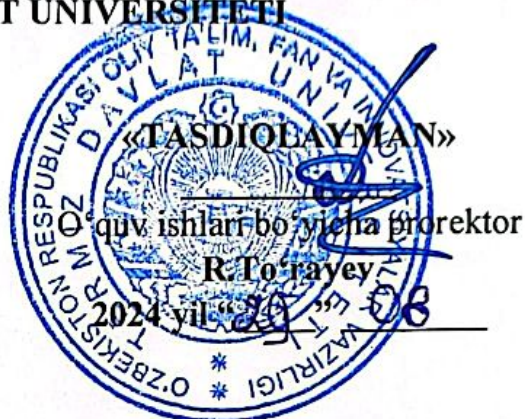


**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI**



Ro'yxatga olindi № BD- 382PAOM2405-1.05
2024 yil " 29 " 08

**GIMNASTIKANI O'RGATISH METODIKASI
O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi: 1000 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi: 1010 000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi: 61010300 – Adaptiv jismoniy tarbiya va sport

Termiz-2024

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|------------------------------|---------------------------|
| Fan/modul kodi 382PAOM2405 | O'quv yili 2024-2025 | Semestr 1 | Kreditlar 4 | |
| Fan/modul turi majburiy | Ta'lim tili O'zbek/rus | | Haftadagi dars soatlari 4 | |
| 1 | Fan nomi | Auditoriya mashg'ulotlari (soat) | Mustaqil ta'lim (soat) | Jami yuklama (soat) |
| | Gimnastika va uni o'qitish metodikasi | 60 | 60 | 120 |
| 2 | <p style="text-align: center;">I. Fanning mazmuni</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;">II. Asosiy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</p> <p>1-mavzu. Gimnastika tarixi va rivojlanish tendensiyalari. Tarixiy ma'lumotnoma. Gimnastika 1917 yilgacha. 1918-1948 yillarda O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanishi. Gimnastikachilarning 1949-1990 yillardagi yutuqlari. 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>2-mavzu. Gimnastikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va moddiy-texnik ta'minoti 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</p> | | | |

qilish. Gimnastika jihozlari. Jixozlarga qo'yiladigan talablar. Musobaqa talablariga muvofiq jixozlarni joylashtirishga qo'yiladigan talablar. Gimnastika mashg'ulotlarida yordamchi jixozlar va trenajyorlar.

3-mavzu. Gimnastika mashqlari terminologiyasi

Terminologiyani inson faoliyatidagi tushunchalar majmui sifatida. Atamalarni 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. 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 mashqlarni yozishning qisqartirish qoidalari. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari va shakllari. Buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari. Tana qismlarining holatini va harakat yo'nalishini tavsiflovchi asosiy atamalar. Asosiy qoidalar. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi.

5-mavzu. Gimnastikaning tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi turlari.

Asosiy gimnastikaning xususiyatlari. Atletik va ayollar gimnastikasining xususiyatlari. Gimnastikaning ritmik-templi turlari. Davolovchi va ertalabki gigiyenik gimnastika.

6-mavzu. Amaliy gimnastika

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

7-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

Mashg'ulotni asosiy qoidalari va tashkil qilinishi. O'qitishning didaktik prinsiplari. 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.

8-mavzu. Gimnastik 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.

9-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 malumotlarga ega qilish.

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

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda quyidagi didaktik prinsiplarga rioya qilinadi:

- 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, yakka cho'p, past baland qo'shpoaya va h.k) bajariladigan mashqlar.

8. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (boshlangich hamda yuqori sinflarda) mashqlari

9. Buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi (tayoqcha, halqa top) mashqlar.

10. Muvozanat saqlash texnikasini o'rgatish (gimnastika gilamida)

11. Muvozanat murakkabligi jadvali (gimnastika jihozlarida)
12. Murakkab sakrash texnikasini o'rgatish
13. Maktabgacha bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish.
14. Maktab jismoniy tarbiya darslarida gimnastikani tashkil qilish.
15. Boshlang'ich sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish.
16. Yuqori sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish.
17. Erkin mashqlardan kombinatsiyalar tuzish va bajarish

