

BADIIY GIMNASTIKAGA OID ATAMALAR VA ULARNING AHAMIYATI

Karimova Maftuna Xolmatjon qizi
Alfraganus Universiteti 1-kurs magistranti

Annotasiya

Badiiy gimnastika atamolari shug'ullanuvchilarning malakasini hisobga olgan holda qo'llanish zarur. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanishni boshlagan kishilar atamalarni ham shu mashqlarni o'zlashtirishni boshlagan vaqtdan urinishlari kerak. Malakali Badiiy gimnastikachilar, murabbiylar va Badiiy gimnastikaning boshqa mutaxassislari uchun atamalar o'ziga xos tilga aylanadi. U yoki bu atamani qo'llaganda uning vazifasini va qo'llanish ahamiyatini bilish zarur.

Kalit so'zlar: Badiiy gimnastika atamolari, murabbiylar, qisqa so'zlar-atamalar, so'z atamalar, qisqa ifodalash, mashqlarini o'rgatish, o'quv-mashg'ulot, umumiy tushunchalar.

Аннотация

Термины художественной гимнастики необходимо применять с учетом квалификации занимающихся. Люди, которые начинают заниматься художественной гимнастикой, должны стараться использовать термины с того момента, как они также начинают осваивать эти упражнения. Для квалифицированных гимнастов, тренеров и других профессионалов художественной гимнастики термины становятся своего рода языком. При использовании того или иного термина необходимо знать его функцию и значение применения.

Ключевые слова: художественная гимнастика термины, тренеры, короткие слова-термины, словосочетания, краткие выражения, обучение упражнениям, тренировка, общие понятия.

Ko'pgina bilim sohalarida va turli ishlab chiqarish tarmoqlarida fanlar, hodisa, tushuncha va jarayonlarni qisqa ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi.

Badiiy gimnastikaga oid atamalar Badiiy gimnastika mutaxassislari bilan shug'ullanuvchilar orasidagi munosabatni engillashtiradi, shuningdek, darsliklarni, o'quv qo'llanmalarni, klassifikasiya va boshqa dasturlarni nazariya uchun ham, sport amaliyoti uchun ham zarur bo'lgan turli materiallarni qisqa, ixcham holda nashr etishga yordamlashadi. Atamalar ayniqsa, Badiiy gimnastikaning turli tuman mashqlarini o'rgatish jarayonida katta ahamiyatga ega. O'quv jarayonida qisqa so'zlar-atamalar

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

harakat malakalarining shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ular mashqlarni bajarishga yaxshiroq tayyorlanishga ko'maklashadi, ularni o'zlashtirish vaqtini qisqartiradi va o'quv-mashg'ulot jarayonini ixchamlashtiradi va maqsadga muvofiq yo'naltiradi. Bu dalillar maxsus tekshirish ishlari orqali tasdiqlangan.

Atamalar keng ma'noda leksikaning bir bo'limi bo'lib, u ishlab chiqarishning barcha tarmoqlari, fan, madaniyat, ijtimoiy hayot va boshqalarning atamalarini o'z ichiga olgandir. Qisqa ma'noda esa biron bir ilmiy fan, madaniyat turi yoki texnika tarmoqlari atamalarining tizimidir.

Badiiy gimnastikaga oid atamalar – bu Badiiy gimnastika mashqlarini, umumiy tushunchalarni, asbob-uskunalarining nomlarini qisqa ifodalash uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) tizimi va shuningdek atamalarni hosil qilish va qo'llash, shartli qisqartma va mashqlarni yozish shakllari to'g'risidagi qoidalar tizimidir.

Atamalar leksikaning bo'limi sifatida muayyan fanning mazmuni, uning nazariyasi va amaliyoti bilan chambarchas bog'liqdir.

Badiiy gimnastikada atama ma'nosida biron bir harakat faoliyati (mashq)ni, tushuncha yoki asboblarni qisqa qilib (iloji boricha bir so'z bilan) shartli tushunish qabul etilgan.

