GIMNASTIKA MASHQLARI TERMINOLOGIYASI VA ATAMALARNING AXAMIYATI

Samadov Ural Saloxiddinovich - Gulistom davlat pedagogika instituti,
Tabiiy fanlar fakulteti, “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi 36-24 guruh talabasi
usamadov370@gmail.com

Anotatsiya

Gimnastika mashqlari terminologiyasi va atamalari jismoniy tarbiya va sport sohalarida muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada gimnastika terminologiyasining rivojlanishi, uning o‘quv jarayonidagi o‘rni va mashqlarni o‘rganishda qanday yordam berishi haqida batafsil ma'lumot beriladi. Atamalar har bir harakatning aniq va qisqa ifodasini ta'minlaydi, bu esa mashqlarni samarali o‘rganish va bajarishni osonlashtiradi. Maqolada terminologiyaning yasalish usullari, atamalarga qo‘yiladigan talablar, hamda bu atamalarni qo‘llashning amaliy usullari haqida ham so‘z boradi. Shuningdek, gimnastika mashqlari terminologiyasining kelajakdagi takomillashuvi va yangi yutuqlarni aks ettirishdagi ahamiyati ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Gimnastika, terminologiya, atamalar, jismoniy tarbiya, mashqlar, harakatlar, ta’lim, o‘quv jarayoni, takomillashtirish.

Dolzarbligi. Ko‘p bilim sohalarida, turli ishlab chiqarish, harakat faoliyatida buyum hodisa, tushuncha, jarayonlarini qisqacha ifodalsh maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiyada, jumladan behad ko‘p mashqlar qo‘llaniladigan gimnastikada atamalar juda muhim ro‘l o‘ynaydi.

Atamalar mashg‘ulotlar vaqtida o‘quvchilar bilan o‘qituvchilarning o‘zaro munosabatlarini yengillashtirish, gimnastikaga oid adabiyot nashir qilishda gimnastika mashqlari ta‘rifini soddalashtirishda yordam beradi. Gimnastika atamalari gimnastikadan boshqa mashg‘ulotlarda ham keng qo‘llaniladi.

Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan turib uni o‘rganish qiyin. Shu sababli ularni o‘rganish jarayonida atamaning ahamiyati ayniqsa, kattadir. Qisqacha atamalar harakat ko‘nikmalarini shakillantirishga katta ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlarning tasdiqlashicha, ular mashqni bajarish uchun o‘zini tayyorlashga yordam beradi, o‘quv jarayonini esa yanada oson va maqsadga muvofiq qiladi.

Gimnastika atamasi - bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, snaryadlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo‘llaniladigan maxsus nom (atama)lar, shartli (belgilab qo‘yilgan) qisqartirishlarning , mashqlarni yozish shakillarining tuzilishi hamda ishlatilish qoidalaridir.

Atama leksikasining bo‘limi sifatida shu fanning mazmuni, nazariyasi va amaliyoti bilan yaqindan bog‘liqdir.

Gimnastikada termin deganda, biron harakatlantiruvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalardagi kabi, gimnastika terminologiyasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillasha bordi chunki, amaliyot va fanda nimaiki yangilik paydo bo‘lsa, u tilda muqarrar aks etib, uni boyita boradi.

Vatanimizda gimnastika atamasi 1938 yilda joriy etilgan bo‘lib, rus adabiy tili lug‘at fondi asosida qurilgan edi. Shuning uchun u gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarning turli kontengentlariga anchagina tushunarli va yaqin, shuningdek sobiq halqlarning boshqa tillarga to‘g‘ri (mashqlar mazmuniga qarab) tarjima qilish imkonini beradi. Yangi terminalogiyaning afzalligi avvalo, shundan iboratki, terminlar tuzish va ularni qo‘llashga ilgaridan boshqacha yondoshilardi. Mualliflar terminlar tuzish sistemasini har bir harakatining eng xarakterli xususiyatlarini ko‘rsatish bilangina cheklanib, ayni vaqtda shu harakatni aniq va qisqa ta’riflash imkonini beradigan qilib belgiladilar.

Gimnastikaning rivojlana borishi, nazariya va amaliyotda erishilgan yangi-yangi yutuqlar gimnastika terminologiyasini yanada takomillashtirishni taqozo qiladi.

Gimnastika buyicha 1962-1963 yillardagi konferentsiyalari ham shu masalaga bag‘ishlangan edi.

