

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYA VAZIRLIGI**

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI



**SPORT TURLARINI O‘RGATISH METODIKASI
(YENGIL ATLETIKA, GIMNASTIKA)
O‘QUV DASTURI**

Bilim sohasi: 1 000 000 – Xizmatlar
Ta‘lim sohasi: 1 010 000 – Xizmat ko‘rsatish
Ta‘lim yo‘nalishi: 6 101 0200 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)

Termiz - 2024

Fan kodi 382STOM2405		O'quv yili 2024-2025	Semestr 1	Kreditlar 4
Fan turi Majburiy		Ta'lim turi O'zbek tili		Haftadagi dars soatlari 4
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Sport turlarini o'rgatish metodikasi (Yengil atletika, gimnastika)	60	60	120
2.	<p>I. Fanning mazmuni.</p> <p><i>Fanni o'qitishdan maqsad</i> – talabalarga yengil atletika va gimnastika sport turining nazariy asoslari, yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish uslubiyati, yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarni mustaqil ravishda olib borish.</p> <p><i>Fanning vazifasi</i> – Ushbu dasturda yengil atletika va gimnastika sport turining tasnifi, yengil atletika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'рни va ahamiyati, yengil atletika va gimnastikaning Jahon, Osiyo va O'zbekistonda rivojlanish tarixi, yengil atletika turlarining texnika asoslari, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositasi, uslubi, tamoyillari, yengil atletika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi tashkil etish uslublari va vositalari, pedagogik tamoyillarining nazariy va amaliy asoslari, yengil atletika mashg'ulotlarining asoslari, yengil atletikaning hozirgi kundagi muammolari, yengil atletika turlarini xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish va olib borish, yuklamalarni me'yorlash, yengil atletika bo'yicha ommaviy tadbir va musobaqalarni tashkil etish, yengil atletikada ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish masalalarini o'z ichiga oladi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - musobaqa qoidalari, hakamlar va hakamlilik qilish, musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa samaradorligini ilmiy asosda aniqlash, olingan natijalar yordamida jamoani boshqarish bilan bog'liq bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish; - tayyorgarlik turlari mohiyati va mazmunini bilish, ularni rivojlantirish, ularni shakllanish dinamikasini ilmiy-pedagogik uslublar, test mashqlari yordamida baholash ko'nikmalari va mezonlarini bilish hamda qo'llash malakalariga ega bo'lish; - o'qituvchi-trenerning ko'p komponentli kasbiy-pedagogik funksiyalari – boshqaruvchilik, tashkilotchilik, tarbiyachilik, ijodkorlik, loyihachilik, 			

	<p>kommunikativlik, diagnostik, selesion-prognostik ishlarni tashkil qilish ko'gikmalarini o'zlashtirishi kerak.</p>
<p>2.</p>	<p style="text-align: center;">II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari).</p> <p style="text-align: center;">2.I Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</p> <p style="text-align: center;">1-mavzu. Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari.</p> <p>Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi va tasnifi. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari. Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so'ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.</p> <p style="text-align: center;">2-mavzu. Yurish texnikasi asoslari</p> <p>Yurish turlarini tasnifi. Yurish texnikasining kinematik, dinamik va ritmik harakat tuzilmasini tahlili. Sportcha yurish texnikasining biomexanikaviy tahlili. Sportcha yurishning yugurishdan farqli xususiyatlari. Sportcha yurishning fazalari. Sportcha yurishda tayanch va o'tish davrilarining almashish sikllari. Sportcha yurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.</p> <p style="text-align: center;">3-mavzu. Yugurish texnikasi asoslari.</p> <p>Yugurish turlarini tasnifi. Yugurish turlarining masofalarga bo'linish xususiyatlari. Qisqa masofa, o'rta masofa va uzoq masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish, to'siqlar osha yugurish va kross yugurish turlari texnikasining farqli xususiyatlari. Yugurishda shartli fazalarga bo'linish qonuniyatlari. Yugurishda uchish, qo'nish va itarilish holatlarini kinematik xususiyatlari. Turli xil yugurish turlarida qadam uzunligi va chastotasini tahlili. Yugurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Joyning relefiga qarab asosiy musobaqa turlari o'zgartirish. Toqqa, tog'dan pastga yugurish texnikasi xususiyatlari, turli to'siqlardan oshib o'tish texnikasi. Yugurish turlari va ularning joyiga bo'lgan talablar. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.</p> <p style="text-align: center;">4-mavzu. Gimnastikaning qisqacha tarixi va rivojlanishi</p> <p>Gimnastika turlarining tarixi va rivojlanish yo'llari. Gimnastikaning paydo bo'lishi, hozirgi kunda gimnastikaning rivoji. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili</p> <p style="text-align: center;">5. Gimnastikaning sport turlari , mashg'ulot o'tkaziladigan joylar va jihozlari</p> <p>Gimnastika turlari texnikasi va ularni fazalarga qarab bo'linish xususiyatlari. Gimnastika turlari texnikasini kinematik va dinamik tahlil qilish. Gimnastika</p>

turlarida snaryadlarni uchib chiqishida boshlang'ich tezligi, uchib chiqish burchagi. Snaryadni uchish uzoqligi va uni aniqlovchi omillar. Gimnastika turlarida snaryadlarga bo'lgan talabalar. Gimnastika turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari.

