигига кўра.

Ижро услубига кўра бурилишлар қуйидагича фарқланади:

оёқларни галма-галдан ташлаш;
кесишиш;
оёқ кафтини силжитиш;
таянч оёқ тарафга айланиш;
қарама-қарши тарафга айланиш;
ишчи оёқдан бурилиш;
серияли тарзда;
узлуксиз тарзда.

Тананинг бурилишдаги ҳолатлари қуйидагича таснифланади:

оддий ҳолатлар: оёқни таянч тизза томон қўтариб букиш, пассе, оёқ орқага букилиб, тизза билан таянч оёқ тиззасига теккизилади.
олд мувозанат ҳолатлари: баланд, горизонтал, паст, фаол ва сушт;
ён мувозанат ҳолатлари;
орқа мувозанат ҳолатлари;
атиттюд ҳолатлари – фаол ва сушт;
занжир ҳолатлари – сушт ва фаол.

Айланиш давомийлигига кўра бурилишлар 90, 180, 360, 540 ва 720 даражаларга ажратилади, булардан кейин учбортли, тўртбортли, беш бортли ва ҳ.к.з. айланишлар келади.

Сўнги йилларда гимнастикачиларнинг бурилишлар заҳираси янги шакллар билан сезиларли бойиди. Чўккалаб бурилишлар, таянч оёғини босқичма-босқич букиб ва тўғирлаб бурилишлар, олдинга ва орқага энгашиб бурилишлар, тиззалаб бурилишлар – расман тан олинган ва мураккаблилик жадвалига киритилган. Шунга мувофиқ,

таълим услуги ҳам бурилишларнинг барча кўринишларини узлаштиришга йўналтирилган бўлиши керак. Шундан келиб чиққан ҳолда, шундай тасниф ишлаб чиқилиши лозимки, унда замонавий йўналишлар акс этиши ҳамда ихтисослаштирувчи машқларни ажратиб кўрсатиш имкони бўлсин. Бундай таснифни ишлаб чиқиш учун мусобақа қоидаларининг 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 бурилиш

Турли белгиларга кўра таснифларни таҳлил этиш мактаб элементларини ва асосий кўникмаларни аниқлаш имконини беради:

Галма-галдан қадам ташлаш билан иккала оёқда бурилишлар.

360° га кесишган бурилиш.

Бир оёқда қадам 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 ўхшаш, қуйида келтирилган таснифнинг ҳар бир вертикал устунидаги кўп учрайдиган усулларини акс эттирадиган ихтисослаштирувчи машқларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

1. пасса оёқ билан бир ва турли тарафларга 360°, 720° га бурилиш;

2. Оёқни олдинга ва ён тарафга 90°, 360° га кўтариб бурилиш (бу турдаги бурилишлар учун ҳам қўлларни, ҳам эркин оёқни силкитиш хосдир).

3. Оёқни 90°, 360° орқага кўтариб бурилиш (фақат қўл силкитилади, “қаттиқ” бел кўникмаси талаб этилади).

4. 360° га олд горизонтал мувозанат ҳолатда бурилиш.

Чўккалаб оёқни олдинга узатиб бурилиш (“казак”).

Чўккалаб, оёқни орқага узатиб 360° га бурилиш.

Тиззада 360° га бурилиш.

Ихтисослаштирувчи комбинациялар сирасига бурилишларни бирлаштиришнинг турли усулларини киритиш мумкин:

Таянч оёқни ўзгартирмасдан товонга ўтириш билан:



8-жадвал

Тизим жиҳатидан бир-бирига ўхшайдиган ва мураккаблиги бўйича маълум қийматга эга бўлган асосий бурилишлар таснифи

Оёқ ҳолати Эркин оёқ амплитудаси	Оёқ “пассе”да	Оёқ олдинга ёки ён тарafka	Оёқ орқага	Олд ён гори- зонтал	Паст	Тиззалаб, оёқ:		
						олдинга	ёнга	орқага
90° га	360° ва ундан ортиқ + фуэте	360° ва ундан ортиқ	360° ва ундан ортиқ тугри ёки аттитюд	360° ва ундан ортиқ	—	барча бурилишлар 360° дан ортмайди		
180° га ёрдан билан	—	360° ва ундан ортиқ	360° ва ундан ортиқ тугри ёки ҳалқага	фақат ён тарaf- лама	—	+	+	+

180€ га ёрдамсиз	-	360 € ва ундан ортиқ	360 € ва ундан ортиқ тўғри ёки ҳалқага	Оёқ орқага ёки ён тарафга	эгилиб олдин- га ёки 360 € ва ундан ортиқ орқага	+	+	+
90€ га	букилган оёқда – “казак”					+	+	+
	-	360 € ва ундан ортиқ, оёқ олдинга	360 € ва ундан ортиқ тўғри ёки аттитюд	-	-			
180€ га ёрдам билан	-	оёқ олдинга	360 € ва ундан ортиқ тўғри ёки аттитюд	-	-	+	+	+
180€ га ёрдамсиз	-	оёқ олдинга	-	-	-	+	+	+

- бир йўналишда: оёқ 360€ орқага (45€, 90€) + 360€ – олдинга букилган, оёқ учи таянч оёқнинг тиззаси олдида.

- турли йўналишларда: оёқ 360€ аттитюдда олдинга букилган + худди ушандай.

2. Таянчни узгартириш билан:

- бир йўналишда 360€ оёқ 90€ олдинга + турли йўналишларда 360€ аттитюдда;

- турли йўналишлардаги аттитюдда + бир йўналишда олдинга ушлаб олиш билан.

Бурилишлар техникаси асослари.

Бошқа ҳар қандай техник ҳаракатларда булгани каби, бурилишлар тузилмасида ҳам босқичларни ажратиш курсатиш мумкин. Энг мураккаб бурилишларда 4 та босқични алоҳида таъкидлаш уринли:

Тайёргарлик босқичи

Қўллар билан итарилиш ва қўлларни силташ учун қўлай вазиятни эгаллаш билан боғлиқ. Бу II, IV позициялар, силтаниш булиши мумкин.

Асосий босқич

Вертикал уқ атрофида айланишга сабаб бўладиган ҳаракатлар билан боғлиқ. Бу силташ билан уйғунликдаги итарилишдир.

Ижро этиш босқичи

Аслида, бир оёқда айланишдан иборат. Гимнастикачининг тана-си инерция бўйича ҳаракатланади. Бунда унинг тана ҳолати ўзгариши мумкин, лекин одатда, гимнастикачи эркин оёқнинг муайян амплитудага эга маълум бир мустаҳкамланган шаклни намойиш этиб бериши лозим.

Яқуний босқич

Бурилишни тўхтатиш ва боғловчи ҳаракатларни амалга ошириш билан боғлиқ. Тўхтатиш эркин оёқни таянч оёққа қўйиш орқали амалга оширилиши мумкин (ушбу ҳолатдан иккала оёқ билан итарилган ҳолда сакраш мумкин). Ёки оёқ кафтига тула тушиш орқали секинлашиш ва бурилиш, ёки мувозанат, ёки бир оёқда итарилиб сакраш мумкин.

Бу, шунингдек, оёқ учида мувозанат сақлаган ҳолда аста-секин “сўниш” булиши мумкин, ушбу машқ ҳам ниҳоятда чиройли куринади.

Қуйида мазкур йуналишдаги самарали техника таърифи ва айрим асосий қуникмаларга ҳамда ихтисослаштирувчи бурилишларга ўргатиш бўйича тавсиялар келтирилади.

360° га кесма бурилиш.

Ушбу элемент гавдани тик тутган ҳолда айланиш машқини ўзлаштириш имконини беради. Бу эса кейинчалик мураккаброқ шаклларни бажариш учун керак бўлади. Кесма бурилишлар чоғида вестибуляр сезги тизими мустаҳкамланишидан ташқари, тана вазнини бир оёққа кўчириш ва оёқни тез ва жипслаштириб тираган ҳолда, бурилишни аниқ яқунлаш қуникмасини ўзлаштириш билан боғлиқ техник самарага ҳам эришамиз. Гимнастикачиларга кесма бурилишларнинг у ёки бу вариантини бажаришни топшириш билан, улардан айнан шуни талаб этиш лозим.

Кесма бурилишлар оёқларни бирлаштириб, оёқ учларида турган ҳолда, қўлларни ён тарафга ёзиб бажарилади. Оёқни кесма ҳолатда олдинга ёки орқага суриб, оёқ учлари билан полдан итарилиш ва таянч оёқда гавдани айлантатириш. 180° га бурилгандан сўнг оёқлар яна бирлашган ҳолатга келгач, айланишга ҳалақит бермаслик учун ишчи оёқ учини бироз кутариб, полга босиш, яна 180° га бурил-

гандан (яъни, б.ҳ.га қайтгандан) кейин эса оёқларни жипслаштириш. Айланиш тезлигини ошириш учун қўллар тезлик билан III позицияга кутарилади. Гавда ва бош туғри ҳолатда сақланади. Оёқнинг қандай қўйилишига қараб, оддий ёки мураккаб айланиш амалга оширилади, хусусан, агар оёқлар олд томондан чалиштирган ҳолда қўйилса – содда, бордию орқа тарафдан қўйилса – мураккаб айланиш бажарилади.

Таълим жарёнида гавданинг туғри, тик ҳолатини ҳамда таянч оёқда “барқарорлик ўзагини” сақлашга алоҳида эътибор қаратиш керак. Машқ ниҳоясига етгач, бурилишлар учун хос бўлган барча хатоликлар намоён бўлади: жойдан силжиш, гавда эгилишлари ва букилишлари, таянч оёққа чуқиб қолиш, оёқларнинг букилиши. бир-бирига жипслашмаслиги ва ш.к. Мана шу нозик жиҳатларнинг барчаси кейинги техникага жиддий таъсир ўтказиши мумкин. Бурилишнинг мазкур шаклини туғри, сифатли бажариш гимнастикачиларни юқорида санаб утилган барча хатолардан ва ижро етишмовчиликлардан сақлайди.

VI позицияда бурилишни якунига етказиш таълими тугагач, уни шартли III позицияда ҳам якунлашни ургатиш керак.

Оёқ учларида қадам ташлаб бурилишлар.

Тугал ҳолатда ушбу элемент балетдаги шэнега ухшайди. Унинг ўзлаштирилиши нафақат оёқ учида туриб айланишни ўзлаштириб олишга, балки бошнинг ўзига хос ҳаракатига боғлиқ, яъни у аввал елкаларнинг ҳаракатидан ортда қолади, кейин эса олдинга ўтиб кетади. Ушбу элемент буюмлар билан бажариладиган машқларда нигоҳ йўналишини назорат қилиш, шунингдек, қўллар билан турли вариантларда айлана ҳаракатлар бажаришни мустаҳкамлаш учун жуда муҳимдир.

Мазкур элементни 180° га бурилишдан бошлаб, босқичма-босқич ўзлаштириб бориш лозим.

Б.ҳ. – асосий йўналиш томонга ёнбош туриб, унг қўл I позицияга, чап қўл ён тарафга, унгга йўналтирилади:

1. Унг қўл билан ён тарафга оёқ учига қадам ташлаш ва айни пайтда унг қўлни ён тарафга айланма ҳаракатлантириб, унг тарафга 180° бурилиш.

2. Оёқлар жипс ҳолатда, чап оёқ билан бармоқ учларига кутарилиш, чап қўлни I позицияга, унг қўлни ён тарафга, бош чапга бурилади, яъни нигоҳ ўз йўналишини ўзгартирмайди. Шу машқни чап оёқдан бошлаб, чапга бурилиш билан такрорлаш.

Бирламчи яримбурилиш ўзлаштириб олингандан сўнг, унинг иккинчи қисми урганилади: бошқа оёқ жипслаштириладиган пайтда эмас, балки бошқа оёқдан-оёққа утиш пайтида бош ва бутун

гавда тез бурилади, бу 360€ га айланишни якунлаш ва уни худди ўша оёқдан такрорлаш имконини беради. Айланишнинг иккинчи қисмида қўллар I позиция орқали ўтади.

Оёқ учларида қадам босиб, турли тезликда тўғирланадиган, бошқа элементлар билан биргаликда бажариладиган бош, қўллар, гавдани назорат қилишга оид бир қатор бурилишлар ўзлаштириб олингач, қўлларнинг ҳолатини ҳам бурилишлар пайтида, ҳам серияни бошлаб берадиган ва уни якунлайдиган гавда ҳолатларида ўзгартириб туриш билан боғлиқ ҳолатларга ўтиш керак. Бу биринчи навбатда, мазкур бурилиш тури сакрашдан кейин, буюмлар ҳавода пайтида бажарилади ва турли-туман вазиятларда уларни илиб олиш билан якунланади.



Оёқ учиди қадам босиб 180€ ва 360€ га бурилиш.

Иккинчи оёқ ён тарафга букилган, оёқ қафти орқа тарафда болдир ёнида. Ушбу машқ тана оғирлигини тезда бир оёққа ўтказиш ҳамда бурилиш вақтида барқарорликни сақлаш билан боғлиқ ниҳоятда муҳим кўникмани шакллантиради.

Б.х. — асосий йўналиш томонга ўнг ёнбош билан турилади, чап оёққа чўккалаб, ўнг оёқ учиди ён тарафга, ўнг қўл I позицияга, чап қўл ён тарафга, бош ўнгга:

“и” — ўнг қўлни ён тарафга силжита бориб;

1-2 — ўнг оёқ учига қадам босиб, ўнг тарафга 180€ га бурилиш, эркин оёқнинг болдирини букиб, қўллар I позицияга;

3 — таянч оёққа чўккалаш;

4 — чап оёқ учи билан ён тарафга, ўнг қўл ён тарафга, чап елка оша қараш;

5-8 — шунинг ўзи қарама-қарши тарафга.

360€ га бурилиш пайтида ҳаракат б.х.ги эркин оёққа тез ўтиш

билан якунига етказилади ҳамда ўша оёқдан бошлаб такрорланади. Серияда 360е, 540е ва 720е даражаларга 2 тадан 8 тагача бурилишлар амалга оширилади, сўнгра айланиш йўналиши ўзгартирилади.

Эркин оёқнинг турли ҳолатларида оёқ кафтларига тулиқ қадам босган ҳолда бурилишлар. бир тарафдан, ҳар хил бурилишлар учун хос булган динамик қад тутиш элементларига ургатишга хизмат қилади, иккинчи тарафдан эса, “форсни эгаллаш” пайтида ҳаракатларни мувофиқлаштириш, яъни гавданинг бурилиш пайти ва товоннинг полдан узилиши билан боғлиқ ўта муҳим жиҳат ўзлаштирилади.

Энг солда шакл — бу бир оёқда туриш, иккинчи оёқ олдинга букилган, учи таянч оёқ тиззасининг олдида, қўллар ён тарафга. Бу шакл ҳар хил мураккабликлардаги бурилиш комбинацияларда тез-тез учраб туради. Мазкур оддий шаклни ўзлаштиришга старлича эътибор берилмаслиги техникадаги қўлаб хатоларга олиб келади. Унинг ўзига хос айрим жиҳатларини санаб ўтишга ҳаракат қиламиз: таянч оёқ мутлақо тўғри, эркин оёқ — максимал даражада букилган, тизза ичкарига қаратилган ва тахминан гавда чизигининг ўртасида жойлашган. Эркин оёқ кафти тортилиб, учи билан таянч оёқ сонининг ички юзасига жипселаштирилган. Гимнастикачи гўё жуда оғир юкни тутиб тургандек, сони билан юқорига зўр бериши керак. Таянч оёқ ва эркин оёқ сони юқорига интилаётган бир пайтда, елкалар ва тик гавда мустаҳкам урнатилган ва букилишлар-эгилишларсиз гўёки ерга кириб кетаётгандек, елкалар полга параллел ва баланд кутарилган тиззадан бирмунча итарилаётгандек, бироз орқада туюлади. Ён тарафдан қараганда, эркин оёқнинг сон қисми горизонталдан паст булмаслиги керак. Оёқ ва гавдага берилаётган кучланишлар қўл панжаларига ўтмаслиги лозим — улар эркин, юмшоқ ва чиройли кўринади. Бош тик тутилган, ҳатто бироз “чўзилган” бўйиннинг табиий давоми сифатида озгина кутарилган, нигоҳ олд тарафга, мувозанатдан фарқли равишда, бу уринда нигоҳни полда мустаҳкамлаш талаб этилмайди. Фақатгина йўналишни, бурилиш бурчагини белгилайдиган ориентирлардан фойдаланилади.

Бажариш техникаси.

Бурилиш қайрилишларсиз, бир вақтнинг ўзида бутун гавдада бошланади, болдирда бурилиш сезгиси билингани заҳотиёқ товон бироз кутарилади ва оёқ кафти гавда ортидан оёқ учларига эргашади. Товоннинг силжишлари катта эмас, 45е дан ортмайди. Ҳаракатлар силлиқ, чайқалишларсиз ва гавда силкенишларисиз, қўлларнинг қўшимча ҳаракатларисиз, эркин оёқ ҳолатини ўзгартиришсиз амалга оширилиши лозим. Босқичма-босқич турли хил вариантлар

жорий этилади: бурилиш тезлиги, гавда ҳолати ўзгаради (турли арабескалар, аттитюдлар. оёқ олдинга, ён тарафга ва ҳ.к.з.). Бурилиш ўша ҳолатда ёки ўзгартирилган вазиятда мустаҳкамлаш билан яқунланади, кейинчалик эса оёқ учларида айланишга ҳам ўтиши мумкин.

Орқага кўтарилган оёқ билан силтаниб бурилишлар.

180€, 360€, 540€, 720€ ва ҳ.к.з. даражаларга бурилади олиш элементларнинг ута муҳим тузилмавий гуруҳлари ўзлаштирилганидан далolat беради, бу эса кейинчалик ниҳоятда турфа ва истиқболли шаклларни эгаллашга йўл очади.

Бажариш техникаси.

Ўнг оёққа ташланиб, чап оёқ учи билан орқада, ўнг қўл I позицияда, чап қўл ён тарафга:

“и” – ўнг қўл билан ён тарафга силлиқ айлана ҳаракат бажариш билан бир вақтда, гавдани бироз олдинга энгаштириб, ўнг томонга бурилади;

1-2 – чап оёқни полдан узиб, 180€ га бурилиш билан оёқ учига туриш (оёқни орқа тарафга кўтариш гавданинг, аниқроғи гавда эмас, тоснинг букилиши билан боғлиқ: вертикал ҳолатда оёқ 45€ га кўтарилиши мумкин. Тоснинг олдинга букилиши гавда юқори қисмининг тик ҳолатини сақлаган ҳолда, оёқни бош баробар кўтариш имконини беради);

3-4 – таянч оёққа чўккалаб, ушлаб туриш. Гавдани туғирлай бориб, таянч оёқни ёзиш, гавда тиклангани сари эркин оёқни тушириб, (I позиция орқали) чап оёққа ташланиб, олдинга ўтказиш, ўнг оёқни учига қўйиб, чап қўлни I позицияга, ўнг қўлни ён тарафга. Худди шу машқни бошқа тарафга бажариш.

Бурилишни шундай бажариш керакки, белгиланган даражалар кўрсаткичидан сўнг айланма ҳаракат гуёки ўз-ўзидан тухтагандек бўлсин, бу – машқни оёқ кафтига тула тушмасдан, оёқ учига турган ҳолда яқунлаш имконини беради. Бу жуда фойдали машқ, уни ўзлаштириб олиш эса камолотнинг юқори даражасидан далolat беради.

Дастлабки босқичларда бундай бурилишларни бажариб бўлмайди. негаки улар нафақат ҳаракатнинг техник асослари ўзлаштирилган бўлишини, балки ҳам динамик, ҳам турғун вазиятда ишлайдиган мушакларнинг, биринчи навбатда, оёқ кафти, болдир ва бел мушакларининг анчайин кучли бўлишини талаб қилади. Шу билан бирга, икки ёки бир оёқ учига кўтарилиш, пружинасимон қадам ташлаш, майда сакраш, силтанишлар, оёқларни чўзиш ҳолатлари, оёқ учларида юриш, таянч олдида ва таянчсиз оёқларни турли вазиятларда ушлаб туриш каби кўплаб оддий ҳаракатларни ҳам талаб

қиладики, шундан кейин шуғулланувчининг ҳаракат имкониятлари сезиларли кенгайди.

Бурилишларнинг ушбу шаклларини айланиш муддатини — унинг суръатини ўзгартириш орқали узайтириш, қўлларнинг турли ҳолатларидан фойдаланиш, кўтарилган оёқ баландлигини ҳамда бурилиш пайтидаги гавда букилишини ўзгартириш, уни бурилишларнинг бошқа шакллари ва тузилмалари гуруҳлар билан бирлаштириш воситасида такомиллаштирилади. Бурилиш пайтида ва бурилишдан сўнг гавданинг айлана ҳаракатларини ўз ичига оладиган машқларни ҳам киритиш жуда яхши самара беради.

Оёқни ён тарафга буккан ҳолда бурилиш, оёқ учи таянч оёқ тиззаси олдида

Бу наинки мустақил бурилишлар гуруҳи, балки эркин оёқ ҳолатини ўзгартиришда ўта муҳим аҳамиятга эга техник элементдир. Шуни ҳам инобатга олиш керакки, гап бу ўринда нафақат эркин оёқ ҳақида, балки бошқа ҳолатга тўғри ва самарали ўтиш имконини берадиган бутун гавда ҳолати ҳақида кетмоқда. Мазкур элемент II позициядаги чўккалаш ҳолатидан бир йўналишда ёки турли йўналишларда бажарилиши мумкин; IV позициядаги каби чўккалаб, кейинчалик оёқ кафтини тизза олди ёки орқасига ўтказиш ва машқни арабеска ёки оёқни олдинга чиқарган ҳолда чўккалаш каби бошқа ҳолатларда ниҳоясига етказиб бажарилиши мумкин.

