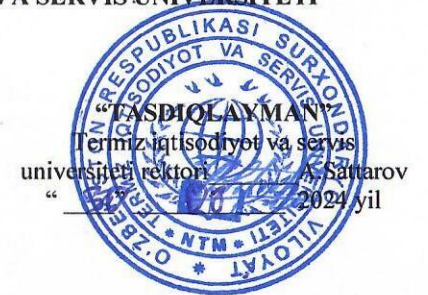


N

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
TERMIZ IQTISODIYOT VA SERVIS UNIVERSITETI



Ro'yxatga olindi № B.D-GO'MI 1209-1.04

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI  
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	60111200 – Jismoniy madaniyat

Fan/modul kodi	O'quv yili	Semestr	Kreditlar	
GO'MM11209	2024-2025	1-2	5/4	
Fan/modul turi majburiy	Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
1	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Gimnastika va uni o'qitish metodikasi	134	136	270
2	<p><b>I. Fanning mazmuni</b></p> <p>Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarda gimnastika fani bo'yicha nazariy va amaliy bilim ko'nikmalarni shakllantirish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida gimnastika vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning interfaol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa, ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida talabalar egallagan bilimlarini amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.</p> <p>Fanning oldiga qo'ygan vazifalari – talabalarda gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanini o'qitishda, bo'lajak mutaxassislariga gimnastikani tashkil qilish va o'tkazish, tahlil qilish, mashg'ulotlarda shikastlanishning oldini olish, gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish joylarini jihozlanishi hamda uning gigiyenik holati, gimnastika mashg'ulotlarini bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va gimnastika mashg'ulotini o'tkazishga qo'yilgan talablarni amalga oshirishdan iborat.</p> <p style="text-align: center;"><b>II. Asosiy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</b></p> <p><b>1-mavzu. Gimnastika tarixi va rivojlanish tendensiyalari.</b></p> <p>Tarixiy ma'lumotnoma. Gimnastika O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanishi. Mustaqil O'zbekiston Respublikasi gimnastikasi, institut bitiruvchilari. Gimnastika rivojlanishining zamonaviy tendensiyalari. Gimnastika rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar. Yuqori natijalarga erishish sportining zamonaviy rivojlanish xususiyatlari.</p> <p><b>2-mavzu. Gimnastikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va moddiy-texnik ta'minoti</b></p> <p>O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati o'quv muassasalari o'quvchi-yoshlar uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Gimnastika jihozlari. Jixozlarga qo'yiladigan talablar. Musobaqa talablariga muvofiq jixozlarni joylashtirishga qo'yiladigan talablar. Gimnastika mashg'ulotlarida yordamchi jixozlar va trenajyorlar.</p>			

### 3-mavzu. Gimnastika mashqlari terminologiyasi

Terminologiyani inson faoliyatidagi tushunchalar majmui sifatida. Atamalami shakllantirish usullari. Gimnastika atamalariga qo'yiladigan talablar. Atamalarning tasnifi. Gimnastika terminologiyasini qo'llash qoidalari. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarning atamaları. Gimnastika asboblari bajariladigan mashqlarning atamaları. Tebranish harakatlarini anglatuvchi atamalar.

### 4-mavzu. Amaliy gimnastika

Sportda gimnastikaning amaliy ahamiyati. Gimnastikaning sport turlari. Harbiy amaliy gimnastika. Kasbiy amaliy gimnastika.

### 5-mavzu. Saf mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi

Mashqlar tavsifi. Saf usullari. Saflanish va qayta saflanish. Joydan joyga ko'chishlar. Orani yaqinlashtirish va ochish.

Mashqlarning tasnifi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar atamalarini shakllantirish usullari. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini yozishning qisqartirish qoidalari. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari va shakllari. Buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarini yozish qoidalari. Tana qismlarining holatini va harakat yo'nalishini tavsiflovchi asosiy atamalar. Asosiy qoidalar. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini o'tkazish metodikasi.

