

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 № 4

**МАВЗУ: UMUMRIVOJLANTIRUVCHI VA ERKIN MASHQLARGA OID
ATAMALAR**

Тузувчи: ўқитувчи. Зуфаров Тимур Умарович

ЧИРЧИҚ-2019

4. MAVZU: UMUMRIVOJLANTIRUVCHI VA ERKIN MASHQLARGA OID ATAMALAR REJA:

1. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari.
2. Akrobatik mashqlarning atamalari.
3. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.
4. Mashqlarni yozib borishni qoida-usullari.

Dastlabki holatlar - mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

Turishlar: asosiy turish (AT)lar safga turishga mos keladi.¹

Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish, oyoqlarni keng kerib turish, chalishtirib turish. Bunda oyoq kaftlari juftlanadi, o'ng (chap) oyoqda erkin turish.

O'tirishlar - yerda yoki gimnastika snaryadlarida o'tirish holatlari. O'tirishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib o'tirish, burchakli o'tirish, oyoqlarni kerib burchakli o'tirish, bukilib o'tirish, oyoqlarni quchoqlab o'tirish, sonda o'tirish va boshqalar.

Cho'kkayish - shug'ullanuvchilarning oyoqlari bukilgan holat yarim cho'kkayish, ortga engashib yarim cho'kkayish «suzuvchi starti» deb ham ataladi va hokazo.

Tashlanish - tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat.

Tayanishlar - yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar.

Tayanishlarning quyidagi turlari bor:

Cho'kkayib tayanish, o'ng tizzaga tayanish, o'ng tizza bilan chap qo'lgan tayanish va chap tizza bilan o'ng qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanib yotish, orqadan tayanib yotish va hokazolar.

Qo'l va bel harakatlari - harakatlar barovar, galma-gal, ketma-ket, shuningdek, o'ng qo'l o'ng tomonga, chap qo'l chap tomonga, buning teskarisi, parallel (ikki qo'l bir tomonga), simmetrik va nosimmetrik bo'lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekisliklardan qo'llarni bukmay va bukib bajariladi. Qo'llar bukilgan atamaga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan, qo'llarni bukib orqaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonlarga uzatish va hokazo. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o'ng oyoqni bukib oldinga uzatish yoki orqaga shu holatda uzatish.

Qo'llarning dastlabki holati; qo'llar belda, yelkalarda, bosh ortida, ko'krak

¹ Morgunova 1.1. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi - Tashkent, 2011 y. 51 b.

ortida va hokazo. Doira qo'l oyoq boshni aylana bo'ylab xarkatlantirish, shuning oyoqlarni snaryad tepasidan aylantirish.

Engashish - gavdani bukishni bildiradigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish, kirishib engashish. Yarim engashish, oyoqlarni keng ochib engashish, oyoqlarni keng ochib engashish. Oyoqlarni quchoqlab engashish, orqaga engashib yerga yotish.

Muvozanat - shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontal holati. quyidagi turlari bor: o'ng oyoqda engashib muvozanat saqlash; yonlama, orqaga engashib, oyoq ushlab va hokazo.

1. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari.

Tutish - snaryadni ushlash usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish. Juft tutish chuqur tutish.

Osilish - quyidagi turlari bor: oddiy osilish, aralash osilishlar.

Tayanish - oddiy va aralash bo'ladi.

O'tirish - snaryadda o'tirgan holat; quyidagi turlari bor: bruslarda oyoqlarni kerib o'tirish, sonda o'tirish va hokazo.

Ko'tarilish - osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqori tayanishga o'tish.

Pastga tashlanish-ko'tarilishga teskari harakat.

Aylanish - gimnastikachining tayanishda boshlab snaryad yoki atrofida (turnik, yog'och va hokazo) aylanma harakatlanishi.

Burilish - gavdaning vertikal o'q atrofida harakatlanishi.

Oyoqni osmonga qilib turish - gimnastikachi tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarni yuqoriga uzatgan vertikal holat.

Tebranish - aylanish o'qiga nisbatan erkin xakatlanish.

Yoysimon tebranish - tayanishdan yoysimon harakat qilib osilishga o'tish.

Uchish - bu shug'ullanuvchilarning snaryad (odatda xalqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishdir.

Qo'l orqasidan aylanish - muayyan holatdan yelka bo'g'inini buraltirib, gavdaning gorizontal o'q atrofida aylanishi. Bunday aylanish yo'nalishga qarab oldinga va orqaga bo'ladi. Zaruriy bo'lsa qanday tebranish yordamida bajarilishini ko'rsatish.