4.3.4. Бадий гимнастикада сакрашлар

Сакрашлар — гимнастикачи танасининг итарилиши натижасидаги таянчсиз (парвоздаги) ҳолатдир. Бадий гимнастикада сакрашлар энг ёрқин элементлар сирасига киради, лекин шу билан бирга, улар — ҳам техник, ҳам жисмоний тайёргарлик жиҳатидан ниҳоятда мураккаб ҳаракат тури ҳисобланади.

Итарилиш механизми (техникаси) шундан иборатки, гимнастикачи оёқларини аввал букиб, кейин тез ва кучли (портлашсимон тарзда) тўғирлаш ҳисобига таянчни ўзидан итаргандек бўладию,



Олдинга хамла билан сакраш

лекин натижада ўзи кўтарилиб кетади. Шундай қилиб, сакраш элементидаги асосий кучланиш — оёқ бўғинларидаги кескин (тез ва кучли) тўғирланишидир.

Баланд сакрашга ёрдам берадиган кучлар:

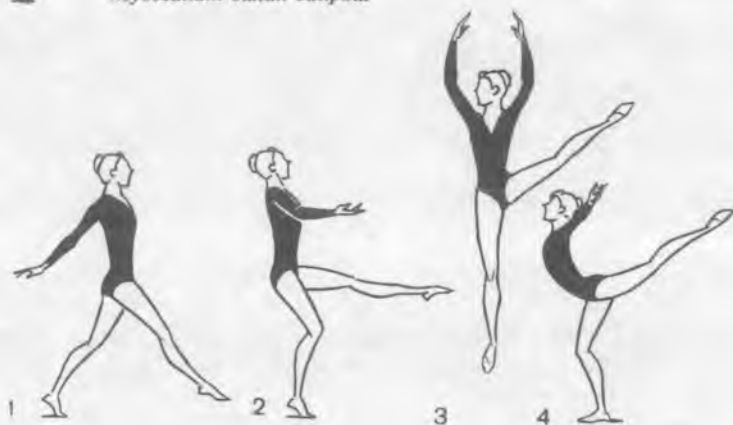
- ҳаракат тезлигига эришиш имконини берувчи бошланғич тезлашиш

- силтовчи бўғинлар — қўллар ва оёқларнинг парвоз томонга фаол ҳаракатланиши.

Юқори парвозга халал берувчи кучлар:

- тана оғирлиги кучи: гимнастиканинг вазни қанчалик оғир бўлса, парвоз баландлиги шунчалик паст бўлади;

- тана бўғинларининг “осилиб қолиши”- парвозга қаратилган кучланишлар гимнастикачи танасининг тебранма ҳаркатларида “сўрилиб” кетади.



Оёқ силтаб бурилиш билан сакраш



Шундай қилиб, парвоз баланлиги ва давомийлигини ошириш учун қуйидагилар зарур:

- итарилиш учун энг мақбул шароит бўлиши учун тўғри тезланиш;
- кескинроқ, тезроқ ва кучлироқ итарилиш;
- силтовчи бўғинларнинг бир томонлама тўғри ҳаракати билан ёрдам бериш;
- гавдани худди мустаҳкам қурилмадек тутиш;
- ортиқча вазнининг бўлмаслиги;

Гавда ҳолатининг қабул қилиш механизми турли сакрашларда турлича бўлади, лекин аслини олганда бу:

- 1 — оёқларнинг турли йўналишлардаги тез ҳаракати,
- 2 — оёқларнинг керакли тар-

зда тез букилиши,

3 — қўлларнинг чиройли, мақбул ва тегишли ҳаракатлари пайтида гавданинг зарур йўналишда тез букилиши.

Қўниш механизми оёқларнинг пружинасимон, бамисоли қаршилиқ кўрсатаётгандек бироз букилишидан иборатдир. Агар шундай қилинмаса, қўниш қатиқ бўлади ҳамда оёқлар ва умуртқанинг лат ейишига олиб келиши мумкин. Агар оёқлар қаршилиқсиз букилса, йиқилиб тушиш ёки полга утириб қолиш мумкин.

Мавжуд барча сакраш турларини итарилиш ва қўниш усуллари-га кўра таснифлаш мумкин (9 жадвал).

Амалда барча сакрашларни 90, 180, 360 даражага бурилишлар билан амалга ошириш мумкин.

9-жадвал таҳлили ҳар бир вертикал устунда “мактаб” белгиларини асосий кўникмаларини ҳамда ихтисослаштируви элементларини аниқлаш имкониятини берадики, буларнинг ўзлаштирилиши техник жиҳатдан ўхшаш, бироқ борган сари мураккаб сакраш усуллари-га ўргатиш учун шароит ҳозирлайди (техник тайёргарликни шакллантиради).

“Мактаб” белгилари, асосий кўникмалар

- гавдани тиклаган ҳолда сакраш;

- гавдани тиклаган ҳолда 160 даражага бурилиб сакраш;
 - иккала оёқ билан “очиқ” итарилиб, бир оёққа қўниш;
 - иккала оёқ билан итарилиб, халқага бир оёқ билан тегиб сакраш;
 - қадам ташлаб сакраш;
 - ассамбле;
 - “скачок”
 - бир оёқ билан итарилиб, иккинчи оёқни силтаб олдинган сакраш;
 - “очиқ” бир оёқ билан итарилиб;
 - пружинасимон югуриш;
 - бир оёқ билан итарилиб, бошга тегинган ҳолда;
 - тўғри оёқларни орқа-олдига алиштириб.
- Ихтисослаштирувчи элементлар.
1. Иккала оёқ билан итарилиб
 2. Иккала оёқ билан итарилиб, оёқ алмаштириб сакраш (“разножка”)
 3. Иккала оёқ билан итарилиб, эгилиб.
 4. Иккала оёқ билан итарилиб, биттаси билан халқага тегиб сакраш.
 5. Бир оёқда итарилиб, иккинчи оёқни бураб айлантириш.

9-Жадвал

Сакрашларнинг итарилиш ва қўниш усуллари бўйича таснифи

Икки оёқда итарилиб, бир оёққа қўниш	Икки оёқда итарилиб, бир оёққа қўниш	Бир оёқда итарилиб, икки оёққа қўниш	Бир оёқда итарилиб, итарилган оёққа қўниш	Бир оёқда итарилиб, иккинчи оёққа қўниш	
				Оёқларни алиштимасдан	Оёқларни алиштириб
1. Гавдани тик тутиб сакраш	1. Очиқ	1.Қадам ташлаб - икки оёққа сакраб тушиш	1.Хаккалаш	1.Пружинасимон югуриш	1.Олдиндан
2.Оёқларни букиб	2.Тегиниб	2.Ассамбле	2. Очиқ	2.Тегиниб	2.Орқадан
3.Оёқлар алоҳида	3.Халқасимон	3.“Шучка”	3.Бурилиб айланш (қайрилиш) билан	3.Қадам ташлаб	3. Оёқ силтаб
4.“Шучка”	4.Халқасимон. яъни товонлар билан бошнинг орқа қисмига тегиб	4.Бир оёқда турилиш ва силташ билан ски икки оёқда халқасимон	4. уришли (сакраш пайтида оёқ кафтининг остки қисми билан думбага уриш)	4.Халқасимон тегиб сакраш (товон орқадан бошга тегали)	4. Оёқларни силтаб турли йўналишда сакраш

5.Букилиб			5.“Казак” (“Туппонча шаклида сакраш”)	5 Қадам ташлаб ҳалқага	
6.Икки оёқда ҳалқа			6.Оёқни адиштириб	6 Қадам ташлаб эгилиб	
			7.Халқасимон	7.Жете антурнан	
			8.Халқасимон тегиниб сакраш	8.Жете антурнан ҳалқага	
			9.Револьтал	9.Жете антурнан ҳалқасимон тегиниб	
				10.Қадам ташлаб гавдани буриб (1/4, 1/2)	
				11. “Баълавийча” уеуя	

6. “Казак”.

7. Бир оёқда итарилиб, қадам босиш.

8. Халқага тегиниб.

9. Айланиб оёқ ташлаб сакраш.

Сакрашларга ургатишнинг асосий талаби қуйидагича: услубий жиҳатдан туғри белгиланган босқичма–босқичлик ҳамда “дастлабки асосий кўникмалардан ихтисослаштирувчи машқлар сари, сўнгра – уларнинг турли-туман қуринишларига” деган қоидага риоя этишдир. Бошланғич таълим учун 1, 2–рақамли сакрашларни танлаш орқали итарилиш ва кўнишнинг асосий кўникмаларини шакллантириш мумкин.

Гавдани тик тутиб сакраш

Жисмоний тайёрлик

Оёқ қафти ва болдир мушакларини мустаҳкамлаш.

Техник тайёрлик

- Оёқда пружинасимон ҳаракатларни бажара олиш.
- Гавдани туғри тута билиш.
- Тиззаларни букмай, оёқ учларини торта билиш қуникмаси.

Таълимнинг босқичма-босқичлиги

1.Оёқлар билан “пружиналар”ни такрорлаш. бунда ярим бармоқлардан бутун қафтга ўтиш ва тиззаларни букиш пайтида гавда тик тутилишига эътибор бериш муҳим.

2. Пружинасимон ҳаракат суръатини аста-секин ошира бориб, сакрашларга ўтиш.

<i>Хато</i>	<i>тахминий сабаблари</i>
1. Парвознинг етарли даражада баланд эмаслиги	– итарилиш пайтида оёқларни суст туғирлаш, мушак тонусининг пастлиги
2. “Қаттиқ” қуниш	– пружинасимон ҳаракат узлаштирилмаган

3. Парвоз пайтида тос-сон бугинларининг букилиши	– гавдани туга билиш куникмасининг йуқтиги
4. Оёқ кафтлари ва тиззалар тортилмаган	– ижронинг осон варианты
5. Елкаларни кутариш	– сакраш чоғида ёрдам беради. деган хато тасаввур

Хатоларнинг сабаби ҳам техник, ҳам жисмоний бўлиши мумкин. Ушбу босқичда бундай хатоларнинг бўлиши табиий, негаки бу вақтда энди-энди барча ҳаракатлар “мактаби”нинг пойдевори қўйилаётган бўлади. Ва ушбу элементларни доимий назорат остида бажариш ҳамда барча воситалар (қўрсатиб бериш, тушунтириш, образли ибора) ёрдамида туғирлаб бориш жараёнида асосий куникмалар шаклланади.

Кейинги топшириқлар.

Шогирдлар техника асосини бажаришни урганганларидан сунг, сакрашларнинг иккала оёқда итарилиб, икки оёққа қўниш турини ўрганишга киришиш мумкин:

1. Оёқлар алоҳида / бирга, турган жойда ва силжиш билан.
2. Оёқларни олдинга ва орқага букиб.
3. Парвоз пайтида оёқларни ажратиб.
4. 90, 180, 360 даражаларга букилиб.

Бундай сакрашларни (дарсда туркум сакрашлар) бажариш жараёнида жисмоний тайёргарлик масалалари ҳам ҳал этилади: чидамлилиқ, сакровчанлик, ҳаракатларни мувофиқлаштириш кучайтирилади.

Итарилиш ва қўниш куникмалари 1-2 та машғулотдан кейиноқ шаклланиб қолади, деб уйламаслик керак. Ушбу вазифа бутун бошлангич таълим жараёнида, турли-туман машқлар орқали ҳал этиб борилиши мумкин.

“Сапчиш”

Бу энг оддий сакрашлардан бири бўлиб, уни узлаштириш жараёнида бир оёқда итарилиб, итарилган оёққа қўниш куникмаси шаклланади.

Жисмоний тайёргарлик

• Гавданинг сакраш ҳолатини бажара олиш – бир оёқда турилади, иккинчиси олдинга букилган, оёқ учи тизза олдида.

• Гавдани туга билиш.

• Қўллар ва оёқларни турли йўналишларга келтира олиш.

Таълимнинг босқичма-босқичлиги.

1. Қўлларнинг турли томонларга йўналган ҳолатида юқори қадамни такрорлаш.

2. Сакраш ҳолатида тўхтаб қолиш билан қадам ташлаш. Аниқ шаклга эришиш.

3. Қадам-бақадам, пружинасимон — оёқ учида туриб, иккинчи оёқ тизза қисмида букилган.

4. Шунинг узи, лекин сакраш билан.

Хатоларнинг олдини олиш ва тўғирлаш — аниқ-равшан тушунтириш, секинлаштирилган ҳолда ўхшатма шаклларни бажариш, гавда ҳолатларини назорат қилиш орқали амалга оширилади.

Пружинасимон югуришни бир оёқда итарилиб, юмшоқ қунишни ўргатишга ёрдам берадиган асосий кўникмалардан бири

<i>Хато</i>	<i>тахминий сабаблари</i>
1. Қўллар ва оёқларнинг нотўғри ҳолати	— координациянинг ёш билан боғлиқ хусусиятлари
2. Паст итарилиш	— болдир бугинларининг суст туғирланиши
3. Қаттиқ қуниш.	— мушак тонусининг пастлиги
4. Ноаниқ шакл. оёқ учлари ва тиззалар тортилмаган	— ҳаракатларнинг шаклланмаган “мактаб”и, техниканинг бир неча элементларини бири-ула назорат қила олмаслик

деб ҳисоблаш мумкин. Айрим мутахассислар мазкур машқни ўзлаштиришни қатъий талаб қилишади, чунки гимнастикачилар ушбу машқни ҳар доим ҳам тўғри ва самарали бажармайдилар. Уни қуйидагича бажариш лозим: яримчуккалаб утирган ҳолда, бир оёқда кучли, дадил итарилади, иккинчи оёқ парвоз пайтида пастга вертик-кал йуналишда тўғирланади ва қўниш вақтида шу оёқнинг учи гавда вазнини узига олади, сунгра зудлик билан итарилиб, кейинги сакраш амалга оширилади. Сакрашлар навбатма-навбат унғ ва чап оёқларда бажарилади. Елкалар туширилган, гавда тик ҳолатда, қўллар худди қадам ташлаётган пайтдаги каби секинлик билан ишлайди, парвоз пайтида эса тўғирланган, туширилган ва танага жипслашган бўлади. Парвоз баландлиги жуда паст бўлиши мумкин — оёқ учлари полдан биров узилади, холос. Бу вазиятда асосий оғирлик оёқ каф-тларига тушади. Шунингдек, парвоз баландлиги максимал даражада бўлиши мумкин — оёқлар букилмаган, учлари тортилган, бош би-роз кутарилган ҳолатда узоқ осилиб қолиш. Дарснинг асосий қис-мида бу сакрашлар ҳаққалашлар билан алмашлаб бажарилади. Дар-сининг кириш қисмида баландлик аста-секин ошириб бориладиган машқлар оёқ кафтини жуда яхши қиздиради ва умумий модда алма-

шинувининг жонланишига олиб келади. Бу эса чигилёздига кетадиган вақтни камайтиради ва баъзан ҳаддан ошириб юбориладиган айлана бўйлаб югуришнинг ўрнини босади.

Ўз моҳиятига кўра, мазкур машқ гимнастикачилар томонидан сакрашларни ўзлаштириш учун ҳам жисмоний, ҳам техник тайёргарликни ошириш воситасидир. Бироқ бу машқни етарли даражада тайёргарлик кўрган гимнастикачиларга бериш мумкин. Ёш гимнастикачилар уни удалай олишмайди.

Ихтисослаштирувчи машқлар орасида энг кўп ишлатиладигани ва айна пайтда, нисбатан энг тўлиқ ўрганиб чиқилгани — бу қадам ташлаб сакрашдир.

Ҳозирги даврда оёқларни 180 даражадан анча кенгроқ ёйган ҳолда қадам ташлаб сакраш техник жиҳатдан мукамал ҳисобланади. Видеотасвир таҳлили шуни кўрсатдики, гимнастикачи амортизация босқичида оёғини олдинга-юқорига бош барабар жуда тез силтаб кўтаради, айна пайтда гавда олдинга бироз энгашади. Маълумотларга кўра, силтанишнинг энг юқори нуқтаси (тормозланиш) итарилиш (итарилувчи оёқнинг таянчдан узилиши) босқичи билан бир вақтга тўғри келиши керак. Лекин ҳозирги вақтда энг малакали гимнастикачилар итарилишдан кейин ҳам, итарилувчи оёқ орқага баланд кўтарилганда, одатда 90 даражадан юқори (115-125 даражага) кўтарилганда ҳам оёқни силташда давом этадилар. Оёқларни мана шундай кучли силташ пайтида гимнастикачи гавдасини тиклаган ҳолда, юқорига кўтаришда давом этади. Парвознинг юқори нуқтасидан сунг, эркин оёқ қунишга тайёрланиб, пастга туша бошлайди, итарилувчи оёқ эса яна анча вақт горизонталдан юқорироқ даражада ушлаб турилади. Шундай қилиб, сакрашнинг юқори амплитудаси ҳисобига парвозда шаклни сақлаб туриш муддати нигоҳан узайгандек туюлади. Лекин бундай талабларга асосланган сакрашни фақат юқори тоифали гимнастикачилар бажара олишади. Таълим жараёнини эса энг зарур бирламчи асосларга эга бўлган ҳолда бошлаш мумкин.

Жисмоний тайёрлик

1. Етарли даражада сакровчанлик.
2. Етарли даражада суст эгиловчанлик — шпагатга ўтира олиш.
3. Оёқларнинг тезлик кучи — оёқларни елка баробар кўтариб ташлаш.

Техник тайёрлик

1. Турли усуллар билан итарилиш ва қунишга оид асосий кўникмаларнинг шаклланганлиги.
2. Пружинасимон, кенг қадам ташлаб югура олиш.
3. Бошланғич тезликни ола билиш.

Таълимнинг босқичма-босқичлиги.

1. Тезланиш, хаёлий тусиқ (“кўлмак”, “чуқурлик” ва ш.к.) ёки мўлжал (ориентирлардан) фойдаланган ҳолда, ҳақиқий тусиқлар устидан сакраб ўтиш.

2. Гимнастика деворига таянган ҳолда оёқ алмаштириш машқларини бажариш.

3. Шпагат ҳолати, диққат-эътибор қўлларнинг, гавданинг, бошнинг ҳолатига, шунингдек, мушаклардаги сезгиларга қаратилган.

4. Сакраш тегиниб такрорланади, оёқни орқада ушлаб туришга алоҳида эътибор берилади.

5. Бир оёқда итарилиб сакраш, иккинчи оёқ олдинга силтанади, итарилган оёққа қунилади, оёқни силташ ва аста-секинлик билан туширишга алоҳида эътибор берилади.

6. Умуман, қадам ташлаб сакраш.

Чуқурлаштирилган ўрганиш ва такомиллаштириш босқичи гимнастикачининг жисмоний ҳамда мувофиқлаштириш имкониятлари ортиб боргани сари, йиллаб давом этиши мумкин. Гимнастикачи ривожлангани сари, мазкур сакраш машқлари гуруҳига кирувчи бошқа, нисбатан мураккаброқ сакрашларни ҳам узлаштириш имконига эга бўлади.

Шу каби, бошқа ихтисослаштирувчи машқлар ва уларнинг хилма-хил турларини ҳам таҳлил этиш мумкин.

4.3.5. Акробатик ва партер элементлар

Акробатик элементлар гимнастиканинг барча спорт турларида кенг қўлланилади: акробатикада, спорт гимнастикаси ва бадий гимнастикада. Акробатик машқларнинг ўзига хос жиҳати — уларнинг сунъийлигидир, яъни юриш, югуриш, сакрашлар каби инсонга хос табиий ҳаракатлардан фарқланишидир.

Акробатик элементлар ғайриоддий турғун ҳолатлар: куприклар, шпагатлар, гавда ҳолатлари ҳамда қисман, тулиқ ёки кўп бор умбалоқ ошишлар билан боғлиқ ҳар хил ҳаракатлардан иборат.

Акробатик ҳаракатларнинг асосий механизмлари тананинг мумкин қадар барча ўқлар атрофида айланиши, лекин асосан, горизонтал ўқлар атрофида айланишидан иборат: рупарадан — олдинга ва орқага ҳаракатланиш ҳамда ён тарафга ҳаракатланиш ҳисобига бўлади. Тана аъзоларининг навбат билан таянч вазифасини бажариши ёки шу принцип асосида таянчсиз босқич ҳисобига айланма лаҳзага эришилади.

Индивидуал акробатик элементлар қуйидагича таснифланади: биринчидан, иккита элементлар гуруҳи статик (турғун) ва дина-

мик (ҳаракатли) гуруҳларга ажратилади, иккинчидан, ҳар бир гуруҳ ихтисослаштирувчи гуруҳларга бўлинади.

I гуруҳ — статик (турғун) ҳолатлар:

- кўприклар — икки ва бир оёқда, қўлларда;
- шпагатлар — ўнг, чап оёқда, кўндаланг;
- таяниш — туриб, ўтириб, ётиб;

- гавдани тутиш — куракларда, кўкракда, тирсакларда, қўлларда ва б.

II гуруҳ — динамик ҳаракатлар:

- думалашлар;
- умбалоқ ошишлар;
- айланиб тушишлар;
- бурилишлар;
- сальто.