6.Gimnastika vositalari,gimnastikada jarohatlanishni oldini olish

Gimnastika vositalari,umum rivojlantiruvchi mashqlar gimnastikada jarohatlanishni oldini olish Gimnastika turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari.

III. Seminar mashg'uloti bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

3.1. Seminar mashg'ulotiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu. Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari.

2-mavzu. Yurish texnikasi asoslari.

3-mavzu. Yugurish texnikasi asoslari.

4-mavzu. Gimnastikaning qisqacha tarixi va rivojlanishi

5-mavzu. Gimnastikaning sport turlari ,mashg'ulot o'tkaziladigan joylar va jihozlari

6-mavzu. Gimnastika vositalari,gimnastikada jarohatlanishni oldini olish Seminar mashg'ulotlari davomida an'anaviy o'qitish (o'rgatish) uslublaridan tashqari, quyidagi innovasion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri yechish yo'llarini topish; ekspress-intervyu; "aqliy-hujum"; "ekspress-testsavol va javob"; rollarini ijro etish o'yinlari; "keys-stadi" – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish; o'quv videofilmlarini namoyish etish, seminar mashg'ulotlari mavzulari bo'yicha talabalar taqdimotlari va ularning bilimlari baholanadi.

IV. Amaliy mashg'uloti bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

4.1. Amaliy mashg'ulotiga quyidagi mavzular tavsiya qilinadi:

1. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
2. Qisqa masofaga yugurish texnikasi o'rgatish
3. O'rta masofaga yugurish texnikasi o'rgatish
4. Uzoq masofaga yugurish texnikasi o'rgatish
5. Estafeta yugurish texnikasi o'rgatish
6. G'ovlar yugurish texnikasi o'rgatish
7. Uzunlikka sakrash, texnikasi o'rgatish
8. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
9. 100 – 110 metr ga g'ovlar osha yugurishning texnikasi o'rgatish

10. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.
11. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.
12. Gimnastikada saf va tartiblash mashqlari.
13. Gimnastika jihozlarida mashqlar bajarish (brusya).
14. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar.
15. Xoreografiya mashqlar, Akrobatik mashqlar
16. Xoreografiya mashqlar, Akrobatik mashqlar
17. Tayanib sakrashlar (ot, eshak va h.k)
18. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (boshlang'ich hamda yuqori sinflarda) mashqlar

V Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

5.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati
2. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi
3. Yurish texnikasi asoslari
4. Yugurish texnikasi asoslari
5. Sakrash texnikasi asoslari
6. Uloqtirish texnikasi asoslari
7. Gimnastikaning qisqacha tarixi
8. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida
9. Gimnastika turlari
10. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish

Mustaqil ta'lim mavzulari mazkur fan dasturida qayd etilgan ma'ruzalar mavzulari bo'yicha tanlanadi. Ushbu mavzularga tegishli bilimlar ma'ruza mashg'ulotlarida keltiriladigan o'quv materiallari asosida o'zlashtiriladi va tavsiya etilgan o'quv adabiyotlaridan foydalangan holda mukammallashtiriladi.

Mustaqil ishlar amaliy mashg'ulotlarda o'rganiladigan va takomillashtiriladigan texnik-taktik ko'nikmalar (malakalar), umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni mustaqil shakllantirish orqali amalga oshiriladi. Talabalarda nazariy bilimlar va amaliy ko'nikma-malakalarni musbaqil o'zlashtirganlik darajasi seminar mashg'ulotlaridagi taqdimot, intervyu, og'zaki ekspress-test, mustaqil ish va amaliy nazorat test mashqlari natijalariga ko'ra baholanadi.

3.

VI. Fan o'qitishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

6.1. Talaba bilishi kerak:

- yengil atletika va gimnastika sport turining tasnifi,

- yengil atletika va gimnastika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi oʻrni va ahamiyati,

- yengil atletika va gimnastikaning rivojlanish tarixi va bosqichlari,

- yengil atletika va gimnastika turlarining texnika asoslari **haqida tasavvurga ega boʻlishi kerak:**

- yengil atletika va gimnastika turlari texnikasi va taktikasiga oʻrgatishning vositalari, uslublari, tamoyillari, yengil atletika va gimnastika boʻyicha mashgʻulot jarayonining tuzilishi, mashgʻulot tamoyillarining nazariy va amaliy asoslarini,

- koʻp yillik sport tayyorgarlikning davrlari, bosqichlari hamda ularning maqsad va vazifalarini,

- mashgʻulot jarayonini innovasion texnologiyada boshqarish **haqida bilishi va ulardan foydalana olishi:**