### 6-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

Mashg'ulotni asosiy qoidalari va tashkil qilinishi, nima sabablarga ko'ra gimnastika mashg'ulotlarida shikastlaniladi. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni va oldini olish hamda birinchi yordam ko'rsatish, shug'ullanuvchilarni muhofaza qilish hamda yordam ko'rsatishga o'rgatish usullari, vrach nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### 7-mavzu. Gimnastika mashqlarni o'rgatish metodikasi.

Gimnastika mashqlarini o'qitishning maqsadi, vazifalari va bosqichlari. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari. O'qitishning didaktik prinsiplari. O'qitish metodikasi, mashqlar uchun o'qitish metodikasi.

### 8-mavzu Gimnastika bo'yicha o'quv-mashq ishlarining hisobi va rejasini tuzish

Dars rejasini (konspekt) maktabda asosiy xujjat sifatida, dars vazifasini aniqlash yo'llari, gimnastika darsi rejasining bo'limlari, dars qismlari, o'quv materiallarining mazmuni, me'yor yoki mashg'ulotlarning qaytarish soni va vaqti hamda tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar haqida nazariy ma'lumotlarga ega

qilish

### 9-mavzu Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi.

Gimnastika zallari, gimnastika jihozlari, gimnastika jihozlarining to'planmasi, jihozlar, gimnastik maydonchasi, zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

### 10-mavzu. Maktabda gimnastika darsini o'tkazish metodikasi

Maktab o'quvchilarida harakat funksiyasining shakllanishi va rivojlanishi. O'quv jarayonida gimnastikaning asosiy mashqlari yordamida qaddi-qomatni tiklash. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning asosiy vositalarini tasnifi. Gimnastika darsini tashkil etish. Dars shakllari. Boshlang'ich, o'rta va yuqori sinflarda gimnastikani o'qitish metodikasi.

Tirmashib chiqish va tirmashib oshib o'tish mashqlarini o'rgatish usuliyoti. Arqonga uch xarakat, ikki xarakat usulida, arqonni oyoqlar bilan chalishtirib, bukilgan qo'llarda tirmashib chiqish texnikasini o'rgatish usuliyoti. Osilish va tayanish mashqlarini o'rgatish. Sakrash mashqlarini o'rgatish usuliyoti. Akrobatika mashqlarini o'rgatish. Gimnastika o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari, rejalashtirish hujjatlari tasnifi, rejalashtirish hujjatlari tuzish, ish rejasini tuzish, ish dasturini tuzish, reja matnini tuzish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### III. Amaliy mashg'ulotlari buyicha ko'rsatma va tavsiyalar

*Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda quyidagi mavzuлар mavcua amuladu:*

- amaliy mashg'ulotlarning maqsadini aniq belgilash;
- talabalarning o'qituvchining innovasion pedagogik faoliyatini chuqur bilish imkoniyatlariga qiziqishini uyg'otish;
- talabaga mustaqil ravishda natijalarga yerishish imkoniyatini berish;
- talabalarning nazariy va uslubiy tayyorgarligi;
- amaliy mashg'ulotlar nafaqat ma'lum bir mavzu bo'yicha bilim manbai, balki o'quvchilar uchun ham ta'lim manbai hisoblanadi.

1. Saf mashqlari (Saf usullari, saflanish va qayta saflanish, joydan joyga ko'chishlar, orani ochish va yaqinlashtirish)
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (Qo'l va yelka kamari, bo'yin va gavda, oyoq mushaklari hamda butun tana uchun mashqlar).
3. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar
4. Xoreografiya mashqlari
5. Akrobatika mashqlar
6. Tayanib sakrashlar (ot, eshak va h.k) mashqlari
7. Gimnastika jihozlarida mashqlar (Brus, turnik, halqalar, dastakli ot,