Думлашлар — бу умбалоқ ошмасдан, аста-секин таянчга тегадиган гавда ҳаракатлари.

Думалаш турлари:

- йўналиш бўйича: олдинга, орқага, ён тарафга;

- гавда ҳолати бўйича: “ғужанак” бўлиб, энгашиб, тикланиб.

Умбалоқ ошишлар — таянчга теккан ҳолда бошдан айланиб тушадиган гавда ҳаракатлари.

Умбалоқ ошиш турлари:

- йўналиш бўйича: олдинга ва орқага;

- тана ҳолати бўйича: “ғужанак” бўлиб, энгашиб, тикланиб ва аралаш ҳолда (қурама);

- бирикмалар бўйича: бошда туриб, қўлларда туриб.

Олд тарафга умбалоқ ошишлар, шунингдек, парвоз босқичи билан бирга амалга оширилиши мумкин.

Айланиб тушишлар — гавданинг тўлиқ айланиши ва оралиқ таянчдан иборат айланма ҳаракатларидир.

Айланиб тушишлар қуйидагиларга бўлинади:

- секин;
- суръатли.

Секин айланишлар (уларни “перекидка” деб ҳам атайдилар) гавданинг парвоз босқичисиз бир маромдаги айланиши билан бажарилади, суръатли айланиб тушишлар бир ёки иккита қисқа парвоз босқичини уз ичига олади.

Айланиб тушиш турлари:

- йўналиш бўйича — олдинга, орқага, ён тарафга;

- таянч усули бўйича — икки қўллаб, бир қўлда ва билаклар билан тегиниб.

Сальто — гавданинг таянчсиз босқичда (парвоздаги) тулик айланиши.

Сальто турлари:

- йўналиш бўйича — олдинга, орқага, ён тарафга;
- бўйлама ўқ атрофида бурилиб ва бурилмай — “твист”.
- бир айланишли ва 2-4 айланишли.

Акробатик элементларга ўргатиш умумий қоидалар асосида амалга оширилади, лекин айрим ўзига хос хусусиятларга ҳам эга:

- акробатик элементларга ўргатишда страховка ва ёрдам усулларидан кенг фойдаланилади;
- алоҳида ўқитиш усули одатдагидан кўпроқ қўлланилади. Масалан, бир оёқда олдинга айланиш ўргатилаётганда, қўлларда туриш ва бир оёқда кўприк машқи алоҳида-алоҳида ўргатилиб, кейин элементлар бирлаштирилади;
- таълим босқичларининг мақбул йўлини белгилаб олиш аниқса муҳим (масалан, думалашларни айланиб туришлардан олдин урганиш керак);
- махсус жиҳозларга эга бўлиш керак: гилам, йўлакча, матлар, тренажерлар.

Партерли элементлар

Партерли элементлар — паст ҳолатлардаги: чўккалаш, тиришиш, ётган ҳоллардаги турли вазиятлар ва ҳаракатлар. Бундай ҳаракатлар анчадан бери маълум, лекин 1982-йилга келиб оммалашиб кетгани боис, шунингдек, бадиий гимнастика бўйича битта спорт комбинациясидаги миқдори чекланган акробатик элементлардан ажратиш учун алоҳида тузилмавий гуруҳга ажратилган.

Партерли элементлар таснифи:

- утиришлар: оддий, товон(лар)да, сонда, оёқлар алоҳида, бурчак бўлиб;
- тиришишлар: енгил утириб, тиззаларда, утириб, ётиб, сонларда ётиб, орқадан;
- ётган ҳолатларда: чалқанча, қоринда, ёнбошлаб;
- ҳаракатлар: бурилишлар, эмаклашлар, перекатлар?

Юриш, югуриш ва рақс элементлари

Юриш ва югуриш — бу оёқларни турли усулларда таянчга қўйиш ва оёқларнинг таянчсиз ҳолати билан белгиланадиган турли ҳаракат усуллари дир. Юриш ва югуриш ўртасидаги тафовутлар парвоз босқичининг бор-йўқлиги билан аниқланади: юрганда парвоз босқичи йўқ, югурганда эса — бор.

Юришнинг спорт турлари: походга оид, сафда, гимнастик (дастлаб оёқ учини босиб), оёқ учларида, товонларда, оёқ кафтининг ташқи

тарафида, силтаниб, яримчўккалаб, чўккалаб, яримўтирган ҳолда тираниб, тиззаларда туриб тираниб, орқада туриб тираниб ва б.

Югуришнинг спорт турлари: майда қадам ташлаб, тиззалар олдинга, тиззалар орқага, оёқларни олдинга ва орқага силтаб, кесишиб, тақаб, ўзгарувчан, орқамачалаб, бурилиш билан.

Юриш ва югуришнинг махсус турлари: юмшоқ, перекатли?, пружинасимон, баланд, ўткир, кенг.

Рақс элементлари — халқона, замонавий ва тарихий-маиший рақслардан андоза олинган ўзига хос қадам ташлашлар, гавда ҳолатлари, ҳаракатлар, қўллар ва бошнинг стилистик ҳолатлари ва ҳаракатланишидир. Улардан рақсбоп мусиқа пайтида услуб берувчи ва боғловчи ҳаракатлар сифатида фойдаланилади ҳамда улар гимнастикачиларнинг ифодали воситаларини сезиларли бойитади.

Юриш, югуриш ва рақс элементлари ажойиб ҳаракат мактаби, кўплаб муҳим эстетик сифатларни шакллантириш воситаларидир.

Ушбу элементларга ўргатиш жараёнида қуйидаги тартибга амал қилинади:

- дастлаб оёқ ҳаракатлари, кейин қўл ҳаракатлари ва ниҳоят, уларни мувофиқлаштириш ўрганилади;
- дастлаб элементлар, кейин бирикмалар, сўнгра эса элементларнинг комбинациялари қисмларга ажратиб ўрганилади.

4.4. ТЕХНИКА АСОСЛАРИ, БУЮМЛАР БИЛАН БАЖАРИЛАДИГАН МАШҚЛАР ТАСНИФИ ВА ЎРГАТИШ УСЛУБИ

4.4.1. Буюмлар билан бажариладиган машқларнинг умумий тавсифи ва пайдо бўлиш тарихи

Буюмлар билан бажариладиган машқлар бадий гимнастика бўйича мусобақа дастурларининг асосий мазмунини ташкил этади. Олий тоифали гимнастикачиларнинг мусобақа комбинациялари — мусиқа уйғунлигида ҳар хил буюмлар билан бажариладиган ҳаракатларнинг турли-туман гавда ҳаракатлари билан бирикмасидан иборатдир.

Бадий гимнастикада фойдаланиладиган буюмлар ўз шакли, фактураси ва улчамлари билан ажралиб туради.

Арқон — гимнастикачи учун қулай узунликдаги, кундаланг диаметри 0,5-1,0 см. бўлган, учларида тугунчалари бор ёки йўқ каноп (ёки бошқа) арқон. Ранги исталганча, лекин кўринадиган бўлиши керак.

Гардиш (обруч) — айлана шаклдаги, ички диаметри 80-90 см., қалинлиги (кундаланг диаметри) 0,8-1,5 см., оғирлиги камида 300



грамм, елимдан (пластмассадан) 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 таёқча, ҳаракатланувчи қотирма — карабинча ҳамда 6 метр узунликдаги мато тасмаси + 1 метр астар ва эни 50-60 см., оғирлиги (таёқчасиз) камида 35 граммли конструкция. Ранги исталганча.

Чўқмор (булавалар) — бочкасимон кўринишга эга, бўғзи ингичкалашиб борувчи ва бошчалари шарсимон

иккита буюм. Бошчасининг диаметри 3 см.гача, чўқморнинг узунлиги 40-50 см., ҳар бир булаванинг оғирлиги камида 150 грамм. Ранги исталганча.

Бадий гимнастика билан шуғулланувчи урта ва кичик ёшдагилар учун нафақат буюмлардан фойдаланишга рухсат берилади, балки пропорционал кичрайтирилган ҳажмдаги буюмларни ишлатиш тавсия этилади.

Бадий гимнастикада ишлатиладиган буюмлар турли хил манбалардан танлаб олинган.

Арқон ва туп билан бажариладиган машқлар болаларнинг уйинларидан кўчирилган. Улар 1930 йилларда тан олиниб, 1965 йилдан бери мажбурий предметлар сирасига киритилган.

Айрим мутахассислар 20-йиллардаёқ болалар билан ишлашда обручли машқлардан фойдаланган.

Халқаро мусобақаларга 1967 йилда дастлаб ёғоч гардиш (обручлар) кириб келган, лекин кейинроқ уларни елим гардишлар сиқиб чиқарган.

Тасма 1927 йилда Рейнхольд Глиернинг “Лолақизғалдоқ” балети туфайли рақс буюми сифатида ишлатила бошлади. Тасма билан рақс

тушиш ғояси унинг биринчи ижрочиси Асаф Мессерерга тегишли. У бундай рақсни болалигида кучманчи хитой кузбойлоғичлари ижросида кўрган эди. Тасма халқаро мусобақалар дастурига 1971 йилда киритилган.

Чўқморлар (булавалар) билан бажариладиган машқлар 19-асрнинг ўрталарида Чехиянинг Сокол гимнастикасида қўлланилган, кейинчалик 20-аср ўрталарида спорт гимнастикасида ишлатилган. Халқаро дастурга чўқморлар 1973 йилда киритилган.

4.4.2. Буюмлар билан бажариладиган машқлар таснифининг биомеханик асослари

Гарчи бадий гимнастикада буюмлар турли шаклга, фактурага, ўлчамга эга бўлиб, ҳар бири узига хос ёндашувни талаб қилсада, техника нуқтаи назаридан ҳаракат усули сифатида, уларнинг уртасида умумийлик бор — уларнинг барчаси физик жисм ва уларнинг ҳаракатлари механикасининг умумий қонунларга буйсунади.

Физик жисм сифатида буюмлар механика нуқтаи назаридан қуйидагиларни бажара олади:

- у ёки бу траектория бўйича олдинга ҳаракатланади;
- у ёки бу ўқ атрофида айланади;
- айланма-илгарилловчи ҳаракатларни бажаради — ички ўқ атрофида айланган ҳолда, маълум бир траектория бўйича ҳаракатланиш.

Буюмлар билан бажариладиган машқлар пайтида улар қуйидаги ҳолатларда бўлиши мумкин:

- боғланган ҳолатда — қўлда, оёқда, гавлада;
- эркин ҳолатда — гимнастикачисиз.

Боғланган ҳолатда буюм қуйидагиларни бажара олади:

- қўл (оёқ, гавда) ҳаракати билан бирга ҳаракатланиш — бунда гимнастикачининг буюмга нисбатан ҳаракатларини сақлаш ёки балан дея белгилаш кифоя қилади;

- қўлда буюм фақат биргина усул билан ҳаракатланиши — айланиши мумкин, яъни гимнастикачи айланма ҳаракатлар содир этиши мумкин;

- буюм қўл билан бирга ёки қўлда ҳаракатланиши, яъни уз конфигурациясига кўра, шартли равишда “фигуралӣ ҳаракатлар” дея 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 тўғри булар эди;

- буюм полда ёки гимнастикачининг танасида эркин сирпаниши мумкин. Табиийки, бундай ҳаракатлар думалашли ҳаракатлар деб аталади.

Юқорида санаб утилганлардан ташқари, гимнастикачининг ўзи ҳам буюмга нисбатан ҳаракатланиши мумкин: унинг устидан сакраб утиши ёки буюмнинг ўзига сакраши, буюмга бошқача усул билан кириши, устида юмалаши, айланиши ва ҳ.к.з. Лекин бунда буюм юқорида айtilган усуллардан бири буйича ҳаракатланаётган бўлади, шу боисдан ушбу ҳаракатларни алоҳида гуруҳга ажратиш биомеханика нуқтаи назаридан маъқул эмас.

Шундай қилиб, буюмлар билан бажариладиган машқларнинг биомеханик қонуниятларига таянган ҳолда, қуйидагича таснифлаш мақсадга мувофиқдир:

1. Сақлаб туриш ва баланс.
2. Айланма ҳаракатлар.
3. Фигуралли ҳаракатлар.
4. Улоқтирма ҳаракатлар.
5. Думалама ҳаракатлар.

Айни пайтда, буюмлар билан бажариладиган “майда ишлар” манипуляциялар деб аталади.

Буюмлар билан ҳаракатлар худди тана ҳаракатлари каби, одатда, бешта босқичга ажратилади:

1. Бошланғич ҳолат (бошловчи ҳолат).
2. Тайёргарлик ҳаракатлари (тайёргарлик босқичи).
3. Асосий ҳаракатлар (бошловчи босқич).
4. Амалга ошириш босқичи.
5. Яқунловчи босқич.

Буюмларни улоқтириш ва илиб олиш бундан мустасно — фазаларнинг икки катта купайтирилган сонидан иборат қўшҳаракат сифатида баҳолаш мумкин.

4.4.3. Буюмларни ушлаб туриш ва баланс

Буюмларнинг турлича шакллари уларни ушлаб туришнинг ҳар хил усулларини тақозо этади.

10-жадвал

Буюмлар билан бажариладиган машқлар таснифи

Тузилмавий гуруҳлар	Машқ тўрлари	Машқ курашлари
Улоқтирилган ва қайта улоқтирилган	Тўғри	егибон, юза, горизонтал
	Айланма	қўл, оёқ, елка остидан, орқада
	Бурама	турли уқлар буйича
	Ноодатий	оёқ(лар)да, буюм учидан, ўртагидан, учи ва ўртагидан
	Иккита буюмда	параллел, турли йўналтирилган, турли сатҳларда, гурли кетма-кет, навбагма-навбат, кетма-кет

Қайтарушылар	Полдан	олдинга, орқага, ён тарафга
	гавда билан	панжа, тирсак, елка, кўкрак, сон, тизза, болдир, оёқ кафти билан
Илиб олинушылар	Оддий	гавда олдида ва бош тепасида, ён тарафда
	Айланма	кўл, оёқ остида, орқала, бош тепасида
	Мураккаб	думалатиб, чирпирак қилиб, айланттириб ва б.
	ноодатий ушлаб	оёқ(лар), гавда билан, буюмнинг учи ё ўртасидан
Узатишушылар	Оддий	гавда олдида ва бош тепасида
	Айланма	кўл, оёқ тагида, орқала, бош тепасида
Думалашлар	Полда	олдинга, орқага, ён тарафга, ёй буйлаб
	Гавдала	панжаларда, бир ва икки кўлаб, кўкрак ва елкаларда, гавда ва оёқларнинг олд, орқа ва ён тарафларида, турли сатҳларда
Айланттиришушылар	Кўлларда	бир ё икки кўл панжаларида, тирсакда, гавда олдида, ёнбошида, белда, бош усти ва орқасида, турли сатҳларда
	Гавдала	Қимирлаб ва қимирламасдан
	Оёқларда	икки ва бир, эркин ва танч оёқда
Чирпираклар	Полда	Қимирлаб ва қимирламасдан
	Гавдала	кўлда, кўллар билан, оёқда, кўкракда, қимирлаб ва қимирламасдан турли уқлар буйича белда
Тана ёки кўл атрофида айланттиришушылар	кўл(лар)	кафтда, кафт билан, билак, кўл буйлаб
	Гавда	буйин, елка айланаси, бел, бутун гавда айланаси
	оёқ(лар)	оёқ кафтлари, тулик, бутун оёқ

Фигуралли ҳаракатлар	доиралар “саккизликлар”	турли сатҳларда кичик, урта ва катта
	спираллар илончалар тегирмонлар	вертикал, горизонтал ва айлана; турли сатҳларда
Буюм устидан сакрашлар	1-3 марта айланишлар билан, ҳалқага (кесишма), тигиз ушлаб	олдинга, орқага ва ён тарафга; гавланинг турли ҳолатларида
	ҳаракатланаётган буюм устидан	сирпанаётган, буралаётган, айланаётган, урилиб қайтган ҳамда подда ва пол устида шакл чицаётган
Буюмга кпириш элементлари	кпириш билан	олдинга, орқага, ичкарига, ташқарига ҳамда билан
	ташлаб	горизонтал ҳамда олдинга, орқага ва ён тарафга айланиб
	қалам ташлаб сакраб	махсус тайёрланган ва мустақил ҳаракатланаётган буюмга (сирпанаётган, буралаётган ва ш.к.)
Буюмларни тахлаш	буюм учлариини алмашлаб ушлаш билан	гавда олдида, орқада, ёнбошда, бош усти ва орқасида
	тана аъзоларини теккизиб бўкиб	қўл(лар)ни, оёқ(лар)ни, гавдани

Арқон одатда, икки учидаги тугунчаларидан ушланади: тугунча қафтнинг уртасига жойлашади, бармоқлар мушт булиб тугилиб, тугунчани сиқиб олади, арқон бош ва кўрсаткич бармоқлар уртасидан утади. Мушт ичидаги арқон ҳаракатлана олиши учун, ҳаддан зиёд сиқиб ушламаслик керак. Бандан ташқари, арқонни қуйидагича ушлаш мумкин:

- бир учидан;
- бир қўллаб иккала учидан;
- бир қўлда ёки икки қўллаб уртасидан;
- 2-4 га буклаб, бир ва икки қўлда.

Гардиш (обруч) одатда, бир қўллаб икки хил усулда ушланади:

- қаттиқ ушлаш — об-
руч худди арқон каби мушт
ичида сиқилади;

- эркин ушлаш — об-
руч кафтнинг ички қирра-
сида, бош ва кўрсаткич
бармоқлар ўртасида жойла-
шади.

Обруч ясси буюм бўлга-
ни учун унинг ҳолати ва
ҳаракатлари яссилик нуқ-
таи назаридан баҳоланади:

- юза;
- ёнбош;
- горизонтал;
- қия.

Айрим ҳолатларда обруч икки қўллаб, ости ва устидан маҳкам
ушлаб кўтарилиши мумкин.

Тўп одатда, кафтда, бироз ёзилган бармоқлар билан кафтда тутиб
турилади, тўпнинг кафтга асосий таянчи бармоқлар бошланадиган
жойга тўғри келади, кафтнинг ўзи тўпга тегмайди, бармоқларнинг
бўртма юмшоқ жойлари тўпга салгина тегеди, уни назорат қилади,
ёпишиб олмайди. Тўпни билакка, тирсак қисмига ёки гавдага босиш
таъқиқланади.

Тўп шар шаклидаги, нисбатан энг оғир буюм (400 грамм), кафт
учун ҳам анчайин катта диаметрга эга (18-20 см.), шу боисдан уни
қўл ва тананинг оддий ҳаракатлари ёрдамида ушлаб уришнинг ўзиёқ
— мутахассислар буни баланс деб аташади — техник жиҳатдан му-
раккаб вазифадир.

Тўп баланси, ўз моҳиятига кўра, тўпни панжага нисбатан барқ-
арор ҳолатда сақлашдир. Физика қонунларига кўра, агар тўп оғир-
лиги марказининг проекцияси панжа ташқарисига чиқмаса, муво-
занат сақланиб қолади. Шу боисдан, қўллар ва гавда ҳаракатлари
вақтида панжани шундай тутиш керакки, у доимо тўп остида бўлсин.

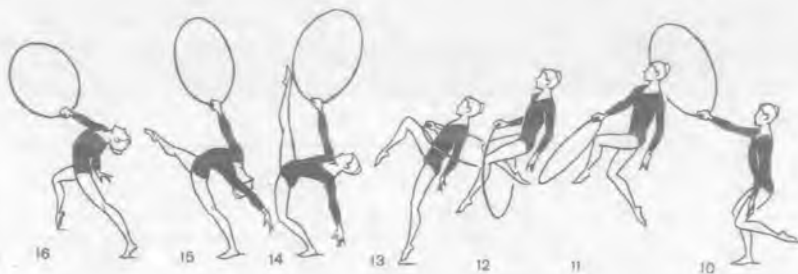
Тасма одатда, қуйидагича ушланади: таёқчанинг учи кафт асо-
сига тиралади, кўрсаткич бармоқдан бошқа ҳамма бармоқлар мушт
булиб тугилади ва таёқчани сиқиб олади, кўрсаткич бармоқ таёқча
бўйлаб узалади ва уни назорат қилади.

Чўқморлар (булавалар) одатда, бош қисмидан икки хил усул
билан ушланади:

- маҳкам сиқилиб (тасма таёқчасидай);
- эркин ушлаб (арқон учларини ушлагандай).



Гардишни қаттиқ ва эркин ушлаш



Гардиш билан бажариладиган ишлар

Бундан ташқари, булавалар баъзан қуйидагича ушланади:

- буғзи ўртасидан (обручни маҳкам ушлаган каби);
- танасидан (ҳудди буғзидан ушлаган каби).

4.4.4. Буюмларни айланма ҳаракатлантириш

Буюмларни айланма ҳаракатлантириш — панжанинг айланма ҳаракатларидир.

Айланма ҳаракатлар қуйидагича таснифланади:

- айлана ўқининг жойлашувига кўра,
- гавданинг айланаётган аъзосига кўра.

Тулиқсиз айланма ҳаракат силкитиш ёки тебраниш деб аталади.

Айланиш ўқи буюм қиррасига тўғри келадиган кетма-кет айланма ҳаракатлар — айланиш деб аталади.

Айланиш ўқи буюм диаметри орқали ўтадиган айланма ҳаракатлар чирпирак деб аталади. Чирпираклар қуйидагича бўлади:

- боғланган — ушлаб туриладиган;
- эркин — таянчли ва парвозли. Чирпираклар учун пол, панжа, оёқ ва гавда таянч бўлиши мумкин.