Atamalarni rivojlanishining qisqacha tarixi

Badiiy gimnastikaga oid atama Badiiy gimnastikaning rivojlanishiga mos holda rivojlangan va keyinchalik ham takomillashib boradi.

Hozirgi davrdagi Badiiy gimnastika atamasi 1968 yilda kiritilgan. 1933 yilda Badiiy gimnastika bo'yicha butun jaxon ilmiy konferensiyasida badiiy gimnastika atamlarini qayta ishlab chiqish uchun komissiya tuzildi. Uning tarkibiga A.T.Brikin, L.P.Orlov, I.A.Brajnik, G.S.Egnatoshvili kiritildi. 1938 yilda yangi atamalar nashr etilib, oilaviy foydalanishga tavsiya etildi. Bu vaqt davrida lug'at tuzilishida ham o'zgarishlar paydo bo'ldi. Badiiy gimnastikadan yangi mashqlar ijro etilishi va shug'ullanuvchilar sport mahoratining oshishi natijasida yangi atamalar yuzaga keldi, ayrim eskilari esa o'z ifodasini yo'qotdi, ular Badiiy gimnastika atamalaridan chiqarildi. Atama tushunarli bo'lishi uchun muxarrirlar ona tilining asosiy lug'at fondiga va grammatik tuzilishiga shuningdek, mashqlarning xususiyati va shakliga qarab atamalarni tanlashga asoslangan.

2. Atamalarga qo'yilgan talablar

Umum qabul qilingan so'zlardan atamalar o'zining aniqligi va ma'nosining ixtisoslashganligi bilan farq qiladi. So'zlar atamalarga aylanib, zarur bo'lgan yakka ma'nolikni kashf etadi. Masalan, so'z atamalar: engashish, odimlash, ko'prikcha, cho'qqayish, kirish, aylanish, tushish va boshqalar. Shu bilan birga atamalar u yoki bu

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

tushuncha va harakatlarni ifodalabgina qolmay, uni aniqlaydi, boshqa ma'nolaridan ajratadi. SHunday qilib, atamalarga muayyon talablar qo'yiladi.

Quyidagilar ularning asosiylari hisoblanadi:

1. Tushunarlilik. Atamalar tilning lug'at tarkibi va boshqa tildan o'zlashtirilgan so'zlar va shuningdek, internasional so'zlar-atamalar asosida tuzilishi va belgilangan millat tilining grammatikasi va so'z yasash qoidasiga batamom mos kelishi kerak. SHundaygina u hammaga tushunarli bo'ladi, binobarin, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili talablariga rioya qilmaslik, atamalarning tushunarsiz bo'lib qolishiga va qo'pol so'zga aylanishiga olib keladi.

2. Aniqlik. Muqarrar ma'noga ega bo'lgan atama muayyan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati to'g'risida aniq tasavvur xis qilishi kerak. Atamaning aniqligi mashq to'g'risida tushuncha hosil qilishda katta ahamiyatga ega, binobarin, uni tez o'zlashtirishga yordam beradi.

3. Qisqalik. Talaffuz qilish uchun qulay, qisqa atamalar maqsadga muvofiqdir. Bu borada shartli qisqartmalar qoidasi mavjudki, u mashqlarni yozib olishni osonlashtiradi.

3. Atamalarni yasash qoidalari va usullari.

Atamalarni yasashning keng tarqalgan usuli – mavjud so'zlarga yangi ma'no berish va xayotga tadbiiq qilish lozim. Badiiy gimnastikada bunday atamalarga misol tariqasida quyidagilarni kiritish mumkin: Yuqorida aytilganlar bilan birgalikda Badiiy gimnastikada atamalarni tuzishning maxsus usullari qo'llaniladi:

Atamalar sifatida ayrim so'zlardan foydalaniladi, masalan, oldinga siltash, yonga siltash, orqaga siltanish.

Statik holatlar tayanish shartiga qarab belgilanadi. Masalan, tayanish, tirsaklarga tayanish, qo'ltiqqa tayanish, tizzaga tayanish, bilakka tayanish, kuraklarda tik turish, boshda tik turish, qo'llarda tik turish.

