



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI SAMARQAND FILIALI

**“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi” yo‘nalishi bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim muassasalari
pedagog kadrlarini malakasini oshirish kursi uchun**

3.3. “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” moduli bo‘yicha

O‘qituvchi: Hakimov Salom Karimovich



Gimnastika mashg'ulotlarida foydalaniladigan zamonaviy maxsus atamalar va gimnastikani o'qitishning vosita va uslublari

Mavzu rejasi:

1

Gimnastika mashg'ulotlarida foydalaniladigan zamonaviy maxsus atamalar

2

Gimnastikani o'qitishda zamonaviy vosita va uslublari



GIMNASTIKANING TURLARI

1. Umumrivojlantiruvchi gimnastika: asosiy gimnastika, gigiyenik gimnastika, atletik gimnastika

2. Sport gimnastikasi: sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, batutda sakrash

3. Gimnastikaning amaliy turlari: sport amaliy gimnastikasi, harbiy amaliy gimnastika, ishlab chiqarishdagi gimnastika, kasbiy amaliy gimnastika va davolash gimnastikasi



GIMNASTIKA

atamalarning ma'nosi

1. Gimnastika atamasi eramizdan oldingi VIII-asrda paydo bo'lgan va "Gimnast" so'zidan olingan bo'lib, "Yalang'och" ma'nosini bildiradi

2. "Gimnastike" so'zidan olingan bo'lib, "Mashq qilaman", "Shug'ullanaman" ma'nosini beradi

3. "Gimnastike" so'zidan olingan bo'lib, "Mashq qildiraman", "Shug'ullantiraman" ma'nosini beradi



Atamalarni yasash usullari

1. Bir xil ma'noli so'zlardan tuzilgan gimnastika atamalari. Masalan: "Egilish", "Osilish", "Tayanish"

2. Odatiy so'zlardan tuzilgan gimnastika atamalari. Masalan: "Ko'prik", "Shpagat", "Doira"

3. Ayrim so'zlarning o'zagidan tuzilgan gimnastika atamalari. Masalan: "O'tirish", "Siltash", "Aylanish"



Atamalarga ushbu talablar qo'yiladi:



1

Tushunarlilik. Atama ona tili lug'at tarkibi va boshqa tillardan olingan so'zlar, shuningdek, baynalmilal 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 barqaror bo'ladi. Ona tili mezonlarining buzilishi atamalarning tushunarli bo'lmasligiga 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 ega bo'lib, u mashqni tezroq o'rganib olishda yordam beradi

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



Barcha atamalar quyidagi guruhlarga bo'linadi:

Umumiy atamalar.

Bular mashqlarning alohida guruhlarini, umumiy tushunchalarini va hokazolarni ta'riflash uchun qullaniladi. Masalan, saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar

Asosiy (aniq) atamalar

Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab qunish, engashish, tashlanish va boshqalar

Qo'shimcha atamalar

Bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi va harakat yo'nalishi, bajarish usuli, tayanish sharti va hokazolarni ko'rsatib beradi. Masalan, qaddini rostlab, yoysimon to'ntarilib va boshqalar



Gimnastika jihozlaridagi ba'zi atamalar:



1

Osilish- snaryadda shug'ullanuvchilarning yelkalari past bo'lgan holat

2

Tayanish- shug'ullanuvchilarning yelkalari tayanch nuqtasidan yuqorida bo'lgan holat

3

Dastlabki holatlar- mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turshilar saf turishiga mos keladi





O'rgatish usullari

O'rgatishning
og'zaki usuli

Harakat texnikasi
to'g'risidagi
ma'lumotni
bildirish usuli

Yaxlit mashq usuli

Yordamchi
mashiqlar uslubi

Bo'lingan mashq
usuli

Xususiy harakat
vazifalarini hal
qilish usuli

O'zgaruvchan
mashq usuli

O'rgatishning
o'yin va musobaqa
usuli



**E'TIBORINGIZ
UCHUN RAXMAT!**