

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва Ўрта  
махсус таълим вазирлиги**

**Гулистон Давлат Университети**

**«Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси» фанидан  
ўқув-услубий мажмуа**

**Гулистон**

**Султонов Р.У.** «Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси» фанидан ўқув-услубий мажмуа. Гулистон- 201\_\_й. бет.

Ушбу ўқув-услубий мажмуа «Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият» мутахассислиги кундузги таълим йўналишида таҳсил олаётган 2-босқич талабалари учун мўлжалланган бўлиб, унда гимнастика ва уни ўқитиш методикаси фани предмети ва методлари, доир маълумотлар келтирилган. Ушбу мажмуада замонавий педагогик технологиялар асосида тузилган 8 соат маъруза, 10 семинар машғулоти, 10 соат лаборатория машғулоти, 52 соат амалий машғулотларни бажариш тартиби, амалий машғулотлар ишланмаси, Мустақил иш топшириқлари ва назорат саволлари берилган.

Ўқув-услубий мажмуа олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги қршидаги Олий ва ўрта махсус касб-хунар таълими ўқув-методик бирлашмалар фаолиятини Мувофиқлаштирувчи Кенгаш тамонидан(10 октябр 2007йил,1-баённома) нашрга тавсия қилинган.

Масъул муҳаррир:

п.ф.н. Комилов Ж.К.

Техник муҳаррир:

Р.Юлдашева

Такризчилар:

катта ўқитувчи А.Маматқулов  
ўқитувчи И.Жалолов

© Университет

## Мундарижа

Сўз боши. . . . .	4
1 - Мавзу: Гимнастик машқларнинг ўргатиш асослари.....	15
2 – Мавзу: Гимнастиканинг терминологияси.....	20
Семинар машғулоти.....	25
Лаборатория машғулоти.....	27
Амалий машғулоти.....	29
Назорат саволлари.....	37
Мустақил ҳолда ўрганиладиган мавзулар.....	39
“Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси” фанида ечимини қутаётган илмий муаммолар.....	40
Глоссарий .....	40
Информацион таъминот.....	41

## СЎЗ БОШИ

Таълим тизимини ислоҳ қилиш, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» талаблари замонавий кадрларни тайёрлашга асос бўлмоқда.

«Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси» фани «Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият» мутахассислари тайёрлайдиган олий ўқув юртлари ўқув режасига асосан ўқитилади.

Ушбу ўқув-услубий мажмуа Ўзбекистон Республикасида таълим ва кадрлар тайёрлаш самарадорлигини оширишга қаратилган. Кадрларда қўйилган талаблардан келиб чиққан ҳолда тузилган бўлиб, талабаларни спорт гимнастикаси турлари, алоҳида турлар техникаси, ўргатиш методикаси билан таништирилади.

Қўлланмадан «Бошланғич таълим спорт ва тарбиявий иш» ва «Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият» бакалаври ва магистрларини назорат қилиш усуллари, гимнастика мутахассисларига қўйиладиган талаблар таҳлил этилади.

Шунингдек жисмоний тарбия тизимида гимнастиканинг ўрни ва аҳамияти, мақсад ва вазифалари жамиятдаги функциялари очиқ берилган.

## Кириш

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият мутахассисларини тайёрлаш жараёнида ўлғитиладиган фанлар ичида Гимнастика ва уни ўлғитиш услубияти фани алоқида ўрин тутади. Гимнастика машъларининг назарияси ва амалиёти бўйича билимларни ўрганадилар. Гимнастика II-спорт даражасида касбий-спорт мақоратини эгаллаб, гимнастика қаракат амаллари техникасига ўргатиш усулларини, машъулот шаклларини ўзлаштириб оладилар, қамлик тоифаси талабини бажарадилар.

Гимнастика бўйича ихтисосланган талабалар камида III-спорт даражаси талабини бажарадилар. Шунингдек барча талабалар педагогик фаолият учун зарур бўлган мустаъли топшириқларни қам бажарадилар.

