

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:

100000 – Ta'lim

Ta'lim sohasi:

110000 – Ta'lim

Ta'lim yo'nalishi:

60111200 – Jismoniy madaniyat

Fan/modul kodi	O'quv yili 2024-2025	Semestr 1-2	Kreditlar 5-4	
Fan/modul turi	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	120	150	270
2	I. Fanning mazmuni 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. Fanning vazifasi – talabalarda gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanini o'qitishda, bo'lajak mutaxassislarga 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 sifatlarini rivojlantirish va gimnastika mashg'ulotini o'tkazishga qo'yilgan talablarni amalga oshirishdan iborat. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining rivojlanish tarixi. 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. 2-mavzu. Gimnastik atamalarining ahamiyati, atamalarining qo'llanilishi tartibi Terminologiyani inson faoliyatidagi tushunchalar majmui sifatida. Atamalarni shakllantirish usullari. Gimnastika atamalariga			

qo'yiladigan talablar. Atamalarining tasnifi. Gimnastika terminologiyasini qo'llash qoidalarini. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarning atamalari. Gimnastika asboblari bajariladigan mashqlarning atamalari. Tebranish harakatlarini anglatuvchi atamalar.	3-mavzu. Saf mashqlari tasnifi va bo'limlari. 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 qoidalarini. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalarini va shakllari. Buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarini yozish qoidalarini. Tana qismlarining holatini va harakat yo'nalishini tavsiflovchi asosiy atamalar. Asosiy qoidalar. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini o'tkazish metodikasi. 4-mavzu. Gimnastikaning turlari Asosiy gimnastikaning xususiyatlari. Atletik va ayollar gimnastikasining xususiyatlari. Gimnastikaning ritmik-templi turlari. Davolovchi va ertalabki gigiyenik gimnastika. Sportda gimnastikaning amaliy ahamiyati. Gimnastikaning sport turlari. Harbiy amaliy gimnastika. Kasbiy amaliy gimnastika. 5-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish. Mashg'ulotni asosiy qoidalarini 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. 6-mavzu. Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi. Maktabda gimnastika darsini o'tkazish 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. Maktab o'quvchilarida harakat funksiyasining shakllanishi va rivojlanishi. O'quv jarayonida gimnastikaning asosiy mashqlari yordamida qadddi-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 bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Saf mashqlari-Saf usullari.
2. Saf mashqlari-Saf usullari.
3. Saf mashqlari- saflanish va qayta saflanish.
4. Saf mashqlari- saflanish va qayta saflanish.
5. Saf mashqlari- joydan joyga ko'chishlar.
6. Saf mashqlari- joydan joyga ko'chishlar.
7. Saf mashqlari- orani ochish va yaqinlashtirish.
8. Saf mashqlari- orani ochish va yaqinlashtirish.
9. Qo'l va elka kamari umumrivojlantiruvchi mashqlar.
10. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bo'yin va gavda qismiga.
11. Oyoq mushaklari umumrivojlantiruvchi mashqlar.
12. Tana uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar.
13. Egiluvchanlik va bo'g'inlar rivojlantiruvchi mashqlar.
14. Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.
15. Chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.
16. Chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.
17. Tezkorlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.
18. Akrobatika mashqlar.
19. Akrobatika mashqlar.
20. Akrobatika mashqlar.
21. Gimnastika elementlaridan estafetalar o'tkazish.
22. Gimnastika elementlaridan estafetalar o'tkazish.
23. Tayanib sakrashlar (ot, eshak va h.k) mashqlari.
24. Tayanib sakrashlar (ot, eshak va h.k) mashqlari.
25. Gimnastika jihozlarida Brusda bajariladigan mashqlar.
26. Gimnastika jihozlarida turnikda bajariladigan mashqlar.
27. Gimnastika jihozlarida "dastakli ot" bajariladigan mashqlar.
28. 16 talik URM kompleks mashqlarni o'rgatish.
29. 24 talik URM kompleks mashqlarni o'rgatish.
30. 32 talik URM kompleks mashqlarni o'rgatish.
31. 32 talik URM kompleks mashqlarni o'rgatish.
32. Yuqori sinflarda umumiy tayyorgarlik mashqlari.
33. Yuqori sinflarda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari.
34. Tayoqcha bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
35. Tayoqcha bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
36. Halqa bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

