

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



**MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA GIMNASTIKANI
O'QITISH METODIKASI
O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi:	100000 – Ta'lim
Ta'lim sohasi:	110000 – Ta'lim
Ta'lim yo'nalishi:	60111900 - Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport ✓

Fan/modul kodi		O'quv yili	Semestr	ECTS- Kreditlar	
MBTG110		2023-2024	1-2	6-4	
Fan/modul turi		Ta'lim tili		Haftadagi dars soatlari	
Majburiy		O'zbek		4	
	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)	
1.	Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastikani o'qitish metodikasi	120	180	300	
2.	I. Fanning mazmuni. Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarda ta'lim tizimida gimnastika mashg'ulotlarini olib borishning ilmiy-nazariy asoslarini, ta'lim oluvchilarning fiziologik rivojlanishini hisobga olgan holda amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish mexnaizmlarini o'rganish, sohaga oid bilimlarni shakllantirish, texnika-xavfsizlik qoidalariga rioya etish, gimnastik jihozlar bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantirish. Fanning vazifasi – talabalarga bolalar gimnastikasi mashqlari texnikasini, mashg'ulot o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirish, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim muassasalarida gimnastika turlarini keng targ'ib qilishni o'rgatishdan iborat. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu: Gimnastikaning qisqacha tarixi. Gimnastikaning vujudga kelishi. Yangi davr gimnastikasi. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi. 1917-yilgacha bo'lgan davrda gimnastika. XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi. O'zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi. 2-mavzu: Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida. Gimnastika fani va tavsifi. Gimnastika turlari. Gimnastikaning asosiy vositalari. Gimnastikaning xususiyatlari. Gimnastika – o'quv-ilmiy fan sifatida. 3-mavzu: Gimnastika atamallari. Atamallarning ahamiyati. Atamalarga qo'yilgan talablar. Gimnastika atamalarining yasash usullari. Gimnastika atamalarini qo'llanish qoidalar. 4-mavzu: Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamallari. Akrobatik mashqlarning atamallari. Badiiy gimnastika mashqlarining atamallari. Mashqlarni yozib borishni qoida-usullari.				

5-mavzu: Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish.

Mashg'ulotni asosiy qoidalari va tashkil qilinishi. Nima sabablarga ko'ra gimnastika mashg'ulotlaridan shikastlaniladi. Gimnastika mashg'ulotlarida muhofaza va yordam ko'rsatish. Jarohatlanishni oldini olish.

6-mavzu: Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi.

Gimnastikadan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish joylari. Gimnastika zallarini jihozlari. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari. Gimnastika jihozlarini o'lchamlari.

7-mavzu: Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari. O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari. Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari.

8-mavzu: Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi.

O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari. O'rgatishning didaktik tamoyillari. O'rgatish metodlari. Mashqlarni bajarilish usullari. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi.

9-mavzu: Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish.

Gimnastikada o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari. Rejalashtirish hujjatlari tasnifi. Rejalashtirish hujjatlarini tuzish. Ishchi rejasini tuzish tartibi. Ish dasturini tuzish. Reja matnini tuzish.

10-mavzu: Gimnastika chiqishlar va musobaqalar.

Gimnastika chiqishlarining ahamiyati. Gimnastika chiqishlarining dasturi. Musiqi jo'rliqi. Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash usuli. Musobaqalarning ahamiyati. Musobaqalarning turlari. Musobaqalar dasturi. Musobaqalar nizomi. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish. Gimnastikada hakamlik qilish.

III. Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Gimnastikaning qisqacha tarixi.
2. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida.
3. Gimnastika atamallari.
4. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar.
5. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish.
6. Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi.
7. Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash.
8. Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi.
9. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish.
10. Gimnastika chiqishlar va musobaqalar.

IV Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Saf mashqlari
2. Orani ochish va yaqinlashtirish Ilon izi bo'lib yurish Diognal bo'lib yurish.
3. URM; uzliksiz bajariladigan mashqlar ketma-ketligi.
4. Ketma-ketlikda bajariladigan URM mashqlari.
5. Buyumlar bilan bajariladigan URM mashqlari.
6. Harakatda bajariladigan URM mashqlar.
7. Teskari yo'nalishda harakatlanish.
8. Polda bajariladigan akrobatik mashqlar.
9. Orqaga va oldinga o'mbaloq oshish.
10. Yon tomonga to'ntarilishni o'rgatish.
11. Qo'llarga tayanib tik turish.
12. Qaldirg'och usulida muvozanat saqlash.
13. Kuraklarda tik turish.
14. Polga tayanb qo'llarni bo'kib yozish.
15. Ko'prik hosil qilish.
16. Bo'yin va gavda mushaklari uchun mashqlar.
17. Oyoq mushaklari uchun mashqlar.
18. Umum rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash metodi.
19. Oddiy va tayanib sakrashlar.
20. Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni o'rgatish usullari.
21. Gimnastika mashqlarini guruhlariga bo'lib bajarish.
22. Saflanish va qayta saflanish
23. Joydan joyga ko'chish.
24. Saf usullari
25. Doira bo'lib yurish
26. 16 takil URM
27. Gimnastika estafetasi
28. Turnikda bajariladigan mashqlar
29. Arqonga tirmashib chiqish
30. Yugurib kelib tayanib sakrash