Гимнастика мутахассислигини танлаган талабалар учун I-II-III-IV босъичларда лўшимча машъулотлар ташкил этиш тавсия этилади.

Бу фан бошъа спорт турларини нълитиш услубияти, жисмоний маданият назарияси, психология, педагогик, тарих, тиббий биологик механика каби бошъа фанлар билан қамкорликда нълитилади.

## **Гимнастиканинг назарий-амалий ва услубий асослари.**

Гимнастика ва уни њлйтиш услубияти фани, унинг маъсади, мазмуни, жисмоний маданият тизимида гимнастика, гимнастика атамалари, машъулот жойлари ва уларнинг жикозланиши, гимнастика машъулотларида шикастланишнинг олдини олиш, ўз-ўзини мукофаза њилиш, ўрта умумтаълим мактабларида гимнастика машъулотларини ташкил њилиш ва ўтказиш, уларнинг мазмуни, ўргатиш ва машъ њилиш асослари, гимнастика бўйича мусобаъалар ташкил њилиш, кўрғазмали чилишлар ва байрамлар ташкил њилиш услубияти. Болалар спортини ривожлантиришда гимнастиканинг ўрни, акамияти ва к.к лар.

### **Амалий машъулотлар**

Амалий машъулотларда нисбатан энг муким бўлган назарий њоялар синаб кўрилади ва чуъур ўрганилади, талабаларнинг спорт-техник тайёргарлиги амалий билим ва малакалари синаб кўрилади. Амалий машъулотлар, шунингдек, талабаларни мустаъил ишлаш фаолиятини тезлаштириш, касбий сорт мақорати учун зарур бўлган малакаларни шакллантириш, тавсия этиладиган адабиётлар билан ишлаш ва улардан кўчирмалар олиб тақлил њилиш каби муким масалаларни ўз ичига олади.

Булардан ташъари амалий машъулотларда талабалар гимнастика машъларини бажариш мақоратини эгаллайдиган, ўргатиш ва машъ њилиш бўйича усулларни ўзлаштириб оладилар.

Амалий машъулотларни бажариш жараёнида талабалар ўъув амалиётини ўтайдилар ва унда келгуси мустаъил педагогик фаолият учун зарур бўлган малака ва кўникмаларни кам ўзлаштириб оладилар. Амалий машъулотлар жараёнида, шунингдек, талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги кам таъминланиб борилади.

Саф каракатлари: ёнма-ён сафда каракат йўналишини ўзгартириб юриш (сафларни бир-бирига кириб бориши).

**Фигурали юриш:** «илон изи» юриш, «кесишиб» юриш, косил њилиб юриш «ёй» шаклида олдинга, оръага юриш, бир доирадан иккинчи доирага юриш ва бошъалар.

**Юриш:** Катта њадам, майда њадам, тез њадам. Секин њадам ва тўла њадам буйруъларида каракат тезлигини ўзгартириш.

**Югуриш:** Оёъдан оёъља, кенг њадамлар билан югуриш, бурилиб оръага тескари югуриш, ёнга (ён њадамлар билан) юриш, тўсильлардан сакраб ўтиб югуриш.

**Сакрашлар:** Бир оёълаб, икки оёълаб, бурилишлар ва кескин њўл каракатлари билан сакраш, турли хил сакраш усулларини алмаштириб сакраш. Дильъат учун югуриш, сакраш ва бошъа тез бажариладиган машълар.

**Умумривожлантирувчи машълар.** Тўлдирма тўплар, тайёълар, арђамчилар ва шериклар билан жуфт бўлиб бажариладиган машълар.

**Эркин машълар.** Турли хил буюмлар (байроълар, обручлар, тўплар, тайёълар ва б.) ёки буюмларсиз бажариладиган машълар мажмуи.

