



GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS

M. Yuldashev
Senior Teacher

M. Qobuljonova
Master of Ferghana State University

Annotation

This article presents the main tasks of choreographic training in gymnastics and the methodology for educating the culture of movements in girls in gymnastics. It is also important to pay special attention to the initial stage of training in choreography, to accustom girls to systematic participation in choreographic classes through hard and hard work, explaining the beauty of movement.

Keywords: Culture of movements, choreography, a set of exercises for warm-up and physical development, the initial period of training, the "alphabet of choreography", the correct setting of the limbs, classical dance, posture, choreographic training.

Introduction

Гимнастикадаги хореографик тайёргарликнинг асосий вазифаси гимнастикадаги қизларда ҳаракат маданиятини тарбиялашдир. Хореография дарсининг тўғри қўйилиши аниқ тайёргарлик давридаги қўйилган педагогик вазифага боғлиқ. Айниқса хореографияда бошланғич тайёрлов босқичига катта эътибор берилади. Қизларга ҳаракатнинг чиройини оғир ва шиддатли ишлаш орқали, тушунтириш орқали хореографик дарсларига систематик қатнашишга ўргатиш зарур. Ҳар кунги қиздириш ва жисмоний ривожлантирувчи машқлар комплекси каби, хореография билан шуғулланиш одати ҳам зарурдир. Бунга хореограф билан мураббийнинг биргаликдаги ҳаракати билан эришилади. Хореография дарсларини бошланғич тайёрлов даврида мураббийнинг ҳам иштирок этишига ҳаракат қилинади. Бу даврда қизлар “хореография алифбоси”ни ўзлаштиришади, яъни оддийлаштирилган ҳолда классик рақс мактабини ўрганишади. Ҳамма элементлар таянчга юзланиб ёки орқа билан ўрганилади. Товонни чўзиш, тиззаларни тўғри тутиш, мушакларнинг кескин ишлаётганини сезишни ўргатиш учун партерда ўтирган ва ётган ҳолда бажариладиган машқларга катта эътибор берилади.

Бошланғич тайёрловдавридаги хореография тайёргарлигининг асосий вазифалари:

- Қўл оёқни тўғри жойлаштириш ва гавдани тўғри тутишни ўргатиш.
- Классик рақснинг асосини партерда шиддатли ўргатиш.
- Гавданинг ҳолати ва вазиятини тоза бажарилиши ва тугатилиши даражасига ўтказиш.
- Мушиқани тушуниш ва оҳангни сезишни ривожлантириш.
- Хореографияни восита орқали жисмоний сифатларини ривожлантириш.



Кўпгина хореографлар бошланғич тайёрлов даврида халқ ва тарихий рақс элементларини ўрганишни тавсия этмайди, чунки турли хил услубларнинг аралашishi яхши натижа бермаслиги мумкин. Лекин вақтнинг камлиги шароитида гимнастикачи қизлар билан ишлаш тажрибаси шуни кўрсатадики, халқ ва тарихий рақсларда нафақат энг оддий харакатларни ўрганиш керак, балки бу мақсадга мувофиқлигини кўрстиш лозим. Қизлар полька, вальс қадамлари, галоп, мазлька қадамлари ва бошқа харакатларни биринчи машғулотда ўрганиши лозим. Бу эркин пластика, оддий сакрашлар ва айланишларга ҳам таълуқлидир. Дастлабки асосли тайёргарлик даврида хореографик тайёрлов вазифаси бирмунча мураккаблаштирилиб, қўлланилган услублар кенгайтилади.

- Кейинги асос таянч ва ўртада классик рақсларни ўргатиш.
- Халқ ва замонавий рақсларни ўргатиш асоси.
- Хореографик элементларни ўргатишда техникани такомиллаштириш.
- Хореографик воситалар билан физиологик сифатларни такомиллаштириш.
- Муסיқалиликни тарбиялаш ва такомиллаштириш.
- Ифодалилик ва артистлиликни тарбиялаш.

Агар машғулот гимнастикачиларнинг ампуласида ўтилатган бўлса, унда қоидага мувофиқ, асосланган тайёргарлик босқичида улар албатта рақсга тушадилар, мустақил рақс комбинациясини ўйлаб топишга интиладилар. Бу даврда гимнастикадаги ампула ва темпераментни ҳар қачонгидан ҳам англаб олиш мухим. Бунда у шундай машқларни бажарадики, унинг артистлик маҳоратини кўрсатиб беришга имконият бўлади. Хореографик машғулотнинг ушбу босқичи сезиларли даражада ўзгаради ва классик рақслардан фарқли ўлароқ, уларга эркин рақслар пластикаси, халқ ва замонавий рақслар харакати қўшилади. Бу босқичда рақс харакатлари билан осон акробатик қисмлари, турли хил сакрашлар, шерикли элементлар, замонавий рақс харакатлари бирлашади. Шунга ўхшаш, залнинг марказидаги хореографик қиздириш, сакраш комбинациялари, маъноли холатлар, замонавий муסיқада бажариш, ифодали ва артистикни такомиллаштириши мумкин. Хореография дарслари ушбу босқичда кўпроқ шаклланади.

Катта разрядлардаги гимнастикачиларнинг хореографик тайёргарлигининг асосий вазифаси:

- Хореографик элементларини барқорорлигини ва сифатини ошириш.
- Артистлик, маъноли, муסיқалиликни такомиллаштириш.
- Турли хил ёшдаги гимнастикачиларни йиллик циклида машғулотлар даврга қараб ўзгариши мумкин.

Унча катта бўлмаган солиштирма оғирлик хореографиянинг тайёрлов қисмида бўлади. Бу босқичнинг асосий мақсади янги элементларни ўргатишга, эркин машқларни ўзлаштиришга, жисмоний сифатни тарбиялашга қаратилган. Мусобақа даврида хореографик юклама бевосита камайтиради. Бироқ девордаги машқлар, эркин машқларда хореографик элементларнинг такрорийлиги ва яккачўпдаги машқлар бу вақтда шубҳасиз керак бўлади. Ўтиш даврида хореографик тайёргарлик гимнастика тайёргарлик тизимини ва хореографияни, жисмоний



қобилиятни, ҳаракатнинг ифодалилигини асосий қисмига айланади. Бу босқичда мураббий асосий вақтини янги эркин машқларни ўргатишга қаратиши керак.

Хореография дарсини педагогик вазифаларга кўра тасдиқлаш мумкин:

- Ўргатувчи машғулот
- Шакллантирувчи машғулот
- Асосий қисмга тайёрловчи машғулот
- Кўргазмали машғулот
- Назорат машғулот
- Ривожлантирувчи машғулот
- Разминка машғулот
- Аралаш машғулот

Ўргатувчи машғулот- дарснинг асосий вазифалари элементлар ва бирикмаларни эгаллаш. Биргаликда бу вазифалар билан жисмоний ривожланиши мусиқа жўрлигида машқларни бажаришини ўргатиш ва ифодали машқларни бажаришда вазифаларни хал қилади. Ўргатувчи машғулот асосан машғулотининг тайёргарлик даврида ўтилади. Бу даврда бўлиниш усули қўлланилади, кўп марталаб такрорлаш усулини, ҳар хил тайёргарлик машқлари, ёрдам берувчи машқлари қўлланилади. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида бу машғулотни тури энг кўп бошланғич даврда ва машқларни ўргатишга ўтганда ва янги композициялар яратишда ишлатилади.

Шакллантирувчи машғулотнинг асосий вазифаси: организмнинг асосий ишга тайёрлаш ва эгалланган спорт маҳорати даражасини керакли равишда сақлаб туриш. Бу тур машғулотни эркин машқлар

ўрнига ёки алоҳида бир машғулот турига ўхшаб ўтказиш мумкин. Бу дарсларда машқларни миқдорини ва машқларни саралашни вазифасини махсус ҳаракат тайёргарлиги ёрдамида машқларни такомиллаштиришга хал қиладиган вазифалардан бири қўлланилади. Ўргатувчи машғулот билан шакллантирувчи машғулотни бир-бири билан таққосласак, шакллантирувчи машғулотларни ўргатиш киритилган ва ҳар томонлама ривожланувчи машқлар камайтирилган.

Асосий тайёргарлик машғулот. Бу машғулот асосан мусобақадан олдин чиқишдан ҳар битта спортчига машқлар мажмуасини бажариш тавсия қилинади. Бу машғулотни мақсади организмни ҳар томонлама тайёрлаш, руҳий хаяжонланишни пасайтиришга йўналтирилган. Бу дарсни ўтказишда ҳар битта шуғулланувчини индивидуал машқларини сараланиши, талабаларни руҳий ҳолатига қараб машқларни индивидуал равишда олиб бориш керак. Бу машқларни талабалар мустақил ёки мураббий назорати остида бажариши лозим.



Назорат машғулотининг асосий вазифаси эгаллаган машқларни даражасини аниқлаш. М: рақс қадамларини машқулот орқали талабаларни 5 балли система орқали аниқлаб ҳар битта талабага баҳо қўйиш. Назорат дарсини норматив орқали ўтказиш мумкин. Хореография машқларини тестга айлантириб, техник тайёргарлигини эгаллаган даражасини тест орқали аниқлаш мумкин. Баҳолашда тасдиқланган мусобақа қоидалар асосида баҳолаш мумкин.

Кўргазмали машғулот. Охирги йилларда жуда кўп қўлланилади. Спортчилар эгаллаган машқларни гимнастика чиқишларда, мусобоқалардан олдин ёки кейин қизиқтириш учун кўргазмали машқлар мусиқа орқали ўтказилади. Гурухли чиқишларда шуғулланувчилардан мусиқага мос тезлик талаб қилинади.

