

**BADIIY GIMNASTIKACHILARNING QADDI-QOMATINI TOG'RI
SHAKILLANTIRISHDA XOREOGRAFIK MASHQLARNING AHAMIYATI****Astankulova Dilnur Furkat qizi**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
"Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar" kafedrası p.f.b.f.d (PhD).

dilnurastankulova98@gmail.com**Beknazarova Aselya Dauletovna**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali,
Sport faoliyati (badiiy gimnastika) 2-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15766042>

Annotatsiya. Maqolada badiiy gimnastikachilarning qaddi-qomatini tog'ri shakillantirishga qaratilgan, yani ularning kompazitsiya dasturida har bir elementdan va harakatlardan nafislik va go'zallik talab qilinganligi ushbu xoreografik mashqning ahamiyatli ekenligidan dalolat beradi. Bundan boshqa maqolada badiiy gimnastikachilarning qaddi-qomatini tog'ri shakillantirishda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan muammolar ham muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, xoreografik mashqlar, aylanish, muvozanat, sakrash, tog'ri qaddi-qomat, releve, go'zallik va nafislik.

Аннотация. Статья направлена на правильное формирование осанки художественных гимнастов, то есть требование изящества и красоты от каждого элемента и движения в их композиционной программе свидетельствует о значимости данного хореографического упражнения. В другой статье также обсуждаются проблемы, которые могут возникнуть при правильном формировании осанки художественных гимнастов.

Ключевые слова: художественная гимнастика, хореографические упражнения, вращение, равновесие, прыжки, правильная осанка, рельеф, красота и изящество.

Kirish. Dunyoda yosh badiiy gimnastikachilarning zamonaviy sport yutuqlarini jadal o'sishi shug'ulanuvchilarni yosh ko'rsatkichlarini o'zgarganligi bilan belgilanmoqda. Yosh badiiy gimnastikachilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash masalasi ko'p yillik tayyorgarlikning barcha omillarini xisobga olish talabini qo'ymoqda. Bunday omillarning biri - harakat qobiliyatlarini rivojlantirish badiiy gimnastikachilarning qaddi-qomatini tog'ri shakillantirishda va vaqtning minimal oralig'ida eng yuqori natijalarga erishishga yordam beradigan samarali vosita va usullarni izlab topish asosiy muammo hisoblanmoqda.

Jahonda badiiy gimnastika sohasidagi yetakchi fundamental nazariyachilarni gimnastika ko'pkurashida yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy va texnik hamda ushbu texnik elementlarni bajarishda ularning qaddi-qomatini yaxshilashga va albatta biz bilamizki badiiy gimnastika sport turining har bir harakat va mashqlari o'zida tog'ri qaddi-qomatni talab qilishi belgilanib kelingan. Tayyorgarlik darajalarini takomillashtirish bo'yicha ko'p sonli ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan bo'lib, ularning natijalari mazkur sohada raqobatni ortishi badiiy gimnastikachilarning maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va uslubiyatlarni optimal turlarini ishlab chiqish talab qilinishini ko'rsatadi. So'nggi yillarda harakatlari murakkab bo'lgan koordinasion sport turlari bilan shug'ullanish yoshini keskin o'zgarishi tufayli, badiiy gimnastikachilarni tanlash va yonaltirish o'quv mashg'ulot guruhidagi

gimnastikachi qizlarning ko'pkurashning oltita turlari bo'yicha musobaqa dasturiga tayyorlash zaruriyati yuzaga chiqmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, aholi o'rtasida sportni rivojlantirish, xususan, gimnastika sport turlarini rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda, 2022-yil 23-dekabrda "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-son qarorlari hamda sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Badiiy gimnastikachilarning qaddi-qomatini tog'ri shakllantirishda xoreografik mashqlar orqali amalga o'shish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

Badiiy gimnastikachilarga xoreografik mashqlarning qaddi-qomatga ta'siri bo'yicha metodik ko'rsatmalar ishlab chiqish;

badiiy gimnastikachilarning qaddi-qomatini tog'ri shakllantirishda xoreografik mashqlarni buyumlar bilan birgalikta ishlab chiqish bo'yicha maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.

Badiiy gimnastikada xoreografik mashqlar juda katta ahamiyatga ega. Bu mashqlar sportchining artistik qobiliyatini, harakatlar ifodadorligini va sahnadagi chiqishini mukammallashtirishga xizmat qiladi. Xoreografik mashqlar quydagi jihatlarni o'z ichiga oladi (1-jadvalga qarang).