Айланиш ўқи буюмдан ташқарида, гавданинг бирор аъзосига тўғри келса, бундай ҳолда буралиш бажарилади. Буралишлар қуйидагича бўлади:

- қўлларнинг;
- оёқларнинг;
- буйиннинг;
- гавданинг;
- бутун тананинг.

Айланма ҳаракатлар айланиш турига кўра фарқланишидан ташқари, ҳаракатлар сатҳига кўра ҳам ажратилади:

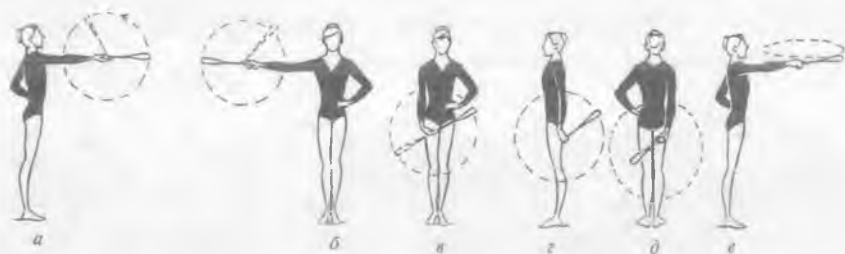
- юза;
- ёнбош;
- қия.

Одатда, айланма ҳаракатлар қўлда бажарилади, лекин гавданинг бошқа 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 ҳаракатлар гуруҳининг шартли номланиши-
дир.

Фигурали ҳаракатлар қуйидагича таснифланади:

- буюмнинг расми — шаклига кўра;
- буюмлар билан ҳаракатларнинг сатҳига кўра.

Кафт ҳаракатининг бутун қўл ёки фақат кафтнинг ёки қўлдаги бошқа аъзонинг қимирлаши билан бир вақтда амалга оширилиши натижасида қуйидаги шаклларни чизиш мумкин:

1. Доиралар: кичиклари — панжа билан, ўртачалари — тирсак билан, катталари — елкадан.

2. Тегирмонлар — кичик доираларнинг маълум бир кетма-кетликдаги бирикуви:

а) икки тактлилар — панжаларнинг ўнг тарафида иккита кетма-кет доира, сўнгра панжаларнинг чап томонида иккита кетма-кет доира.

б) уч тактлилар — аввал панжалардан ўнг тарафда, сўнг чап тарафда учта кетма-кет доира.

3. Спираллар — спирал курилишидаги кўндаланг чизиққа тортилган кичик доиралар серияси;

4. “Саккизликлар” — қўлнинг ушбу шаклдаги ҳаракати билан биргаликда бажариладиган доиралар серияси. Катталигига қараб: кичик, ўртача, катта.

5. Илончалар — тикка узалган панжанинг тебранма ҳаракатлари: баландга-пастга ёки ўнгга-чапга.

Қайси сатҳда жойлашганлигига қараб, фигурали ҳаракатлар қуйидагича бўлиши мумкин:

- юза;
- ёнбош;
- горизонтал;
- қия;
- айлана.



Акробатик машқлар билан бажариладиган улоқтирма ҳаракатлар

4.4.6. Буюмларнинг улоқтирма ҳаракатлари

Улоқтирма ҳаракатлар — буюмларнинг таянчсиз (парвоздаги) ҳаракатидир.

Улоқтирма ҳаракатлар қуйидагича таснифланади:

1. Буюмнинг таянчсиз ҳолатга утиши буйича:

- а) ташлаш билан — улоқтириш;
- б) қўйиб юбориш билан ;
- в) тегиб қайтиш билан — уришлар.

2. Тананинг улоқтирувчи қисмининг ҳаракатланиш усулига кўра:

- а) силташ билан;
- б) эгилиб.

3. Улоқтирма ҳаракатни бажараётган тана қисмига кўра:

- а) қўл ёки қўл қисми билан;
- б) оёқ ёки оёқ қисми билан;
- в) гавда билан.

4. Йўналишига кўра:

- а) юқорига;
- б) олдинга-юқорига;
- в) орқага-юқорига;
- г) ён тарафга-юқорига.

5. Шартли тусиқнинг мавжудлигига кўра:

- а) қўл остига;
- б) оёқ остига;
- в) елка остига;
- г) орқага;
- д) бош орқасига.

Қуйидаги улоқтирма ҳаракатлар энг таъсирчан ва энг мураккаб-лари ҳисобланади: барча улоқтирма ҳаракатларга яқун ясайдиган улоқтиришлар, қайтаришлар ва илиб олишлар.

Улоқтиришлар — буюмларга давомли таянчсиз (парвоз) ҳолатини берувчи ҳаракатлардир.

Улоқтириш қуйидаги босқичлардан иборат:

- 1 — улоқтиришга тайёргарлик — қулай вазиятни эгаллаш;
- 2 — силташ — улоқтириш йўналишига қарама-қарши томонга ҳаракат, бироқ албатта ўша сатҳда;
- 3 — тезлашиш — қўлнинг улоқтириш йўналиши томонга фаол ҳаракати;
- 4 — отиш — буюмнинг қуйиб юборилиши ёки итариб чиқарилиши;
- 5 — парвоз — буюмнинг таянчсиз ҳолатда бўлиши.

Эркин буюмнинг ҳаракатланиши парабола буйича юз беради. Траекториянинг баландлиги ва шакли учиб чиқишнинг бошланғич шартлари — йўналиш ва тезлигига боғлиқ. Парвоз вақти учиш тезлигига, тезлик эса — улоқтиришнинг кескинлигига (тезлиги ва кучига) боғлиқ.

Қайтаришлар — шундай ҳаракатларки, уларнинг натижасида буюмлар полга, тана қисмига ёки бошқа буюмга тегиб, парвоз (таянчсиз) ҳолатига утади.

Қайтаришлар қуйидаги босқичлардан иборат:

- 1 — буюмнинг эркин ҳаракатланиши;
- 2 — контакт — ҳаракатсиз ёки ҳаракатдаги буюм, тана қисми ёки пол билан туқнашиш;
- 3 — узгартирилган йўналиш буйлаб эркин ҳаракатланиш, бунда

қулаш бурчағи қайтариш бурчағига тенг бўлади.

Илиб олишлар — буюмларни уларнинг эркин ҳаракатларидан сунг қабул қилиб олиш.

Буюмларнинг барча ҳаракатлари: улоқтирма ёки перекатний? ҳаракатлар илиб олиш билан яқунланади.

Илиб олишлар қуйидаги босқичлардан иборат:

1 — илиб олишга тайёргарлик — қўлни ёки тананинг бошқа аъзосини буюм келаётган томонга кўтариш;

2 — ҳамроҳлик — тананинг қабул қилувчи қисмининг буюм қулаётган томонга ҳаракатланиши. Бундан кўзланган мақсад — тезликларни тенглаштириш, бусиз илиб олиш жуда қаттиқ бўлади.

3 — контакт — тананинг илиб олувчи қисмининг буюм билан тугашиши: тўп билан контакт бармоқ учларидан, бошқа буюмлар билан эса кафт тегишидан бошланади.

4 — тормозланиш — аста-секин тўхташ — ўша траектория бўйича ҳаракатланиб, босқичма-босқич секинлашиш.

5 — яқунлаш — ҳаракатни тугаллаш (тўхтатиш) ёки кейинги ҳаракатга ўтиш.

4.4.7. Буюмларнинг думалашли ҳаракатлари

Думалашлар — буюмларнинг таянч юзада бир жойдан иккинчи жойга ўтиши.

Думалашлар қуйидагича таснифланади:

1. Думалаш жойи бўйича:

- а) полда;
- б) танада ёки унинг аъзосида.



Тўп билан бажариладиган думалашли ҳаракатлар



2. Давомийлиги бўйича:
 - а) узоқ;
 - б) ўрта;
 - в) қисқа.
3. Горизонтал чизиқ бўйича:
 - а) горизонтал;
 - б) горизонтал-пастга;
 - в) горизонтал-юқорига.
4. Йўналиши бўйича :
 - а) олдинга;
 - б) ён тарафга;
 - в) орқага;
 - г) қайта;
 - д) ёй ёки айлана бўйлаб.
5. Ҳамроҳлик ва коррекциянинг бор-йўқлиги бўйича:
 - а) эркин;
 - б) ҳамроҳликда.

Думалашлар қуйидаги босқичлардан иборат:

1. Тайёргарлик — қулай вазиятни эгаллаш.
2. Итариш — буюмни керакли тарафга итариш.
3. Чайқатиш — эркин ёки ҳамроҳликда жой ўзгартириш.
4. Тормоз ёки контакт.
5. Яқунлаш — тухташ ёки бошқа ҳаракатга ўтиш.

Тана бўйлаб думалашларни амалга оширишда пастга энувчи қия сатҳни яратиш энгиллаштирувчи омил ҳисобланади. У қанчалик тик бўлса, буюм шунчалик осон ва тез сирпанади, лекин уни тўхтатиш ҳам шунчалик қийинлашади.

Думалашни яқунлашда сирпанишни тўхтатувчи тикка сатҳни яратиш энгиллаштирувчи омил ҳисобланади.

Умуман олганда, думалаш ҳам горизонтал, ҳам горизонтал-пастга, ҳам горизонтал-юқорига бажарилавериши мумкин. Думалаш йўналиши итариш кучига боғлиқ бўлади.

4.4.8. Буюмлар билан бажариладиган машқларга ўргатиш қоидалари

Буюмлар билан бажариладиган машқларга ўргатиш умумий асосларга мувофиқ олиб борилсада, ўзига хос самарали қоидаларга эга бўлади:

1. Буюмларни қимирлатишни эмас, балки шу қимирлашларни таъминлайдиган хатти-ҳаракатларни ўргатиш лозим. Бунинг учун имитацион машқлар ниҳоятда зарурдир.

2. Буюмлар ҳаракатларининг тузилмавий гуруҳларини алоҳида

Ўрганиш керак. Алоҳида ҳаракатлар ўзлаштириб олингач, уларни бирик-маларда умумлаштириш мумкин.

3. Буюмларни ҳаракатлантиришга ўргатиш тана ҳаракатларидан алоҳида тарзда ёки энг зарурларинигина қўшган ҳолда олиб борилиши керак, бироқ буюмларни ҳаракатлантириш ўзлаштириб борилгани сари, улар тобора мураккаблашиб борадиган ҳар хил тана ҳаракатлари билан қўшилиб кетади.

4. Буюмларни ҳаракатлантиришга ўргатиш жараёнини шундай алмашлаб бориш керакки, бунда, биринчидан, ҳар хил мушак гуруҳлари навбат билан зўриқиши, иккинчидан, олдинги ҳаракатлар кейингиларига тайёргарлик вазифасини ўташи лозим.

5. Буюмларни ҳаракатлантиришга ўргатиш жараёнида уларни кўп бора, камида 8 марта такрорлаш керак, бунда белгиланган вазифа бошланғич ҳолатга қайтишни назарда тутиши керак.

6. Буюмларни ҳаракатлантириш қай даражада ўзлаштириб борилаётганини “10 та уринишдан нечтаси муваффақиятли чиқди?” деган тамойил асосида назорат қилиш мақсадга мувофиқдир.

Ўқув-машқ машғулотларида буюмлар билан бажариладиган машқларни ўргатиш учун “предметли дарслар”ни жорий этиш лозим. Одатда, улар дарс бошидан V-VI фрагмент сифатида ўтилади, лекин айрим ҳолларда ўқув-машқ машғулотларини шулар билан бошлаш ҳам мақсадга мувофиқдир.

Предметли дарслар икки хил бўлиши мумкин:

- ўргатувчи;
- такомиллаштирувчи.

Ўргатувчи предметли дарслар юқорида баён қилинган принцип-лар асосида қурилади. Такомиллаштирувчи предметли дарслар уч қисмдан иборат бўлади:

1. Энг кам миқдордаги тана ҳаракатларидан фойдаланган ҳолда, тузилмавий гуруҳлар бўйича буюмларни алоҳида-ажратилган тарзда ҳаракатлантириш.

2. Энг кам миқдордаги тана ҳаракатларидан фойдаланган ҳолда, турли тузилмавий гуруҳлардаги буюмларни ҳаракатлантиришнинг қўшма ижроси.



5 БОБ. МУСОБАҚА КОМБИНАЦИЯЛАРИНИ ТУЗИШНИНГ КОМПОЗИЦИОН-ИЖРОЧИЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УСЛУБИ

Композицион-ижрочилик тайёргарлиги — бу элементлар ва бирикмаларни излаш, мусиқий материаллар билан ишлаш, мусобақа ва спорт-қўргазмали дастурларни тузиш ва такомиллаштириш, уларни ижро этиш маҳоратини ривожлантириш, юксак қобилият, ифодалилик ҳамда артистизмни шакллантириш.

5.1. КОМПОЗИЦИОН-ИЖРОЧИЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ

1. Гимнастикачиларнинг индивидуал маҳоратини тўла акс эттирадиган, уларнинг жисмоний имкониятлари ва техник маҳоратини, жумладан мутлақо янги ва ўзига хос элементлар ва бирикмаларни излаш.

2. Гимнастикачиларнинг руҳий бойлигини муносиб акс эттирадиган, уларнинг эмоционал ривожланишини таъминлайдиган ва уларнинг жисмоний имкониятлари ҳамда техник маҳоратини тўла намоён этишга имкон берадиган мусиқани излаш.

3. Замонавий мусиқа қоидалари талабларига ва гимнастикачиларнинг индивидуал хусусиятларига тўла мувофиқ келадиган мусобақа дастурларини тузиш.

4. Гимнастикачиларнинг ҳам ҳаракат, ҳам ифодалилик салоҳиятини бойитадиган ва уларни янада мукамалроқ спорт дастурлари ва натижалар сари етаклайдиган спорт-қўргазмали дастурларни тузиш.

5. Гимнастикачиларнинг ижро маҳоратини: техник, амплитудалилик, юксак қобилият, ифодалилик ҳамда артистизмини такомиллаштириш.

5.2. КОМПОЗИЦИОН-ИЖРОЧИЛИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАРИ

Гимнастикачилар мусобақаларда намоёиш этадиган мажбурий ва ихтиёрий, индивидуал ва гуруҳ машқларини атамалар нуқтаи назаридан комбинациялар ва дастурлар деб аташ тўғрироқдир. Спортда — қисқа ва узоқ муддатли, айрим аъзо ёки бутун тана билан бажариладиган ҳар қандай ҳаракат машқ ҳисобланади. Комбинация — мантиқан боғланган ва бир-бирини тулдирадиган, маълум бир



кетма-кетликда қурилган ҳаракатлар мажмуаси. Элемент деганда, маълум бир тарзда бошланиб, тугалланадиган ва ўз тузилмасига эга ажралмас ва тугал ҳаракатни тушунамиз. Бирикма – биргаликда бажариладиган ва одатда, элементларни бажариш тобора мураккаб-лашиб борадиган кетма-кетликка қурилган бир нечта элементларнинг бирлиги (алоқаси)дир.

Мусобақаларнинг қоидаларига биноан, мусобақа комбинациялариди: 1 – мазмун; 2 – композиция; 3 – ижро сифати баҳоланади. Шу билан бирга, комбинацияларнинг мазмуни ва композицияси кўп жиҳатдан ижро сифатини белгилаб беради. (11-жадвал)

11-жадвал

Мусобақа комбинацияларини баҳолаш омиллари

Мазмун	Композиция	Ижро
Мураккаблик Ҳар хиллик	Муסיқа сифати Ҳаракатларнинг муסיқага мослиги	Техникавийлик Амплитудалилик
Ўзига хослик	Бирикмаларнинг мантиқийлиги	Юксак маҳорат
Қаттислик	Майдон буйлаб ҳаракатланиш ва ракурс	Муסיқийлик
Оригиналик		Ифодалилик ва артистизм

Комбинацияларнинг мазмуни гимнастикачи тарафидан бажарилаётган ҳаракатлар, яъни элементлар ва бирикмалар, уларнинг миқдори ва сифати: мураккаблиги, ҳар хиллиги, ўзига хослиги, қалтислиги ва оригиналлиги билан белгиланади.

Композиция — элементларнинг мусиқа 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 — мусиқий-ифодали — ҳаракатларнинг мусиқийлиги ва ифодалилигида намоён бўлади.

Техникавийлик — бу ҳаракатлар ижросидаги бенуқсонлик, аниқлик, тозалик, пухталиқ, ўзига 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 умуртқа каби бўғинлар ҳаракатининг кенг миқёсли ҳаракатларида намоён бўлади.

Гимнастикачининг ҳаракатларидаги техник ва жисмоний таркибий қисмларни умумлаштирувчи омил — бу юксак қобилият, яъни



юқори тезлик ва катта амплитудада бехато ижро.

Мусиқалилик ҳаракатларнинг мусиқага, унинг характериға, суръатиға, маромига, динамикасиға мувофиқлигини назарда тутати.

Ифодалилик — ижро мазмунининг мақсадға мувофиқ даражада эмоционал бойлигидир. Шу билан бирға, ижро пайтида гимнастикачининг ҳиссиётлари узига, узининг ютуқлари ва хатоларига қаратилган бўлса, бундай ижрони эмоционал деб аташ кифоя қилади. Агар спортчининг ҳаракатлари фақатгина томошабинлар эътиборини тортишға йўналтирилган бўлса, бундай ижрони жўн артистизм дейиш уринлидир. Қачонки гимнастикачининг ҳиссиётлари эмоционал-ҳаракатчан образ яратишға қаратилган бўлса, бундай ижрони ифодали деб аташ мумкин. Бордию гимнастикачи эмоционал-ҳаракатчан образ яратаётиб, тубмаъно билан томошабинларнинг кечинмаларини уйғота олса, бундай ижрони ҳақиқий артистизм деб ҳисоблаш лозим.

5.3. МУСОБАҚА КОМБИНАЦИЯЛАРИ (ДАСТУРЛАРИ) МАЗМУНИНИНГ ТАВСИФИ

Мусобақа комбинацияларининг мураккаблиги мутахассисларнинг алоҳида эътиборида туради. Бу бежиз эмас. Бир хил машқларни ижро этаётган гимнастикачиларни баҳолаш осон: улардан қай бири машқларни бажариш пайтида камроқ хатоға йўл қўйса, уша ғолиб бўлади. Бордию гимнастикачилар ҳар хил машқларни бажарса, масала мураккаброқ тус олади. Зеро мураккаб машқдан кура, оддий машқни бехато бажариш анча осон экани маълум. Шу боисдан, гимнастикачилар тенг шароитда бўлишлари учун комбинациялар таркибига кирувчи элементлар ва бирикмаларнинг мураккаблигига мусобақа қоидаларида айниқса қаттиққўллик билан ёндашилади.

Мураккаблик даражасини белгилаш учун мусобақа қоидалари билан биргаликда махсус жадвал эълон қилинади. Унга кура, элементлар ва бирикмалар ўнта гуруҳға тақсимланади: А — 0,1 балл; В — 0,2 балл; С — 0,3 балл; D — 0,4 балл; E — 0,5 балл; F — 0,6 балл; G — 0,7 балл; H — 0,8 балл; I — 0,9 балл; J — 1,0 балл. Жадвалда кўрсатилмаган элементлар ва бирикмалар эса солиштириш орқали тегишли гуруҳларға ажратилади.

Мусобақа комбинацияларининг мазмунини белгиловчи яна бир ниҳоятда муҳим омил — бу элементлар ва бирикмаларнинг ҳар хиллигидир. Мусобақа комбинациялари гимнастикачиларнинг ҳар тарафлама жисмоний тайёргарлигини намойиш этиши, уларнинг барча ҳаракат қобилиятларини кўрсатиб бериши керак. Бундан ташқари, улар техник жиҳатдан хилма-хил бўлиши, гимнастикачи тана ҳара-



катларининг барча тузилмавий гуруҳларига тааллуқли турли-туман элементларни ўз ичига олиши лозим. Ҳозирги даврда 4 та тузилмавий гуруҳ асосийлари (фундаментал) дея эътироф этилади: сакрашлар, мувозанатлар, бурилишлар ва эгилишлар. Комбинацияларда ушбу гуруҳлар уч хил элементлар воситасида курсатиб берилиши керак. Қолган тузилмавий гуруҳлар: тўлқинлар ва силташлар, югуриш ва майда сакрашлар, рақс элементлари ва акробатик ҳаракатлар муҳим ҳаракатлар қаторидан жой олган бўлиб, дастурга киририлган бўлиши керак.

Элементлар ва бирикмаларнинг хилма-хиллигига оид талаблар уларнинг ўзига хос хусусиятлари (спецификаси)га қўйиладиган талаблар билан чамбарчас боғлиқдир. Буюмлар билан бажариладиган машқларда ҳар бир турга хос бўлган манипуляцион тузилмавий гуруҳлар акс эттирилган бўлиши лозим. Айнан:

- арқон билан бажариладиган комбинацияларда — ёзилган арқон устидан сакрашлар ёки майда сакрашлар, шунингдек, айланишлар, “саккизликлар” ва ҳар турли улоқтиришлар;

- обруч билан бажариладиган комбинацияларда — умбалоқ ошишлар ва айланишлар, шунингдек, силташлар, тебранишлар, “саккизликлар”, улоқтиришлар ва гардиш (обручга) киришлар;

- туп билан бажариладиган комбинацияларда – улоқтиришлар, фаол қайтаришлар ва эркин думалашлар, шунингдек, доиралар, банас ва ҳоказолар;

- чўқмор (булавалар) билан комбинацияларда – тегирмонлар, кичик доиралар ва кичик жонглерлик, шунингдек, улоқтириш, силташ, ўрта ва катта доиралар, “тақиллашлар”, сирғалиш ва думалашлар, асимметрик ҳаракатлар;

- тасма (лента) билан комбинацияларда: силташ ва доиралар чи-зиш, улоқтириш, тасманинг учидан илиб қатаришлар ва бошқалар.

