



Dilnur ASTANKULOVA,
Assistant o'qituvchi UzDJTSU Nukus filiali
E-mail: Dilnur_qr@mail.ru
Adeliya OTALIEVA,
Assistant o'qituvchi UzDJTSU Nukus filiali
E-mail: Adeliya-nuk@mail.ru

QDU Pedagogika fanlari nomzodi N.Kaypovning taqrizi asosida

THE VERSATILITY OF RHYTHMIC GYMNASTICS AND THE PECULIARITIES OF USING DANCE ELEMENTS IN IT

Annotation

This article will focus on the content of team exercises in rhythmic gymnastics, the peculiarities of the implementation of its competitive programs in compositional terms, the peculiarities of the connection of rhythmic gymnastics with elements of dance art and physical impressiveness for a person.

Key words: rhythmic gymnastics, dance, composition, element, training, musical tempo, rhythm, expressive movement, ball, ribbon, mace.

МНОГОГРАННОСТЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В НЕЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Аннотация

В данной статье речь пойдет о содержании командных упражнений в художественной гимнастике, особенностях реализации ее соревновательных программ в композиционном плане, особенностях связи художественной гимнастики с элементами танцевального искусства и физической выносливости для человека.

Ключевые слова: художественная гимнастика, танец, композиция, элемент, тренировка, музыкальный темп, ритм, выразительное движение, мяч, лента, булава.

BADIIY GIMNASTIKANING KO'P QIRRALILIGI VA UNDAGI RAQS ELEMENTLARINING HUSUSIYATLARI.

Аннотасија

Ushbu maqolada badiiy gimnastikada jamoaviy mashqlarining mazmuni, uning raqobatbardosh dasturlarini kompozision amalga oshirishning xususiyatlari, badiiy gimnastikaning raqs san'ati elementlari bilan bog'liqlik jixatlari va insonga jismoniy ta'sirchanligi borasida fikrlar yuritiladi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnatika, raqs, kompozasiya, element, mashg'ulot, musiqiy temp, ritm, ekspressiv harakat, to'p, tasma, mayoq.

Kirish. Respublikamizda bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportning vosita metodologiyasining yagona tizimi yaratilgan bo'lib, jumladan badiiy gimnastika vositalarining ommaviyligini o'rtirish tizimi haqli ravishda zarur o'rin egallagan. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarining asosiy vazifasi insonni kichkina bolalik davridan boshlab, jismoniy va aqliy sog'lomlashtirish, ma'naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalash va garmonal kuchlarni rivojlantirishdan iborat.

Yurtimizda sport sohasida erishilayotgan natijalar mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ko'p yillik islohatlarning mahsulidir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida to'g'risida"gi farmonida O'zbekistonda sportning ommaviyligini oshirish maqsadida milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish. Yurtimizning chekka hududlari va qishloqlarida sog'lomlashtirish ishlarini yanada rivojlantirish. Yoshlarda sog'lom turmush tarziga intilishni shakllantirish, shuningdek, yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish va yoshlar sportini ommaviy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish" [1] kabi ezuq maqsadlarning aks etirilishi yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish mexanizmlarini belgilab berdi desak to'g'ri bo'ladi.

Badiiy gimnastika go'zallik va nafosatni insonning jismoniy harakatlari orqali targ'ib qiluvchi sport turlaridan biri

hisoblanadi. Jismoniy texnika va amaliy ko'nikmalarni shakllantiruvchi badiiy gimnastika mashg'ulotlarida maxsus bilimlar olinishi bilan birga axloqiy fazilatlar va irodaviy xususiyatlar ham tarbiyalanib boradi. Sababi, badiiy gimnastikada raqs va musiqa san'ati muhim o'rin egallaydi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Jismoniy harakatlarni boshqarish, musiqani eshitish, undagi ritmni sezish, musiqa orqali mashqlarni muvofiqlashtirish jarayonlarni rivojlantiradi [2].

Raqs elementlari talabalarning umumiy dunyoqarashini kengaytiradi, ularni xalq ijodiyoti bilan tanishtiradi; o'z xalqining, dunyo xalqlarining san'atiga bo'lgan muhabbatini rivojlantiradi. Ular harakatlarni muvofiqlashtirish, raqs, ritm, ozodlik, emosionallik, vosita sifatlarini yaxshilashga hissa qo'shadi. Badiiy gimnastika insondagi mavjud estetik harakatlarni birlashtiradi. Unda tananing ekspressiv, musiqa tempiga va ritmi hamohang ravishda harakatlanadi.