37. Halqa bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
38. To'p bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
39. To'p bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
40. Muvozanat saqlash texnikasini o'rgatish (gimnastika gilamida).
41. Muvozanat saqlash texnikasini o'rgatish (gimnastika gilamida).
42. Muvozanat saqlash murakkabligi (gimnastika jihozlarida).
43. Muvozanat saqlash murakkabligi (gimnastika jihozlarida).
44. Murakkab sakrash texnikasini o'rgatish.
45. Tirmashib chiqish mashqlari.
46. Tirmashib chiqish mashqlari.
47. Erkin mashqlardan kombinatsiyalar tuzish va bajarish.
48. Erkin mashqlardan kombinatsiyalar tuzish va bajarish.

IV. Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining rivojlanish tarixi..
2. Gimnastik atamalarining ahamiyati, atamalarining qo'llanilishi tartibi
3. Saf mashqlari tasnifi va bo'limlari.
4. Gimnastikaning turlari
5. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.
6. Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi.Maktabda gimnastika darsini o'tkazish metodikasi

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'limni baholash – bu talabalarining jamoaviy tartibda va yakka tartibda berilgan amaliy loyihalarni bajarishlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir talabaga bitta jamoaviy loyiha va ikkita yakka tartibda bajariladigan loyiha beriladi. Talaba berilgan loyiha maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo'yilgan masalani o'rganib, izlanishlar olib boradi. Olingan natijalarni tahlil qilib, hulosalari bilan taqdimotlar tayyorlab himoya qiladi. Ishchi fan dasturida loyihalarning soni, mavzusi, mazmuni bajarish usullari va topshirish muddatlari to'liq ochib beriladi.

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

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 choralarini, 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. 17. Jismoniy tarbiya sohasida gimnastikaning tugan o'tmi va uning inson uchun ahamiyati 18. Gimnastika mashqlarini o'rgatish maqsadi, vazifalari va bosqichlari 19. Gimnastika asboblari bajariladigan o'silish va tayanish mashqlarining atamallari 20. Akrobatika va Badiiy gimnastika mashqlari atamallari, mashqlarni yozib borishning qoidallari. 21. Saf mashqlari 22. Umumrivojlaniruvchi mashqlar 23. Amaliy mashqlar: ixtisoslashgan; sportva harbiy amaliy gimnastikasi 24. Yurish va yugurish, Muvozanat saqlash mashqlari, Tirmashib chiqish mashqlar 25. Uloqtirish va ilib olish mashqlari, lig'itish va ilib olish, Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari, Turli buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish, Emakib o'tish mashqlari. 26. Gimnastika darsini tuziishi va mazmuni 27. Statik mashqlar, Dinamik mashqlar, Selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar, 28. Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishning umumiy qoidallari 29. Badiiy gimnastika va xoreografiya mashqlari 30. Maxsus harakat tayyorgarligi Maxsus texnik tayyorgarlik. Buyumsiz bajariladigan mashqlar 31. Gimnastika bo'yicha sport musobaqalari va hakamlik 32. Gimnastika asoslari, Harakat ko'nikmalarni shakllantirish va gimnastika mashqlarini o'igatish jihatlar 33. Gimnastikaga oid atamalar 34. Akrobatika mashqlari, Erkin mashq harakatlari 35. O'silish va tayanish mashqlarini o'rgatish seriyasi, Turnikda bajariladigan mashqlar 36. Dastakli otda bajariladigan mashqlar . Tayanib sakrashlar, Tayanib sakrashda bajariladigan boshlang'ich tayyorgarlik mashqlari seriyasi 37. Buyumlar bilan mashqlar 38. Maktabda gimnastika darsini o'tkazish uslubiyati 39. Gimnastika mashg'ulotlarida shakllanishlarning o'ldini olish	
---	--