Шунингдек, спорт дастурларида хатарли (таваккал қилишни назарда тутувчи) элементлар алоҳида урин тутади. Хатарлилик бирозгина бўлсада ноаниқлик шароитида элементнинг бажарилмай қолишини назарда тутади. Бундай элементлар гимнастикачилар тай-ёргарлигининг юксак даражаси, уларнинг маҳорати, жасорати ва ўзига бўлган ишончидан далолат беради.

Кейинги йилларда бадий гимнастика усталари мусобақалашув комбинацияларидаги элемент ва бирикмаларнинг оригиналлигининг роли анча ошди. Оригиналлик (янгилик, ҳаммага маълум элементлардан фарқ қилиш) асосий баҳога 9,5 балл қўшиш 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 курсатилгач, янгилигини йўқотиши, ёки таъбир жоиз бўлса “оҳори тукилиши” муносабати билан, уларни қўллаш ва урганишда алоҳида тактика керак бўлади.

Элементларнинг узини эмас, балки уларни яратиш усулларини тадқиқ қилиш мақсадга мувофиқ.

Бизнинг тадқиқотларимиз шуни кўрсатдики, янги элементларни шакллантириш қўйидаги усуллардан фойдаланиш воситасида амалга оширилади:

Қисман узгартириш усули – таниш ва маълум машқларни қўтилмаган бошланғич ҳолатларда, ғайриоддий йўналишда, ностандарт позаларда ёки қўтилмаган яқун билан бажариш (тиззалар ва оёқ кафти дунгақларида мувозанат ва бурилишлар, орқага бажариладиган циркуль, оёқда бажариладиган айланиш ва “вертушкалар”, тупни бўйин томондан орқадан илиш, оёқлар билан ушлаш ва ҳоказолар).

Агглютинациялар — “ёпиштиришлар”, бир неча ҳаракатларнинг бир элементда бирлаштириш (бурилишли орқага эгилиш, тиззага утиришли мувозанатлар, буюмни илиш ва думалаш ва ҳоказолар).

Ўхшатишлар — бир буюмни бошқасига ўхшатиш, инсон танасини бирор образга қиёслаш (арқонни худди лента, гардиш ёки чуқморни ўйнатгандек айлантириш, танани илонга қиёслаш, тупни тепаликка, гардишни туннелга ўхшатиш ва ҳоказо).

Гиперболизация — ҳаракатларнинг сон жиҳатидан муҳим кўрсаткичларини қўпайтириш (айланиш ва акробатик элементлардаги бурилишлар, буюмни тепага отиш ва унинг тушгунича бўлган вақт ичида кўпроқ ҳаракатларни амалга ошириш ва ҳоказолар).

Комбинациялаш — турли элементларнинг қисм ва деталларини бирлаштириш (оёқ, гавда, қўлларнинг турли ҳолатларида бажариладиган тур лян, чуқморни ҳар хил йўналишларда улоқтириш).

5.5. МУСОБАҚАЛАШУВ ДАСТУРЛАРИ КОМПОЗИЦИЯЛАРИНИНГ ТАВСИФЛАРИ

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, композиция деганда ҳаракатларнинг макон ва замондаги тақсимотини тушуниш жоиз. Замон ҳамда макон жиҳатидан тузилган (икки турдаги) композицияни бир биридан фарқлаш қабул қилинган. Вақт жиҳатидан тузилган замон композицияси — бу ҳаракатларнинг вақт оралиғида тақсимлаш, яъни элемент ва бирикмаларнинг кетма кетлигидир; макон композицияси бу элементларнинг маконда (жойдаги), яъни спорт майдонидаги тақсимланишидир.

Комбинациядаги элементлар кетма кетлиги ва алмашиниш тартибини аниқлашда қўйидаги тамойилларга амал қилиш лозим:

- 1 — мусиқага тобеълик тамойили;
- 2 — қийин (мураккаб) элементларни тенг тақсимлаш тамойили
- 3 — бирикмаларнинг мантиқан узвийлиги тамойили.

Мусиқага тобеълик тамойили шундан иборатки, комбинациялардаги элементлар алмашиниши мусиқа, унинг тузилиши, ва ифода воситаларига боғлиқ бўлади. Демак, элемент ва бирикмалар шундай бир кетма кетликда танланиши лозимки, ҳаракатларнинг хусусияти, мароми ва зўриқиш даражаси мусиқанинг шуларга мос кўрсаткичларига мутаносиб бўлсин, комбинациянинг ўзи эса мусиқа тузилиши, унинг қисмлари ва мусиқий жўмлаларига мос келсин.

Мусобақалашув комбинациялари гимнастикачилар организми учун бефарқ бўлмаган ва уларнинг баркамол ривожланишига хизмат қилиши керак бўлган жисмоний ҳаракатлардан иборат эканлиги сабабли, замон композициясининг муҳим тамойили сифатида

қийин (мураккаб) элементларни раво тақсимлашга алоҳида тўхталишимиз жоиз. Ушбу тамойилга кўра, олий мураккаблик гуруҳи элементлари комбинациянинг барча қисмлари бўйлаб бир текисда тақсимланиши керак. Шу билан бир қаторда комбинациянинг кульминацион (авж) қисмида элементлар каскадини бажариш, яъни олий гуруҳ элементларининг 2-3 тасини кетма кет ижро этишга йўл қўйилади.

Алоҳида элемент ва бирикмаларнинг ягона композицияга бирлаштириш пайтида бирикмаларнинг мантиқан узвийлиги тамойилга амал қилиш лозим. Унга кўра элементлар ўртасидаги боғлиқлик шундай бўлиши керакки, ҳар бир кейинги ҳаракат аввалгисидан келиб чиқсин, биринчи элементнинг якуний ҳолати иккинчи элементнинг бошланғич ҳолати бўлсин ва хоказо.

Энг яхши гимнастикачиларнинг мусобақалашув композицияларини кўпинча хореографик минниатюра, яъни санъат асарларига тенглаштирадilar. Агар улар бадий қонуният ва тамойилларга кўра қурилса, бу ибора уларга нисбатан тўғри айтилган бўлади. Бадий нуқтаи назардан, юқоридагилардан ташқари, мусобақалашув дастурларида қўйидагилар бўлиши лозим:

Композиция тузишда мантиқий узвийликка алоҳида эътибор бериш лозим. Комбинацияни таъсирчан ва ёрқин элемент ёки бирикмадан бошлаган маъқул, чунки бу ҳакамлар ва томошабинлар эътиборини жалб этишга хизмат қилади. Асосий қисмда кульминацион (авж) нуқтани аниқлаш муҳим, бусиз гимнастикачининг чиқини зерикарли туюлади. Бошланғич ва финал босқичлари ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Бадий ифодалилик қонуниятларига амал қилиш мақсадга мувофиқ. Улар қўйидагича:

- бирлик ва яхлитлик тамойили. Яъни композиция ягона ғоя ва услубга бўйсунуши лозим;

- кучайиш тамойили — эмоционал зуриқиш, суръат, мураккабликнинг аста-секин ортиши ҳисобига таасуротнинг кучайиши.

- контраст ва зиддият — статика ва динамика, баланд ва паст ҳолатлар, кескин ва раво ҳаракатлар алмашинуви.

- аналогия ва нюанс — тақрорлашлар, “наволар уйини”, қайтишлар.

Ёрқин комбинацияларнинг макон композицияси икки омил билан асосланади:

муайян элемент ва бирикмаларни бажаришда макон бўйлаб ҳаракатланишнинг мақсадга мувофиқлиги билан.

шартли равишда танланган асосий йуналиш ва ҳаракатлари шу чизикдан чиroyли кўруниши учун уларни унумли тақсимлаш. Бун-

да макон композицияси қўйидаги талабларга жавоб бериши керак:

а) гимнастикачининг макон бўйлаб ҳаракатланишлари шаклан хилма хил бўлиши лозим. яъни у залнинг барча асосий чизиқлари: тўғри чизиқ, диагональ, доира бўйлаб ҳаракатланиб, бир бирини тақрорламаслиги лозим.

б) чиқишлар учун мўлжалланган майдончани тенг тақсимлаш керак;

в) гимнастикачининг макон бўйлаб кучиши муайян манзилга эга бўлиб, аниқ ва динамик бўлмоғи лозим. Бироқ, бадий нуқтаи назардан бу ҳам етарли эмас. Санаб утилганларга қўшимча равишда макон бўйлаб кўчишларни ифодалилик мезонларига ҳам бўйсундириш керак.

Аниқланишича,

- тўғри чизиқ бўйлаб бажарилган ҳаракатлар сиполикни акс эттиради;

- доира тугаллик, яхлитликни тавсифлайди;

- диагональ кўпқиррали бўлади;

- синиқ чизиқ қутилмаганликдан дарак беради

- йўналишни кескин ўзгартириш шиддат таасуротини беради;

- йўналишларни раво ёзгартириш лирикага хос бўлади;

- анфас аҳамиятлилик ҳақида сўзлайди;

- профиль маҳобатлиликлдан дарак беради;

- яримфас кўп ҳолларга мос тушади;

- орқа билан туриш кўпроқ тўсиқларни енгиб ўтишга ўхшаш ҳаракатларни бажаришда ўринли бўлади.

5.6. МУСОБАҚАЛАШУВ КОМБИНАЦИЯЛАРИ УСЛУБЛАРИНИНГ ТАВСИФИ

Ватанимиз ва хорижнинг етакчи бадий гимнастика усталарининг кўп йиллик тадқиқотлари натижасида эркин комбинацияларнинг уч асосий услуби: спорт, рақс ва этюд — образли услублари аниқланди.

Эркин комбинацияларнинг спорт услуби аввало гимнастикачиларнинг техник маҳорат даражасининг юқори савиясини, катта ва бой техник тажриба, ижронинг санъаткорона бўлишини назарда тутди. Мусиқий аккомпонимент сифатида спорт услубида кўпинча зарбли асбоблар: барабан, кичик ноғора, кастанъеталар, маракаслар қўлланилади. Бу услубдаги композициялар умуман мусиқасиз тузилиб, сўнг аккопанемент танланган ҳоллар ҳам бўлган. Ваҳоланки, одатда бу нарса аксинча бажарилади.

Этюд — образли услуб яхши техник тайёргарлик билан бир қаторда ифодалилик қобилиятлари, меъёр доирасидаги артистизмнинг бўлишни ҳам назарда тутади. Бу услубдаги композициялар доимо алоҳида эътибор жалб этади, яхши эсда қолади ва кўпинча ўз тарафдорларини ғалабага олиб келади. Бу услуб мусиқа танлашга алоҳида эътибор билан ёндошиш, унинг мазмунини теран англаш, бастакор ғоясини тушуниш (балет либреттосига ўхшаб) ўз сюжетини ўйлаб топиш ва ифодали воситаларни излашни талаб этади.

Рақс услуби гимнастикачилардан аъло даражадаги мусиқий ва рақс қобилиятларини, ритмни хис қила билишни, тегишли рақс (рус, испан, рок — н —ролл ва бошқалар)нинг техникаси ва хусусиятини яхши ўзлаштиришни талаб қилади. Техника ва ифодалилик жиҳатидан бу услуб оралиқ ўрин эгаллайди ва спорт услубига яқинлашиш ёки этюд-образли услубга ўхшаш бўлиши мумкин. Бу услуб танланган рақс элементларини чуқур ўрганиш ҳамда фақат гимнастикага хос элемент ва бирикмаларни шу услубга мослаштиришни тақазо этади.

5.7. МУСОБАҚАЛАШУВ КОМБИНАЦИЯЛАРИНИ ТУЗИШ УСЛУБИЯТИ

Комбинацияларни тузиш устида ишлаш — бу анча узоқ, ижодий жиҳатдан мураккаб жараён бўлиб, уни уч босқичга бўлиш мақсадга



мувофиқ бўлади. I — дастлабки, II — тузиш босқичи, III — такомиллашув босқичи.

I — дастлабки босқич таркибига қуйидагилар киради:

1. Регламентни белгилловчи ҳужжатларни ўрганиш.
2. Муסיқани танлаш ва синчиклаб ўрганиш.
3. Элемент ва бирикмаларни ўйлаб топиш ва танлаш.

Регламентни белгилловчи ҳужжатларни ўрганиш зарур, чунки мусобақалар қоидалари, комбинацияларга бўлган талаблар доимий равишда ўзгаради, янги машқларни тузишда эса барча талабларга жавоб бериш мақсадга мувофиқ, шундагина максимал баллар олиш мумкин бўлади.

Муסיқани танлаш жуда мураккаб ва масъулиятли иш, чунки муסיқа гимнастикачилар комбинацияларида ифодалилик манбаи бўлиб хизмат қилади. Муסיқа трагик тусда бўлмаслиги, эпос мазмуни ёки фалсафий туйғуларни ифодаламаслиги керак. Кичик мусиқий асарларни афзал қуриш ёки бастакор ғоясини ҳаммадан кўра кўпроқ акс эттирган парчаларни танлаш лозим.

Ҳозирги пайтда гимнастикачиларнинг мусобақалашув дастурларида кўпинча қуйидаги мусиқалар ишлатилади:

- классик мусиқа, айрим ҳолларда замонавий ишлов берилган кўринишда;

- бутун дунё халқ мусиқалари, рақс ва қушиқлари;
- жаз мусиқаси, ҳам классик, ҳам замонавий кўринишда;
- замонавий қушиқ мусиқаси;
- киномусиқа.

Гимнастикачилар чиқишларини 1 дақиқа 15 сониядан 1 дақиқа 30 сониягача қатъий чегералангани боис, кўпинча мусиқанинг қисмлари, лавҳалари ёки бир неча лавҳасидан фойдаланилади. Амалда мусиқа танлашнинг уч йўли бўлиши мумкин:

1 — энг оддийси — битта яхлит парчадан фойдаланиш;

2 — энг кенг тарқалган — мусиқанинг бир неча парчасидан мусиқий фонограмма тайёрлаш;

3 — энг яхшиси — махсус мусиқа ёзиш.

Бироқ, мусобақалашув дастурлари саҳналаштирувчилари қандай йул тутмасинлар, спорт композицияси мусиқий композицияга боғлиқ бўлади, шу боис унда ҳам бадиий ифодалилик схемаси ва қонуниятларига амал қилиш муҳим.

Мусиқани ёзиш профессионал аппаратура ёрдамида, сифатли диск ёки касетага амалга оширилиш лозим.

Танланган мусиқа гимнастикачининг индивидуал хусусиятларига, унинг ташқи кўринишига, ёшига психик ривожланиш даражасига, техник ва эмоционал имкониятларига мос келиши лозим. Мусиқа гимнастикачининг индивидуал хусусиятларини аниқлаш

ва ривожлантириш имкониятларини, яъни уни бошқаларга ухшамаслигини, эса қоларли бўлишини таъминловчи жиҳатларини очиб берса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Муסיқани танлаш билан бир вақтда янги оригинал элементлар ва аввал ўрганилган элементларни танлаш ҳам амалга оширилади.

Янги элемент ва бирикмаларни тузиш ва аввал ўрганилганларини саралаш пайтида қуйидаги омилларни ҳисобга олиш жоиз: гимнастикачиларнинг жисмоний ва техник имкониятларини, ҳакамлар томонидан ва разряд билан белгиланган талаблар, тактик мулоҳазалар билан.

Услуб аниқланиб, муסיқа танлангандан сўнг, 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 ўта муҳим. Чунки махсус тадқиқотлар шуни кўрсатдики, гимнастиканинг комбинацияни тузиш босқичидаги фаол иштироки кўп жиҳатдан унинг кейинги муваффақиятларини белгилаб беради. Комбинациялар ҳар бир муסיқий жумла, парчалар бўйича изчил равишда тузилади. Бу жараёнга бир биридан тубдан фарқ қилувчи икки ёндашув мавжуд:

Қисмлар бўйича кетма-кет яхлит композиция тузиш ва шундан сўнг асосий деталь ва эътиборталаб жиҳатларни аниқлаштириш;

Аввал “қора” (ишчи) вариант ёки мураккаб элементлар тақсимотини ўз ичига олган машқ схемасини тузиб олиш. кейин “оққа кўчириш”, яъни комбинацияни такомилга етказиб, боғловчи ҳаракат ва деталларни ишлаб чиқиш.

Ҳар икки ёндашув ҳам афзал томонлар, ҳам камчиликларга эга, ҳар иккаласи ишлатишга тенг ҳуқуқли. Улардан қай бирини танлаш саҳналаштирувчиларнинг истагига боғлиқ бўлади. Комбинация тузиб бўлингандан кейин, унинг мураккаблиги, турли туманлиги, узга хослиги, мантиқан узвийлиги, муסיқийлиги, макон композицияси ва бошқа кўрсаткичларини бир неча бор текшириш керак, зарур бўлса тегишли ўзгартишлар киритиш лозим. Бунда айниқса композициядаги барча элементлар бадий гимнастикага тўғри келадими, йўқми, унинг ўзига хос хусусиятларини тўлиқ очиб берадими, қўлайми, гимнастикачи уларни бажараётганида чиройли кўринадими — шуларга аҳамият бериш керак.

Эркин комбинация тузилиб, ҳакамлар талабига жавоб бериши жиҳатидан текширилгач, учинчи босқич — уни чуқур ўрганиш ва такомиллаштириш бошланади. Бу жараёнда комбинация сифатини, гимнастиканинг ижро маҳоратини такомиллаштириш билан бир қаторда композицияни яхшилаш ва унинг таркибини мураккаблаштириш бўйича иш олиб борилади.

6 БОБ. МУСИҚИЙ САВОДХОНЛИК АСОСЛАРИ ВА ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МУСИҚИЙ-ҲАРАКАТЧАН ТАЙЁРГАРЛИГИ

Мусиқий — ҳаракатчан тайёргарлик — бу мусиқий саводхонлик элементларини ўзлаштириш, мусиқани тинглаш, тушуниш ва ҳис қила билиш, ҳаракатларни унинг хусусияти, мароми ва суръатига мос тарзда бажариш ва мусиқага энг кўп мос келувчи ҳаракатларни топиш кўникмаларини шакллантириш.

Яхши ташкиллаштирилган мусиқий — ҳаракатчан тайёргарлик гимнастикачиларнинг жуда муҳим эстетик қобилиятларини: мусиқа ва рақсни ҳис қила билиш, ифодалилик ва ижодий фаолликни ривожлантиришга хизмат қилади.

Мусиқий — ҳаракатчан тайёргарликнинг вазифалари.

Шуғулланувчиларни мусиқий саводхонлик элементлари билан таништириш.

Шогирдларни мусиқани тушуниш, мусиқий ифодалилик воситаларини фарқлаш, ҳаракатларни мусиқага монанд бажаришга ўргатиш.

Шуғулланувчиларни мусиқага мос келувчи ҳаракатларни танлаш, гимнастика воситалари билан бастакор гоёсини акс эттира билиш, мусиқий — ҳаракатчан образ шакллантиришга ўргатиш.

Мусиқий — ҳаракатчан тайёргарлик воситалари қуйидагилардан иборат:

Мусиқий саводхонликнинг назарий асослари.

Ҳаракатларнинг мусиқа билан уйғун бўлишини таъминловчи махсус машқлар.

Ижодий вазифалар ва ипровизация.

Мусиқий ўйинлар.

Мусиқий-ҳаракатчан тайёргарлик курси материалларини қуйидаги мавзулар бўйича ўрганиш мақсадга мувофиқ:

Мусиқа мазмуни ва характери.

Метр.

Ритм (маром)

Наво (мелодия)

Регистр

Суръат (темп)

Мусиқий динамика.

Мусиқий шакл

Муסיқий-ҳаракатчан тайёргарликни ташкиллаштириш шакллари:

Муסיқий материални эшитиш билан бирга ўтказиладиган махсус назарий машғулотлар.

Ҳаракатларнинг муסיқа билан боғлиқ бўлиши бўйича махсус амалий вазифалар.

Муסיқий ўйинлар — айниқса кичик (5-8) ёшдаги болалар билан ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади. — назарий маълумотлар болаларга ўйинни тушунтириш шаклида етказилади.

Муסיқий асарни тинглаш ва таҳлил қилиш, бунда бастакорнинг ижоди, муסיқий ифодалилик воситалари ва муסיқий саводхонлик элементларига эътибор бериш ва кейинчалик ижодий импровизацияни қўллаш — ўрта ва катта ёшли гимнастикачилар учун.

Назорат дарслари икки қисмдан: назарий материални топшириш ва амалий вазифалардан иборат бўлиши керак.