Amaliy va seminar mashg'ulotlar sport jihoz va asboblari bilan jihozlangan zallarda akademik guruhlarida o'tkaziladi. Mashg'ulotlarda faol va interaktiv usullar yordamida o'tish, munosib pedagogik va axborot texnologiyalarni qo'llash maqsadga muvofiq.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amalda bajarish orqali yanada boyitadilar. Shuningdek sport musobaqalarida qatnashish, mashqlarni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

IV. Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Gimnastika tarixi va rivojlanish tendensiyalari.
2. Gimnastikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va moddiy-texnik ta'minoti
3. Gimnastika mashqlari terminologiyasi
4. Saf mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi
5. Gimnastikaning tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi turlari.
6. Amaliy gimnastika
7. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.
8. Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi.
9. Maktabda gimnastika darsini o'tkazish metodikasi

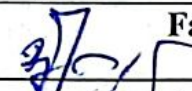
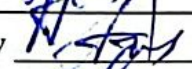

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanma materiallar bo'yicha fan boblari va ma'ruzalarni o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- talabani o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

| | |
|---|---|
| | <p>- faol oqitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari; Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gimnastika mashqlarining atamalari 2. O'zbekiston gimnastikasining rivojlanish tarixi. 3. Gimnastika mashqlarini bajarishda jismoniy tayyorgarlik. 4. Gimnastika ko'pkurash mashqlariga o'rgatish usullari va xususiyatlari. 5. Musobaqani tashkil etish va musobaqa qoidalari. 6. Gimnastikaning sport turlari. 7. Yoshga xos urm tuzish va o'tkazish. 8. Yosh gimnastikachilarni tayyorlash xususiyatlari 9. Amaliy gimnastikaning xususiyatlari 10. Gimnastikada jismoniy sifatlarning ahamiyatlari. 11. Gimnastika sport turlari jihozlari hamda buyumlari. 12. Qayta tiklash choralari, ishlab chiqarishda jarohatlanishning oldini olish va birinchi yordam. 13. Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'tkazish usullari. 14. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari. 15. Gimnastika chiqishlarining mazmuni va ahamiyati. 16. Gimnastika elementlaridan estafetalar o'tkazish. <p>Talabalarga mustaqil o'rganish uchun mavzular bo'yicha konspekt, referat va prezentasiyalar tayyorlash tavsiya etiladi.</p> |
| 3 | <p>VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi; jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni; gimnastika atamalari; Umumrivojlantiruvchi va erkin 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> - 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 |

| | |
|---|---|
| | <p>musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika musobaqalarida hakamlilik 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>VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari</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>VIII. Kreditlarni olish uchun talablar</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 ishni topshirishi zarur.</p> |
| 6 | <p>IX. Asosiy adabiyotlar:</p> <p>1. U.R.Radjabov, J.N.Eshpo'latov. Sport mahoratini oshirish fanidan (Gimnastika) O'quv qo'llanma T-2018 y 2. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi.– Toshkent, Ilm-ziyo - 2011 y 3.M.N.Umarov, A.K.Eshtaev, D.R.Ishtaev. Gimnastika. Toshkent – 2018 y</p> <p>Qo'shimcha adabiyotlar:</p> <p>1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz.Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y. 2. Mirziyoev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y. 3. Mirziyoev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y. 4. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.</p> |

| | |
|---|--|
| | Axborot manbalari: |
| | 1. www.tdpu.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.edu.uz 4. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) 5. http://ziyonet.uz — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali |
| 7 | O'quv dasturi Termiz davlat universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2024 yil "29" 08 dagi "1" - sonli bayonnoma) |
| 8 | <p style="text-align: center;">Fan/modul uchun ma'sullar:</p> X.Sharipov  TerDU Sport boshqaruvi kafedrası mudiri,dotsent. Y.Abdullayev  TerDU Sport boshqaruvi kafedrası p.f.f.d.(PhD) E.Eshqobilov  TerDU Sport boshqaruvi kafedrası o'qituvchisi. |
| 9 | Taqrizchilar: Ya.Daniyeva – Termiz davlat universiteti "Sport boshqaruvi kafedrası" dosenti. I.Daminov – Termiz davlat Pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası mudiri professori. |