Badiiy gimnastika estetik tartib-qoidalarga rioya qilishni o'rgatib, jismoniy go'zallik haqidagi tushunchalarni shakllantiradi va musiqiy didni tarbiyalab shakllantirib boradi.

Mazkur sport turi bilan shug'ullanuvchilar asosan ayol sportchilar bo'lishiga qaramay, uni kuzatib boruvchi muxlislar boshqa sport muxlislaridan kam emasligini, xalqaro sport arenalarda tashkil etilayotgan musobaqalarda ko'rishimiz mumkin. Badiiy gimnastika ayollar uchun tashkil etilgan

musobaqa shartlari tasma, to'p, halqa, arqon va boshqa vositalar yordamida raqs kombinatsiyalarini bajarishni talab qiladi. Keyingi yillarda ushbu sport turiga erkaklarning ham ishtiroki ommalashib borayotganligi sababli, ular uchun maxsus plastik va dinamik mashqlarini bajarish xalqaro musobaqalarning zamonaviy dasturiga ko'pkurash turi kirdi. Bunda g'oliblar, individual va guruh mashqlarida aniqlanadi.

Jamoaviy mashqlarda badiiy gimnastika tarkibining rivojlanish tendentsiyalariga oid maxsus adabiyotlarda guruh mashqlarida texnik murakkablikning o'rni, sportchilarni tanlash tamoyillari, ularning texnik va funktsional tayyorgarligi to'g'risida ko'plab savollar ko'rib chiqilgan. Bizningcha jamoaviy mashqlarining badiiy qiymatiga kamroq e'tibor beriladi.

Jahon miqyosida darajadagi raqobatni, asosan tendentsiya va ularni takomillashtirish yo'llarini aniqlash bilan jamoalarning dasturlarini o'rganish va tahlil qilish zarurati ormoqda. Gimnastikachilar individual chiqishlaridan dalolat beruvchi ma'lumotlar ixtisoslashtirilgan adabiyotlarda juda ko'plab keltirilgan. Bunda jamoaviy mashqlarining mazmuniga to'qaladigan bo'lsak gimnastikachilarning jamoaviy harakati uchun turli xil harakatlarni bajarish variantlarini bir vaqtning o'zida ijro etishni o'z ichiga oladi.

Bunda jismoniy mashqlarni amalga oshirishda obyektlar deganda texnik harakatlar shakli, uning amplitudasi, yo'nalishi, aniqligi, tezligi nazarda tutiladi va ular iloji boricha xilma-xil ishlatilishi zarur. Bu bo'yicha L.A.Karpenko "raqobatbardosh harakatlar juda oddiy bo'lib, faqat element, transferlar dep nomlanadigan motor harakatlarning sifat ko'rsatkichlarini tushunish va hisobga zarur, qolaberdig ushbu texnik kombinatsiyalar ega bo'lish uchun muhimdir" [3]-deya ta'kidlab o'tadi. Shuningdek L.A.Karpenko harakatlarning sifat ko'rsatkichlari deb quyidagilarni keltirib o'tadi kiradi:

-dasturlarda barcha harakatlarning tarkibida ma'lum bo'lgan guruhlardan obyekt va predmetlarsiz foydalanishni o'z ichiga olishi;

-xarakatning qiyinligi, bunda badiiy gimnastika tartib-qoidalarining aniq tartibga solinishi nazarda tutiladi;

-elementlarning o'ziga xos xususiyatlari, bu dasturda nazarda tutilmagan, ilk harakatlarning mavjudligi [3] bilan belgilanadi.

Badiiy gimnastikada harakatlarning obyektiv tahdidi elementlarni bajara olmasligi bilan bog'liq bo'ladi. Bu esa gimnastikachilarning texnik mahorati va nozikligi jihatidan ahamiyatli hisoblanadi.

Shu o'rinda ta'kidlash joizki kompozitsiyadagi elementlarni tanlash tamoyillari to'g'risida manbalarda bir qancha ma'lumotlar mavjud, ammo jamoaviy mashqlar uchun badiiy gimnastikaning umumiy rivojlanish tendentsiyalarini hisobga oladigan bo'lsak bu kabi ma'lumotlarning etarli emasligi, mavzuning dolzarbligini ko'rsatadi.

Badiiy gimnastikadagi jamoaviy mashqlarda harakatlanish kompozitsiyalarining asosiy mazmuni, turli harakatlarni takrorlash, texnik ahamiyatga ega elementlari qo'llangan xolda bajarish, raqs harakatlari [4] va boshqalar

Badiiy gimnastikaning jamoaviy mashqlarni rivojlantirishda elementlar va harakatning uzluksizligini oshirishning murakkabligi, vaqt birligi, tezkor harakatlar bilan ishlash, sakrash jarayonlarida har hil transfer va predmetlardan foydalanish, o'ziga xos musiqiy kompazitsialardan foydalanish tendentsiyalarga e'tibor qaratish lozim.