	<p>yakka cho'p, past baland qo'shpoaya va h.k ) bajariladigan mashqlar.</p> <p>8. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (boshlangich hamda yuqori sinflarda ) mashqlari</p> <p>9. Buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi (tayoqcha, halqa top) mashqlar.</p> <p>10. Muvozanat saqlash texnikasini o'rgatish (gimnastika gilamida)</p> <p>11. Muvozanat murakkabligi jadvali (gimnastika jihozlari)</p> <p>12. Murakkab sakrash texnikasini o'rgatish</p> <p>13. Maktabgacha bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish.</p> <p>14. Maktab jismoniy tarbiya darslarida gimnastikani tashkil qilish.</p> <p>15. Boshlang'ich sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish.</p> <p>16. Yuqori sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish.</p> <p>17. Erkin mashqlardan kombinatsiyalar tuzish va bajarish</p> <p>Amaliy mashg'ulotlarda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amalda bajarish orqali yanada boyitadilar. Shuningdek mashqlarni tashkil qilish, hakamlilik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.</p> <p><b>IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar</b>  <i>Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gimnastika mashqlarining atamaları</li> <li>2. O'zbekiston gimnastikasining rivojlanish tarixi.</li> <li>3. Gimnastika mashqlarini bajarishda jismoniy tayyorgarlik.</li> <li>4. Gimnastika ko'pkurash mashqlariga o'rgatish usullari va xususiyatlari.</li> <li>5. Musobaqani tashkil etish va musobaqa qoidalari.</li> <li>6. Gimnastikaning sport turlari.</li> <li>7. Yoshga xos urm tuzish va o'tkazish.</li> <li>8. Yosh gimnastikachilarni tayyorlash xususiyatlari</li> <li>9. Amaliy gimnastikaning xususiyatlari</li> <li>10. Gimnastikada jismoniy sifatlarning ahamiyatlari.</li> <li>11. Gimnastika sport turlari jihozlari hamda buyumlari.</li> <li>12. Qayta tiklash choralari, ishlab chiqarishda jarohatlanishning oldini olish va birinchi yordam.</li> <li>13. Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'tkazish usullari.</li> <li>14. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.</li> <li>15. Gimnastika chiqishlarining mazmuni va ahamiyati.</li> <li>16. Gimnastika elementlaridan estafetalar o'tkazish.</li> </ol> <p>Talabalarga mustaqil o'rganish uchun mavzular bo'yicha konspekt, referat</p>
--	--

	<p>va prezentasiyalar tayyorlash tavsiya etiladi.</p>
3	<p><b>V. Kurs ishlarini tayyorlash bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar</b>  Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir ya'ni titul varag'i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati keltiriladi;</li> <li>- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini mukammal o'rganish;</li> <li>- mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish;</li> <li>- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;</li> <li>- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;</li> <li>- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;</li> </ul> <p>Tavsiya etiladigan kurs ishlarining mavzularidan namunalar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gimnastika mashqlarining atamaları</li> <li>2. O'zbekiston gimnastikasining rivojlanish tarixi.</li> <li>3. Gimnastika mashqlarini bajarishda jismoniy tayyorgarlik.</li> <li>4. Gimnastika ko'pkurash mashqlariga o'rgatish usullari va xususiyatlari.</li> <li>5. Musobaqani tashkil etish va musobaqa qoidalari.</li> <li>6. Gimnastikaning sport turlari.</li> <li>7. Yoshga xos urm tuzish va o'tkazish.</li> <li>8. Yosh gimnastikachilarni tayyorlash xususiyatlari</li> <li>9. Amaliy gimnastikaning xususiyatlari</li> <li>10. Gimnastikada jismoniy sifatlarning ahamiyatlari.</li> <li>11. Gimnastika sport turlari jihozlari hamda buyumlari.</li> <li>12. Qayta tiklash choralari, ishlab chiqarishda jarohatlanishning oldini olish va birinchi yordam.</li> <li>13. Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'tkazish usullari.</li> <li>14. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.</li> <li>15. Gimnastika chiqishlarining mazmuni va ahamiyati.</li> <li>16. Gimnastika elementlaridan estafetalar o'tkazish.</li> </ol>
4	<p><b>VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</b>  Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi; jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni; gimnastika atamaları; Umumrivojlantiruvchi va erkin</li> </ul>

