

I.S. XAYTMETOV

**GIMNASTIKANING SPORT
TURLARIDA XOREOGRAFIK
MASHQLARNI O'TKAZISH
USLUBIYATI**



TOSHKENT

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

I.S. XAYTMETOV

**GIMNASTIKANING SPORT
TURLARIDA XOREOGRAFIK
MASHQLARNI O‘TKAZISH
USLUBIYATI**
(O‘quv-uslubiy qo‘llanma)

TOSHKENT–2016

UO‘K:793.3(09)

KBK 75.6

X-18

X-18I. S. Xaytmetov. Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarni o‘tkazish uslubiyati (o‘quv-uslubiy qo‘llanma). –T.: «Fan va texnologiya», 2016, 144 bet.

ISBN 978–9943–990–24–1

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

Mazkur uslubiy qo‘llanmadan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti talabalari, olimpiya zaxiralar kolleji o‘quvchilari, bolalar va o‘smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablardagi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari foydalanishlari mumkin.

UO‘K:793.3(09)

KBK 75.6

Mas’ul muharrir:

M.S.Oyxovjayeva – O‘zDJTI katta o‘qituvchisi

Taqrizchilar:

U.N.Muxamedova – O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan artist, dotsent;

A.K.Eshtayev – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

O‘quv-uslubiy qo‘llanma O‘zDJTI Ilmiy kengashining qaroriga asosan chop etildi.

ISBN 978–9943–990–24–1

© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2016.

KIRISH

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

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

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

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

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

I BO‘LIM

GIMNASTIKADA XOREOGRAFIYANING AHAMIYATI VA O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI



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

Sportda xoreografik tayyorgarlik deganda, harakatlanish madaniyati va ularning ifodaliligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar hamda ularning ta’sir ko‘rsatish usullari tizimini tushunish qabul qilingan. Xoreografiya tushunchasi mumtoz, xalqona, tarixiy-maishiy,

zamonaviy raqs san'ati bilan bog'liq bo'lgan barcha narsalarni (**CHOREIA** – raqsga tushaman, **GRAFIA** – yozaman ma'nolarini anglatadi) qamrab oladi. (Lisitskaya, 1984).

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

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

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

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

Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikni ayrim xususiyatlarini ko‘rib chiqamiz:

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

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

- **xoreografiya** bo‘yicha o‘quv materialini gimnastika talabalariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan bo‘lishi lozim. Masalan, klassik raqs maktabida *tendu battement* – asosan oyoq panjasi va boldir bilan bajariladigan harakatlarning juda ko‘p miqdori mavjud. Bu mashqlarning muhimligini tan olgan holda, ularning bir qismini gimnastikaga ko‘proq xos bo‘lgan mashqlarni masalan, katta qadam tashlash, egilish bilan uyg‘unlashtirilgan amplitudali siltashlar va hokazolarga almash-tirish mumkin. Bu ayniqsa, oyoq harakatlari sofligi va aniqligi ko‘nik-masi yuzaga kelgan katta yoshli sportchilarning mashg‘ulotlariga taalluqli.

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

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

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

- **klassik ekzersis** mashqlarining qat'iy belgilangan izchilligiga tayanadi. Gimnastikada, ayniqsa katta yoshli gimnastikachi qizlar bilan ishlaganda, o'rnatilgan qonunlarni o'zlashtirishda birmuncha erkinlik mavjud. Masalan, ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik va yuqori natijalarga tayyorgarlik bosqichlarida xoreografiya darslariga erkin plastika elementlarini, erkin mashqlarga xos bog'lam va elementlarni, *kichik akrobatika elementlarini, parter holatlari va boshqalarni kiritish mumkin;

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

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

II BOLIM

GIMNASTIKADAGI XOREOGRAFIK TAYYORGARLIKNING MAQSAD VA VAZIFALARI



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

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

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

Bu davrda bolalar «xoreografiya alifbosi»ni, ya'ni soddalashtirilgan ko'rinishdagi mumtoz raqs maktabini o'zlashtiradilar. Barcha o'rganilayotgan elementlar tayanchga qarab yoki ayrim holat va vaziyatlarda bir nafas to'xtab bajariladi. Oyoq panjalarini cho'zish tizzalarni rostlash ko'nikmalarini o'zlashtirish, zo'riqib ishlayotgan mushaklarni his etish uchun o'tirgan yoki yotgan holda polda (Parterda) bajariladigan mashqlarga katta ahamiyat ajratiladi. (*Lisitskaya, Morel 1971*).

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi xoreografik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- qo'l, oyoqlarni to'g'ri tushishga o'rgatish va to'g'ri qomatni shakllantirish;
- tayanch oldida, parterda mumtoz raqs asoslarini o'rganish;
- tana holatlari va vaziyatlarining sofliigi hamda tugalligiga erishish;
- musiqiyliigi, ritm hissini rivojlantirish;
- xoreografiya vositalari yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi <https://kitobxon.com/uz/asar/4003> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси <https://kitobxon.com/uz/asar/4003> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/4003>