

**Ўзбекистон Республикаси олий ва
ўрта махсус таълим вазирлиги
Фарғона давлат унверситети**

Кафедра: Жисмоний тарбия

Факультети: Педагогика

Фан: Гимнастика

РЕФЕРАТ

Мавзу: Машқларни ёзиб боришни қоида ва
усуллари

Бажарди: Хайдаров. Р

Текширди: Икромов.И

Фарғона-2009

Машқлазни ёзиб боришни қоида ва усуллари

Қўлни тўлқинлатиш — қўлни (қўлларни) букиш (ўзи томонга) ва панжани осилтиришдан бошланиб, кейин ёзиш (ўзидан нари-га) билан бир вақтда панжани кўтаришдан иборат тўлқинсимон , ҳаракатлантириш¹. Панжанинг ҳолатини мана бундай деб атай қоида қилинган: одатдагича (кўрсатилмайди), панжа бемалол тутилган, панжа бўшаштирилган, панжа кўтаририлган. Гимнастика машқларини тушунишда уларни қисқа ва аниқ қи-либ ёзишнинг муҳим аҳамияти бор. Ёзиш қўйилган мақсадга қараб, умумлаштирилган, конкрет, қисқартирилган, график тарзда ёки шу усулларнинг бирлашмасидан иборат бўлиши мумкин.

Гимнастика машқларининг терминлогик ёзуви юқорида баён этилган қоидаларга асосан ҳамда белгиланган усулларда бўлади.

Ёзиш қоидаларига қуйидагилар киради: гимнастика машқларининг айрим группалар ўчун белгиланган ёзув тартиби, ёзувда қўлланиладиган грамматик тузилиш -ва белгиларга риоя қилиш. Қуйида ана шу қоидаларни кўриб чиқамиз.

Умумривожлантирувчи машқларнинг ёзилиши. Айрим ҳаракат-ни ёзишда қуйидагилар кўрсвтилиши керак:

1. Ҳаракат бошланадиган дастлабки ҳолат (д. х.).
2. Ҳаракатнинг номи (эгилиш, бурилиш, силтаниш, чўккайиш, ташланиш ва ҳоказо).

3. Ҳаракат йўналиши (ўйғ томонга, ор^ага ва хоказо).

4. Пировард ҳояат (зарурат бўлса).

Бир вақтда бажариладиган бир^ нечта ҳаракатни ёзишда ҳам

айрим ҳаракатни ёзишда нималар кўрсатилса, шуларни кўрсатиш

қабул қилинган, лекин бунда олдин асосий ҳаракат (одатда гав-

да ёки оёқлар ҳаракати), кейин бошқа ҳаракатлар кўрсатилади.

Масалан: д. х.—оёқлар керилиб, қўллар елкада. 1^, Унг оёқни

букиб қўллар юқорига кўтарилган ҳолда чап томонга эгилиш.

2. Д. х.

..

Бир рақтда бажариладиган ^бир нечта ҳаракат (хатто бир са-ноқда бажариладигани" ҳам) қандай тартибда ижро этиладиган бўлса, худди шундай кетма-кетликда ёзилади.

Масалан: д. х.— қўлларни ён'томонларга узатиб, оёқларни кериб туриш. 1. Чап томонга бурилатуриб ўнг оёқни ёйсимон пастга тушириб, бунда ўнг оёқ орқада- учига қўйилган бўлади, қўлларни олдинга узатиш. 2. Унг тиззада туриб, қўлларни" юқори кўтариб, бошни орқага эгиш. »

Агар ҳаракат бошқа ҳаракат билан кетма-кет қўшиб бажарил-са, элементларни «ва» боғловчиси билан бирлаштириб бирин-ке-тин ёзилади. Масалан: д. х.— қўллар белда, оёқлар керилган. Ке-ришиб олдинга энгашиб, қўлларни ён томонларга узатиш ва чап-га

бурилиш. Бундай ёзилганда бурилишни энгашиш охирида (энгашишни махсус таъкидлагандек) бажарилади,

.Агар ҳаракат бошқа ҳаракат билан баравар бажарилса (ҳозирги мисолда энга-шиш билан • бурилиш бир вақтда ижро этил-са), унда «. ^..туриб» сўзини Гишлатиш, керак бўлади.