	<p>mashqlarga oid atamalar; gimnastika mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi; gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish; maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkil qilish; gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi; gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish; musobaqalar; Gimnastika chiqishlari; Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish; O'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish; ta'lim tizimida gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari <i>haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.</i></p> <p>- yuklamani ko'chirish (olib o'tish). Tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash, oddiy va tayanib sakrashlar. Erkin mashqlar, akrobatika. Ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlar. Gimnastik jihozlarda (dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turnik, baland-past bruslar, yakka chop, kolso, va h.k.) mashqlar bajarish. Gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika musobaqalarida hakamlik qilish. Gimnastika bo'yicha o'quv musobaqalari. Gimnastika va sport-mashqlari asosi. Gimnastik chiqishlar va bayramlar. Kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi va "Alpomish va Barchinoy" majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish. Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlar metodikasini;</p> <p>- aylanish va dumalashlar; burilish bilan tik sakrashlar; murakkab sakrash texnikalari; muvozanat murakkabligi jadvali; muvozanatni saqlash texnikasi; sakrash texnikasini; tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligi; to'liq va egiluvchanlik; raqs qadamlari va raqs kombinatsiyalari; o'zbek milliy raqslari elementlari majmua xarakteriga mos musiqa asarlarini tanlash malakasini takomillashtirish <i>haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i></p>
4	<p><b>VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari</b></p> <p>ma'ruza; keys-stadi; individual loyihalar; taqdimotlar qilish; guruhlarda ishlash; jamo bo'lib ishlash va himoya qilish; "BBB", "Tarozi", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", "FSMU"; o'yin, musobaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar.</p>
5	<p><b>VIII. Kreditlarni olish uchun talablar</b></p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma, amaliy ishni topshirishi zarur.</p>
6	<p><b>Asosiy adabiyotlar:</b></p> <p>1. Matnazarova O'. Xudayberganov O. E., Muratov S. J. Gimnastika va uni</p>

	<p>o'qitish metodikasi O'quv qo'llanma T-2022 y</p> <p>2. M.N.Umarov, A.K.Eshtaev, D.R.Ishtaev. Gimnastika. Toshkent – 2018</p> <p>4. M.Usmonov Sport mahoratini oshirish (Gimnastika) Termiz-2021y</p> <p><b>Qo'shimcha adabiyotlar:</b></p> <p>1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y.</p> <p>2. Mirziyoev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.</p> <p>3. Mirziyoev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.</p> <p>4. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.</p> <p><b>Axborot manbalari:</b></p> <p>1. <a href="http://www.tdpu.uz">www.tdpu.uz</a></p> <p>2. <a href="http://www.pedagog.uz">www.pedagog.uz</a></p> <p>3. <a href="http://www.edu.uz">www.edu.uz</a></p> <p>4. <a href="http://www.nadlib.uz">www.nadlib.uz</a> (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)</p> <p>5. <a href="http://ziyonet.uz">http://ziyonet.uz</a> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali</p>
7	<p>Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2024 yil "30" dagi 1-son qarori bilan tasdiqlangan</p>
8	<p><b>Fan/modul uchun mas'ul va dastur muallifi:</b></p> <p>M.Usmonov – TISU "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsent. Ch. Boboqulov – TISU "Jismoniy madaniyat" kafedrası o'qituvchisi.</p>
9	<p><b>Taqrizchilar:</b></p> <p>O.Begimqulov – Termiz davlat Pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası professor. I.Daminov – Termiz davlat Pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası professor.</p>