6.1. МУСИҚАНИНГ МАЗМУНИ ВА ХУСУСИЯТИ

Ҳар бир муסיқий асар, ҳар қандай санъат намунаси каби маълум мазмунга эга бўлади. Муסיқий асар мазмуни — бу композитор томонидан бизга муסיқий товушлар орқали етказиладиган ғоялар, фикрлар ва ҳиссиётлар мажмуидир. Бастакорлар ижодида тарихий воқеалар, халқ ҳаёти ва табиат манзаралари, бадиий асарлар образлари, эртақлар ўз аксини топган. Ғояни ифодалаш учун бастакорлар наво (мелодия), уйғунлик, маром (ритм), суръат (темп), муסיқий динамика каби муסיқий ифодалиликнинг махсус воситаларидан фойдаланадилар. Шуниси эътиборлики, агар бадиий асарлар ва ҳайкалтарошлик намуналари ғояси ва мазмунини тушуниш нисбатан осон бўлса, мусиқа моҳиятини англаб етиш анча мураккаб бўлади, зеро мусиқа санъатнинг барча турлари орасида энг маъхум шаклидир. Кўпинча бир муסיқий асар турли инсонлар томонидан турлича тушу-



нилади. Боз устига, бир одамда кайфияти ҳар хил бўлганда битта мусиқа турлича ҳиссиёт уйғотади. Дастурий мусиқа деб аталмиш мусиқа тури борки, у аниқ мазмун — дастурга эга бўлади. Дастур (мазмун) асарнинг номи билан белгиланиши мумкин. Масалан, “Гномларнинг юриши”, “Бозор”, “Полишинель”, “Инқилобий этюд” ва бошқалар. Ёки бўлмаса, бадиий матн орқали, опера, кўшиқ, балетдаги либретто воситасида баён этилади. Бироқ, кўплаб мусиқий асарлар аниқ дастурга эга эмас, қолаверса, “концерт”, “соната”, “рондо”, “скерцо” каби номлар уларнинг мазмунни очиб бермайди. Бу ҳолда фақат мусиқанинг эмоционал моҳияти, яъни унинг хусусияти ҳақида суз юритиш мумкин, ҳалос. Мусиқанинг хусусияти — бу унинг кайфияти, эмоционал бойлигидир. Мусиқа, инсон кайфияти каби қувноқ, кутаринки, тантанали, лирик ва бошқача бўлиши мумкин. Мусиқа хусусияти ҳақида курсатмалар одатда нота матнларининг бошида берилади. Мусиқа хусусияти унинг мазмуни билан чамбарчас боғлиқ: одатда мазмун хусусиятни белгилайди, хусусиятга қараб эса мазмунни тиклаш мумкин.

Харакатларни мусиқа хусусияти ва мазмуни билан уйғунлаштириш машқлари.

Мусиқани тинглаш, суҳбат чоғида мусиқанинг хусусияти, унинг ўзгариш динамикасини аниқлаб, ҳикоя тузиш.

Мусиқанинг хусусияти ва уни ҳаракатларда акс эттириш усулларига эътибор қаратган ҳолда машқни бажариш

Машқни ўрганиб, 2-3 та мусиқий мисоллардан қайси бири унга кўпроқ мос келишини аниқлаш.

Машқни турли хусусиятдаги мусиқа остида бажариш. бунда ҳаракат тусининг ўзгаришига эътибор қаратиш.

Мусиқа хусусиятини марш, полька, вальс қадамларида, ўзининг қўллари ва бош ҳаракатлари билан акс эттириш.

Мусиқани тинглаб, муҳокама қилиш, этюд тузиш ёки мусиқа остида ҳаракатларни импровизациялаш.

Мусиқанинг хусусияти ва мазмунини аниқлаш ва ҳаракатларни унга мослаш ўйинлари.

1. “Қандай мусиқа”.

Гимнастикачилар исталган шаклда саф тортадилар ва ўз жойини бирор шахсий буюм билан белгилайдилар. Мусиқа бошланиши билан ўйинчилар уни тинглаб туриб, импровизация қиладилар, тугаши билан дарров ўз жойларига қайтадилар. Мураббий мусиқани болалар билан муҳокама қилади (хусусияти, мазмуни, ҳикояси). Ўз жойига тезда туриб олган, саволларга тўғри ва қизиқ жавоб берган

уйинчилар жетон олади. Энг кўп жетон олган уйинчи ғолиб бўлади.

2. “Топсанг- тутасан”.

Муסיқа бошланиши билан шуғулланувчилар импровизация қила бошлайдилар. Мураббий энг яхши импровизаторларни танлаб олади ва уларга турли саволлар беради: муסיқа хусусияти, мазмуни, номи, бастакори, ҳаракатлар ва бошқалар тўғрисида. Саволларга фаолроқ ва тўғрироқ жавоб берганлар тўп олади ва 15-30 сония давомида қочаётганларга тўп отиб теккизади.

3. “Укки”.

Бошловчи, яъни “укки” танланади, у кундузи ухлаб, кечаси овга чиқади. Муסיқа остида уйинчилар унинг хусусияти ва мазмуни акс этгирган ҳолда турли ҳаракатлар бажарадилар. Унинг тўхташи билан чиройли ҳолатда қотадилар. Чиройли позада қотиб қолганлар жетон олади, қимирлаганларни эса “укки еб қўяди”. Уйин такрорланганда энг яхши импровизатор ёки энг чиройли ҳолатда қолган гимнастикачи бошловчи бўлади.

6.2. МУСИҚИЙ ТОВУШ ХУСУСИЯТИ

Муסיқани ёзар экан, бастакор ўз ғоясини муסיқий товушлар орқали акс эттиради. Муסיқий товушлар 4 хусусиятга эга: баландлик, жарангдорлик, давомийлик ва тембр. Товушнинг баландлиги вибрацияловчи жисмнинг чайқалиш маромига боғлиқ бўлади. Товушларнинг баландлиги бўйича тартиб билан жойлаштирилиши товуш қатори деб номланади. Тулиқ товуш қатори 88 та товушдан иборат бўлади. Товуш қатори октаваларга бўлинади. Ҳар бир октава 7 нота: до, ре, ми, фа, соль, ля, си дан ташкил топади.

Товушнинг жарангдорлиги чайқалувчи ҳаракатлар кўламига боғлиқ бўлади, у қанчалик кенг бўлса, товуш шунчалик жарангдор бўлади. Жарангдор товушларни кучли, зарбли ёки урғули деб юриши қабул қилинган, секин (паст) товушларни эса заиф, зарбсиз, урғусиз деб аташади.

Товушнинг давомийлиги тебранувчан ҳаракатларнинг вақтига боғлиқ бўлади. Ўлчов бирлиги сифатида “бир и” жумласи қабул қилинган. Тулиқ нота — 4 ҳисобда, ярим нота — 2 ҳисобда, чорак нота — 1, нимчорак — 0,5 ва ҳоказо.

Товуш тембри бу товушнинг тусидир. Юмшоқ товуш, кескин, қуюқ, жарангловчи, куйловчи каби тавсифлар айнан тембрни таърифлайди.

Жисмоний тарбияда ҳаракатларни муסיқа остида бажаришда кучли ва заиф товушларни фарқлаш муҳимдир. Ҳар бир муסיқий асарда кучли товушлар заиф товушлар билан алмашинади. Кучли

ва заиф товушларнинг бир текисда равон алмашинуви метр (грекча “ўлчов” маъносини англатади) деб аталади. Метр – бу мусиқанинг асоси, уни дарахт поясига ўхшатиш мумкинки, уни ўраб турган мусиқий ифодалиликнинг бошқа воситалари: маром, мелодия ва бошқалар шох ва баргларга қиёс бўлади. Метр мусиқани тактларга бўлади.

Такт - бу мусиқий асарнинг икки зарбли улуши ўртасидаги қисмидир, қайсики нота ёзувида такт чизиғи билан белгиланади. Тактлар турли ўлчамда бўлади. Ўлчам бир зарбли қисмдан кейингисигача бўлган муайян давомийликдаги улушлар сони билан белгиланади ва мусиқий матн бошида каср кўринишида ёзилади. Ўлчамлар оддий, мураккаб ва аралаш бўлади. Оддий ўлчамга мисол тариқасида $2/4$ ва $3/4$ ли тактларни келтириш мумкин. Икки улушли метрлик мусиқий ўлчамларга галоплар, полькалар ва айрим маршлар киради. Уч улушли метрлик мусиқий асарларга вальс ва мазуркалар киради. Оддий бир таркибли метрларнинг қўшилиши натижасида мураккаб метрлар ҳосил бўлади, масалан, $4/4$ (марш, рус халқ наволари) ва $6/8$ (вальс, мазуркалар). Бир ёки бир нечта турли таркибли метрларнинг қўшилишидан шундан метрлик аралаш мусиқий ўлчамлар ҳосил бўладики, булар жисмоний тарбия машқларида қўлланилмайди, бироқ эркин комбинацияларни тузишда ишлатилиши мумкин.

Барча мусиқий асарлар ҳам тўлиқ такт, яъни зарбли товушдан бошланавермайди. Бундай тўлиқсиз такт такт олди (затакт) деб номланади. Бундай ҳолларда затактни ўтказиб юбориб, ёки “и...” дея талаффуз қилиб ҳисоб бошлаш керак бўлади.

Баъзан оддий метрик урғу аввалги тактнинг охириги заиф улушининг кейинги тактнинг кучли улуши билан бирлашиб кетиши ҳисобга тактнинг кучли улушидан заиф улушига кўчади. Бундай метрик тузилиш синкопа деб аталади.

Ҳаракатларнинг метр билан мутаносиб бўлиши машқлари.

1. Мусиқий парчани тингланг, кучли улушларни чапаклар билан белгиланг, заифларини қўйиб юборинг, сўнг кучли улушга қаттиқ чапак, заиф улушга секин чапак чалинг.

2. Мусиқий парчани тингланг, кучли улушларни (ҳиссаларни) қадам билан белгилаш, заифларида тўхтаб туриш, сўнг кучли улушда жадал қадам, заиф улушда секин қадам ташлаш.

3. Мусиқани эшитинг, кучли улушда – жадал қадам, тўп қайтариш, заиф улушда – хотиржам қадам ташлаш; кучли улушда арқондан баланд сакраш, заиф улушда паст сакраш

4. Мусиқа остида тактировка ва дирижерлик қўл ҳаракатларини ўрганиш. Тактировка $4/4$: бошланғич ҳолат – қўллар тепага, 1 -

қўллар пастга, 2 – қўллар қўкрак олдида чалиштирилади, 3 – қўллар икки томонга чўзилади, 4 – бошланғич ҳолат; ... га 2 ҳисоби ўтказиб юборилади, 2/4га 2 ва 3 ҳисоблари ўтказиб юборилади.

5. Мусиқага мос тарзда тактировкали юриш.

6. 4/4 га тактировкали турли давомийликда юриш: яхлит (4 ҳисобга 1 қадам), яримталиқ (2 ҳисобга 1 қадам), чоракталиқ (1 ҳисобга 1 қадам) ва нимчорак (1 ҳисобга 2 қадам).

Ҳаракатларни метр билан мутаносиб тарзда амалга ошириш машқлари.

1. “Ҳисоб (ўлчамни) топ”.

Мусиқий асарнинг бир неча тактини эшитиб, ўлчамини аниқлагач, ўйин иштирокчилари мусиқа ўлчамига мос тарзда чапак чалиш ва сонларига шапатиланиш бошлашади. 2/4 ўлчамида – 2 та чапак ва 2 та сонга уриш амалга оширилади. Кейинчалиқ шапати уришларни ҳар бир такт бошида қадам ташлаш ёки қадамли бурилишни амалга ошириш билан алмаштириш мумкин.

2. “Тўп ўйини”.

Мусиқий асарнинг бир неча тактини эшитиб, ўлчамини аниқлагач, ўйин иштирокчилари тўпни чап ва ўнг қўллари билан полга ура бошлайдилар. Бошқа буюмлар: гардишни қўл кафтида айлантириш ёки чўқморни навбатма навбат айлантириш ҳам мумкин. Ўлчамни ҳаммадан тез аниқлаш ва вазифани тўғри бажарганлик учун ўйинчиларга жетон ёки очко берилади.

3. “Дирижерлар”.

Мусиқани эшитгач, ўйинчилар, ўлчамини аниқлашлари биланоқ мусиқага мос 2/4 ёки бошқа тактировкали амалга ошира бошлайдилар. Ўйин охиригача вазифаларни тўғри бажарганлик учун энг кўп жетон йиғган ўйинчи голиб бўлади.

6.3. МУСИҚАДАГИ МАРОМ

Юқорида айтиб ўтилганидек, мусиқий асарларни ташкил қилувчи товушлар, баландлиги, жарангдорлиги ва давомийлиги билан ажралиб туради. Мусиқий товушларнинг давомийлиги вақтнинг абсолют ўлчами билан эмас, балки мазкур асарнинг бошқа товушлари билан таққослаш орқали аниқланади. Энг узун – бутун нота, қолганлари – унинг улушлари: яримталиқ, чоракталиқ, нимчорак ва ҳоказо. Турли давомийликдаги мусиқий товушлар, турли ўйғунликларга бирлашиб, мусиқанинг ритмик суратини ҳосил қилади. Маром (ритм) – метр воситасида тартибга солинган турли давомийликдаги товушларнинг алмашинувиридир. Метр худди вақтни ҳисоб-

лаётган бўлади, ритм эса равон фонда турли ритмик суратларни ҳосил қилади. Ритм айниқса рақс мусиқасида жуда муҳимдир. Ҳатто маромидан бошқа ҳеч нимаси бўлмаган рақс мусиқаси ҳам бор. Бунга ноғора, чилдирма, кастанъеталар товуши остида ижро этиладиган Шарқ, Африка рақсларини мисол қилиб олиш мумкин.

Ҳаракатларни ритм билан мутаносиб тарзда амалга ошириш маш-клари.

1. 4,2,1 ҳисобига берилган давомийликда бажариладиган чапак, юриш ва бошқа ҳаракатлар.

2. Худди шунинг ўзи, фақат давомийликни 4 — 8 такт ёки сигнал бўйича ўзгартирган ҳолда.

3. 4/4 тактировкалик турли давомийликда юриш (4, 2, 1 ва 0,5 ҳисобига 1 қадам).

4. Мусиқани тинглаб, унинг ритмини аввал чапаклар билан, сунг қадамлар билан ва ниҳоят брейк данс услубидаги турли ҳаракатлар билан қайтариш.

5. Ритмик суратни ўйлаб топиш ва уни аввал чапак чалиш билан, сунг қадамлар билан ва ниҳоят турли ҳаракатлар билан ифодалаб бериш.

6. Метр ва римни бир вақтнинг ўзида ифодалаб бериш: 1 — метр (чапак ва тактировка билан), 2 — ритм (чапак ва қадам билан); сунг ҳаммасини биргаликда, ритмни — қадамлар билан, метрни — тактировка билан.

7. Мусиқани эшитиб, унинг хусусияти, ўлчами, аниқлаш, ритмик суратини “чапак чалиб” кўрсатиш ва уни турли гимнастик машқлар билан ифодалаш (эюд тузиш ёки импровизация қилиш).

Ҳаракатларни ритм билан мутаносиб амалга ошириш ўйинлари.

1. “Давомийликни ўзгартирамиз”.

Ўйинчилар эркин сафга туришади. Мусиқа бошланиши билан улар берилган давомийликда чапак чалиш ёки жойида юришни бошлайдилар ва мураббий буйруғи ёки сигналига кўра давомийликни ўзгартиради. Машқни тўғри бажарганлар жетон ёки очко олади. Ўйин охирида жетонлар саналади ва ғолиб аниқланади.

2. “Акс — садо”.

Гуруҳ икки жамоага бўлиниб, улар юзма — юз саф тортишади. Аккомпаниатор ритмик сурат беради ва ҳамма уни мусиқа билан бирга такрорлайди. Сунг мураббий сигнали билан аввал бир жамоа уни мусиқасиз такрорлайди, сунг иккинчи жамоа. Яна ҳамма биргаликда мусиқа остида ва яна навбат билан мусиқасиз, бироқ қадам ташлаб такрорлайди. Ритмик суратни аниқроқ ва аҳилроқ такрорлаган жамоа очко олади. Ўйин бошқа ритмик вазифа билан такрорланади. Кўпроқ очко олган команда ғолиб бўлади.

3. “Рақамларни чақириш”.

Уйинчилар эркин сафга тизилишади, рақам буйича ҳисобланиб, уз рақамларини яхши эслаб қоладилар. Аккомпаниатор ритмик сурат беради, мураббий вазифа беради (чапак, қадам, сакраш) ва номерни айтади. Шу рақам эгаси бўлган қиз вазифани бажаради. Агар у вазифани тугри бажарса очко ёки жетон олади, мураббий эса бошқа рақамни чақиради. 3 - 4 такрорлашдан кейин янги ритмик сурат берилади. Уйин охирида жетон ёки очколар саналади ва голиб аниқланади.

4. “Ритмик эстафета”.

Гуруҳ икки жамоага бўлиниб, улар колонна ёки шеренгага саф тортади. Туп, арқон, чуқмор ёки бошқа буюм жамоанинг биринчи уйинчиси қулида бўлади. 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. Кўпроқ жетон туплаган жамоа голиб бўлади. Тушунмовчиликларнинг олдини олиш учун жамоалар вазифаларни навбат билан бажаришлари мумкин.

6.4. ОҲАНГ (МЕЛОДИЯ)

Мусиқадаги бош ифода воситаси – оҳанг (мелодия) дир. Чунки айнан унда бастокор нимани уйлагани ифода этилади. Мелодия (грекча “мелос” – қушиқ) – мусиқий фикрнинг бир овозли ифодаси. Мелодия метр ва ритм воситасида тартибга солинган турли баландликдаги товушлар алмашилишидан иборат бўлади. Мелодияда мусиқий товушнинг барча хусусиятлари – жарангдорлик (метр), давомийлик (ритм) ва баландлик (мелодия), барваракайига акс этади.

Товушлар алмашилиши тартибига қараб мелодиянинг тепага чиқувчи, пастга тушувчи, горизонтал ва тулқинсимон чизиқлари фарқланади.

Ҳаракатларнинг мусиқа билан мутаносиб бажариш машқлари.

1. Мусиқани эшитиб, мелодияни овоз билан, метрни эса дирижерлик ҳаракати билан ифодалаш, сунг ҳаммасини бирдан: мелодияни овоз билан, метрни ҳаракат билан, ритмни эса қадам билан кўрсатиб бериш.

2. Мелодиянинг тепага чиқувчи чизигини қўллар, бошни тепага кўтариш, оёқ учига (ярим бармоқларга) туриш; пастга тушувчи чизигини бош ва қўлларни тушириш, чуқ тушиш билан; горизонтал чизигини бош ва қўлларнинг тегишли ҳаракати, унги ва чапга қадам ташлаш билан кўрсатиб бериш.

Ҳаракатларнинг мусиқа билан мутаносиб бажариш ўйинлари.

1. “Акс – садо”.

Мусиқани тинглаб олгач, мураббий сигнали билан гимнастикаларнинг гоҳ бири, гоҳида иккинчиси мелодияни овоз билан ифодалайдилар. Сўнг бир вақтнинг ўзида мелодияни – овоз билан, метрни – дирижерлик ҳаракати билан, ритми – қадам билан кўрсатиб беришни қўшиб, вазифани мураккаблаштириш мумкин. Машқни тўғри бажарган гимнастикачи ёки жамоа жетон ёки очко олади.

2. “Мелодияни чизамиз”.

Аkkомпаниатор мусиқий парчани ижро этади, ўйинчилар қўллари билан мелодия йўналишини “чизадилар”: тепага чиқувчисини – қўлларни кўтариш билан, пастга тушувчини – пастга тушириш билан, горизонтал йўналишни – чеккага ҳаракат билан, вазифани тўғри бажарганлар жетон оладилар ва ўйин такрорланади.

3. “Таъқиқланган мелодия”.

Бирор бир мусиқа тингланиб, унинг остида ҳаракатланиб бўлмаслиги, балки фақат овоз билан ифодалаш мумкинлиги белгилаб қўйилади. Бошқа исталган мелодия янграган пайтида ўйинчилар ҳаракатларни импровизация қиладилар ва хоҳлаган йўналишда ҳаракатланадилар. Бироқ, “таъқиқланган” мусиқа янграши билан, тўхташ керак бўлади. Ҳатога йўл қўйганлар штраф очколари билан жазоланадилар ёки ўйиндан чиқадиладар.

6.5. МУСИҚАДАГИ РЕГИСТР

Мусиқий товуш қатори регистрларга бўлинади. Регистр – бу чолғу ёки ашулачи овози ҳажмини товуш қисмининг бир қисми. Фортепьянода баланд, ўрта ва паст регистрларни фарқлашади. Ҳар бир регистрнинг ифодалилиги ўзига хосдир: ўртаси – энг юмшоқ ва тулиқ янграйди, пастки товушлар маъюс, жарангсиз, юқоридагилари эса ёрқин, тиниқ ва жарангдор чиқади. Мусиқа характери регистрга сезиларли даражада боғлиқ бўлади.

Ҳаракатларнинг регистрга мутаносиб бажариш машқлари.

1. Баланд регистр – қўл кафтлари билан ҳаракатланиш, ўрта – бутун қўл билан, паст – бўшаштирилган қўлларни силкитиш.

2. Баланд регистр – оёқ учларида юриш, ўрта – оддий спорт қадами, паст – (ҳамлали) кенг қадам.

Регистрни аниқлаш ва ҳаракатларни унга мутаносиб бажариш ўйинлари.

1. “Пакана ва дарозлар”.

Ўйинчилар доира бўлиб туриб оладилар. Мусиқа бошланиши билан улар берилган ёки уйлаб топилган ҳаракатларни бажара бош-

лайдилар. Паст регистрдаги аккордга ўйинчилар дарозларни, юқори регистрдагисида эса паканаларни ифодалайдилар.

2. “Тун ва кун”.