Qaddi-qomatni tog'ri shakllantirishda xoreografik mashqlarnin ahamiyatli jihati **1-jadval**

1	Estetik go'zallikni oshiradi	Xoreografik mashqlar orqali gimnast harakatlarini yanada nafis, chiroyli va estetik jihatdan jozibali tarzda bajaradi. Bu elementlar hakamlar bahosiga ham bevosita ta'sir qiladi.
2	Musiqiy ritmga moslashish	Badiiy gimnastikada mashq musiqaga muvofiq bajariladi. Xoreografiya sportchining harakatlarini musiqiy ritm, ohang va dinamikaga moslashtirishga yordam beradi.
3	Harakatlar orasidagi muvofiqlik	Xoreografik tayyorgarlik harakatlar o'rtasidagi o'tishlarni silliq, uzviy va oqimli qiladi. Bu esa chiqishni yaxlit bir san'at asariga aylantiradi.
4	Tana holatini yaxshilaydi	Xoreografik mashqlar (ayniqsa balet elementlari) tana muvozanatini, moslashuvchanligini va holat nazoratini kuchaytiradi. Bu esa texnik murakkab elementlarni bajarishda yordam beradi.
5	Individual uslubni rivojlantiradi	Har bir sportchi o'zining harakatlar uslubini shakllantiradi. Xoreografiya orqali u o'ziga xoslikni ifodalash imkoniyatiga ega bo'ladi.
6	Emotsional ifoda va aktyorlik mahorati	Badiiy gimnastika faqat texnik sport turi emas, balki sahnaviy chiqish hamdir. Xoreografik tayyorgarlik sportchining his-tuyg'ularini yuz, tana va harakatlar orqali ifodalashga yordam beradi.

Ushbu jihatlar badiiy gimnastikachilarning kompazitsiya dasturida bajaradigan elementlar, musiqa ritmiga hos harakatlarda va murakkab mashqlarni bajarishda kata ahamiyat kasb etadi. Badiiy gimnastika har bir harakati yoki elementi qizlardan tog'ri qaddi-qomatni

o'zida talab qiladi va aynan xoreografik mashqlar orqali biz trenerlar ularning qaddi qomatini quydagi mashqlar orqali amalga oshirishimiz zarur hisoblanadi.

Badiiy gimnastikada uchta asosiy elementlar mavjud bular aylanish, sakrash va muvozanat. Ushbu elementlarni badiiy gimnastikachilar buyumlar bilan amalga oshiriladi.

Ushbu elementlar orasidagi aylanish elementida xoreografik mashqlar kompleksi juda kata ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi (2-jadvalga qarang).

Xoreografik mashqlar majmuasi (Aylanish mashqi)