Jismoniy tarbiya inistitutlari, ayniqsa Moskva, Leningrad va Kiyev jismoniy tarbiya institutlari gimnastika kafedralarining o‘qituvchilari gimnastika terminologiyasi taraqqiyotiga katta hissa qo‘shdilar.

Atamaga qo‘yiladigan talablar Atama yasashning eng ko‘p tarqalgan usuli – mavjud so‘zlarga yangi ma’no berish (ularni boshqacha tushunish). Masalan, ko‘prik, kirish, o‘tish, chiqish kabi so‘zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi. Ko‘pincha atama so‘zlarning, masalan, baland-past (qo‘shpoya), balandlab-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 atama masalan, tayanish, bilaklarga tayanish, qo‘llarga tayanish, kuraklarda turish, boshda turish, qo‘llarda turish, kabilarda tayanch sharti hisobga olinadi, osilish, burchakli osilish, bukilib osilish, egilib osilish, singarilarda esa gavda holati (uning bo‘g‘inlarini bir biriga nisbatan qanday turishini) hisobga olib yasaladi.

Tebranish mashqlarining atamalar muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi. Masalan: bilaklarga turib oldinga siltanib ko‘tarilish, qaddini rostlab siltanib ko‘tarilish, oyoqni juftlab yoki bitta oyoqda, ko‘tarilish va hokazo.

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, hatlab sakrash, sapchish, tayanib o‘mbaloq oshish, tashlanib sakrash, siltanib sakrash, chir aylanib sakrash va hokazolar.

Atamalarni qo‘llash qoidalari Gimnastika atamalari shug‘ullanuvchilarning malakasi hisobga olingan holda qo‘llanilishi kerak. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, ertalabki gigienik gimnastika va boshqa sog‘lomlashtirish gimnastikasi shakllarini o‘tkazishda umumrivojlantiruvchi mashqlarning asosiy atamalaridan foydalanibgina qolmay ular xalq so‘zlashuv adabiy tilidagi so‘zlar bilan to‘ldirib boriladi.

Atamaga ma’lum talablar qo‘yiladi:

1.Tushunarlilik.Ona tili lug‘at tarkibi va boshqa tillardan olingan so‘zlar, shuningdek, internatsional termin - so‘zlar asosida qurilgan bo‘lib, mazkur halq tilidagi va so‘z yasash va grammatika qoidalariga to‘la mos bo‘ladi. Shundagina atama so‘zlar tushunarli, hayotiy va barqaror bo‘ladi. Ona tili qoidalarini buzilishi atamalarning tushunarli bo‘lmay qolishiga olib keladi.

2.Aniqlik.Atama ta’riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq oydin tasavvur beradigan bo‘lishi kerak. Atamaning aniqligi mashq haqida to‘g‘ri tasavvur hosil qilish uchun katta ahamiyatga molik bo‘lib u mashqni tezroq o‘rganib olishda yordam beradi.

3.Qisqalik.Atamalar qisqa, talaffuz etishga qo‘lay bo‘lgani ma’qo‘l. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni engillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug‘ullana boshlaganlar mashqlarni o‘rganish bilan bir vaqtda atamani ham bilib borishlari zarur.

Yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o‘qituvchilar, trenerlar uchun atama alohida bir maxsus til bo‘lib qoladi.

Hamma atama so‘zlarni quyidagicha guruhlarga bo‘lib chiqqan ma’qo‘l:

1. *Umumiy atamalar.*Bular mashqlarning alohidagi guruhlar, umumiy tushunchalarni va hokazolarni ta’riflash uchun qo‘llaniladi. Masalan, saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.

2. *Asosiy (konkret) atamalar.* Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta’riflash imkonini beradi. Masalan, ko‘tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab tushish, engashish, tashlanish va boshqalar.

3. *Qo‘shimcha atamalar.* Bular asosiy atama so‘zlarga aniqlik kiritadi va harakat yo‘nalishini ijro etish usuli, tayanish sharti va hokazolarni ko‘rsatib beradi. Masalan, qaddini rostlab, yoysimon, to‘ntarilib va boshqalar. Mashqning nomi, odatda, uning mohiyatini ifoda etadigan asosiy atamadan va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo‘shimcha termindan iborat bo‘ladi. Zarurat

bo‘lganda, ijro xarakterini ta’kidlaydigan uqtirish so‘zlari ishlatiladi (masalan, qo‘l keskin, bo‘shashtirib, mayin harakatlantiriladi va hokazo).