**Осилиб чиљиш:** Икки усулда арълонга тирмашиб чиљиш. Арълонга чиљиб, унда илмоъл ва саккиз машъларни бажариш.

**Акроботика: Умбалоль ошиш.** Елка орълали эгилиб орълага умбалоль ошиш.

**Айланишлар:** Љўлларга таяниб ён томонга айланиш, ъўлларга ва бошга таяниб, олдинга айланиш, ъўлларга таяниб силтаниб орълага айланиш ва ќоказо.

Шериклар ёрдамида баландлик (пирамида) ќосил ъилиш, ерда асбобларда, алоќида ва гурук бўлиб ёки сафланиб пирамидалар ќосил ъилиш.

Таяниб сакраш: «Кезел» оёъларни букиб ва ёзиб сакраш, оёъларни букиб сакраш.

**Дастали от:** ён билан ва бурчак ќосил ъилиб сакраш ва ќ.ќ.

Гимнастика тўп кураши жиќозларида осилиб ва таяниб бажариладиган машълар.

#### **Паст ва баланд тўсин (перекладина) да**

Тебраниш; тортиниб тебраниш букилиб тебраниш, таяниб, ёйсимон букилиб тебраниш, ўнг (чап) оёъл билан чиљиш, осилиб гавдани кўтариб айланиб чиљиш ва ќоказо.

Бурилишлар: олдинга силтаниб елка билан бурилиш, олдинга силтаниб ъўлни чалиштириб ушлаб бурилиш ва бошълалар.

Сакраб тушиш; Осилиб чиљиб бир оёлни ёзиб орълага ташлаб тушиш.

Сакраб тушиш: таяниб ўтирган ќолатда олдинга тушиш; оёлни букиб тушиш, «ёйсимон» тушиш: осилиб орълага силтаниб, олдинга силтаниб, бурилиб ъўлларни чалштириб ушлаб орълага тушиш.

#### **Паст ва ўрта баландликдаги паралел ёђочлар (брусъа)да**

**Кўтаришлар:** ъўлга таяниб, тебраниш, букилиб, олдинга ва орълага чиљиш, осилиб, букилиб таяниб кўтарилиш.

**Умбалоль ошишлар:** ъўлларга таяниб олдинга ва орълага умбалоль ошиш.

**Таянишлар:** бурчак ќосил ъилиб таяниш.

**Айланишлар ва бурилишлар:** олдинга тебраниш, бурилиб ўнг ва чап томонларга айланиш.

**Сакраб тушишлар:** таяниб олдинга тебраниш, бурилиб тушиш, ёнга тушиш, охирида оёъларни ёзиб тушиш.

#### **Паст - баланд ёђочлар (брусъа)да**

**Чилишлар:** бир оёлни пастки жердга лўйиб, таяниб, юьори жердга осилиб ва пастки жердга орља билан ётиб, сонларда 270 градус бурилиш; юьори жердга юзланиб осилиб, пастки жердда орља билан ётиб, оёларни навбатма-навбат букиб-ёзиб 270 градус бурилиш бир оёлни (ўнг, чап) букиб иккинчисини олдинга ўзатиш.

**Айланишлар:** ўнг (чап) оёль билан олдинга айланиш.

Тушишлар: пастки жердда ўтириб осилган қолатдан тебраниб - бурилиб тушиш; пастки жердга лўл билан ва бир оёль билан туриб тебраниб сакраб тушиш, юьори жердга бир лўл билан таяниб, бир лўл билан пастки жердга таяниб турган қолатдан тушиш. Бурчак қолатдан орљага бурилиб ва бурилмай тушиш.

### **Калъалар**

**Чилишлар:** куч билан, силтаниб чилиш;

Таянишлар: бурчак қосил лўлиб таяниб туриш.

Тушиш ва айланиб тушиш; таяниб олдинга ва орљага тушиш.

Сакраб тушиш: «ёйсимон» силтаниб тушиш.

