

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



GINNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 100000 – Ta'lim
Ta'lim sohasi: 110000 – Ta'lim
Ta'lim yo'nalishi: 60112200 – Jismoniy madaniyat

Fan/modul kodi	O'quv yili	Semestr	Kreditlar
GO'M109	2023-2024	1-2	5-4
Fan/modul turi	Ta'lim tili	Haftadagi dars soatlari	
majburiy	O'zbek/rus	4	
1	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Jami yuklama (soat)
	Gimnastika va uni o'qitish metodikasi	120	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 malakalarni 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 jihozlaniishi 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.			
II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)			
II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:			
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 sportning zamonaviy rivojlanish xususiyatlari.			
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 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. Saf mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi

Terminologiyani inson faoliyatidagi tushunchalar majmui sifatida. Atamalarini shakllantirish usullari. Gimnastika atamalariga qo'yiladigan talablar. Atamalarining tasnifi. Gimnastika terminologiyasini qo'llash qoidallari. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarning atamallari. Gimnastika asboblari bajaranadigan mashqlarning atamallari. Tebranish harakatlarini anglatuvchi atamalar.

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 qoidallari. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidallari va shakllari. Buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarini yozish qoidallari. Tana qismlarining holatini va harakat yo'nalishini tavsiflovchi asosiy atamalar. Asosiy qoidalar. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini o'tkazish metodikasi.

4-mavzu. Gimnastikaning tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi turlari. Amaliy gimnastika

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 qoidallari 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'tlashtirish 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 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 chalashtirib, bukilgan qo'llarda tirmashib chiqish texnikasini o'rgatish usuliyoti. O'silish 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 bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

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

25. Halqa bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
26. To'p bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
27. Muvozanat saqlash texnikasini o'rgatish (gimnastika gilamida).
28. Muvozanat murakkabligi jadvali (gimnastika jihozlarida).
29. Murakkab sakrash texnikasini o'rgatish.

30. Maktabgacha bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish.
31. Maktab jismoniy tarbiya darslarida gimnastikani tashkil qilish.
32. Boshlang'ich sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish.
33. Yuqori sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish.
34. 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 tarixi va rivojlanish tendensiyalari.
2. Gimnastikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va moddiy-texnik ta'minoti
3. Gimnastika mashqlari terminologiyasi. Saf mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi
4. Gimnastikaning tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi turlari. Amaliy gimnastika
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 talabalarning 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 loyihaaning 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 atamallari
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 qoidalarini. 6. Gimnastikaning sport turlari. 7. Yoshga xos urm tuzish va o'tkazish. 8. Yosh gimnastikachilarni tayyorlash xususiyatlari 9. Amaliy gimnastikaning xususiyatlari 10. Gimnastikada jismoniy sifatlarining 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. 17. Jismoniy tarbiya sohasida gimnastikaning tutgan o'ri va uning inson uchun ahamiyati 18. Gimnastika mashqlarini o'rgatish maqsadi, vazifalari va bosqichlari 19. Gimnastika asboblari bajariladigan osilish va tayanish mashqlarining atamallari 20. Akrobatika va Badiiy gimnastika mashqlari atamallari, mashqlarni yozib borishning qoidalarini. 21. Saf mashqlari 22. Umumiy o'qitish uchun mashqlar 23. Amaliy mashqlar: ixtisoslashgan; sport va harbiy amaliy gimnastikasi 24. Yurish va yugurish, Muvozanat saqlash mashqlari, Tirmashib chiqish mashqlari 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, Emaklab 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 qoidalarini 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'nikmalari shakllantirish va gimnastika mashqlarini o'rgatish ji'hatlar 33. Gimnastikaga oid atamalar 34. Akrobatika mashqlari, Erkin mashq harakatlari 35. Osilish va tayanish mashqlarini o'rgatish seryasi, Turnikda bajariladigan	
--	--

mashqlar 36. Dastakli otda bajariladigan mashqlar. Tayanib sakrashlar, Tayanib sakrashda bajariladigan boshlang'ich tayyorgarlik mashqlari seryasi 37. Buyumlar bilan mashqlar 38. Maktabda gimnastika darsini o'tkazish uslubiyati 39. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishlarning oldini olish 40. Xodada bajariladigan mashqlar, Xodada bajariladigan boshlang'ich tayyorgarlik mashqlari seryasi 41. Xoreografik tayyorgarlik 42. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar, Halqada bajariladigan mashqlar, Baland-past qo'shpoyadagi 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'ri; gimnastika atamallari; Umumiy o'qitilish uchun mashqlar hamda 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 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 muassasalar dasturi va "Alpomish va Barchinoy" majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish. Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlar metodikasi <i>haqida bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma).</i> - aylanish va dumalashlar; buriilish bilan tik sakrashlar; murakkab sakrash texnikalari; muvozanat murakkabligi jadvali; muvozanatni saqlash texnikasi; sakrash texnikasini; tik tayanch oyoqda buriilishlar murakkabligi; to'liq va egiluvchanlik; raq qadamlari va raqs kombinatsiyalari; o'zbek milliy raqslari	

4	elementlari majmua xarakteriga mos musiqa asarlarini tanlash malakasini takomillashtirish <i>haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i> VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari ma'ruza; keys-stadi; individual loyihalar; taqdimotlar qilish; guruhlarda ishlash; jamoab 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, oralik nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishini 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. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi.– Toshkent, Ilm-ziyo - 2011 y X.Qo'shimcha adabiyotlar: 1. M.N.Umarov; A.K.Eshatayev; D.R.Ishtayev. Gimnastika (Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari) Darslik. Toshkent -2018.Y 2.X.N.Hakimov. . Gimnastika va uni o'qitish metodikasi -Buxoro "Durdona" nashriyoti 2019 3. Xoldorov T., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y. XI. Axborot manbalari: 1. www.cspi.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 portal
7	Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va

	universitet Kengashining 2023-yil 29-avgustdagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan
8	Fan/modul uchun mas'ullar: A.I.Sultonov-CHDPU "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası katta o'qituvchisi. S.D.Abduraximov-CHDPU "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası o'qituvchisi. Taqrizchilar: U.R.Radjabov- Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası dotsent, professor. T.S.Achilov – Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Sport va chaqiriqqacha harbiy ta'lim" fakulteti dekani, dotsent