Ҳаракат одатдаги услубда бажарилмаса, бу ҳол ёзувда акс этиши керак. Масалан: кўлар олдинга охиста узатилади, панжа-лар бўшаштирилгай вв ҳоказо.

Эркин машқларни ёзиб олиш. Эркин машқлар муайян тартиб-

да ёзиб олинади:

Машқнинг номи (кимга мўлжаллангани).

1. Жўр бўладиган музика. Асарнинг номи, унинг ҳажми
' .кўр-сатй ^ лади.

2. Дастлабки ҳолат. "

3. Машқнинг мазмуни музика асарининг; тузилишига -
мослаб, масалан саккизликларга бўлиб ёзилади Мажбурий
машқни ёзиш-да (мусобакалар учун) текстнинг ўнг
томонида элементлар, ва Машқ тавсифидан олдинги
рақамлар саноқни билдиради. бирлашмаларнинг нисбий
кийинлиги (баллари ёки кийинлик груп-
палари) кўрсатилади. ' "

Снарядлардаги машқларниш\ ёзиб олиниши. Гимнастика
сна-рядларидаги мақшларни ёзишда снаряднинг яомидан
ташқари яна куйидагнларни кўрсатиш қабул қилинган:

1. Дастлабки ҳолат (осилиб туриб, таяниб туриб, сакраб,
югуриб келиб) ёки биринчи элементдан олдинги ҳаракат

(кўлллар-гач билакларга таяниб тебраниб туриш).

2. Ҳаракатнинг номи (кўтарилиш, пастга ташланиш, учиб ўтиш, айланиш, кўл орасидан ўтиш ва хоказо).

3. Ижро этиш усули (гавдани ёзиб, ёйсимон, оркага силтаниб, тўнтарилиб).

4. Иўналиш (чапга, оркага ва хоказо).

5- Пировард ҳолат (осилиб қолиш, оркадан таяниб қолиш) — ҳаракатнинг ўзи пировард ҳолатга олиб келмаса.

Гавданинг алоҳида қисмлари ҳаракатларини ёзишда уларни "бир-биридан вергул билан ажратиб кўйиш керак.

^знарядлардаги комбинацияларни сатрга кетма-кет ёзишда асо-

сий, элементлар (бирлашмалар) бир-биридан тире белгиси билан

ажратилади. Масалан, турникда: тебраниб туриш—гавда ёзиб кўтарилиш — оркага айланиш — ёйсимон силтаниб чап томондан

оркага айланиб турлича тутиб осилиб қолиш—оркага силтаниб

сакраб тушиш ва хоказо.

. Мажбурий машқларни (мусобакалар учун) ёзишда эса ҳар бир элемент ёки бирлашма абзацдан ёзилиб, ундан ўнг томонда нис-бий қийинлик кўрсатилади. Масалан, коньда:

Сакраб чап оёқда ўнг томонга доира	2,0
Ўнг оёқни ўтказиш	0,5
Чап томонда чалиштириб ўтказиш	!* 3,0
ва хоказо	

Оёкларни снарядга тегизиб ўтказишни «бўйлаб» сўзини қўшиб, тегмай ўтказилишини эса «устидан» сўзини қўшиб ифода қилинади. Масалан, брусларда: гавда ёзиб кўтарилиш—оркага силтаниб ўнг оёкни чап ёғоч бўйлаб ўтказиш — оркага силтаниб чап оёкни чап ёғоч устидан ўтказиш ва бурчак — шундай туриш.

Икки ва ундан-ортиқ элементни кетма-кет бир-бирига улаб бажарилишини «ва» боғдовчиси билан, иккита ҳаракатни бирга-лйкда бажарилишини эса «...туриб» сўзини қўшиб ёзиш билан ифода қилинади. Масалан, турникда: ўнг оёкда кўтарилиш ва чап томондая оркага бурилиш ёки ўнг оёкда кўтарилди туриб оркага бурилиш ва хоказо.

Қисқароқ ёзиш ва талаффузни осонлаштириш мақсадида ай-рим таърифларни ташлаб кетиш, шунингдек, агар тушуниш осон-лашадиган бўлса, юқорида кўрсатилган тартибда (кетма-кетлик-да) ёзишдан четлашиш ҳам мумкин.

Акробатика машқларининг ёзилиши. Акробатика машқларини.