Ba'zan atamalar yasashda tana holati (a'zolarning o'zaro joylashishi) hisobiga olinadi. Masalan, osilish, burchak hosil qilib osilish, bukilib.

Atamalarni qo'llash qoidalari

Badiiy gimnastika atamalari shug'ullanuvchilarning malakasini hisobga olgan holda qo'llanish zarur. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanishni boshlagan kishilar atamalarni ham shu mashqlarni o'zlashtirishni boshlagan vaqtdan urinishlari kerak. Malakali Badiiy gimnastikachilar, murabbiylar va Badiiy gimnastikaning boshqa mutaxassislari uchun atamalar o'ziga xos tilga aylanadi. U yoki bu atamani qo'llaganda uning vazifasini va qo'llanish ahamiyatini bilish zarur. SHa maqsadda mavjud atamalarni ikki guruhga ajratish maqsadga muvofiqdir.

Yig'ma ma'noga ega bo'lgan atamalar. Ularga qo'llar va oyoqlar bilan bir xil nomdagi, turli nomdagi va birin ketin bajariladigan harakatlar kiradi: odatdagi va teskari

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

chalishtirish, bir nomli va ko'p nomli aylanalar, siltanib o'girilishlar, burilishlar, muvozanat saqlashlar, shpagatlar, tizzada tayanishlar, ko'prikchalar va boshqalar kiradi. Belgilangan harakatlarning barcha tomonlarini aniq yozish zarurati bo'lmagan o'xshash mashqlarning butun guruhini umumiy ifodalash uchun turli dasturlar va qo'llanmalarni tuzishda atamalardan foydalaniladi.

2.2 Mashqlarning xususiyatlarini aniq ifodalashga yaroqli aniq atamalar.

Bu atamalar, o'z navbatida, asosiy va qo'shimcha atamalarga bo'linadi. Asosiy atamalar mashqlarning tipik belgilarini aks ettiradi (ko'tarilish, tushish, aylanish, burilish, sakrab tushish va boshqalar), qo'shimcha atamalar mashqlarning bajarish usullarini (gavdani bukib, dol qilib, to'ntarilib va boshqalar), yo'nalishini (o'ngga, orqaga va boshqalar), tayanish shartlarini (o'ng bilakka tayanish, tizzaga tayanish va h.k.) ifodalaydi. Mashqning nomi uning mohiyatini ifodalaydigan asosiy atamadan va harakatdan aniqlaydigan, izchillik tartibini belgilaydigan qo'shimcha atamadan iborat bo'lishi kerak. Zarur bo'lganda, muayyan mashqlarga xos tomonlarni ko'rsatadigan izohlovchi so'zlar ham qo'llaniladi. Masalan, qo'l bilan harakatni keskin, tez, sustroq, ohista bajaring va h.k.

Shartli qisqartmalar qoidasi (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish).

Badiiy gimnastikada o'z o'zidan ma'lum bo'lgan holat va harakatlarni ifodalamaslik qabul qilingan.

Quyidagi so'zlar tushirib qoldiriladi: «oldinda» Badiiy gimnastikachining tayanchga nisbatan yuz tomon bilan turgan holati;

-«oldinga»-eng qisqa yo'l bilan bajariladigan harakatning mumkin bo'lgan yagona yo'nalishining ko'rsatilishi;

-qo'l, oyoq, oyoq uchlari, kaftlarning holatlarini ifodalashlar, agar ular belgilangan uslubga hos bo'lsa;

-«gavda»-engashganda;

-«oyoq»-siltab o'tishlarda;

-agar so'z qo'llar va oyoqlar harakati to'g'risida borsa, «uzatish», «ko'tarish», «tushish» va boshqa so'zlar;

-Dastlabki holat (qisqacha-d.h.) faqat mashqni boshlashdan oldin ko'rsatiladi. Qo'l-oyoqlar va gavda yo'nalishi faqat harakat qisqa va odatdagidek yo'nalishda bajarilmaganda ko'rsatiladi; mashq harakteri odatdagidek farq qilgandagina u ifodalanadi.