IV. 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 loyihaning 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 va uni o'qitish metodikasi fanining predmeti, rivojlanish tarixi.
2. Gimnastik atamalar.
3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) ga umumiy tavsif.
4. Gimnastika turlari.
5. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish.
6. Gimnastika tashkil qilish vai o'tkazish metodikasi.
7. Saf mashqlari..
8. Akrobatik mashqlar.
9. Muvozanat mashqlari.
10. Muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish.
11. Tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligini o'rgatish.
12. Maktab jismoniy tarbiya darslarida gimnastikani tashkil qilish.
13. Raqs qadamlari va raqs kombinatsiyalari.
14. O'zbek milliy raqslari elementlari.
15. Maktabda mashg'ulotlarni rejalashtirish mazmuni va uni tashkil qilish.
16. Gimnastikaning qisqacha tarixi.
17. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida.
18. Gimnastika atamalari.
19. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar.
20. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish.
21. Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi.
22. Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash.
23. Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi.
24. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish.
25. Gimnastika chiqishlar va musobaqalar.
26. Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni o'rgatish usullari.
27. Gimnastika mashqlarini guruhlariga bo'lib bajarish.
28. Saflanish va qayta saflanish
29. Joydan joyga ko'chish.
30. Saf usullari
31. Doira bo'lib yurish
32. 16 takil URM
33. Gimnastika estafetasi
34. Turnikda bajariladigan mashqlar
35. Arqonga tirmashib chiqish
36. Yugurib kelib tayanib sakrash
37. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar
38. Buyumlar bilan URM
39. Buyimsiz bajariladigan URM
40. URM bajarish texnikasi

	41. Yosh gimnastikachilarning texnik taktik tayyorgarligi 42. Gimnastikaning asosiy vositalari 43. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari 44. Korxona gimnastikasi 45. Xaryagrafik mashqlar
3.	V. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: - maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastikani o'qitishda zamonaviy yondashuvlar va innovatsiyalarni tatbiq qilish uchun zarur bo'ladigan bilim va ko'nikmalarni, basketbolni darslarida zamonaviy ta'lim vositalardan foydalanishni, zamonaviy talablar asosida gimnastika darslarini samarali tashkil qilish yo'llarini, ta'lim sohasidagi innovatsion faoliyat asoslari haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim) - maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastikani o'qitish metodikasi fanini o'qitishda hamda ilmiy tadqiqotlar olib borishda qo'llaniladigan zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalardan xabardor bo'lishi, gimnastikani o'qitishda qo'yiladigan hozirgi zamon talablarini bilishi, mashg'ulotlarda ta'lim resurslaridan samarali foydalana olishi; (ko'nikma). - gimnastika mashg'ulotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha "Milliy" dasturning mazmunini anglashi, shuningdek, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan vositalari, metodlari va shakllarining uzviyligi va izchilligini ta'minlash, o'qitish mazmuniga oid axborotlarni qayta ishlash, umumlashtirish va o'quvchilarga yetkazish malakalariga ega bo'lishi va jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashg'ulotlarini zamonaviy innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.
4.	VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: • ma'ruzalar; • interfaol keys-stadilar; • seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar); • guruhlarda ishlash; • taqdimotlarni qilish; • individual loyihalar; jamo'a bo'lib ishlash va hioya qilish uchun loyihalar
5.	VII. 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, joriy va oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida yozma topshiriqlarni bajarishi zarur.
6.	VIII. Asosiy adabiyotlar: 1. Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. TDPU bosmaxonasi. Toshkent-2019 y. 201 b.

2. Maxmudov B.A. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda bolalar gimnastikasi. Darslik. Chirchiq-2023 y. 220 b.

3. Raxmatova N.A. Maktabgacha ta'limda bolalar gimnastikasi. Darslik. Chirchiq-2023 y. 183 b.

IX. Qo'shimcha adabiyotlar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011 y.

2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИLM ZIYO.- 2012 г.

3. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.

4. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., Xasanova G.M. Yakkakurash kordinatsion va siklik sport turlari (Gimnastika) darslik. Toshkent "Cho'lpon NMIU" nashryoti 2018 yil. 550 b.

Axborot manbalari

www.cspi.uz

www.pedagog.uz

www.edu.uz

www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)

www.ziyonet.uz -Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal.

7. Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023yil " _____ " _____ dagi qarori bilan tasdiqlangan

8. Fan/modul uchun ma'sul:

A.A.Abdullayev – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrası mudiri, PhD, dotsent.

B.A.Maxmudov – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrası dotsenti v.b., PhD.

D.Abduraximov – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrası o'qituvchisi

9. Taqrizchilar:

E.Xurramov – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrası dotsenti v.b., PhD.

R.I.Latipov – Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsenti.