



METHODS OF USING DANCE MOVEMENTS IN THE DEVELOPMENT OF BALANCE IN GIRLS

Tashmurotov Farrukh Yorikhanovich

Termez State University of Physical Education and
Lecturer at the Department of Sports Games

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5527950>

ARTICLE INFO

Received: 15th September 2021
Accepted: 20th September 2021
Online: 25th September 2021

KEY WORDS

stature, dance, ethics,
formation, balance
organs,

ABSTRACT

Athletics, fitness bases and the art of dance, which play an important role in the correct formation of posture in women, are also a guarantee of a beautiful posture. Proper performance of all exercises creates the basis for the human body to mature and graceful.

QIZLARDA MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISHDA RAQS HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH METODIKASI

Tashmurotov Farrukh Yorikhanovich

Termiz Davlat universitetining Jismoniy tarbiya va
sport o'yinlar kafedrasida o'qituvchi

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 15-sentabr 2021
Ma'qullandi: 20-sentabr 2021
Chop etildi: 25-sentabr 2021

KALIT SO'ZLAR

qad qomat, raqs, etika,
shakllanish, muvozanat
organlari

ANNOTATSIYA

Ayollarda qad qomatning to'g'ri shakllanishida katta ahamiyatga ega bo'lgan sport turlari bu yengil atletiko, fitnas bazalar hamda raqs san'ati ham chiroyli qad qomat garovi sanaladi. Barcha jismoniy mashqlarning to'g'ri bajarilishining o'zi ham inson tanasining yetuk va nafis shaklga kelishiga zamin yaratadi.

Raqs faqat odamlar tomonidagina emas, balki boshqa hayvonlar masalan, asalarilar, qushlar tomonidan ham bajariladi. Jonsiz jismlar ham raqsga tushishi mumkin — metaforik: "barglar shamolda raqs tushishmoqda" yoki

haqiqatan, robotlar raqsi ko'rishimiz mumkin. Gimnastika, sinxron suzish va ba'zi jang san'atlarini ham raqsga qiyoslash mumkin. Raqs aynan nima ekanligi ijtimoiy, madaniy, estetik, artistik va ma'naviy cheklovlarga bog'liq va funksional



harakatdan (xalq raqslari) tortib virtuoz texnikagacha (balet) bo'ladi. Inson tanasini chiroyli shaklga olib keluvchi hamda uni saqlab qoluvchi omil raqs sanaladi. Balerinalarni misol qilib oladigan bo'lsak, doimo tik holatda gavdalari to'g'ri shakllanganini ko'rishimiz tayin. Bu holatga kelish uchun ular tinmay mehnat qilishadi. Bu mehnatlarining mevasini turli xil musobaqa tanlovlarda ko'rishadi. Odatdagidan ko'ra maydaroq qadam sizga yuqori poshnalarda muvozanatni ushlab yordam beradi. Balerinalarda shunaqa qoida borki, Oyoqqa turganingizda vazningizni avval tovonga, keyin esa oyoq uchiga tashlang. Agar siz butun oyog'ingizda turishga urinsangiz, muvozanatni yo'qotishingiz mumkin deya ta'kidlashadi. Oyoqni siqadigan yoki oyoqda o'ynab turadigan tuflilar faqat yurishga emas balki, oyoq kaftiga, to'piqqa, tizza va belga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ortopedlar poshnali tuflilarni uchi bilan bosh barmoq orasida bosh barmoq sig'adigan masofa qoladigan qilib tanlashni tavsiya qilishadi. Shunda oyoqlaringiz barmoqlariga harakat qilish uchun joy qoladi. Balerinalar yurishiga hech kim tenglasha olmaydi, bunga jiddiy sabablar bor. Sahnada qushday yengil yurish uchun ularga nafaqat g'oyatda katta kuch va chidam, balki sirg'anishga pand bermaydigan oyoq kiyimi ham talab qilinadi. Sirpanib ketmasligi va ularga g'adir-budirlik berish uchun tufli tagcharmini jilvir qog'ozi bilan ishqalang. Baland poshnalarda yurganda, ayniqsa birinchi marta bo'lsa, yaxshisi shoshilmang. Shoshilmasdan qadam tashlash muvozanatni saqlashga yordam beradi. Agar har qadamda diqqatingizni qayerga va qanday oyoq bosishga qaratsangiz, u holda qoqilib ketishingiz hech gapmas. Baland poshnada yurishni avtomatik tarzga keltirish uchun sizga marom yordam beradi: aqlingizda sevgan musiqani chaling va o'zingizni sahnadagi super-modellardek his qiling! Do'konlarda siz oyoq kaftlari uchun ko'plab har xil patakalar topishingiz mumkin. Ortopedlarning ta'kidlashicha,

bunday ko'rinmas tayanchlar nafaqat baland poshnalar kiyishni qulaylashtiradi, balki jarohatlar olishni ham kamaytiradi. Raqs harakatlari orqali fikrlar va hissiyotlarni yetkazish, hikoyanavislik qilish mumkin. Raqs evolutsiyasi natijasida turfa uslublar kelib chiqdi. Masalan, nisbatan yaqinda paydo bo'lgan breakdance hip hop madaniyatiga oiddir; afrikacha raqs esa izohlanishlidir; balet va vals klassik raqs bo'lsa, step zamonaviydir. Katta tezlikli raqslarga tushayotganda tajriba va ehtiyotkorlik talab etiladi, yo'qsa (pay tortishishi va hk) jarohatlanish mumkin. Raqs ijrosi san'ati xoreografiya deyiladi. Raqs yaratuvchi shaxs esa xoreograf deb ataladi.

Raqqos(a)ning garmonik tana harakati va holatlari, plastik ifodaviyligi va yuz imo-ishoralari, ritm, temp, kompozitsiya orqali obraz yaratish raqsning asosiy vositasidir. Insonning mehnat jarayoni va borlikdan olgan emotsional taassurotlari bilan bog'liq holda yuzaga kelgan. Dastlab qo'shiq va so'z bilan bog'liq bo'lib, keyinchalik mustaqil san'at turiga aylangan. Raqs asrlar davomida takomillashib, barqaror shakllarga ega bo'la borgan. Ijrochining libosi raqs obrazlariga aniqlik beradi. Har bir xalqning raqs an'analari, ijro uslubi, plastik tasviriy vositalari bo'lib, ular tarixiy, ijtimoiy va geografik sharoitlar ta'sirida tarkib topib rivojlangan. Raqs xalq marosimlari, bayramlarining rivojlandi. Buxoro amirligi, Xiva va Qo'qon xonliklari vujudga kelgach, raqs san'atida ham o'ziga xos uslublar maydonga keldi. Bu davrda jaholat, mutaassiblik kuchaygani sababli raqs san'atida o'smir bolalar va yigitlar yetakchilik qilgan. Ayollar raqsi esa sozanda (Buxoro amirligi), xalfa (Xiva xonligi) va yallachi (Farg'ona vodiysida) deb yuritilgan ayol san'atkorlardan iborat ixcham to'dalarning teatr006Cashgan dasturlarida rivojlanib, ichkarilarda uyushtiriladigan ziyofat va bazmlarda ko'rsatib kelingan. Erkaklarning yig'inlarida raqqosalar xufiyona qatnashganlar.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Avdeyeva L. A., Iz istorii uzbekskoy natsionalnoy xoreografii, T., 2001;
2. Qodirov M., O'zbek xalq tomosha san'ati, T., 1981; Avdeyeva L. A.,
3. Qodirov M. X., Ismatova Yu., "Tanavor" raqsi jilolari, T., 2002