4. Xoreografiyada bajariladigan mashqlarning atamalari.

Xoreografiyada oyoqlarning beshta buriluvchan xolatlari mavjud

1-xolat Bunda oyoq kaftlari bir chiziqda turadi, tovonlar birlashgan, oyoq uchlari turli qaragan.katta tomonga

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

barmoqlaraga cho'ziqlar bo'lmasligi uchun kuzatib turish kerak.

2-xolat Bunda oyoq kaftlari yuqoridagi kubi bir chiziada turadi, biroq tovonlar orasida kaft uzunligiga teng masofa ushlab turiladi.



3-xolat Bunda oyoq kaftlari qayrilgan xolda bir-biriga tegib, bir-birini kaft yarmigacha yopib turadi



4-xolat Bunda qayrilgan oyoq kaftlari bir-biriga paralel' turadi, ular orasidagi masofa kaft uzunligiga, teng og'irlik markazi xar ikkala oyoqda teng. B' xoreografiyadagi eng murakkab xolatidir.



5-xolat

Bunda qayrilgan oyoq kaftlari bir biriga paralel' turadi.



Badiiy gimnastikada gimnastikachilarning oyoq kaftlari ideal ravishda qayrilgan xolatda turadigan xarakterlar deyarli yo'q. Baletda xam xuddi shu xolatni kuzatish mumkin: balet raqqosalari deyarli xech qachon ideal beshinchi xolatda raqs tushmaydilar. Biroq oyoqlar xar kuni qayrilgan pozisiyalarga qo'yiladigan klassik raqs darslari oyoqlarni "tarbiyalaydi", ularning kuchli va qayriluvchanligini oshiradi. Klassik raqsning barcha besh pazisiyasini a'lo darajada o'zlashtirgach, gimnastikachi o'z oyoqlarini risoladagidek xarakterlantira oladi va xar qanday kerakli xolatlarga qo'yadi

Xoreografiyadagi qo'l holatlari:

Xoreografiyada qo'llarning to'rtta xolatlari mavjud. Ular qo'yidagi tartib bilan o'rgatiladi.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Bu-Tayyorgarlik xolati.

Bunda yumshoq dumaloqlangan tirsak va bilaklar bilan

erkin tarzda pastgan tushirilgan bo'ladi, panjalar yaqinlashtirilgan, kaftlar tepaga qaratilgan, barmoqlar

guruxlangan qo'llar gavdaga egil turishi yoki xaddan

tashqari oldinga surishi kerak emas.

1-Xolat

Bunda tirsak va bilaklardan dumaloqlangan qo'lla

oshqozon balandligida o'z oldida ko'tariladi



2- Xolat

Dumaloqlangan qo'llar elka barobarida ikki tomonga ochilgan (bir oz qiya qilib). Bu eng murakkab xolat bo'lib, uni turlicha goxida I ko'proq esa III va V oyoq xolatlarida o'rganiladi



3-Xolat

Dumaloqlangan qo'llar tepada, bosh ustida (sal oldiroqda).

Bu xolatga asosan II xolatdan so'ng o'tilib o'rganiladi.

Qo'l xolatlariga o'tilayotganda nafis xarakatlar bilan bir

ma'romda bajariladi.



Xoreografiyaning ko'pgina mashqlari qo'l (yoki qo'llarning) pasaytirilgan ikkinchi xolatiga bir oz ochiligidan boshlanadi. Bu mashqqa tayyorgarlik bo'lib, takt oldi paytida bajariladi, shundan so'ng qo'l yoki qo'llar tayyorlov xolatiga qaytariladi.

