

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

СПОРТ ВА ЧАҚИРИҚҚАЧА ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ” КАФЕДРАСИ



“GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANIDAN”

фанидан маъруза матни

МАЪРУЗА № 3

МАВЗУ: GIMNASTIKA ATAMALARI

Тузувчи: ўқитувчи. Зуфаров Тимур Умарович

ЧИРЧИҚ-2019

3 MAVZU: GIMNASTIKA ATAMALARI

REJA:

1. Atamalarning ahamiyati.
2. Atamalarga qo'yilgan talablar.
3. Gimnastika atamalarining yasash usullari.
4. Gimnastika atamalarini qo'llanish qoidalari.

Ko'p bilim sohalarida turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlarida buyum-hodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada, jumladan, behad ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada atamalar juda muhim rol o'ynaydi.

Atamalar mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchilar bilan o'quvchilarning o'zaro munosabatlarini yengillashtiradi. Gimnastika atamalari gimnastikadan boshqa mashg'ulotlarda ham qo'llaniladi.¹

Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan turib, uni o'rganish qiyin.

Gimnastika atamasi-bu gimnastika mashqlari umumiy tushunchalari, jihozlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) sistemasi, shuningdek, atamalar shartli qoidalaridir.²

Gimnastikadan atama deganda, biron harakatlanuvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalaridagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan, jumladan gimnastika taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillashib bordi.

Gimnastika atamasi 1938 yilda joriy etilgan. Olib borilgan ko'p izlanishlar va muhokamalar natijasi o'laroq, 1965 yilda gimnastika federatsiyasi amalda atamalarga so'nggi o'zgartirish va qo'shimchalarni kiritdi.

2. Atamalarga qo'yiladigan talablar

Atamalar o'z ma'nosini aniqligi va ixtisosligi bilan odatdagi leksik so'zlardan farq qiladi. So'zlar atamalarga aylangach, zarur bo'lgan bir ma'noligini anglatadi.

¹ Morgunova 1.1. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi - Tashkent, 2011 y. 43,44,4577.

² Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. Mazmunidan olindi.

Atamalarga ma'lum talablar qo'yiladi:

1. Tushunarlilik, atamalar ona tili tillaridan olingan so'zlar, shuningdek, internatsional atama-so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va qoidalarga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi.

2. Aniqlilik. Atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan bo'lishi kerak.

3. Qisqalik. Atamalar qisqa talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.

3. Gimnastika atamalarini yasash usullari.

Atamalar yasashning eng ko'p tarqalgan usuli - mavjud so'zlarga yangi ma'no berish. Masalan, ko'prik, kirish, o'tish, chiqish kabi so'zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

Ko'pincha atamalar so'zlarning, masalan, past-baland (bruslar), balanddan uzoqqa (sakrash) singari o'zaro birikishidan ham yasaladi.

Osilish, tayanish, tebranish, o'tirish va shu kabi ayrim so'zlar atama sifatida qo'llaniladi.

Statik holatlarni bildiradigan atamalar, masalan tayanish, bilaklarga tayanish, qo'ltiqlarga tayanish, kurakda turish, boshda turish, qo'llarda turish kabilar.

Tebranish mashqlarining atamalari muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi.

Masalan: bilaklarga tayanib turib oldinga siltanib ko'tarish, sakrash va sakrab tushish atamalari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi. Masalan, oyoqlarni yig'ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash. To'ntarilish, badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi: yopiq sakrash, ochiq sakrash va hokazolar.

4. Gimnastika atamalarini qo'llanish qoidalari.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni

o'rganish bilan bir vaqtda atamalarni ham bilib borishlari zarur. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o'qituvchilar, trenerlar uchun atamalar alohida maxsus til bo'lib qoladi.

Hamma atamalarni quyidagicha guruhlarga bo'lib chiqqan ma'qul:

1. Umumiy atamalar - bular mashqlarning alohida guruhlarini umumiy tushunchalarini ta'riflash uchun qo'llaniladi.

2. Asosiy (konkret) atamalar - bular mashqlarni mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, sakrab tushish va boshqalar.

3. Qo'shimcha atamalar - bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi, harakat yo'nalishini ijro etish usulini ko'rsatib beradi. Mashqning nomi odatda uning mohiyati ifoda etadigan asosiy atamalarni va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo'shimcha atamalardan iborat bo'ladi. Zaruriyat tug'ilganda ijro xarakterini ta'kidlaydigan o'qitish so'zlari ishlatiladi (qo'lni keskin bo'shashtirib, mayin harakatlantiradi).

Nazorat uchun savollar:

1. Gimnastika atamasi deb nimaga aytiladi?
2. Atamalarga qanday topshiriqlar qo'yiladi?
3. Atamalar qanday yasaladi?
4. Gimnastika atamalari qanday guruhlarga bo'linadi?
5. Atamalarga qo'yilgan talablar nimalardan iborat?
6. URM va erkin mashqlarga oid atamalarni sanab bering.
7. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar atamalariga nimalar kiradi?
8. Akrobatika mashqlar atamalarini tushuntiring.
9. Atamalar taraqqiyotiga kimlar hissa qo'shgan?
10. Qaysi yili va qacda gimnastika atamalariga oxirgi o'zgartirishlar kiritilgan?