Дастали «от»

Айлантиришлар: **бир оёльлаб ва икки оёльлаб айлантиришларни силтаниб ва бурилиб бажариш ва уйўнлаштириш.**

**Чалиштирма лъадамлар: таяниб ташъаридан чалиштириш.**

**Сакраб тушишлар: орља билан таниб, бурчак қосил лўлиб тушиш.**

«Якка чўп» («Бревно») да

Сакраб чилиш: ёндан югуриб, таяниб, чилиб туриш:

Бурилишлар: **бир оёль билан айланиб, бошља оёль билан олдинга силтаниб буриш.**

**Сакраб тушишлар: тиззада туриб, орљага эгилиб тушиш, бир оёль билан силтаниб ва бир оёль билан депсиниб, лўлларда тик турган қолатда тушиш.**

Паст тўсин (перекладина) да

Чилишлар: **таяниб, оёлни ёзиб орљага ташланиб ўнг (чап)оёль билан чилиш**

**Айланишлар: оёларни (ўнг, чап) ёзиб олдинга айланиш.**

Паст ёўочлар (брусъя) да

Умбалоль ошишлар: **турли хил дастлабки қолатлардан олдинга умбалоль ошиш.**

Сакраб тушишлар: **охарида бир лўлда силтаниб тушиш.**

Паст-баланд ёўочлар (брусъя) да

Чилишлар: **паст жердга бир оёль билан таяниб турган қолатдан, юьри жердга осилиб, силтаниб букилиб чилиш.**

**Силтаниш ва бурилишлар; юьори жердга юзланиб осилиб, таяниб, пастки жердга ётиб, оёьларни букиб тебраниб 270 градус бурчакда бурилиб, сонда ўтириш; юьорига жерда осилиб, бир оёь билан пастки жердга таяниб ва бир оёьни юьорига силтаб, айланиб туриш: сакраб тушишлар: бир оёьда пастки жердга туриб силтаниб бурилиб тушиш.**

Баланд тўсин (перекладина)

**Чиьишлар: орьага тебраниб тушиб, тебраниб ўнг (чап) оёь билан букилиб чиьиш, орьага ташланиб тушиб, оёьларни ёзиб, ўнг (чап) оёь билан орья билан таяниб турган қолатдан, орьяга ташланиб тушиб, ўнг (чап) оёь билан чиьиш, орьяга тебраниб чиьиш, орьядан таяниб, олдинга чиьиш.**

**Бурилишлар: олдинга тебраниб, елка билан орьяга бурилиш.**

**Сакраб тушиш: орьяга силтаниб, тўла айланиб тушиш, тебраниб бурилиб орьяга тушиш.**

Ўрта баландликдаги ёғочлар (брусья)

**Чиьишлар: елкада тургандан кейин, олдинга умбалоль ошиб, орьяга тебраниб чиьиш, жердлар охиридан силтаниб, букилиб осилиб чиьиш, лўлларга таяниб, орьяга тебраниб осилиб, бурчак қолатда букилиб чиьиш.**

**Тик туришлар: осилиб силтаниб, букилиб чиььандан кейин елкаларда тик туриш.**

**Умбалоль ошиш: елкаларда тик турган қолатдан орьяга букилиб умбалоль ошиш.**

**Айланиш: олдинга бир силтаниб ёнга айланиш.**

**Сакраб тушишлар: орьяга тебраниб бурилиб айланиб тушиш; тебраниб бурилиб, айланиб тушиш, тебраниб ён билан бурилиб тушиш.**

Қалъалар

**Чиьиш: тебраниб орьяга чиьиш**

**Осилишлар: букилиб, силтаниб тўғри осилиб тушиш.**

**Тушиш: бурилиб орьяга тушиш; оёьларни ёзиб, орьяга айланиб тушиш.**

**Дастали «от»**

**Айлантириш:** орья билан таяниб турган қолатдан ўнг (чап) оёьни айлантриш.

**Оёьларни чалиштириш:** бир оёьни льяйта силтагандан кейин иккинчи оёьни чалиштириш (бир неча марта) ўнг (чап) оёьни ёзиб таяниб, тескари томонга чалиштириш.