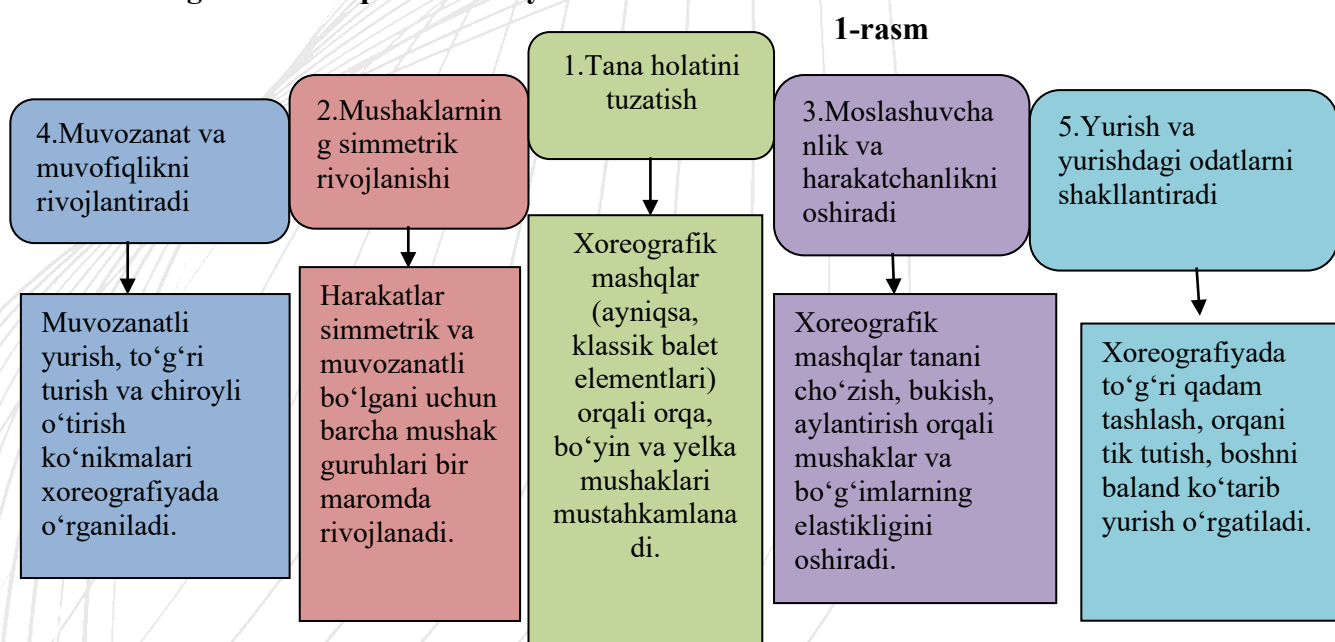
2-jadval

Demi plié	Battement tendu simple	Rond de jamb par terre	Battement fondu	Port de bras	Relevé
Yarim cho'nqayish	Oyoq kafti bilan pol bo'ylab oldinga, yon tomonga, orqaga oyoq uchiga holatiga sirg'aluvchi harakatlarni bajarish va DH ga qaytish	Oyoq uchi bilan pol bo'ylab aylanma harakat	Oyoqlari baravar bukib yozish	Bosh va gavdani burib, egib, qo'llarni harakatlanishi	Oyoqni ko'tarish va uchiga tushirish

Ushbu xoreografik maxsus mashqlar badiiy gimnastikachilarning aylanish elementini tog'ri bajarishda bajarishda aynan elementni texnik tarafdin xatolarsiz amalga oshirishga yordam beradi. Bundan boshqa badiiy gimnastika nafislikni, go'zalikni o'zida talab etiganligi sababli har bir element ham bajarganda aynan ushbu xususiyatlarni o'zida talab qiladi.

Badiiy gimnastikachilarda qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirishda xoreografik mashqlar muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida tananing tuzilishini to'g'ri rivojlantirish, holatni saqlash va go'zal yurish-ko'rinishni shakllantirishda xoreografik mashqlar asosiy vositalardan biridir (1-rasmga qarang).

Xoreografik mashqlarnin asosiy vositalari



Qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirishda xoreografik mashqlar nafaqat estetik, balki sog'lom jismoniy rivojlanish uchun ham zarurdir. Ular orqali inson o'z tana holatini boshqarish, chiroyli yurish va sog'lom bo'lishni o'rganadi.

Xulosa: Badiiy gimnastika — bu yuqori darajadagi texnik va estetik talablarni o'zida mujassam etgan sport turi bo'lib, unda sportchining qaddi-qomati, harakatlar nafisligi va tana nazorati muhim o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xoreografik mashqlar badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik tizimida muhim o'rin egallaydi va ayniqsa qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

Xoreografik tayyorgarlik elementlari, xususan klassik balet asosidagi mashqlar, tana mushaklarining statik va dinamik holatda ishlashini faollashtiradi, orqa, yelka, qorin va oyoq mushaklarini mustahkamlab, tana holatini tik saqlashga yordam beradi. Ushbu mashqlar orqali sportchilar tananing tabiiy holatini buzmaydigan, balki uni mukammallashtiradigan yurish-turish odatlarini shakllantiradi. Xoreografik tayyorgarlik sportchining muvozanat, koordinatsiya, moslashuvchanlik va estetik ifoda darajasini oshirish bilan birga, ularning qaddi-qomatining simmetrik va mutanosib rivojlanishiga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, xoreografik mashqlar orqali sportchilarda artistik ifodaning shakllanishi, emotsional barqarorlik va tananing fazoda erkin harakatlanish ko'nikmalari rivojlanadi. Bu esa nafaqat sport natijalari, balki ularning umumiy jismoniy va estetik kamoloti uchun ham muhim omildir.

Shunday qilib, xoreografik mashqlarni tizimli va metodik asosda qo'llash badiiy gimnastikachilarda sog'lom va estetik qaddi-qomatni shakllantirishda, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi va sahnadagi ifodaviy chiqishlari darajasini oshirishda katta ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu omilni e'tiborga olgan holda, xoreografik tayyorgarlik badiiy gimnastika mashg'ulotlarining ajralmas metodik komponenti sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Болобан, В.Н. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел в видах спорта, сложных по координации / В. Н. Болобан, Ю. В. Литвиненко, А. П. Оцупок // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 4. - С. 17-24.
2. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры.- 1998.- № 7.-С. 41-54.
3. Волков Н. И., Попов О. И., Самборский А. Г. Пульсовые критерии энергетической стоимости упражнения // Физиология человека. - 2003. - Т, 29, № 3. - С. 98 -103.
4. Германов Г.Н. Технология модульно-целевого построения тренировочных заданий в микроструктуре тренировки юных спортсменов при разработке учебных программ для детско-юношеских спортивных школ/ Г.Н.Германов //Культура физическая и здоровье. - 2007. -№1 (11). - С.19-27.
5. Голубев А.В., Овсянкин В.А., Передриенко С.В. Всё о прыжках: история, биомеханика, техника, методика обучения // Физическая культура и здоровье. – 2004. - № 1. – С.78-50.