Залнинг ёнлама чизиқлари бўйлаб “тун” ва “кун” жамоаларининг чизиқлари чизиб олинади. Жамоалар зал ўртасида бир бирларига юзма – юз икки сафга турдилар. Паст регистрдаги аккордда “кун” жамоаси қочади, “тун” жамоаси эса уларни “уйчалари” чегарасигача қувлайди. Баланд регистрдаги аккордда эса – аксинча. Тутилган ўйинчилар сони ҳисобланади ва ўйин давом эттирилади.

3. “Ҳайвонлар ва қушлар”.

Зал ярмидан бўлинади, ўйинчилар эса “ҳайвонлар” ва “қушлар” деб номланадиган икки жамоага ажратилади. “Ҳайвонлар” залнинг биринчи ярмида, “қушлар” эса иккинчисида жойлашади. Баланд регистрда янграйдиган мусиқа пайтида бир жамоа, паст регистрдагисида эса иккинчиси, ўрта регистрда эса ҳар иккала жамоа импровизация қилади. Хатога йўл қўйган ўйинчилар ўйиндан чиқадилар. Энг кўп ўйинчиси қолган жамоа галаба қозонади.



6.6. МУСИҚАДА СУРЪАТ (ТЕМП)

Мусиқа суръати – бу мусиқий асарнинг ижро этиш тезлигидир. Темплар уч асосий гуруҳга бўлинади: секин, ўрта ва тез. Уларнинг асосан итальянча номлари қўлланилади, бироқ баъзида она тилидаги атамали ҳам ишлатилади. Секин темплар (суратлар):

largo – жуда секин, *lento* – секин, *чўзиқ*, *adagio* – секин, юмшоқ. Ўртача суръатлар: *andante* – хотиржам, шошмасдан, *moderato* – ўртача, *allegretto* жонли, *allegro* – тез, жонли, *vivace* – жуда тез, *presto* – шошилинч, темпнинг кучайиши *accelerando*, аста – секин секинлашуви *ritardando* дейилади.

Мусиқа суръати унинг характери ва мазмуни билан бевосита боғлиқ. Қайғули мусиқа одатда секин темпда ижро этилади, қувноқ

мусиқа эса тез суръатда ва хоказо. Муסיқий асарнинг суръатини эркин тарзда ўзгартириш мумкин эмас, чунки бунда унинг мазмуни ва хусусияти ҳам ўзгариб кетади.

Ҳаракатларнинг суръат билан мутаносиб бўлиши машқлари.

1. Мусиқани тинглаб, унинг характери ва суръатини аниқлаш, ва ҳаракатланишнинг энг мос турини аниқлаш: юриш (қандай?), югуриш (қандай?), сакранилар.

2. Мусиқа янграшидан кейин темпни сақлаган ҳолда берилган машқни бажариш.

3. Суръатнинг қутилмаганда ва аста-секин ўзгаришига мос равишда берилган машқлар суръатини ўзгартириш.

Суръатни аниқлаш ва ҳаракатларни у билан мутаносиб равишда бажариш ўйинлари.

1. “Аниқла ва курсат”.

Аккомпаниатор навбатма навбат турли суръатдаги кичик мусиқий парчаларни эркин тартибда ижро этади. Секин суръатда ўйинчилар қўл билан ҳаракатлар бажарадилар, масалан қатта доиралар, ўртача суръатда — ўртача доиралар, тез суръатда — кичик доиралар ёки бошқа ҳаракатлар. Хатога йўл қўйсалар, ўйинчилар орқага бир қадам ташлайдилар ёки штраф очкоси оладилар, лекин ўйнашда давом этадилар.

2. “Кимнинг жамоаси кучлироқ”.

Гуруҳ икки жамоага бўлинади. Мусиқа бошланиши билан бир жамоа ўйинчилари мураббий белгиси билан у ёки бу вазифани бажара бошлайдилар: чапак чаладилар, юрадилар, сакрайдилар ва хоказо. Бунда улар ҳаракатларни мусиқа суръатига мослаб, тезлашиб ёки секинлашиб, мусиқа тўхташи билан темпни сақлаб қолишлари керак. Вазифани ўзаро мувофиқ тарзда, кам хатолар билан бажарган жамоа ғалаба қозонади.

3. “Секин — тез”.

Ўйинчилар жуфт бўлиб доира бўйлаб сафланадилар. Ички доира — “секин”лар жамоаси, ташқиси — “тез”лар жамоаси. Секин мусиқага ўйинчилар жуфт ҳолларида бир бирларидан ўзидилар (жуфт алмашадилар), тез мусиқага доира бўйлаб жуфтлари билан югурадилар, ўртача суръатда эса импровизация қиладилар. Секин суръатдаги мусиқадаги паузадан сўнг “секинлар” қарши жамоага “тегиб” олишлари керак, “тезлар” эса уларга тегиб олмасликлари учун тезда чўк тушиб олишлари керак. Хатолари ва ушланган ўйинчилари камроқ булган жамоа ғалаба қозонади.

6.7. МУСИҚИЙ ДИНАМИКА

Мусиқадаги динамик тус ва ўзига хос жиҳатларга секин ва ба-

ланд янграшнинг турли даражаси, уларнинг аста секин ёки кескин ўзгариши, алоҳида товушларнинг кучайиши, яъни урғулар, товушларнинг раван ёки узлуксиз янграши кабилар киради. Нота матнида динамик тусларни қуйидагича белгиланиши қабул қилинган.

piano – p – пъяно – секин

mezzopiano – mp – меццопъяно – ҳаддан ташқари секин эмас

pianissimo – pp – пъяниссимо – жуда секин

forte – f – форте – громко

mezzoforte – mf – меццофорте – ўртача баланд

fortissimo – ff – фортиссимо – жуда баланд

crescendo - < - крешчендо – кучайиб

diminuendo -> - диминуэндо – пасайиб

sforzundo – sf – сфорцандо – товушнинг кучайиши

legato – legato – раван, қушилиб

staccato – стакатто – узилиб – узилиб

Ҳаракатларни мусиқий динамика билан мутаносиб равишда бажариш машқлари

1. Баланд янграшга (форте)	- сафда қадам ташлаш; - кенг югуриш; - жадал сакрашлар; - қул ва гавдани силжитиш.	Пъянога	- оёқ учида юриш; - юмшоқ югуриш; - снгл сакрашлар; - қуллар билан тулқинлар қилиш;
2. Крешчендога	- доирани кенгайтириш билан юриш; - кадамдан югуришга утиш; - ҳаракатлар амплитудасини ошириш;	Диминуэндога	- доирани кичрайтириш билан; - югуришдан қадамга; - амплитудани камайтириш.
3. Ургуа	- поза, бош, қул, гавда билан кескин ҳаракатланиш, сакраш, қул силжитиш, буюмни отиш.		
4. Стакаттога	- “уткир” қадам; - пружинали югуриш; - сакрашлар.	Легатога	- юмшоқ қадам; - юмшоқ югуриш; - бурилишлар.

Ҳаракатларни мусиқий динамика билан мутаносиб бажариш бўйича ўйинлар.

1. “Секин - баланд”.

Ўйинчилар доира бўйлаб жуфт бўлиб саф тортишади. Ички доира “секинлар” жамоаси, ташқи доира “баландлар” гуруҳи. Секин мусиқага ўйинчилар эшитилмас тарзда оёқ учида юрадилар. Баланд мусиқага саф тортиб қадам ташлайдилар (ёки бошқа вазифаларни бажарадилар). Секин янграшдан кейин мусиқа тўхташига “секинлар” жамоаси ўйинчилари, баланд янграшдан кейинги тўхташда “баландлар” жамоаси рақибларига тегиб олишлари лозим. Ушланганлар орасида бўлмаслик учун чўк тушиш керак.

2. “Мушук ва сичқонлар”.

“Мушук” (бошловчи) зал бурчакларидан бирида чуқкалаб ёки “думалоқ” бўлиб олиб утиради, қўшни бурчакда “сичқон уяси”. Секин мусиқага сичқонлар уясидан чиқади ва турли ҳаракатларни бажаради, баланд мусиқа янграй бошлаганда эса мушук уйғониб, сичқонларни тута бошлайди, улар эса уясига қочади. Ҳўин энг яхши импровизация қилган янги мушук билан яна такрорланади. Охирида энг кўп сичқон тутган энг яхши мушук аниқланади.

3. “Кимлигини топ”.

Бошловчи танланади, у кузларини юмиб, гуруҳга орқаси билан туради. Мураббий белгиси билан Ҳўинчилардан бири бошловчига секингина тегиб қўяди ва ҳамма зал бўйлаб югуриб тарқаб кетади. Мусиқа остида бошловчи унга теккан Ҳўинчини қидира бошлайди, агар у тўғри томонга юрса, мусиқа баландроқ янграйди, булмаса паст эшитила бошлайди. Ҳўин янги бошловчи билан қайтарилади.

4. “Қотиб қол”.

Мусиқа бошланиши билан бошловчидан ташқари барча Ҳўинчилар импровизация қила бошлайдилар. Мусиқий урғуда Ҳўинчилар чиройли ҳолатда қотиб қоладилар. Паузадан сўнг мусиқа давом этади. Лекин энди бошловчи импровизация қилади ва бир вақтнинг ўзида кимнинг ҳолати энг чиройли эканлигини танлайди. Танланган бошловчи бўлади ва Ҳўин давом этади.

5. “Бирга – алоҳида”.

Ҳўинчилар бўйига қараб саф тортадилар ва қўл ушлашадилар. Бошловчи зал марказида туради. Узлуксиз мусиқа остида Ҳўинчилар қўлларини қўйиб юбормаган ҳолда ҳаракатларани бажарадилар, узук-юлуқ мусиқа остида эса зал бўйлаб эркин ҳаракатланиб импровизация қиладилар. Мусиқа узилганида барча тезда ўз жойига қайтиши керак. Жойи банд булган Ҳўинчи бошловчи бўлади.

6.8. МУСИҚИЙ ШАКЛ

Шакл — бу мусиқий асарнинг тузилиши бўлиб, у гарчи яхлит қуринишга эга булсада, қисмлар, даврлар, жумлаларга бўлинади. Мусиқий асарлар бир ёки бир нечта қисмлардан иборат бўлиши мумкин. Уч қисмлиқ шакл: А — В — А кенг тарқалган бўлиб, унда I ва III қисмлар бир хил ёки ухшаш бўлади, II — ўрта қисм эса суръат ва динамикаси бўйича контрастли бўлади. Масалан, I ва III қисмлар тез, динамик булса, II — секин, равон ва аксинча.

Мусиқанинг бир қисмлиқ парчаси давр деб аталади. Давр — бу мусиқий фикрнинг мелодик равишда кенг ёйилган баёнидир. Давр мусиқий иборага бўлинади, улар одатда иккита бўлади, ибора эса жумлаларга бўлинади. Биринчи жумла беқарор товушда яқунлана-

ди ва худди савол бергандек бўлади, кейингиси барқарор товушга яқунланиб, гуёки саволга жавоб қайтаргандек бўлади. Биринчи жумла, гарча беқарор товушга яқунлансада, иккинчиси каби тугал шаклни бермайди. Ибора яқундаги барқарор янграш коданс деб аталади. Биринчи иборани яқунловчи коданс яримталиқ, иккинчисини тугатувчи коданс эса тўлиқ деб аталади.

Купинча мусиқий асарда уч асосий қисмдан ташқари кириш ва яқун, яъни кода ва финал ҳам бўлади. Носимметриқ тузилишли мусиқий асарлар ҳам бўлади. Бироқ улар камдан кам қўлланилади ва фақат катта гимнастикачиларнинг эркин дастурларида фойдаланилиши мумкин.

Ҳаракатларни мусиқий шаклга мутаносиб бажариш машқлари.

1. Ҳар бир ибора ёки жумланинг охирига чапак билан белгилаш.

2. Ҳар бир янги ибора ёки жумлага вазифани алмаштириш: масалан: 1 – ибора – чапак, 2 – жойида юриш, 3 – туриш, 4 – олдинга юриш.

3. Ҳар бир жуфтлик (учталиқ ёки тўртталиқ гуруҳ) янги ибора ёки жумла бошланиши билан вазифани бошлайди.

Ҳаракатларни мусиқий шакл билан мутаносиб бажариш уйинлари.

1. “Ким ўзар”.

Жамоалар залнинг қарама қарши томонларида шеренга, колонна, доира ва бошқа шаклларда саф тартадилар. Мусиқанинг биринчи қисмида уйинчилар уни жойида туриб тинглайдилар ёки мураббийнинг бирор вазифасини бажарадилар, иккинчи қисмда жамоалар мусиқа суръатига мутаносиб равишда жой алмашиб, тегишлича сафга туриб олишлари керак. Буёғига, агар биринчи қисм, сўнг иккинчиси янграйдиган бўлса, жамоалар ҳаракатлари такрорланади, агар тартиб бузиладиган бўлса, уйинчилар мусиқага қараб ҳаракатланадилар. Қисмларини аниқлашда хатога йўл қўймаган ва ҳаммадан тез саф тартибга улгурган жамоа ғолиб бўлади.

2. “Навбат”.

Уйинчилар бир қатор бўлиб саф тартадилар. Мусиқий жумла янграй бошлагач, улар навбат билан олдинга қадам ташлаб, ўз татиб рақами ва исми ёки фамилиясини айтадилар. Хато қилганлар саф охирига ўтадилар.

3. “Анграйма”.

Уйинчилар сафга турадилар. Мураббий ҳар бир жумлага алоҳида биттадан жами тўртта вазифа беради. Масалан, 1 – жумла – чапак, 2 – жойида юриш, 3 – икки оёқлаб сакрашлар, 4 – доира буйлаб айланиш. Мусиқа янграй бошлаши билан уйинчилар вазифаларни бажариб, уларни мусиқага мос тарзда мустақил алмаштириб ижро этадилар. Хато қилганлар саф охирига ўтадилар.

7 БОБ. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК

Психологик тайёргарлик — бу кучли асаб зуриқиши ҳолатларида (толиқиш, кучли рақобат, хатога йўл қўйиш, етакчилик қилиш ва бошқаларда) энг мақбул психологик ҳолат (ҳотиржамлик, ўзини идора қилиш)ни сақлашни билиш кўникмаларини шакллантиришга қаратилган психологик ва педагогик тадбирлар тизимидир. Бундан ташқари психологик тайёргарлик асосий психик хусусият ва малакаларни шакллантириш ва такомиллаштириш, тарбия ва таълим билан боғлиқ вазифаларни ҳам ҳал қилади.

Психологик тайёргарлик тизимида қуйидагиларни ажратиб кўрсатиш қабул қилинган:

- 1 — базавий психологик тайёргарлик;
- 2 — машқларга психологик тайёргарлик;
- 3 — мусобақаларга психологик тайёргарлик;
- 4 — мусобақалардан кейинги психологик тайёргарлик.

Бу тизим асосида бир томондан спорт турига хос психологик хусусиятлар, иккинчи томондан эса спортчининг психологик жиҳатлари мужассамдир. Униси ва буниси ўртасидаги мутаносиблик қанчалик кўп бўлса, гимнастикачидан шунчалик таз баланд натижалар кутиш мумкин.

7.1. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДАГИ ФАОЛИЯТНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Ушбу бўлимда энг муҳими бадий гимнастикада юқори спорт натижаларига эришиш учун зарур бўлган шахснинг психологик функциялари, хусусият ва сифатлар рўйхатини тузишдан иборат бўлади. Жумладан, ушбу рўйхат қуйидагича бўлиши мумкин.

1. Анализаторлар — кўриш, эшитиш, вестибуляр ва ҳаракатчан таҳлил воситаларининг юқори фаоллиги.

2. Эътиборнинг жамлиги, тасаввурларнинг аниқлиги, яхши (кўриш, ҳаракатланиш ва мусиқани эслаб қолиш билан боғлиқ) хотира, фикрлаш тезлиги, чуқурлиги ва эгилувчанлиги, бой тасаввур.

3. Координацион қобилиятларни юқори даражаси.

4. Мусиқий қобилиятлар: мусиқий эшитиш, ритм ҳисси, мусиқани тинглаш ва тушуна билиш.

5. Ифодалилик қобилиятлари: эмоционаллик, ифодалилик ва артистизм.

6. Маънавий – ахлоқий сифатлар: бадий гимнастикага бўлган муҳаббат, интизомлик, батартиблик, қунт, бурч, шахсий жавобгарлик ҳисси, жамоа билан ҳамжиҳатлик, мураббийлар, дугоналари, рақиблари ва ҳакамларга нисбатан ҳурмат.

7. Ирода билан боғлиқ сифатлар: мақсад сари интилувчанлик, қатъийлик, сабр бардош, ўзини идора қила билиш, мустақиллик ва ташаббускорлик.

8. Эмоционал барқарорлик, ўз кучига ишонч, мустақиллик.

9. Психологик ҳолатларни ўзи бошқара билиш, салбий таъсирларга қарши 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 қизларнинг психологик тавсифларини тузиш керак.

Гимнастикачиларнинг психологик хусусиятлари махсус услублар ёрдамида аниқланади ва одатда 4 бўлимдан иборат психологик тавсифнома кўринишида ёзилади.

1. Гимнастикачи ҳақида умумий маълумотлар: фамилияси, исми, отасининг исми, тугилган йили, маълумоти, ихтисослиги, спорт стажи, малакаси, ютуқлари.

2. Психик функциялар, хусусиятлар, аҳамиятли психомотор қобилиятлар ва маънавий ҳамда иродага оид сифатларнинг ривожланиш даражасини баҳолаш.

3. Индивидуал психологик хусусиятлар:

а) нерв тизими хусусиятлари (куч, ҳаракатчанлик, қизиққонлик даражаси)

б) темперамент (мижоз) (нерв жараёнлари динамикаси): сензитивлик (сезувчанлик), реактивлик (таъсуротларга берилувчанлик), пластиклик (мослашувчанлик), реакциялар суръати, экстраинтровертлик.

в) феъл атвор (барқарор одатлар ва одатий хулқ);

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 қуйидагиларни ўз ичига олади:

1. Муҳим психологик функция ва сифатлар: эътибор, тасаввур, фикрлашни ҳис қилиш, хотира кабиларни ривожлантириш.

2. Профессинал жиҳатдан муҳим қобилиятлар: координация, мусиқийлик, эмоционаллик, шунингдек ўз ҳатти ҳаракатларини таҳлил қилиш хусусиятини ривожлантириш.

3. Аҳамиятли маънавий аҳлоқий ва иродага оид сифатлар: спортга муҳаббат, мақсадга интилиш, интизомлилик, қатъият, мустақиллик ва ташаббускорликни шакллантириш.

4. Психологик таълим, яъни инсон психикаси, руҳий ҳолатлари, керакли ҳолатни шакллантириш усуллари ва салбий ҳолатларни енгиб ўтиш услублари ҳақидаги махсус билимлар тизимини шакллантириш.

5. Психик ҳолатни бошқариш, чиқиш олдидан эътиборни жамлаш, чиқиш пайтида барча кучларни ишга солиш, салбий таъсирларга қарши туриш куникмаларини шакллантириш.

Гимнастик машқларни бажариш учун зарур психологик функция ва сифатларни ривожлантириш, интеллектуал тайёргарлик, мотивацион иродали тайёргарлик, ва маънавий аҳлоқий тарбия бутун педагогик жараённинг таркибий қисми бўлиб, гимнастикачиларнинг бутун спорт тайёргарлиги давомида амалга оширилади. Буларнинг воситаси сифатида исталган ўқув машқ вазифалари, услублар сифатида эса тушунтириш, кўндириш, шахсий намуна, рағбатлантириш ва жазолаш ҳамда бошқалардан фойдаланиш мумкин.

Психологик таълим ва руҳий ҳолатларни бошқариш куникмаларини шакллантириш, эътиборни жамлаш, барча кучларни ишга солиш, салбий таъсирларга қарши тура олиш куникмаларини шак-

ллантириш махсус малака талаб қилади ва махсус назарий ҳамда амалий машғулотлар пайтида ҳосил қилинади.

Шу пайтгача старт олди ҳолатларининг уч асосий тури аниқланган:

1. Жанговар тайёргарлик ҳолати, қайсики ўз кучига ишонч, ғайрат кучайиши, серқувватлик, спорт курашига чанқоқлик билан характерланади.

2. Спорт зўриқиши ҳолати, қайсики, ҳаддан ташқари қўзғалиш, хавотир, ва ҳаттоки спортчини тушкунликка тушиб, бушашиб қолишига олиб келувчи қўрқув билан фарқланади.

3. Спорт апатияси ҳолати, бунда кучларнинг қолмаслиги, бушашганлик ва ҳатто уйқусираш, чиқиш қилишни хоҳламаслик, бепарқлик, ўзига ишонмаслик, тушкунликка тушиш кузатилади.

Энг мақбул эмоционал ҳолатни шакллантириш учун мусобақалар олдидан қуйидагилар катта аҳамият касб этади:

1. Дастлабки машқ фаолияти сифати.

2. Вазифанининг тўғри қўйилганлиги.

3. Сўнгги машқнинг тўғри ташкил этилганлиги.

4. Мусобақа олдидан ўтказилган суҳбат ва руҳий ҳолатни бошқарувчи машқ.

5. Мусобақалар олдидан тўйиб ухлаб олиш.

6. Мусобақалашув кунда тўғри режим ва беллашувларнинг унумли ташкил этилганлиги.

7. Мусобақага вақтида етиб келиш ва стартга пухта тайёргарлик кўриш.

8. Стартга тайёргарлик борасида индивидуал режанинг борлиги.

9. Ўзини чиқишга тайёрлаш услубларини ўзлаштириш.