**Тушишлар:** оёьларни бурчак льялиб ва ёнга тушиш ва бошьялар.

Гимнастика мутахассислигини танлаган талабалар IV босльич якунида камида II-чи, льялган талабалар гимнастика бўйича камида III спорт даражаси (разряд) талабини бажарган бўлиши ва қакамлик тоифасига эга бўлиши керак.

### **Мустаьил иш**

Фан бўйича адабиётларни топиш, тақлил льялиш. Гимнастика дарсига оид қужжатларни тақлил льялиш, уларни мустаьил турини ўрганиш. Эрталабки бадан тарбия машўлотларини бажаришда гимнастика элементларидан фойдаланишни ўрганиш. Гимнастика бўйича касбий-спорт мақоратини ошириш учун льяўшимча спорт машьяларига льятнашиш ва спорт мусобальяларида иштирок этиш ва қакамлик льяоидалари ва тажрибаларини ўрганиш спорт даражаси ва қакамлик тоифасига эга бўлиш. Жисмоний маданият дарсларида гимнастикани ўльйтиш жараёнларини кузатиш, тақлил льялиш ва қ.к.



## Дарсликлар ва нълув лълланмалар рълхати

### Асосий

1. Гимнастика А.М.Шлёмин ва А.Т. Брикинларнинг умумий тақрирда Жисмоний маданият факультети талабалари учун дарслик. Тошкент «Ўлитувчи» 1982 йил.
2. Гимнастика назарияси ва услубияти. В.И. Филиппович тақрир остида. Пед институтларининг жисмоний тарбия факультетлари талабалари учун дарслик. М.: «Просвещение», 1971 йил, рус тилида.
3. Спорт акробатикаси. В.П. Коркин тахрири остида. Жисмоний маданият факультети талабалари учун дарслик М.: «ФиС» 1985 йил. Рус тилида.
4. Палўга В.Д. Гимнастика. Учебное пособие М.: «Просвещение» 1982 .
5. Смоленский В.М. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры М.: «ФиС». 1987.

### Лълшимча

1. «Баркамол авлод» Ўзбекистон таралълйетининг пойдевори. Тошкент,

### Фанни ўқитишдан мақсад ва вазифалар:

1.1. **Курснинг мақсади.** Ёш авлодни меҳнатга, Ватан химоясига тайёрлаш, жисмоний жиҳатдан баркамол ёшларни шакллантириш, ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий кучларни гармоник тарзда ривожлантириш.

1.2. **Курснинг вазифалари:** Инсон организми форма ва функцияларини, жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама такомиллаштириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, ҳаётининг муҳим кўникма ва малакаларини шакллантириш ва махсус билим билан қуроллантириш.

1.3. **Курс якунида** талабалар мусикавий ритмик тарбия фани, унинг бошқа фанлар билан алоқаси, Ўзбекистонда гимнастика, жисмоний тарбия воситалари тўғрисида билим ва кўникмаларга эга бўладилар.

### Фаннинг мазмуни

#### Ваъз мавзулари, кўриладиган масалалар ва вақт

№	Мавзу	Кўриладиган масалалар	Вақт, Соат
1	Гимнастик машқларнинг ургатиш асослари	А. Брусдаги элементлар Б. Турникдаги элементлар В. эркин машқ элементлари	4
2	Гимнастиканинг терминалогияси	А. терминларга куйиладиган талаблар Б. Терминалогиянинг ахамияти В. терминларни яшаш усуллари	4
		<b>Жами:</b>	<b>8</b>