O'tkazish - oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish.

Doira - oyoqni yaxlit (ellepsimon) harakatlantirish.

Chalishtirish - oyoqlarni bir birining o'rniga qarama-qarshi yetkazish.

Kirish - snaryad yonida dastlabki holatda turgan gimnastikachining tayach

qo'li atrofida doira yasab burilib, dastlamlarga tayanib qolishini ko'rsatuvchi atama.

O'tish - ijrochining snaryadda (biron elementni bajarayotganda) qo'llarni tutib, o'ng yoki chap tomonga siljish.

Chiqish - kirishga teskari harakat qilib (konning) boshqa qismiga o'tish.

Uchib o'tish - gimnastikachining qo'llarini qo'yib yuborish snaryadning bir tomonidan ikkinchi tomoniga brusning bir yog'ochidan ikkinchi yog'ochiga o'tish.

Sakrab tushish-snaryadda osilib yoki tayanib turgan holatda sakrab tushish.

Sakrash - oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz qilib, ma'lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki to'siqdan o'tish.

Tayanib sakrash - qo'llarda qo'shimcha tayanib (to'rt berib) bajariladi.

Siljish-deysingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siljish.

2. Akrobatik mashqlarning atamallari.

Dumalanish - tayanchiga birin-ketin qo'l tekkizib gavdani aylantirish (bosh orqali to'ntarilmaydi). Dumalanishning quyidagi turlari bor: oldinga dumalanish, yonga dumalanish, orqaga bukilib dumalanish singari va hokazo.

G'ujanak bo'lish - gavdani bukilgan holati. G'ujanak bo'lishning yotib, o'tirib va cho'kkayib g'ujanak bo'lish, shuningdek keng g'ujanak bo'lish turlari bor.

O'mbaloq oshish - gavdaning avval tayanib, kema-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakati. O'mbaloq oshishning quyidagi: oldinga do'mbaloq oshish sakrab do'mbaloq oshish, orqaga do'mbaloq oshish va hokazo turlari mavjud.

To'tarilish - gavdaning bitta yoki ikkitaning fazasi bo'lgan to'liq aylanib oladigan (qo'llarga tayanib, bo'shqa tayanib yoki ham qo'llarga, ham bo'shqa tayanib) aylanma harakati. To'ntarilishning quyidagi; yonga to'ntarilish, boshda g'rib to'ntarilish, to'ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to'ntarilish kabi turlari bor.

Orqaga to'ntarilish - gavdani qo'llarga tayanib orqaga aylanadigan harakati. Qo'llarda, boshda turib qolishgacha aylanib bajariladigan va boshqa xillari ham bo'ladi.

Charxpalak-gavdani uchish fazasi (qo'llarga tayanib) to'liq to'ntarilib oladigan bir tekis aylanma harakati. Ikki oyoqdan boshlab yana ikki oyoqqa tushib shuningdek bir oyoqdan boshlab va oyoqlarni almashib bajarilishi mumkin.

Randat - orqaga bukilib ikkila oyoqqa tushadigan to'ntarilish.

Qurbat - qo'llarda turib orqaga sakrab oyoqlarga tushish.

Sal'to - gavdaning xavoda erkin to'ntarilishi. Sal'toning quyidagi; oldiga salto, sil'tanib sal'to, orqaga sal'to yarim burilib sal'to va hokazo.

Ko'prik - tayanchga orqa o'girib gavdaning maksimal darajaga egilib bukilgan yoysimon holati. Ko'prikning quyidagi; ko'prik, bir qo'lda ko'prik, bir oyoqda ko'prik bilaklarda ko'prik, teskari ko'prik.

Masalan, chap oyog‘u o‘ng qo‘lda ko‘prik turish va hokazo turlari mavjud. Shpagat-oyoqlami niyat darajada kerib o‘tirish (xar ikkala oyoqningbutun uzunasi bo‘ylab tayachga tekizib o‘tirish). Shpagatning quyidagi; shpagat, o‘ng oyoq, o‘ng qo‘lni yoki chap qo‘lni oldinga uzatib shpagat, engashma shpagat va boshqa turlari bor.

Yarim shpagat-shpagatga o‘xshash. Ammo oldindagi oyoq bukilgan holat, engashma yarim shpagat va hokazo.

Turishning quyidagi; kuraklarda turish, kallada turish, qo‘llarda turish va hokazo.

Sapchitish-turning sakrab tushgan akrobatni qaytarish.

Sakrama harakat (surat bilan sakrashlar) ijrochi parozini oshirish uchun qo‘llaniladi. qolgan atamalar gimnastika atamasiga muvofiq tuziladi.

3. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.

Odimlash - joydan joyga ko‘chishning xilma xil turlari. Odimlashning quyidagi; odimlash, oyoq uchiga ko‘tarilishdan boshlab odimlash, lukillab odimlash, almashib odimlash, palka qadami bilan odimlash turlari mavjud.

Yugurish - xar birida uchish fazasi bo‘lgan odimlash. Yugurishdagi nomlar odimlashdagi nomlarga o‘xshash.¹¹

Burilish - gavdaning vertikal yoki uzunasiga o‘q atrofidagi aylanma harakati.

Sakrash - oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz etish. Harakat qo‘lami va gavdaning xavodagi holatiga qarab sakrashning quyidagi; to‘g‘ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab, sanchib sakrash, charxpalaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash, yarim xalqasimon sakrash turlari mavjud.

Qo‘llarni prujinasimon harakatlantirish. Barcha bo‘g‘nlarni baravariga bukib prujinasimon yaxlit harakat qilish. Turli yo‘nalishlarda bajariladi.

To‘lqinsimon - do‘ngsimon yarim cho‘kkayishdan boshlanadigan, bo‘g‘inlarning ketma-ket biri yozilib, bukilishdan iborat murakkab yaxlit harakat.

Qo‘lni to‘lqinlashtirish - qo‘lni bukish va panjasi osiltirishdan boshlanib, keyin yozish bilan bir vaqtda panjasi ko‘tarishdan iborat to‘lqinsimon harakatlantirish.

4. Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. Yozish qo‘yilgan maqsadga qarab umumlashtirilgan, konsert, qisqartirilgan, grafik tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo‘lishi mumkin.

Gimnastika mashqlarning atama yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalarga asosan hamda belgilangan usullarda bo‘ladi. Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi; gimnastika mashqlarining ayrim guruhlar uchun belgilangan yozuv tartibda

yozuvda qoʻllaniladigan grammatik tuzilish va belgilari rioya qilish.

URM ni yozilishi.

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.x)
2. Harakatning nomi (egilish, bukilish, choʻkkayish va hokazo)
3. Harakat yoʻnalishi (oʻng chap, orqaga va hokazo)
4. Pirovard holat (zarurat boʻlsa)

Masalan, d.x -oyoqlar kerilib, qoʻllar yelkada. 1-oʻng oyoqni bukib qoʻllar yuqoriga koʻtarilgan xolda chap tomonga egilish.

Erkin mashqlarni yozib olish:

1. Mashqning nomi (kimga moʻljallangan)
2. Joʻr boʻladigan musiqa.
3. Dastlabki holat.
4. Mashqning mazmuni.

Snaryadlardagi mashqlarning yozib olishinishi.

1. D.x
2. Harakat nomi.
3. Ijro etish usuli.
4. Yoʻnalish.
5. Pirovard holat.

Akrobatika mashqlarining yozilishi.

1. Toʻliq aylanilmaydigan elementlarni (masalan doʻmbaloq oshish).
2. Goxo bir holatdan ikkinchisiga oʻtish maxsus atama qoʻllanilishini talab qilmaydi.
3. Ijrochining biron elementdan keyingi holat.
4. Pirovard holat.

Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi.

1. Umumlashtirilgan yozuv.
2. Konkret atamali yozuv.
3. Qisqa yozuv.
4. Grafik yozuv.
5. Tekstli va grafik yozuvni birgalikda qoʻllanishi bu yozishni amalda keng tarqalgan qulay usuldir. Masalan:

	D.X.	Sanoq	Atamali tasvir	Grafik yozuv
--	------	-------	----------------	--------------

1	Oyoqlarni kerib turish	1 2-3	Qo'llarni ikki yonga uzatib, oldinga engashish. Erga qo'llarni tekkizib, ikki marta prujinasimon engashish. D.X.	
---	------------------------	--------------	--	--

Amaldagi gimnastika atamalari muayyan mashqlar spetsifikasini yaqqol aks ettiruvchi atama-so'zlar bilan muttasil boyib boradi. Biroq atamalar tuzishning qaror topgan qoidalaridan hech qachon chetga chiqish kerak emas albatta, chunki bunday chetga chiqish atamalarning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Nazorat savollari:

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 etrkin mashqlarga oid atamalarni sanab bering?
7. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar atamalariga nimalar kiradi?
8. Akrobatika mashqlar atamalarini tushintiring.
9. Atamalar taraqqiyotiga kimlar xissa qo'shgan?
10. Qaysi yili va qaerda gimnastika atamalariga oxirgi o'zgartirishlar kiritilgan?