- Sport turlarini oʻrgatish metodikasi (yengil atletika, gimnastika) darsi va oʻquv mashgʻulot jarayonini tashkil etish va oʻtkazish,

- Sport turlarini oʻrgatish metodikasi (yengil atletika, gimnastika) darsi va oʻquv mashgʻulot jarayonining pedagogik tahlili va xronometrajini olib borish,

- yengil atletika, gimnastika turlarining texnikasi va taktikasini bajarishga oʻrgatish,

- yengil atletika, gimnastika turlariga sportchilarni saralash, musobaqalarni tashkil etish va turli lavozimlarda hakamlik qilish asoslarini **bilishi va ulardan foydalana olish koʻnikmalariga ega boʻlishi;**

- Sport turlarini oʻrgatish metodikasi (yengil atletika, gimnastika) darsi va mashgʻulot jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish va oʻtkazish;

- shugʻullanuvchilarni funksional imkoniyatlariga mos keladigan yuklamalarni tanlay bilish,

- sportda yuqori natijalariga erishish, saralashni boshqa sport bilan chambarchas bogʻliq boʻlgan fanlar (fiziologiya, anatomiya, sport tibbiyoti, massaj, psixologiya va hakazo ...) mutaxassislar bilan birgalikda amalga oshirish;

- mashgʻulot jarayonida zamonaviy texnologiya yordamida tezkor axborot olish va samarali boshqarishni, modellashtirish va bashorat qilish, mustaqil

	ravishda musobaqalarni tashkil etishda foydalanish <i>malakalariga ega bo'lishi kerak.</i>
4.	<p style="text-align: center;">VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ma'ruzalar; •Interfaol keys-stadilar; •Seminar (mintaqaviy fikrlash, tezkor savol-javoblar); •Guruhlarda ishlash; •Taqdimotlar tayyorlash; •Individual loyihalar; •Jamo bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar. <p>O'yin, musabaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar.</p> <p>Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o'qitish usullari (texnologiyalari).</p>
5.	<p style="text-align: center;">VII. 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 hamda oraliq va yakuniy nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarishi zarur.</p>
6.	<p style="text-align: center;">VIII Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari</p> <p style="text-align: center;">Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Xo'jamkeldiyev G'.S. / Yengil atletika o'rgatish metodikasi. / O'quv qo'llanma. -Chirchiq.: 2021. – 168 b. 2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Yakkakurash, koordinasion va siklik sport turlari "Yengil atletika". Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018. – 376 b. 3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Sport pedagogik mahoratini oshirish./ Darslik.– Toshkent: 2017. – 320 b. 4. Eshtayev A.K., Gimnastika nazariyasi va uslubiyati Tosh-2017 5. M.N.Umarov. / Gimnastika (Yakkakurash, koordinasion va siklik sport turlari). Tosh-2018 <p style="text-align: center;">Qo'shimcha adabiyotlar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Davletyarova L.B./ Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati (G'ovlar osha yugurish texnikasi asoslari) / O'quv qo'llanma. – Chirchiq.: 2021. – 132 b.

Asosiy adabiyotlar

1. Xo'jamkeldiyev G'.S. / Yengil atletika o'rgatish metodikasi. / O'quv qo'llanma. -Chirchiq.: 2021. – 168 b.
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Yakkakurash, koordinasion va siklik sport turlari "Yengil atletika", Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018. – 376 b.
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Sport pedagogik mahoratini oshirish./ Darslik.– Toshkent: 2017. – 320 b.
4. Eshtayev A.K., Gimnastika nazariyasi va uslubiyati Tosh-2017
5. M.N.Umarov. / Gimnastika (Yakkakurash, koordinasion va siklik sport turlari). Tosh-2018

Qo'shimcha adabiyotlar.

6. Davletyarova L.B./ Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati (G'ovlar osha yugurish texnikasi asoslari) / O'quv qo'llanma. – Chirchiq.: 2021. – 132 b.
7. G'aniboyev I.D. / Sport turlarini o'rgatish metodikasi (yengil atletika). / O'quv qo'llanma. Chirchiq.: 2021. – 174 b.
8. G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. / Yakkakurash, koordinasion va siklik sport turlari "Yengil atletika" / O'quv qo'llanma. – Chirchiq.: 2019. – 246b.
9. Olimov M.S., Soliyev I.R., G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. / Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalari). / O'quv qo'llanma. -Chirchiq.: 2022. – 172 b.

Axborot manbaalari.

10. www.uzathletes.uz, O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i
11. www.iaaf.org, Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i,

O'quv dasturi Termiz davlat universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2024 yil 29 08 dori 1 – sonli bayonnoma).

8.

Fan/ uchun ma'sullar

Sharipov X.A. – "Sport boshqaruvi" kafedrasini mudiri, dotsent

Chariyev U.A. – "Sport boshqaruvi" kafedrasini o'qituvchisi

9.

Taqrizehilar:

B.Amonturdiyev - "Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari" kafedrasini mudiri, professor.

Y.Abdulloyev - "Sport boshqaruvi" kafedrasini f.f.d.(PhD)