#### 2.2. Амалий машғулотлар

№	Мавзу	Кўриладиган масалалар	Вақт, Сат
1	Саф машклари. Снарядлар билан танишиш	1. саф машклари туртта группага булинади. А. Саф усуллари Б. Сафланиш ва кайта сафланиш В. жойдан жойга кучиш Г. орани очиш ва яқунлаш 2. снарядларда мажбурий машклар билан танишиш	2
2	УРМ буюмларсиз снарядлар билан танишиш	1. УРМ ҳаракатда бажариш мумкин. А. Кругда шеренга булиб турт каторда бажариш мумкин. Б. Брусья, турник, эркин машклар	2
3	Гимнастика скамейкаларида УРМ Снарядлар билан танишиш	1. УРМ скамеёкада бажарганда залдаги гимнастик скамеёкалардан фойдаланилади. Скамейкаларда 4-6 хил машклар бериш мумкин, ундан куп болаларни чарчатиб қуяди. А. Сакраш, эркин машклар, брусья турник	2
4	Тулдирма туплар билан УРМ Снарядларда энгил машклар билан танишиш	1. тулдирма туплар билан бажарилган машклар организмга кучли таъсир қилади. Фойдаси купрок булади, айникса елка мускулларига. Брусья, перекладина, прыжок, эркин машклар	2
5	Гимнастика таёкчалари билан бажариладиган УРМ Снарядларда энгил машклар билан танишиш	1. гимнастик таёкчалар билан бажариладиган машклар а. Елка мускулларига берилади б. Умуртка мускулларига в. оёқнинг болдир мускуллари учун 2. перекладина, брусья, прыжок	2
6	Гантеллар билан УРМ Снарядлар билан энгил машк	1. гантеллар билан бажариладиган машклар а. Мушдаги машклар б. Билак мушаги учун в. белга ҳамда кукрак мушаги ва оёқлардаги мушакларга берилади. 2. перекладина, брусья, прыжок	2
7	Мувозанат саклаш ва оркага ошиш Снарядлар энгил машклар бажариш	1. мувозанат саклаш машклари гимнастика скамейкасида ёки бривноларда бажарилади. А. Арконга осилишнинг икки тури бор 1-аралш осилиш, 2- арконга тирмашиб чиқиш	2
8	Брусда олдинга ва оркага кутарилиш, турник, эркин машклар	1. тайёрлов машклари. А. Кулда таяниб мах қилиб оёқларни ёзиш Б. Брусьянинг охирги тулдирма тупларини осиб қуйилади ва олдинга тебраниб тупга оёқларни теккизамиз В. брусья, турник, эркин машклар	2
9	Утирган холатда олдинга умбалок ошиш, акробатика	1. елкада олдинга айланиш а. Олдинга умбалок ошиш оёқларни ёзган холда б. Брусьяга, перекладина эркин машклар мажбурий машклар	4
10	Оёқни силтаб елкада тик туриш, эркин машк,	1. тайёрлов машклар а. Брусьяда оёқларни ёзиб утириб, куллар олдиндан	4

	отдан сакраш	ушлаган холда тазни олдинга тортамиз ва секин кулга таяниб тазни кутарамиз, бу ерда пресс жуда каттик роль уйнайди. Брусья, турник, эркин машклар	
11	Елкада тик туриш холатидан таяниш холатига утишни ургатиш, брусья	1. куч билан тазни кутариб елкадан тик турамиз а. Тиззаларни букиб олдинга кувирок киламиз б. Кувирок 45 градусга келганда оёқларни ёзиб турамиз.	4
12	Брусда оёқларни силташни ургатиш, турник, эркин машк	1. тайёрлов машклари а. Перемах килиш олдин тебраниб олдинга оёқлар очилади. Б. Перемах оркага тебраниб олдинга оёқлар очилади В. снарядлардаги мажбурий программа	4
13	Брусда оёқларни силтаб ерга кунишни ургатиш	1. кулда таянган холда каттик тебраниб тебраниш олдинга кетганда соскок килиш а. Оркага тебраниб оркага соскок килиш б. Турникда эркин машк мажбурий машклар	4
14	Турник. Оддий ва аралаш таянишлар, брусья, отдан сакраш	1. турникда асосан машклар осилиш оркали бажариладиган осилиб тебраниш а. Осилиб бурилишлар б. Кутарилиш машклари в. снарядлардаги мажбурий машклар	4
		<b>Жами:</b>	<b>40</b>