Tadqiqot metodologiyasi. shu o'rindi barcha histuyg'ular va ko'nikmalar amalda ma'lum bir harakatlarda ko'rsatilishi, harakatlar esa musiqa ohangi bilan birga undagi voqea-hodisalarni tasvirlashi mumkin. Raqs elementlari orqali aniq va tiniq ko'rsatilishi lozim. Ketma-ket harakatlarning raqs turini va uning odamga ta'sir kuchini ko'rib chiqish mumkin bo'ladi. Barchaga ma'lum raqs san'ati xoreografiya deb nomlanuvchi soha vakillarining shug'ullanadigan

tushuncha-lari hisoblanadi. U turli xil harakatlar kompleksini go'zal va nafis ko'rinishda insonlarga etkazilib beriladi. Shuning uchun ham raqs ijrosi paytida har kim turli histuyg'ularni boshdan kechiradi. Ya'niy raqsdagi badiiy obraz, plastik harakatlar va inson tanasining ritmik ekspressiv pozitsiyalarini o'zgartirish orqali yaratiladigan san'at turi hisoblanadi. "Raqs musiqa bilan uzviy bog'liq bo'lib, uning hissiy va majoziy mazmuni uning harakatlarida, figuralarida, kompozitsiyalarida o'z ifodasini topadi" [5]-degan tahminlar olimlar tomonidan ko'p marotaba ta'kidlanib kelinmoqda. Mazkur nazariy kontsepsiyani tahlil qilib, raqs va uning tarkibiy qismi faqat hissiyotlar orqali tushunilishini ko'rishimiz mumkin.

Shunday ekan, raqsning insonga ta'siri va inson nimani boshdan kechirishini o'rganishga qiziqish ortadi. Isadora Dunkan mashhur raqqosa u raqsdagi asosiy omilni ijro texnikasi deb emas, balki uning hissiy komponenti deb hisoblagan. Mantiqan olib qaraganda uning fikriga qo'shilish mumkin, chunki inson raqsqa jismonan jalb qilinadi—tana, aql, ruh, bularning harakat omilini tashkil qiladi. Hattoki raqs inson kayfiyatni ko'tarish bilan birga, ko'plab kasalliklardan xalos bo'lishiga ham qodir ekanligi ilmiy manbalarda dalillanib kelinmoqda. "Psixofizika" atamasi paydo bo'lishidan ancha yil oldin, insonning ichki holatlari, uning jismi va tanasi bilan bog'liqligi [6] haqida fikrlar bayon etiladi.

O'tkan asrning o'rtalarida raqsning san'atining terapevtik ta'siri o'zining ilmiy tasdig'ini topgan. Bu bo'yicha olimlar "... qo'llaringizni yuragingizga qo'ying va qalbingizni tinglang — shunda siz uning qanday raqsqa tushishni sezasiz"[7]-deb raqs paytida eng katta qayg'u, qo'rquv va salbiy fikrlar ham odamni tark etishiga chin dildan ishonishgan. Bunnan ko'rishimiz mumkin agar gimnastika sportida ma'lum bir yo'nalishda harakat qilinsa, ya'ni raqs orqali to'g'ri harakatlar amalga oshirilsa ruhiy muvozanat tiklanib jismonan tetiklashish xolatlari uchraydi ekan. Demak badiiy gimnastikada raqsning kuchi o'ziga xos ritmga ega bo'lib, insondagi energiyani normallashtirishi mumkin degan hulosaga kelish mumkin.

Bunda badiiy gimnastikaning jamoaviy mashqlarida kompozitsiya qismlarining tarkibi va jamoalarning ishlash qobiliyatlarini orasida turli darajadagi bog'liqlik o'rnatiladi:

- $r = 0.6$ qayta ishlash (10 mayoqchasi) va $r = 0.8$ (3 to'p va 2 tasma)

- $r = -0.1$ bog'liqlik (10 mayoqcha) va $r = 0.8$ (3 to'p va 2 tasma)

- $r = -0.5$ jismoniy qiyinchiliklar (10 mayoqcha) va $r = 0.7$ (3 to'p va 2 tasma)

- $r = 0.2$ raqs treklari (10 mayoqcha) va $r = 0.4$ (3 to'p va 2 tasma).