Ривожлантирувчи машғулот- бунинг вазифаси жуда тор йўналишда бўлиб, унинг амалга ошишида гимнастикага керакли аниқ сифат талаб этилади. Хореография воситасида чидамлиликни, эгилувчанликни, вестибуляр барқарорликни, мушакнинг алоҳида гуруҳидаги статик ва динамик кучни ва координацияни ривожлантириш мумкин. Сараланган мусиқа ва машғулотга мувофиқ мусиқаликни, вазни ҳис қилишни, ифодалиликни ўргатишга ёрдам беради. Аниқ мақсадга мувофиқ хореограф-мураббийга кўп турли хореографик тайёргарликни саводли ўргатишга имкон беради. Ривожланган машқ машғулотни ҳар бир даврида олиб борилади.

Қиздириш машғулоти- бунда гимнастика мусобақасини яқинлашувига мувофиқ, одатда хореографик машғулотининг доимий комплекси, асосий вазифаси бўлган-қиздириш, мушак апаратини қизитиш, асосий ишга тайёрлашни ўз ичига олади. Бундай комплекс максимал рационланган бўлиши керак. Унинг ичига мушакнинг ҳамма гуруҳига таъсир этадиган самарадорли машғулотлар киради. Катта разряддаги гимнастикачиларда бундай комплекс қисман индивидуаллаштирилган бўлади.

Аралаш машғулот-юқори поғонадаги машғулотларни ҳар доим ҳам “тоzza” ҳолатда ўтказиб бўлмайди. Гоҳида хореограф-тренерга битта дарсда турли кўринишдаги машғулотларни ўргатишга тўғри келади. Кўриниб турибдики, такомиллашган хореографик элементлар жисмоний ва рухий сифатларни ривожлантиришга, мусиқийликни тарбиялашга қаратилган. Шунинг учун, хореография дарсини аралашган кўриниши, гимнастикада кенг тарқалгандир. Хореография дарси таянчда, марказда, партерда, яккачўпда олиб борилади. Хореография дарсининг тайёргарлик босқичида ўтириш, ётиш машқи шиддатли тарзда олиб борилиши мумкин. Бундай ҳолатда машқда фикр бир жойга тўпланиб, тана ва оёқни симметрик ҳолатини кузатиб боришга имкон бўлади. Бундан ташқари, ёш болаларни ўтириш ва ётиш ҳолатида хореографик ҳаракатларга асосланган тўғри техникани ўргатиш осонлашади. Партердаги дарслар катта гимнастикачиларда ҳам иш хафтасининг ўртасида оёқни юки камайиши учун,



мусобақадан сўнг, тайёргарликнинг ўтиш босқичида қўлланилади. Комбинацияланган машғулотлар шуғулланиш жойини алмаштиришни тавсия қилади. Масалан, машғулотни боши залнинг марказида олиб борилса, унинг охири партерга таяниб яқунланади. Мустақил тарзда хореография дарсини ўтказишда, классик, замонавий, халқаро-сахнавий рақс ва хоказоларни қўллаш мумкин. Шунини айтиб ўтиш жоизки, барча олиб борилган классификациялар шартли, лекин улар хореограф-мураббийга зарур бўлган турли хил иш услубини бера олиш хусусиятига эга.

Адабиётлар

1. Sh, D. (2020). Monitoring of physical activity of junior schoolchildren at physical education lessons. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(10), 187-189.
2. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In Конференции.
3. Jalolov, S. V. (2021). IMPROVEMENT OF MOTOR PREPARATION OF YOUNGER SCHOOLERS IN THE ANNUAL CYCLE OF LEARNING. In Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки (pp. 246-250).
4. Valievich, D. S. (2020, December). SYSTEM OF ORGANIZATION OF MOVEMENT ACTIVITIES IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS. In Конференции.
5. ДЖАЛАЛОВ, Ш. (2020). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (ТАРБИЯ) ДАРСЛАРИДА КИЧИК ЁШДАГИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИГА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШЎУЛОТЛАРИНИ ЎТИШ МЕТОДИКАСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. *Фан-Спортга*, (5), 48-50.
6. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма*, 87.
7. Джалолов, Ш. В. (2019). Возрастная динамика скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста. In *НАУКА СЕГОДНЯ: ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ* (pp. 72-73).
8. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktika*, 1(2).
9. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной”. In *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования* (pp. 37-40).
10. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
11. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
12. Usmonov, Z. N. (2020). MONITORING OF PHYSICAL AND HEALTH WORKS IN RURAL COMPREHENSIVE SCHOOLS. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(3).
13. Усманов, З. А. (2019). Гиподинамический фактор и физическое состояние школьников. *Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы [Текст]: матери*, 77.



14. Усманов, З. А. (2019). ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования, 90.
15. Namrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 114-119.
16. Namrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
17. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
18. Haydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(6).
19. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
20. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
21. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
- 22.6. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
23. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
24. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
25. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 161–163. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/517>
26. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
27. Haydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(6).
28. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).