

**BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARNI SALOMATLIGINI SAQLASHDA GIMNASTIKA
MASHG‘ULOTLARI VA GIMNASTIKA ATAMALARIGA QO‘YILADIGAN TALABLAR****Maxkamov Akmaljon Yuldashevich**

Q`oqon universiteti Ta`lim kafedrasi dosenti.(PhD)

Yuldashev Samandarbek Akmaljon o`g`li

Toshkent tibbiyot akademiyasi Davolash fakulteti 3- kurs talabasi

Yuldashev Saidbek Akmaljon o`g`li

ALFRAGANUS Universiteti Stomatologiya fakulteti 1- kurs talabasi

Annotasiya: Ushbu maqolada gimnastika mashg`ulotlarida va darslar jarayonida gimnastika atamalarini axamiyati va qo`yiladigan talablar atamalarini yasalishi o`z o`rnda ishlatilishi xususidagi ma`lumotlar yoritilgan.

Kalit so`zlar: Mashqlar spetsifikasi, harakat ko`lami (ikki qo`l bir tomonga) simmetrik va nosimmetrik bo`lishi mumkin, pirovard holat, kurbet, to`lqinsimon harakat, balandlab uzoqqa.

Kirish:

Hozirda yurtimizda olib borilayotgan islohatlarni amalda joriy qilish va aholini salomatligini saqlashga ustivor vazifa sifatada ahamiyat berilmoqda. Turli javha vakillarining faoliyati davrida jismoniy faollikni muhim hisoblanib, ko`p bilim sohalarida turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlarida buyum-hodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada, jumladan, behad ko`p mashqlar qo`llaniladigan gimnastikada atamalar juda muhim rol o`ynaydi.

Atamalar mashg`ulotlar vaqtida o`qituvchilar bilan o`quvchilarning o`zaro munosabatlarini yengillashtiradi. Gimnastika atamaları gimnastikadan boshqa mashg`ulotlarda ham qo`llaniladi.

Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan turib, uni o`rganish qiyin.

Gimnastika atamasi—bu gimnastika mashqlari umumiy tushunchalari, jihozlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo`llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) sistemasi, shuningdek, atamalar shartli qoidalaridir.¹

Gimnastikadan atama deganda, biron harakatlanuvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalardagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan, jumladan gimnastika taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillashib bordi.

Gimnastika atamasi 1938 yilda joriy etilgan. Olib borilgan ko`p izlanishlar va muhokamalar natijasi o`laroq, 1965 yilda gimnastika federatsiyasi amalga atamalarga so`nggi o`zgartirish va qo`shimchalarni kiritdi.

Atamalarga qo`yiladigan talablar

Atamalar o`z ma`nosini aniqligi va ixtisosligi bilan odatdagi leksik so`zlardan farq qiladi. So`zlar atamalarga aylangach, zarur bo`lgan bir ma`noligini anglatadi.

Atamalarga ma`lum talablar qo`yiladi:

1. Tushunarliklik, atamalar ona tili tillaridan olingan so`zlar, shuningdek, internatsional

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 qoidalarga to‘la mos bo‘ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo‘ladi.

2. Aniqlilik. Atama ta‘riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan bo‘lishi kerak.

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.

Gimnastika atamalarini yasash usullari.

Atamalar yasashning eng ko‘p tarqalgan usuli – mavjud so‘zlarga yangi ma‘no berish. Masalan, ko‘prik, kirish, o‘tish, chiqish kabi so‘zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

Ko‘pincha atamalar so‘zlarning, masalan, past-baland (bruslar), balanddan 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 atamalar, masalan tayanish, bilaklarga tayanish, qo‘ltiqlarga tayanish, kurakda turish, boshda turish, qo‘llarda turish kabilar.

Tebranish mashqlarining atamaları muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi.

Masalan: bilaklarga tayanib turib oldinga siltanib ko‘tarish, sakrash va sakrab tushish atamaları 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 va hokazolar.

Gimnastika atamalarini qo‘llanish qoidalari.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug‘ullana boshlaganlar mashqlarni o‘rganish bilan bir vaqtda atamalarni ham bilib borishlari zarur. Yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o‘qituvchilar, trenerlar uchun atamalar alohida maxsus til bo‘lib qoladi.

Hamma atamalarni quyidagicha guruhlarga bo‘lib chiqqan ma‘qul:

1. **Umumiy atamalar** – bular mashqlarning alohida guruhlarni umumiy tushunchalarini ta‘riflash uchun qo‘llaniladi.

2. **Asosiy (konkret) atamalar** – bular mashqlarni mazmun belgilarini aniq ta‘riflash imkonini beradi. Masalan, ko‘tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, sakrab tushish va boshqalar.

3. **Qo‘shimcha atamalar** – bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi, harakat yo‘nalishini ijro etish usulini ko‘rsatib beradi. Mashqning nomi odatda uning mohiyati ifoda etadigan asosiy atamalarni va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo‘shimcha atamalardan iborat bo‘ladi. Zaruriyat tug‘ilganda ijro xarakterini ta‘kidlaydigan o‘qitish so‘zlari ishlatiladi (qo‘lni keskin bo‘shashtirib, mayin harakatlantiradi).