Aniqlangan bog'liqliklar asosida jamoaviy mashqlarni kompozitsion takrorlash tarkibiy qismlarining maqbul soni aniqlanadi:

-qayta ishlash 16 (10 klublari) va 17 (3 to'plari va 2 chiziqlar)

-bog'liqlik 14 (10 klublari) va 16 (3 to'plari va 2 chiziqlar)

-jismoniy qiyinchiliklar 6 (10 klub) va 6 (3 to'p va 2 tasma).

Qayta tartiblash elementlaridan foydalanish (diogonal, vertikal, gorizontal, doira shaklida, yoy shaklida, T-obrazli, X-obrazli) o'rtacha 2,0 (vertikal) dan 3,4 gacha (aylanada) o'zgaradi.

Dastur turidan qat'i nazar, past va yuqori bog'liqlikning miqdoriy nisbati 1,5 dan 1,0 gacha bo'ladi.

Amalda jismoniy qiyinchiliklarning texnik qiymati o'rtacha 1,8 ball (3 to'p va 2 tasma) va 1,9 (10 mayoqcha) bo'ladi.

3. 5 yilda faoliyat samaradorligining raqobatbardoshligi jamoaviy mashg'ulotlar tarkibidagi namunaviy xususiyatlari:

-qayta ishlash 18 (10 klublari) va 20 (3 to'plari va 2 tasma);

-bog'liqlik 15 (10 klublari) va 17 (3 to'plari va 2 tasma)

-jismoniy qiyinchiliklar 5 (10 mayoqcha) va 7 (3 to'p va 2 tasma).

Quyida bog'liqlik soni 9 (10 mayoqcha) va 11 (3 to'p va 2 tasma), yuqori 6 (10 klub) va 6 (3 to'p va 2 tasma) bo'ladi.

Amalda jismoniy qiyinchiliklarning texnik qiymati o'rtacha 2,4 ball (3 to'p va 2 tasma) va 2,1 (10 mayoqcha) bo'ladi [8].

Bugungi kunda badiiy gimnastika musobaqalar va Olimpiya o'yinlari dasturida ikki bo'limda individual va jamoaviy mashqlari bo'yicha namoyish etiladi. Jamoaviy mashqlar ko'pkurashning ikki turi mayoqchalarda harakatlarni bajarish va to'p va tasmalarda harakatlarni bajarish bilan ifodalanadi.

Xulosa va takliflar. jamoaviy mashqlar qiziq va murakkab bo'ladi, chunki unda har bir sportchi gimnastikachi

bir vaqtning o'zida elementlarni bajarishda individual texnikasini namoyish qilib, o'ziga yuklatilgan vazifani maxorat bilan bajarishi kerak [9]. Bu esa gimnastikachilardan mashqlarni bir tempta, bir ritmda, harakatlarni to'liq sinxronlik bilan bajarishi lozim. Butun jamoaning harakatlaridagi aniqlik, bir xillik va harakatlarning birligi mashqni yanada texnik jihatdan go'zal, badiiy jihatdan ta'sirchan qiladi.

Uning mazmuni obyektlar bilan harakatlanishning turli shakllarini tanlash bilan belgilanadigan jamoaviy mashqlarning muvaffaqiyatida katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunnan ko'rinib turganidek, jamoaviy mashqlarning tarkibini belgilashda ma'lum darajada murakkab elementlarni kompozitsiyaga mos talablarni nazarda tutadigan musobaqa qoidalariga amal qilish kerak.

Badiiy gimnastikada jamoaviy mashqlarning rivojlanish tendentsiyalari, musobaqa qoidalarining kompozitsion qurilish mezonlari mazmuni va maxsus talablari asosida aniqlash, gimnastikachi jamoalarning xalqaro musobaqalarda raqobatbardoshligini ta'minlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilishi amaliy ta'sirchanligini o'rttiradi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" PF-60 sonli qarori. 28.01.2022. lex.uz.
2. I.I.Margunova. "Gimnastika" o'quv qo'llanma Toshkent-2017. 4-bet.
3. В. Филин. Основы юношеского. спорта. М., «Ф и О», 1999.
4. В. М асякат. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа». 1999.
5. В. Д убовский. Л ечебная физическая культура. М., «Медицина», 1999.
6. Б. Миняев. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.
7. М. Karimov. O'zbekistonda gimnastika. T.. O'zDJTI, 1999.
8. М Л . Журовин, Я. К. Меньшикова. Гимнастика. М., «Академия», 2009.
9. Э.И. Сакун. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. М., «Дашков и К», 2009.