### 2.3. Лаборатория машғулоти

№	Маевзу	Кўриладиган масалалар	Вақт, Соат
1	Гимнастик машкларнинг ургатиш асослари	А. Брусдаги элементлар Б. Турникдаги элементлар В. эркин машк элементлари	2
2	Гимнастиканинг терминалогияси	1. Терминларни ахамияти	6
		<b>Жами:</b>	<b>8</b>

### Семинар машғулоти ва мавзулари:

Оёқлар очилган холда отдан сакраш- - 6 с

Гимнастик машғулотида брусда силтаниш ва таяниш элементларини ўргатиш.

- 4 с

**Жами:**

**10 с**

**«Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси» фани бўйича рейтинг-назорат ишланмаси**

<b>№</b>	<b>НАЗОРАТ ТУРЛАРИ</b>	<b>СОНИ</b>	<b>Мак.бал</b>
Ж.Б	Амалий машқлар	7x5	35 балл
	Талабалар мустақил иши	2x7,5	15 балл
О.Б	2.1.Конспект тузиш	2x10	20 балл
Я.Б	3.1.Норматив топшириш	3x10	30 балл
<b>1 - Босқич 3 балл</b>			
Ж.Б	Амалий машқлар	1	X3,5 к3,5
	А) Акробатика 3- разряд машқлари	1	X3,5 к3,5
	Б) Эркин машқлар	1	X3,5 к3,5
	В) Брусяда элементлар	1	X3,5 к3,5
	Г) Эркин машқлар. Рандат элементи	1	X3,5 к3,5
	Д) Турникда оёқни букиб-кўтарилиши	1	X3,5 к3,5
	Талабалар мустақил иши	1	X7,5к7,5
О.Б	Дарс конспектини тузиш	1	X 10к10
<b>2 - Босқич 3 балл</b>			
Ж.Б	Амалий машқлар	1	X3,5 к3,5
	А) қўлга таяниб перемахни ўргатиш	1	X3,5 к3,5
	Б) 3- разряд брусдаги машқлар	1	X3,5 к3,5
	В) Турникда тортилиб, подъём перевород	1	X3,5 к3,5
	Г) Турникда куч билан чиқиш	1	X3,5 к3,5
	Д) Брусяда 3-разряд машқлари	1	X3,5 к3,5
	Талабалар мустақил иши	1	X7,5к7,5
ОБ	Дарс конспекти	1	X 10к10
Я.Б.	Назорат талабини топшириш:		
	А) брусяда машқлар	1	X 10к10
	Б) турникдаги машқлар	1	X 10к10
	В) эркин машқ элементлари	1	X 10к10

**Баҳолаш мезони:**

- Максимал балл-100 балл
- Ўтиш бали- 55 балл
- «Аъло»- 86 дан 100 гача (86-100%)
- «Яхши»- 71 дан 85,9 гача (71-85%)
- «қониқарли»- 56 дан-70,9 гача (56-70%)
- «қониқарсиз»- 55 % дан паст.
- Эслатма: 39 баллдан кам тўплаган талабалар ЯБ га қўйилмайди.

**«Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси» курсидан баҳолаш мезони**

- 1.1. Ж.Б. бўйича амалий машғулотларда қатнашиб техникасига қараб 3,5 баллгача баҳоланади.
- 2.1. Оралиқ баҳолашда талабалар 2 та гимнастика дарси учун конспект топширади. Хар бир конспект максимал 10 баллгача баҳоланади.
- 3.1. Якуний баҳолашда талаба 3 та назорат талаби топширади ва хар бир назорат талаби техникасига қараб 10 баллгача баҳоланади.