Салбий эмоционал ҳолатларни бошқариш услублари.

1. Аутоген ёки руҳий ҳолатларни бошқариш борасидаги машқлар.

2. Чалғиш услуби (эътибор, фикрларни бошқа нарсаларга қаратиш)

3. Эмоцияларни ташқи ифодалаш кўринишларига таъсир кўрсатиш.

4. Тегишли тарзда оёқ — қўл чигилини ёзиш (секинлаштирилган ёки фаоллаштирилган тарзда)

5. Уқалаш ёки ўзини массаж қилиш (тинчлантирувчи ёки қўзғатувчи).

6. Атрофдаги муҳитни ўзгартириш (ҳоли қолиш ёки аксинча)

7. Нафас олишни бошқариш (чуқурлаштириш, ушлаб туриш, тезлаштириш).

8. Ўзини ўзи маъқуллаш (“баракалла”, “яхши”), ўзини тинчлаш-

тириш (“ҳаммаси жойида”, “ҳаммаси яхши бўлади”), ўзига буйруқ бериш (“тур”, “ушла”, “тинчлан”).

9. Мураббийнинг таъсири (оғзаки ёки тактиль тарзда).

10. Ирода кучини рағбатлантириш.

Чиқишга бевосита тайёргарлик тизими ҳам жуда муҳим аҳамиятга эга. У кўпроқ ёки камроқ тадбирлардан иборат бўлиши мумкин, бироқ ҳар бир гимнастикачига алоҳида, индивидуал тарзда ишлаб чиқилиши лозим.

Шу ўринда юсак натижаларга эришган машҳур гимнастикачилардан бирининг бевосита психологик тайёргарлигининг мазмунини келтирамиз:

“Қўл — оёқ чигилини ёзиб олишим билан дарров ўтириб, аутоген машқ фонида чиқишга тайёрлана бошлайман. Мен бешинчиман. Чақиришгунча комбинациямни икки марта идеомотор тарзда ҳаёлан такрорлаб оламан. Идеомотор тарзда бажаришлар орасида ўрнимдан туриб, яна бир неча ҳаракат билан қўшимча равишда чигил ёзаман. Бўёғига нафас олиш машқларини бажараман, ҳаяжонни тўхтатиш учун мушакларни бушаштиришга бор эътиборимни жамлайман. Ўзимга буйруқ бераман: “мен ҳотиржамман. Ўзимга бўлган ишончим мустаҳкам”. Нафас олишга эътиборимни жамлаб, икки — уч марта текис, узун нафас оламан ва худди шундай нафас чиқараман. Буюм, қўлларни тайёрлайман бошлангич ҳолатга яқинлашаман, эътиборимни майдончанинг муайян нуқтасига жамлаб, машқ бошлашга тайёр бўламан. Ўзимга буйруқ бераман “барча кучларни ишга сол!””.

Кўриб турганимиздек, бевосита тайёргарлик усуллари анча осон: идеомотор бажариш, нафас олиш машқлари, ўзига буйруқ бериш, эътиборни жамлаш. Бироқ уларни эгаллаш фақат жиддий ёндашув ва тизимли равишда узоқ машқ қилиш орқали амалга оширилади.

Психологик тайёргарлик услублари:

1. Маъруза ва суҳбатлар.
2. Тушунтириш ва кўндириш.
3. Машҳур спортчиларнинг ифодали намуналари.
4. Ўзини кузатиш, ўзини таҳлил қилиш ва ўзига ҳисоб беришлар.
5. Махсус адабиётларни ўрганиш.
6. Машқлар услуби.
7. Моделли машқлар.

7.4. МАШҚЛАРГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК

Мусобақалашув фаолиятининг муваффақияти кўп жиҳатдан машқларнинг сифатига боғлиқдир. Шу боис гимнастикачини белла-



шувлардаги стресс ҳолатларига тайёрлашдан аввал уни мураккаб, узоқ давом этувчи ва бир маромда кечадиган машқ фаолиятига пухта тайёрлаш керак. Психологик тайёргарликнинг бу қисми икки вазифани ҳал қилиши лозим:

1. Зур бериб машқ қилиш учун аҳамиятли мотивлар (ундовчи сабабларни) шакллантириш.
2. Спорт режими, машқ юктамалари ва талаблари, овқатланиш тартиби ва бошқаларга ижобий муносабатни шакллантириш.

7.5. МУСОБАҚАЛАРГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК

Масъулиятли мусобақаларга тайёргарлик, шу жамладан психологик тайёргарлик беллашувлардан анча аввал бошланиши лозим. У базавий тайёргарликга таянади ва қўйидаги вазифаларни ҳал этиши лозим:

1. Мусобақалашув фаолиятининг аҳамиятли ундовчи сабабларини шакллантириш, мутаносиб вазифаларни қўйиш.
2. Мусобақалар олдидан энг мақбул эмоционал ҳолатларни шакллантириш услубиятини эгаллаш.
3. Мусобақага бевосита тайёргарлик борасидаги индивидуал тизимни ишлаб чиқиш ва ўзлаштириш.
4. Психик ҳолатларни мустақил бошқариш услубиятини такомиллаштириш.

5. Мусобақалашув стрессига эмоционал жиҳатдан қарши туриш кўникмаларини шакллантириш.

6. Руҳий тетикликни сақлаш, ўта зўриқиш, шу жумладан психологик зўриқиш ҳолатларининг олдини олиш.

7.6. МУСОБАҚАЛАРДАН КЕЙИНГИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК

Мусобақалардан сунг спортчи жуда мураккаб психик ҳолатларни бошдан кечиради. У ўз чиқишлари натижаларини қадай қабул қилиши кўп жиҳатдан кейинги фаолияти ва маҳоратининг ортишига, ўз устида ишлашига таъсир кўрсатади.

Спортчи учун аҳамиятли бўлган муваффақият ҳолатларида, табиийки, у қувонади, ўзига бўлган ишончи мустаҳкамланади, кўпроқ машқ қилиб, янада юксак марраларни забт этиш иштиёқи туғилади. Бироқ бунда ўзига ортиқча баҳо бериб юбориш, рақибларини етарлича баҳоламаслик кузатилиши мумкинки, бу ўз навбатида ўзига нисбатан талабчанликнинг пасайишига олиб келиши мумкин.

Мағлубият ҳолларида эса алам, ўзидан қониқмаслик, тушкунлик туйғулари табиий ҳол ҳисобланади. Баъзан улар кучларнинг заифлашуви, тушкунлик ва бефарқликка сабаб бўлади.



Ғалаба ва мағлубият ҳолатларининг иккисиди ҳам мусобақалардан кейинги психологик тайёргарлик зарурдир. Унинг асосий вазифалари қуйидагича:

1. Мусобақа натижаларини таҳлил қилиш.

2. Хато ва камчиликларни таҳлил қилиб, уларни бартавраф этиш имкониятларини топиш.

3. Яқин ва узоқ келажакка вазифалар белгилаш.

4. Чалғитувчи, тикловчи ва мувозанатга солувчи тадбирлар.

8 БОБ. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК

Тактик тайёргарлик бу спортчиларни мусобақалар шароитида кураш олиб бориш усуллари ва шакллари билан қуроллантириш жараёнидир. Тайёргарликнинг бу тури спорт ўйинлари ва яккакурашларида алоҳида аҳамиятга эгадир. Бадий гимнастикада рақибларнинг бевосита алоқаси бўлмайди, мусобақалашув кураши спорт натижаси воситасида кечади. Шунга қарамай, тактика анча муҳим аҳамият касб этади, айниқса ўткир рақобат шароитида. Унинг ушбу спорт туридаги ўзига хос хусусияти шундаки, у асосан мусобақадан аввалги вақтда амалга оширилади.

Бадий гимнастикада тактиканинг уч тури: индивидуал, жамоавий ва гуруҳли (мусобақалар турига мос равишда) тактикалар фарқланади.

8.1. ИНДИВИДУАЛ ТАКТИКА

Индивидуал тактика гимнастикачига ўз қобилият ва имкониятларини максимал даражада рўёбга чиқариш ва иложи борича юқори спорт натижасига эришиш имконини берувчи мусобақаларни юритиш услубларидан иборат бўлади.

Индивидуал тактика элементлари:

1. Мусиқа танлаш. Бунда ифодали, қизиқарли, кам қўлланиладиган, ва албатта гимнастикачининг индивидуал хусусиятларига мос келувчи мусиқа танлашга эътибор қаратилади.

2. Гимнастикачи қобилиятларининг энг ёрқин томонларини кўрсатувчи, унинг тайёргарлигини очиб берувчи ва камчиликларини яширувчи, максимал даражада мураккаб ва ютуқли эркин композицияларни тузиш.

3. Ўта мураккаб ва хавфли элементларни бажариш ва уларни алмаштириш вариантларини ўйлаб кўриш.

5. Мусобақа чоғида дастур, финалга чиқиш имкониятлари, кўпкўрашнинг у ёки бу турида совринли ўрин эгаллаш имкониятларидан келиб чиқиб, кучларни унумли тақсимлаш.

6. Рақибларга психологик таъсир кўрсатиш: синаш ва оёқ — қўл чигилини ёзиш чоғида энг чиройли элемент ва бирикмаларни намоёни қилиш ёки ўз имкониятларини яшириш қилиш.



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 ҳисобининг 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, мусиқа, композициянинг таъсирчанлиги билан лол қолдириш.

8.3. ГУРУҲ ТАКТИКАСИ

Гуруҳ тактикасини гуруҳли машқларда чиқиш қилувчи гимнас-

тикачиларга максимал даражадаги спорт ютуқларига эришиш имкониятини берувчи тактик ҳаракатлар ташкил этади.

Тактик усуллар:

1. Тахминан бир хил буй ва вазн кўрсаткичларига эга, жисмоний ва техник тайёргарлиги бир хил, ўзаро чиқишадиган гимнастикачиларни танлаш.

2. Муסיқани танлаш ва гуруҳли машқларни тузишда гимнастикачиларнинг жисмоний, техник ва эмоционал имкониятларини ҳисобга олиш.

3. Гимнастикачиларнинг индивидуал хусусиятларини “силлиқлаштириш”, уларнинг жисмоний ва техник кўрсаткичларини муайян стандартга келтириш.

4. Гимнастикачиларнинг унумли ўзаро ҳамкорлигини таъминлаш.

5. Мураккаб элементларни гимнастикачиларнинг индивидуал имкониятларини ҳисобга олган ҳолда самарали тақсимлаш.

6. У ёки бу хато, буюмни тушириб юбориш каби экстремал ҳолатларда камчиликни имкон қадар тузатиш учун ўзини туғри тутиш усулларини ишлаб чиқиш.

7. Чиқишларнинг ташқи безаги – либослар, соч турмаклари, майдончага чиқиш, саф тортиш ва бошқалар.

8.4. ТАКТИК ҒОЯ ВА РЕЖА

Гимнастикачининг тактик ғояси, масалан, мусиқий безак, грим ёки либоснинг ғайриоддий вариантлардан ёки комбнациянинг ноб элементларидан фойдаланишдан иборат бўлиши мумкин.

Жамоанинг тактик ғояси жамоанинг спорт тайёргарлиги ҳақидаги энг мақбул тасаввурни ҳосил қилишдан иборат бўлиши мумкин.

Гуруҳли машқлардаги тактик ғоя қарама қарши турган жамоаларни улар учун ноқулай булган ижро услубидан фойдаланишга мажбур қилишдан иборат бўлиши мумкин. Масалан, ута артистик, темпли ёки виртуозли.

Тактик ғоя тактик режада аниқ аксини топадики, унда изчил вазифалар ва уларни ҳал қилиш йуллари белгилаб олиниши керак. Масалан, қуйидагича :

Тактик вазифалар	Махсус ҳал қилиш усуллари
Ҳакамларда ўзи ҳақида энг мақбул таассурот уйғотиш.	Синовларда фақат энг яхши тайёрланган элементларни кўрсатиш
Ўз имкониятларини майдонга чиққунча яшириб туриш	Чигил ёзиш пайтида машқларни суяк бажариб, ўзини гўёки кучи йўқ, ҳеч нарсани ухшата олмаётгандек кўрсатиш



Кутилмаган мусиқа, ўзига хос либос билан эътиборни жалб қилиш	Фонограммани стартгача ёқмаслик, либосни фақат чиқиш олдида кийиб олиш
Мусобақалар пайтида кучларни унумли тақсимлаш	“Зарб”ли турларни кучайтирилган ҳолда тайёрлаш

Тактик гоё ва режа аввалдан тузилади ва бўлиб ўтажак мусобақаларнинг шартлари ҳамда воқеаларини ҳеч қачон аввалдан билиб бўлмаганлиги сабабли, улар доимо тахминий хусусиятга эга эканлигини унутмаслик керак. Демак, тактика эгилувчан, гоё ва режа эса қатъий бўлмаслиги лозим.

8.5. ТАКТИК БИЛИМЛАР, КЎНИКМАЛАР, ФИКРЛАШ

Махсус тактик билимлар деганда қуйидагилар назарда тутилади:

- Бадиий гимнастикадаги тактика турлари тўғрисидаги илмий – амалий маълумотлар ;
- Тактиканинг амалий элементлари ва уларнинг ривожланиш йўналишлари;
- Турли шароитларда тактик усулларни қўллаш қоидалари;
- Рақиблар, уларнинг кучли ва заиф томонлари, тайёргарлик ҳижатлари, ёқтирган тактикалари ва хоказолар ҳақида маълумот;
- Бўлиб ўтажак мусобақалар шартлари , ҳакамлар ҳайати таркиби, гуруҳ манфаатлари ва бошқалар ҳақидаги маълумотлар;

Назарий билимлар тактик кўникма ва малака кўринишида амалиётда қўлланади, қайсики махсус ташкил этилган ўқитиш жараёнида шаклланади. Уларга қуйидагилар киреди:

- Тактик гоё ва режалар тузиш кўникмаси;
- Режани мусобақалар пайтида туғирлай билиш;
- Кескин мусобақа кураши пайтида мустақил фикрлаш ва ҳаракат қилиш кўникмалари;
- Маълумотни тезда қабул қилиш, керагини саралаб олиш, баҳолаш ва қайта ишлай билиш;
- Рақиблар ниятини ва мусобақа нима билан тугагини олдиндан кўра билиш;
- Энг қисқа йўл билан самарали ечим топиш.

Тактик билим ва кўникмаларни шакллантириш билан бир қаторда тактик фикрлаш ҳам ривожланади. Мусобақалар чоғида тактик фикрлаш ўзига хос хусусиятларга эга бўлади:

1. У кўргазмали – ҳаракатчан хусусиятга эга, чунки ўз ҳаракатларини узлуксиз кузатиш, (гуруҳли машқларда) ҳамкорлар ва рақиблар ҳаракатларини, ўзгарувчан мусобақа вазиятини таҳлил қилишни талаб этади. Тактик фикрлаш амалий ҳаракатлар чоғида содир бўлади. Гимнастикачи ўйлаб ҳаракат қилади ва ҳаракат қилганда ўйлайди. Мусобақалашув комбинациясини бажариш пай-



тида спортчилар қарор қабул қиладилар ва уларни дарҳол рўёбга чиқарадилар.

2. Тактик фикрлаш тезкор бўлади. Тактик вазифани ҳал қилиш кўплаб моторли ҳаракатларнинг бажарилиши шароитида содир бўлиб, сониянинг ўндан бир улушини эгаллайди ва бунда интуицияга таяниб иш кўрилади.

3. Тактик фикрлаш катта жисмоний ва психологик зуриқиш фониди амалга ошади. Шу боис у яна руҳий ҳолатларни бошқаришга ҳам қаратилади.

Тактик билим, малака ва куникмаларга эга бўлишда турли турман муосбақаларда қатнашиш тажрибаси катта аҳамият касб этади.

8.6. ТАКТИК ТАЪЛИМ

Бадий гимнастикадаги тактик тайёргарлик барча бошқа тайёргарлик турлари : жисмоний, техник, психологик ва бошқа тайёргарликларни ўзига хос тарзда бирлаштирувчи ва якунловчи компонент ҳисобланади. Тактика борасидаги назарий билимлар назарий машғулотлар: маърузалар, суҳбатлар, семинарлар, кино-ва видео намоишлар ҳамда шахсий тажриба орқали эгалланади.

Тактик усулларга амалий ўқитиш мусобақалашув дастурларини тузиш, машқлар, чамалашлар, модели машқлар ва мусобақаларда амалга оширилади.

“Тактик ўқувлар” деб номланувчи жараёнлар ҳам фойдалидир. Улар турқум дарслар сифатида ўтказилиши ёки машқ ва мусобақалашув жараёнларида бот-бот учраши мумкин.

Тактик машқлар намуналари:

1. Мусобақалашув комбинациясини қўл — оёқ чигилини ёзгандан кейиноқ, мураббий сигнали билан фақат бир марта баҳога ижро этиш;

2. Комбинацияни бажариш жараёнида энг мураккаб ва хатарли элементларнинг ўрнига ўхшаш, фақат ишончлироқ машқларни бажариш. Бунда гимнастикачи бу вазифани эшитиши биланоқ, ўйлаб ўтирмай бажариши керак.

3. Туртгала мусобақалашув комбинацияларини кетма-кет бажариш, бунда кучлар шундай тақсимланиши керакки. охиргиси худди биринчисидек осон ва енгил бажарилсин.

4. Ўз тайёргарлик даражасини яшириш борасидаги имитацион ва мимик услубларни машқ қилиш.

Ҳар қандай спорт турида, айниқса бадий гимнастикада тактик тайёргарлик индивидуаллаштирилган бўлиши керак. Бунда гимнас-

тикачиларнинг жисмоний имкониятлари, уларнинг шахсий хусусиятлари, у ёки бу тактик қарорларга мойиллигини ҳисобга олиш керак.

Айрим мутахассисларнинг фикрича, спортчиларнинг нерв тизимига хос типологик хусусиятлар алоҳида ўрин тутати. Хусусан, инерт гимнастикачилар одатда тез ўзгаришларни қийинчилик билан қабул қиладилар, шу боисдан улар шаблон вариантларини яхшилаб “ёдлаб олишлари” керак. Мувозанатга солинмаган нерв тизимига эга гимнастикачилар хоҳлаган нарсалари амалдаги вазиятдек қабул қиладилар ва тактик қолоқликни намойиш этадилар. Уларнинг тактик тайёргарлиги ҳар қандай вазиятни синчиклаб таҳлил қилиш, ўз ҳаракатларини танқидий баҳолаш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган бўлиши керак.

Тактик тайёргарликни индивидуаллаштириш жараёнида спортчиларнинг мусобақаларда у ёки бу тактикани юритишга мойиллигини ҳам ҳисобга олиши лозим.



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 қўлланма.— Т.:2004 й. 104 с.
8. Эштаев А.К. Умумривожлантирувчи машқларни 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. Акрамов Ж.А. Довулова М.С. Болаларда қоматнинг шаклланиши. Методик қўлланма. — Т.: ЎзДЖТИ, 2006, 68 б.
11. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Довулова М.С. Сарвқоматлик сирини. Методик қўлланма. — Т.: ЎзДЖТИ, 2007, 48 б.
12. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. О.В.Гончарова. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Методик қўлланма. — Т.: Лидер-пресс, 2009 й., 201 б.
13. Эштаев А.К. Спорт гимнастика машғулотининг назарий асослари. Услубий қўлланма. — Т.:2009 й. 92 б.

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	3
БАДИЙ ГИМНАСТИКА ТАРИХИДАН.....	7
ЗАМОНАВИЙ БАДИЙ ГИМНАСТИКАНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИХАТЛАРИ.....	9
ЖАХОН БАДИЙ ГИМНАСТИКАСИНИНГ РИВОЖЛАНИШ ЙЎНАЛИШЛАРИ.....	12
1 БОБ. ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ ТИЗИМИНИНГ УМУМИЙ ТАВСИФИ.....	14
2 БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИ.....	24
3 БОБ. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ХОРЕОГРАФИК ТАЙЁРГАРЛИК.....	38
4 БОБ. ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК ВА БАДИЙ ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИГА ЎРГАТИШ АСОСЛАРИ.....	113
5 БОБ. МУСОБАҚА КОМБИНАЦИЯЛАРИНИ ТУЗИШНИНГ КОМПОЗИЦИОН-ИЖРОЧИЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УСЛУБИ.....	190
6 БОБ. МУСИҚИЙ САВОДХОНЛИК АСОСЛАРИ ВА ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МУСИҚИЙ-ҲАРАКАТЧАН ТАЙЁРГАРЛИГИ.....	202
7 БОБ. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК.....	216
8 БОБ. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК.....	223

26.220с.

А.Ачилов

БАДИЙ ГИМНАСТИКА

Муҳаррир *А.Мурсакулов*
Саҳифаловчи *У.Асадов*
Суратлар муаллифи *А.Мамадаминов*
Мусаҳҳиҳ *Ҳ.Раҳимова*

ИБ № 4985

Босишга 28.12.10 й.да рухсат этилди. Бичими 60x84¹/₁₆ Таймс гарнитураси.
Офсет босма. 13,48 шартли босма тобоқ. 15,0 нашр тобоғи.
Адади 5000 нусха. 418 рақамли буюртма. 120–2010 рақамли шартнома.
Баҳоси шартнома асосида.

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигининг
Фафур Фулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи.
100128. Тошкент. Шайхонтоҳур кўчаси, 86.

Бизнинг интернет манзилимиз: www.iptdgulom.uz
E-mail: iptdgulom@sarkor.uz