Бадий гимнастика

Машқларининг терминлари

Одимлаш — жойдан-жойга кўчишнинг хилма-хил турлари. ; Одимлашнинг куйидаги: оддий одимлаш, оёк учига кўтарилишдан бошлаб одимлаш, оёклар учида одимлаш, кескин одимлаш, таш- ; ланиб-ташланиб одимлаш, лўкиллаб одимлаш, алмашлаб одим- I лаш, полька қадами билан одимлаш «а ҳоказо турлари бор.

Югуриш — ҳар бирида учиш фазаси бўлган одимлаш. Югуриш- I дағи номлар одимлашдаги номларга ўхшаш.

Бурилиш— гавданинг вертикал ёки узунасига ўк-атрофидаги айланма ҳаракати. Бурилишнинг куйидаги: оёкларни олиб-қўйиб (ўнг ёки чап оёқдан бошлаб) бурилиш, ; оёклар учида бурилиш, чалиштирма бурилиш, силтаниб бурилиш, бурама бурилиш, шу-нингдек чўққайиб, мувозанат саклаб) бирон мувозанат туридаги ҳолатни саклаб туриб) бурилиш ва ҳоказо турлари бор.

Сакраш — оёкларда депсингандан кейин эркин парвоз этиш. Ҳаракат кўлдами ва гавданинг ҳаводаги ҳолатига қараб сакрашнинг куйидаги: тўтри сакраш, букилиб сакраш, керишиб сакраш, очик сакраш, ёпик сакраш, одимлаб сакраш, сапчиб сакраш, чарх-палаксимон сакраш, таяниб сакраш, ташланиб сакраш, ярим ҳал-қасимон (ҳалкаеиман) сакраш ва ҳоказо турлари мавжуд.

Кўлларни пружинасимон ҳаракатлантириш — барча бўгинлар-ни бараварига букиб пружинасимон яхлит ҳаракат қилиш. Турли йўналишларда бажарилади.

Тўлқинсимон — дўнгсимон ярим чўккайишдан бошланадиган, бўғинларнинг кетма-кет бири ёзилиб, бири букилишидан иборат мураккаб яхлит ҳаракат. Тўлқинсимон ҳаракатнинг қуйидаги тур-лари бор: олдинга қараб тўлқинсимон; ўнг томонга, чал томонга (ёнлама) тўлқинсимон ҳаракатлар.

ёзишда баъзи хусусиятларни ҳисобга, олиб, юқорида кўрсагилгак

қоидаларнинг ўзи ҳўлланилади:

1. Тўлик айданлмайди^ац элементларни (масалан, дўмбалок

ошишларни) бажаришда пировард ҳолат кўрсатиши кер^ак.

2. Ёхо бир-ҳолатдан иккинчисига ўтииг м-аҳсус термич қўл-

ланишини талаб қилмайди. Масалан, ўнг оёқдаги мувсанатдан — каллада туриш ёки қўлларда туришдан — каллада туриш ва

шоказо.

3. Ижрочининг бирон элементдан (ҳаракатдан) кейикги ҳо-

лати шундан кейинги элементнинг бажарилиш усулини белгилаб

бериши ҳисобга олинади. Масалан, тиззаларда туришдан думала "ниб елкада туриш ёки чўккайиб" таянишдан орқага дум* ланиб куракларда туриш ва шоказо;

4.; Лировард ҳолат ҳаракатнинг ўзидан равшан бўлмагагтакдирдагина ёзилади.

Бадий гимнастика машқларининг ёзилиши. Бадий гимнастика машқларини ёзишда эркин. машқлар учун белгиланган ҳодалардан фойдаланилади. Бундан ташқари ҳаракатларнинг характери, тасвири, ривож ва ифодалилиги, кўрсатилиши керак, Гимнастика машқлари ёзилишининг асосий ўсуллари:

1. Умумлаштирилган ёзув / Уқув программалари ва бршқа программаларда ҳар. бир ҳаракатнинг ациклиги талаб қилинмайг, гимнастика машқларининг мазмунинингина кўрсатио(санаб) ўтиш. керак бўлганда мазкур усулдан фойдаланиладк. Масалан, таянишдан ва коньга ордан таянишдан-оёқларни чап ёки ўнг трмонга ўтказишда.

2.; Қонкрет терминологик ёзув ҳар бир элементнинг (машқнинг терминология ҳодаларига мувофиқ. равишда аниқ ифодаланишини ҳазарда тутди) бундай ёзув н. амуяалари юко'рида келтирилган