Qo'l va qo'l panjalarining vaziyatlari hamda holatlari

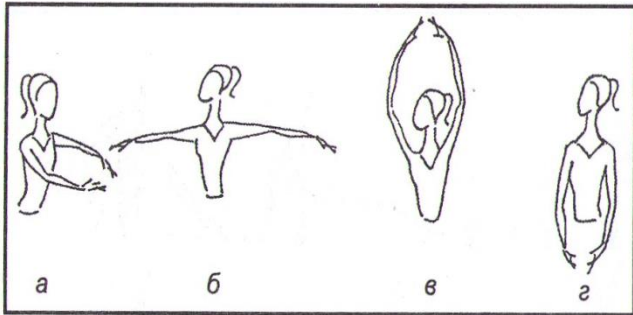
Qo'llar bilan bajariladigan ifodali imo-ishoralar muddat son-sanoqsiz. Ishorani insonga tabiatan tomonidan berilgan ikkinchi nutq a'zosi deb bemsiz hisoblaydilar.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Qo'lari bilan odam o'z hissiy axvolini ifodalashi, harakat hamda vaziyatlariga tugallangan, mukammal tus berishi mumkin. Bundan tashqari, qo'llar sakrash, burilish, movozanat saqlashlarni bajarishga faol yordam beradi.

Qo'l harakatlari xoreografiya san'atining murakkab tarkibi qismlaridan biri hisoblanadi. Qo'llarning vaziyati (pozisiyaasi) va qorin vaziyati (appozisiyasi) degan tushanchalar mavjud.

Mumtoz raqsdan qo'llarning uch asosiy vaziyati (ularning tartibi arab raqamlari bilan belgilanadi) va bir tayyorgarlik vaziyati farqlanadi (Vaganova, 1980; Kostrovskaya, 1980; Kostrovskaya, Pizarov, 1986; CHekketti, 2007; va b.)



Mumtoz raqsdan qo'llarning vaziyati (izohlanmaydi).

1-vaziyat: yoysimon qo'llar tirsaklarda bir oz bukilgan va diofragma satxigacha oldinga ko'tarilgan

2-vaziyat: yoysimon qo'llar emsa satxidan bir oz pastroq ikki yonga kuchaytirilgan, tirsaklar bir oz bukilgan, panjalar ham yoysimon holatda, kaftlar oldinga va ichkariga qaratilgan .

3-vaziyat: yoysimon qo'llar yuqoriga-oldinga ko'tarilgan, tirsaklar va panjalar ham yoysimon shaklda, kaftlar pastga qaratilgan. tarmoq uchlari orasidagi masofa-10-15 sm

Tayyorgarlik vaziyati: bir oz bukilgan qo'llar pastga tushurilgan, tirsaklar ikki tomonga, panjalar yoysimon holda, jimjiloqlar sonning old satxiga tegib turadi, barmoq uchlari orasidagi masofa -10 - 15sm bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Умарова, З., Рахматуллаев, И., & Атаджанов, А. (2023). В системе высшего образования инновационные технологии. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 2(22), 11-16.

2. Умарова, З.У., и Кызы Юлдашалиева, Новая Зеландия (ноябрь 2023 г.). Инновационные технологии, обеспечивающие знания студентов в системе высшего образования. В международной научной конференции «инновационные направления в науке, практике и образовании» (т. 2, № 9, стр. 68-73).

3. Umarova, Z. U., & Umarov, A. A. (2021). Scientific and Methodological Fundamentals of Formation of Basic Elements in Wrestlers (Uzbek Kurash). International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development, 3(3), 149-155.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

4. Urinbayevna, U. Z. (2022). Issues of improving sports training. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(09), 167-168.

5. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations, 1-6

6. Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(04), 144-146.

7. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Аминов, Б. У. (2023, January). Новые технологии для развития силовых качеств у студентов. In international scientific and practical conference "the time of scientific progress" (Vol. 2, No. 1, pp. 217-225).

8. Dexqonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. Models and methods in modern science, 2(12), 82-86.

Кувватов У.Т Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). " Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде.". In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147).

9. Madina, Ahmadjonova, Usmonova Zebo, and Xudoyazarova Gullola. "Harakatli o'yin orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat sifatlarini takomillashtirish." Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi 1.2 (2023): 618-622.

10. Mirxojidinovna, Xudayazarova Gullola. "JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA'LIM INNOVATSION KLASTERI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI (Umumiy o'rta ta'lim maktablari misolida)." Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences. Vol. 2. No. 11. 2023.

11. Sul'tonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

12. Ibragimovich, Sul'tonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.