Yuqoridagilardan kelib chiqib gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish davrida gimnastika atamaları muhimligi bilan farqlanadi.

Xulosa:

Gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida atamalarga qo‘yiladigan talablar, gimnastika atamalarini yasash usullari, gimnastika atamalarini qo‘llanish qoidalari, umumiy atamalar, asosiy (konkret) atamalar, qo‘shimcha atamalardan foydalanish samarali natija berishi bilan ahamiyatli hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Rasuljonovna, E. Z. . (2023). Bolalar Kitobxonligi Va Mediya Muhitida Bolalik Konseptining Ifodalanishi. *Miasto Przyszłości*, 40, 329–334. Retrieved from
2. Eraliyeva, Z. (2023). MTT NING MAKTABGA TAYYORLOV GURUHLARIDA BOLALARNI MANTIQIY FIKRLASH VA BAHS MUNOZARALI VAZIYATLARDA YECHIM TOPISHGA VA BADIY NUTQQA O‘RGATISH. *Talqin Va Tadqiqotlar*, 1(18). извлечено от
3. Yuldasheva Dilafruz, Jabborova Marifatxon, Eraliyeva Zamira Rasuljonovna, & Maziyyayeva Muqaddasxon (2022). MAKTABGACHA TA‘LIMGA YANGICHA YONDASHUV. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2 (Special Issue 3), 121-125.
4. Махкамов, А. Ю. (2022). Гимнастика ва уни укутиш методикаси. *Дарслик. 2022й*, 106-161.
5. Yuldashevich, M. A. (2020). SHAPING OF THE HEALTHY LIFESTYLE CULTURE IN PHYSICAL EDUCATION FOR OUR FUTURE TEACHERS. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8.
6. Махкамов, А. (2023). Аралаш таълим технологиялари асосида булажак укутувчиларда соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш технологиялари. *Общество и инновации*, 4(6/S), 45-49.
7. Махкамов, А. Ю. (2023). ОЛИЙ ТАЪЛИМ БИТИРУВЧИЛАРИ УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АМАЛИЙ-МЕТОДИК ИМКОНИЯТЛАРИ. *Scientific Impulse*, 1(9), 844-851.
8. Махкамов, А. Ю. (2020). THE IMPORTANCE OF TEACHING GYMNASTICS IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 2(7), 350-355.
9. Махкамов, А. Ю. (2020). THE IMPORTANCE OF TEACHING GYMNASTICS IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 2(7), 350-355.
10. Makhamov, A. Y. (2019). THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL TRAINING IN SHAPING HEALTH LIFESTYLES FOR PROSPECTIVE TEACHERS”. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 1(10), 368-374.
11. Махкамов, А. Ю. (2022). Соғлом Турмуш Тарзи Жамият Тараққиётининг Асосий Омили. *IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(11), 249-252
12. Maxmudova Zilola. (2023). TALIM MUASSASI RAHBARLARIDA YUKSAK AXLOQIY SIFATLARI RIVOJLANTIRISH. *International Multidisciplinary Journal of Universal Scientific Prospectives*, 1(2), 78–83. Retrieved from <https://izlanuvchi.uz/index.php/iz/article/view/17>

13. Toxirjon, U. (2024). PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA O'RTASIDAGI O'ZARO TA'SIRNI O'RGANISH. *Integration of Economy and Education in the 21st century*, 2(2), 22-27.
14. Toxirjon, U. (2024). BOSHLANGICH SINFLARDA O 'QISHNI YETKAZIB OLISHGA QIYNALAYOTGAN O 'QUVCHILAR BILAN ISHLASHDA INTERFAOL USULLARDAN FOYDALANISH. *Integration of Economy and Education in the 21st century*, 2(2), 9-13.
15. Umarov Tokhirjon. (2024). PROVISION OF PSYCHOLOGICAL SERVICES IN EXTREME SITUATIONS IS SOCIAL. *International Multidisciplinary Journal of Universal Scientific Prospectives*, 2(2), 1–6. Retrieved from <https://izlanuvchi.uz/index.php/iz/article/view/28>
16. В статье представлена информация о роли педагогики и психологии в повышении качества и эффективности образования, формировании зрелого поколения. Данное научное исследование исследует решающую роль симбиотических взаимоотношений педагогики и психологии в . (2024). YANGI O'ZBEKISTONDA IJTIMOY-INNOVATSION TADQIQOTLAR, 2(2), 5-12. <https://nuzjournals.uz/index.php/yoiit/article/view/79>
17. Умаров Тохиржон. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ РАЗНЫХ РЕЛИГИЙ. *Yosh Tadqiqotchi Jurnali*, 3(2), 18–25. Retrieved from <https://2ndsun.uz/index.php/yt/article/view/655>
18. Toxirjon, U. (2024). XALQARO O 'QISH SAVODXONLIGINI O 'RGANISH (PIRLS). *Integration of Economy and Education in the 21st century*, 2(2), 14-17.
19. Умаров, Т. (2024). ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИГРУШЕК НА ДЕТСКУЮ ПСИХОЛОГИЮ. *Integration of Economy and Education in the 21st century*, 2(2), 18-21.