Qisqartirish qoidalari(ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)

Bayon qilish qisqaroq bo‘lishi uchun gimnastikada odatda ko‘p holatlarni, harakatlarni yoki ularni qismlarining nomlarini ko‘rsatmaslik qabul qilingan. **Masalan, quyidagi so‘zlar tushirib qoldiriladi:**

«oldindan», «oldinga»- harakat yo‘nalishini ko‘rsatishda, agar shu harakat eng qisqa, iloji boricha yagona yo‘l bilan (masalan, oldindan qayrilib) bajariladigan bo‘lsa;

Qo‘llar, oyoqlar, oyoq uchlari, kaftlar holatining qandayligi- agar bu holat belgilangan uslubiga mos bo‘lsa;

«gavda»- engashishda;

«oyoq»- oldinga, orqaga siltanishda, oyoq uchini qo‘yishda;

«ko‘taring», «tushiring»- qo‘l yoki oyoqlar bilan harakat bajarganda;

«uzunasiga», «ko‘ndalangiga»- muayyan gimnastika snaryadiga ko‘proq xos bo‘lgan odatiy holatlarda;

«ustidan tutish» - eng ko‘p tarqalgan bo‘lgani uchun, «ichkariga sakrab tushish» (yoki snaryad ichkarisiga holat);

«sakrab tushish» yoki «sakrash»- gimnastika snaryadining nomidan shunday qilinishi ma’lum bo‘lsa;

«egilib»- bunday holat ijro texnikasidan ma’lum bo‘lsa. Masalan, qo‘shpoyalarda: oldinga siltanib ko‘tarilish- orqaga siltanib sakrab tushish;

«kaftlar ichkariga qaragan»- qo‘llar pastga tushirilgan, oldinga uzatilgan, orqaga uzatilgan yuqori ko‘tarilgan holatda;

«kaftlar pastga qaragan»- qo‘llar ikki yonga yoki chapga (o‘ngga) uzatilgan holatda;

«oldingi yoysimon»- qo‘llar oldinga harakatlantirib ko‘tarilsa yoki tushirilsa.

Dastlabki holat (d.h) faqat mashqning boshida ko‘rsatiladi. Oyoq- qo‘llar va gavdaning harakat yo‘li, harakat eng qisqa yoki odatdagi usulda bajarilmagandagina ko‘rsatiladi.

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

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

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 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.

Xulosa. Gimnastika mashqlari terminologiyasi va atamalari jismoniy tarbiya va sport sohalarida muhim o‘rin egallaydi. Ularning o‘rganish va o‘qitish jarayonlaridagi roli beqiyos bo‘lib, to‘g‘ri va aniq atamalarning ishlatilishi mashqlarni samarali bajarish, o‘quvchilarning harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Terminlarning aniqligi, qisqalik va tushunarliligi o‘quv jarayonini yengillashtirib, gimnastika mashqlarini o‘rgatishda samara keltiradi. Gimnastika terminologiyasining rivojlanishi va takomillashuvi jismoniy tarbiya sohasining ilmiy va amaliy jihatlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Ushbu maqola gimnastika atamalarining tarixiy rivojlanishi, yasalish usullari va qo‘llanilish qoidalari haqida batafsil ma'lumot berdi. Shuningdek, terminologiyaning kelajakda takomillashishi va yangi sport yutuqlarini aks

ettirishdagi o‘rni hamda bu jarayonning jismoniy tarbiya va sport ta’limiga ta'siri muhokama qilindi. Gimnastika atamalari nafaqat sportchilar uchun, balki o‘qituvchilar va trenerlar uchun ham muhim vosita bo‘lib, ular mashqlarni aniq va samarali ta'lim berishda yordam beradi. Maqolada keltirilgan fikrlar va xulosalar, jismoniy tarbiya sohasida ilmiy tadqiqotlar va amaliyotga oid qiymatli tavsiyalarni taqdim etadi.

ADABIYOTLAR

1.Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. O`quv qo`llanma. T.: 2003. -120 b.

2.Gimnastika:uchebnik/V.M.Barshay,V.N.Kur`s, I.B.Pavlov.- Rostav n/D:Feniks, 2011.-314,[1]c.:il.- (Visshee obrazovanie).

3.M.N.Umarov.«Gimnastika». O`quv qo`llanma, T., “VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.