

## BADIIY GIMNASTIKA VA XOREAGRAFIYA MASHQLARI

### **Yolchiyev Maqsud**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich talabasi

maxsudyolchiyev@icloud.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17960073>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada gimnastika sportida xoreografik tayyorgarlikning ahamiyati, mazmuni va sportchilar texnik hamda estetik rivojlanishidagi o'рни yoritib berilgan. Xoreografiya mashg'ulotlarining sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sinxron suzish kabi sport turlaridagi roli tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** Badiiy gimnastik, xoreografiya, gimnastika, xoreografik tayyorgarlik, musiqa, raqs, sport texnikasi.

**Abstract:** This article discusses the importance and content of choreographic training in gymnastics, and its role in the technical and aesthetic development of athletes. The role of choreographic training in such sports as artistic gymnastics, rhythmic gymnastics, acrobatics, figure skating, and synchronized swimming is analyzed.

**Keywords:** Rhythmic gymnastics, choreography, gymnastics, choreographic preparation, music, dance, sports technique.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается важность и содержание хореографической подготовки в гимнастике, а также её роль в техническом и эстетическом развитии спортсменов. Анализируется роль хореографической подготовки в таких видах спорта, как спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание и синхронное плавание.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, хореография, гимнастика, хореографическая подготовка, музыка, танец, спортивная техника.

Badiiy gimnastika — bu san'at, sport va musiqaning uyg'unlashgan ko'rinishi bo'lib, asosan qizlar va ayollar tomonidan ijro etiladigan nafis sport turi hisoblanadi. Unda sportchi tananing moslashuvchanligini, harakatlarning aniqligi va estetik go'zalligini namoyon etadi. XX asrning 40-yillardan badiiy gimnastika musobaqalari o'tkazila boshlandi. 50-yillar oxirida Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) badiiy gimnastikani sport turi sifatida tan oldi. 1984-yildan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

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 boshqalardan keng foydalanib kelinmoqda.

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, va zamonaviy raqs san‘ati bilan bog‘liq bo‘lgan barcha narsalarni qamrab oladi.

Bugungi kunga kelib gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikning mazmuni ancha kengaydi va u o‘z ichiga bevosita xoreografiya elementlaridan tashqari, erkin plastika harakatlarini to‘lqinlar, 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 muvoffiq tarzda tanlangan, tizimli tarzda takrorlanadigan va asta sekin murakkablashib boradigan mashqlardan iborat bo'lib, ularni bajarish natijasida tana yengil, egiluvchan «itoatkor» bo'lib qoladi, harakatlar jozibadorlik, nazokat va estetik go'zallik kasb etadi.

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

Xulosa qilib aytganda, gimnastika sportida xoreografik tayyorgarlik sportchilar tayyorlash tizimining ajralmas va muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Xoreografiya mashqlari sportchilarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki estetik did, harakatlar aniqligi, muvofiqligi va ifodaliligini shakllantiradi. Mumtoz raqs maktabiga asoslangan tizimli mashqlar mushaklar faoliyatini uyg'un rivojlantirib, texnik jihatdan murakkab elementlarni sifatli bajarishga xizmat qiladi. Xoreografiya orqali sportchilarning musiqani his etish qobiliyati, ritm sezgisi va sahnaviy madaniyati yuksaladi. Shu bois, zamonaviy sport tayyorgarligida xoreografik mashg'ulotlardan samarali foydalanish yuqori natijalarga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:**

1. I.S.Xaytmetov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (badiiy gimnastika)- O'zkitob savdo 2020yil
2. I.S.Xaytmetov. Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarni o'tkazish uslubiyati- o'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent 2016 yil
3. Achilov A. Badiiy gimnastika ....T. G'afur G'ulom nomidagi nashriyot matbaa ijodiy uyi. 2010yil