

## BADIIY GIMNASTIKADA XOREOGRAFIYA SA'NATINING O'RNI.

*Karimova Maftuna Xolmatjon qizi*  
*Alfraganus Universiteti 1-kurs magistranti*

**Annotasiya** Badiiy gimnastikachilar albatta Xoreografiya raqs turlari bilan ham shug'illanishi kerak chunki qizlarni ham musiqiy eshitish qobiliyatini rivojlantiribgina qolmay chiroyli, jozibali, nafis xarakter qilishida katta yordam ko'rsatadi. Sportda xoreografiyadan ancha ilgari, natijaga erishish yuksak xarakter madaniyat 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 nazokat bilan bajarish qobiliyati tarbiyalandi. Xoreografiya mashqlari tufayli sportchilarda to'g'ri qomat shakillanadi "vaziyat hissi" deb ataluvchi tuyg'u yuzaga keladi.

**Kalit so'zi:** Badiiy gimnastika, Xoreografiya, chiroyli, jozibali, nafis xarakter qilish, musiqiylik, ritm sezgisi, koordinatsiya, barqarorlik, harakatlarni toza, aniq va nazokat bilan bajarish.

**Аннотация** Художественном гимнасткам обязательно стоит заниматься и хореографическими видами танцев, так как они не только развивают музыкальный слух, но и очень помогают девушкам двигаться красиво, привлекательно, грациозно. Задолго до хореографии в спорте достижение результата высокого движения стали использовать как один из способов подготовки высококвалифицированных спортсменов в видах спорта, связанных с культурой. Под влиянием хореографической подготовки у спортсменов воспитывались музыкальность, чувство ритма, координация, устойчивость, умение выполнять движения чисто, точно и женственно. Благодаря хореографическим упражнениям у спортсменов формируется правильная фигура. возникает так называемое "чувство ситуации".

**Ключевое слово:** художественная гимнастика, хореография, красивые, привлекательные, изящные движения, музыкальность, чувство ритма, координация, стабильность, выполнение движений чисто, точно и женственно.

Badiiy gimnastika sport turi qizbolalarni qaddi qomatni tug'ri shakillanishiga, nafis xarakterlanishiga, jozibali ko'rinishi uchun ritm sezgisini tarbiyalashda katta ro'l o'ynaydi. Badiiy gimnastikachilar albatta Xoreografiya raqs turlari bilan ham shug'illanishi kerak chunki qizlarni ham musiqiy eshitish qobiliyatini rivojlantiribgina qolmay chiroyli, jozibali, nafis xarakter qilishida katta yordam ko'rsatadi. Sportda

xoreografiyadan ancha ilgari, natijaga erishish yuksak xarakter madaniyat 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 nazokat bilan bajarish qobiliyati tarbiyalandi. Xoreografiya mashqlari tufayli sportchilarda to'g'ri qomat shakillanadi "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 hamma narsani (*choreia* – raqsga tushaman, *grafia* – yozaman) 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'lqinlar, silkinish, bo'shshish, prujinasimon harakatlarni o'ziga xos, baletga mos kelmaydigan sakrashlarni, burilishlarni, jaz-gimnastika elementlari va xokozolarni o'z ichiga oladi. Harakatlanish madaniyatini namoish 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 "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 xisoblanadi. 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 ijro mahorati va san'atkorlik uchun baxoga qo'shimcha shakilda 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 bir oz 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 shungamuvofiq 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 davrini boshdan kechirayotgan bo'ladi;

- xoreografiya bo'yicha o'quv materiali gimnastika talabalariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan bo'lishi lozim. Masalan, klassik raqs maktabida *tendu battement* – asosan oyoq panjasi va bolder 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 xokazo ga almashtirish mumkin. Bu, ayniqsa, oyoq harakatlari sofligi va aniqligi ko'nikmasi yuzaga kelgan kata yoshli sportchilarning mashg'ulotlariga taluqli;

- gimnastika uslubining xususiyatlari harakatlarni bajarish texnikasida o'z izini 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 shakillari 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 xolatlari gimnastikada kam qo'llanadi ularning, bir meyyordagi ohista harakatlari esa snaryadlardan sakrab erga tushishni aniq bajarishga yoki akrobatik elementlarni yakunlashga halal beradi. Xodadagi ko'plab mashqlarni bajarishda qo'llarning rostlangan, bir oz 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 kata 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;

- Xozirgi paytda ko'pgina xoreograf-murabbiylar xoreografik tayyorgarlik tarkibiga zamonaviy raqslar, 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 takidlash 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 kata samara berishi mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Avyorkovich E.P. Kompozitsiya uprajneniy v xudojestvennoy gimnastike: Metod. rek.-M.: Izd-vo VNIIFK, 1989. - 17 s.

2. Averkovich E.P. Pleshkan A.V., Morozova L.A. Organizatsiya i metodika podgotovki gruppovix uprajneniy v xudojestvennoy gimnastike: Metod. rek.-M.: Izd-vo VNIIFK, 1989. - 30 s.

3. Arkaev L.Ya., Kuzmina N.I. O modeli postroeniya mnogoletney sportivnoy trenirovki v xudojestvennoy gimnastike: Metod, rek,- M.: Izd-vo VNIIFK, 1989. - 28 s.

4. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.

5. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

6. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

7. Arabboev, Q. T. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.

8. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." Journal of Positive School Psychology (2023): 529-534.

9. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.

10. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 726-731.

11. Umarov, Abdusamat Abdumalikovich. "Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 15-18.

12. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

13.Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

14.Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

15.Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

16.Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.

17.Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.

18.Умаров, А. А., Умарова З. У. (2023). СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД. МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ВРЕМЯ НАУЧНОГО ПРОГРЕССА», 2 (2), 46–52. Получено с <http://academicsresearch.ru/index.php/ispcttosp/article/view/1264>.

19.Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." Chemistry (2000).