40. Xodada bajariladigan mashqlar, Xodada bajariladigan boshlang'ich tayyorgarlik mashqlari seriyasi 41. Xoreografik tayyorgarlik 42. Qo'shpyada bajariladigan mashqlar, Halqada bajariladigan mashqlar, Baland-past qo'shpyadagi mashqlar 43. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi amaliy turlari 44. Ritmik gimnastika mashqlari Talabalarga mustaqil o'rganish uchun mavzular bo'yicha konspekt, referat va prezentatsiyalar tayyorlash tavsiya etiladi.	
3 VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: - gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi; jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni; gimnastika atamallari; Umumrivojlaniruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar; gimnastika mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi; gimnastika mashg'ulotlarida shakllanishi 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 kexsa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish; ta'lim tizimida gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari <i>haqida bilimlarga tasavvurga 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 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 metodikasi <i>haqida bilishi va ularidan foydalana olishi; (ko'nikma).</i> - 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; raq 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>	

7. Усмонхўжаев Т.С. “Миллий ҳаракатли ўйинлар”. Ўқув қўлланма. Т.: Ўқитувчи 2000 й.	
XI. Axborot manbalari: 1. www.cspi.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.gov.uz 4. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) 5. http://ziyonet.uz — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal	
7	Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2024-yil “__”-dagi __sonli qarori bilan tasdiqlangan
8	Fan/modul uchun mas’ullar: A.I.Sultonov-CHDPU “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedra katta o’qituvchisi. S.D.Abduraximov-CHDPU “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedra o’qituvchisi. B.D.Anorboyev-CHDPU “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedra o’qituvchisi. Taqrizchilar: U.R.Radjabov - Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti “Jismoniy tarbiya va sport” kafedra mudiri, professor. T.S.Achilov – Chirchiq davlat pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat” fakulteti dekani, dotsent

4	VII. Ta’lim texnologiyalari va metodlari ma’ruza; keys-stadi; individual loyihalar; taqdimotlar qilish; guruhlarda ishlash; jamoa 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.
5	VIII. Kreditlarni olish uchun talablar 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.
6	IX. Asosiy adabiyotlar: 1. F.A.Nurmatov; A.T.Jumayev. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. O’quv qo’llanma. Toshkent-2022. 2. U.R.Radjabov, J.N.Eshpo’latov. Sport mahoratini oshirish fanidan (Gimnastika) O’quv qo’llanma T-2018 y 3. M.N.Umarov; A.K.Eshatayev; D.R.Ishtayev. Gimnastika (Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari) Darslik. Toshkent -2018.y 4. M.N.Umarov. “Gimnastika” o’quv qo’llanma. Toshkent -2015.y 5. X.N.Hakimov. “Gimnastika va uni o’qitish metodikasi” o’quv qo’llanma “Durdona” nashriyoti. Buxoro 2019 X.Qo’shimcha adabiyotlar: 1. “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi O’zbekiston Respublikasi qonuni Yangi tahriri O’RQ – 394 sonli 2015 yil 4 sentabr 2. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni.“O’zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”. 24.01.2020 yildagi PF-5924-son 3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi.– Toshkent, Ilm-ziyo - 2011 y 4. Xoldorov T., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o’yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y. 5. Usmanov B.H. gimnastika darslarida innovatsion texnologiyalar. o’quv qo’llanma. “TAFAKKUR BO’SITORI” Toshkent – 2013 6. Usmonxo’jayev T.S, Isroilov Sh.X, Pulatov A.A, Pulatov Sh.A. “Milliy va harakatli o’yinlar”. Darslik T.: Iqtisod-moliya 2015 y.