## **“Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси” фанини ўқитишнинг концептуал асослари**

Ўқув-услубий мажмуада мактабда гимнастика дарсларини ташкил қилиш, гимнастика терминологияси, УРМ турникда, брусъяда произвольнўй программа эркин машқлар, турник, брусъя, отдан сакраш, курбет элементлари ҳақида сўнги маълумотлар келтирилган.

Билим олиш жараёни билан боғлиқ таълим сифатини белгиловчи ҳолатлар: дарсни юқори илмий-педагогик даражада ташкил этилиши, муаммоли машғулотлар ўтказиш, дарсларни савол-жавоб тарзида қизиқарли ташкил қилиш, илғор педагогик технологиялардан ва мультимедиа қўлланмалардан фойдаланиш, тингловчиларни мустақил фикрлашга ундайдиган, ўйлантирадиган муаммоларни улар олдида қўйиш, талабчанлик, тингловчилар билан индивидуал ишлаш, ижодкорликка йўналтириш, эркин мулоқотга киришишга, илмий изланишга жалб қилиш ва бошқа тадбирлар таълим устуворлигини таъминлайди. Таълим самарадорлигини орттиришда фанлар бўйича таълим технологиясини ишлаб чиқишнинг концепцияси аниқ белгиланиш ва унга амал қилиши ижобий натижа беради. «Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси» фанни ўқитишнинг мақсади ва таълим бериш технологиясини лойиҳалаштиришдаги асосий концептуал ёндашувлар қуйидагилардан иборат.

**Курснинг мақсади :** Ёш авлодни меҳнатга, Ватан химоясига тайёрлаш, жисмоний жиҳатдан баркамол ёшларни шакллантириш, ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий кучларни гармоник тарзда ривожлантириш.

### **Курснинг вазифалари :**

Инсон организми форма ва функцияларини, жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама такомиллаштириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, ҳаётининг муҳим кўникма ва малакаларини шакллантириш ва махсус билим билан қуроллантириш.

Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси фани бўлажак мутахассисларга мураббий ва ўқитувчи бўлишида ижтимоий тажриба беради. Ўқув материали мазмуни ҳар хил жиҳозлар, уларни тайёрлаш қоидалари ва усуллари, ҳаракат ва машқларга мустақил жой тайёрлашни тўғри ҳисобга олишни ўргатади.

**Шахсга йўналтирилган таълим.** Ўз моҳиятига кўра таълим жараёнининг барча иштирокчиларини тўлақонли ривожланишларини кўзда тутати. Бу эса таълимни лойиҳалаштириладиётганда, албатта, маълум бир таълим олувчининг шахсини эмас, аввало, келгусидаги мутахассислик фаолияти билан боғлиқ ўқиш мақсадларидан келиб чиққан ҳолда ёндошишга эътибор қаратишни амалга оширади. Ҳар бир талабаниннг шахс сифатида касбий такомиллашувини таъминлайди. Таълимнинг марказига билим олувчи қўйилади.

**Тизимли ёндашув.** Таълим технологияси тизимнинг барча белгиларини ўзида мужассам этмоғи лозим: жараённинг мантиқийлиги, унинг барча бўғинларини ўзаро боғланганлиги, яхлитлиги билим олиш ва касб эгаллашнинг мукамал бўлишига ҳисса қўшади.

**Фаолиятга йўналтирилган ёндашув.** Шахснинг жараёнли сифатларини шакллантиришга, таълим олувчининг фаолиятини жадаллаштириш ва интенсивлаштириш, ўқув жараёнида барча қобилият ва имкониятларни, ташаббускорликни очишга йўналтирилган таълимни ифодалайди. Эгалланган билимларнинг кўникма ва малакага айланиши, амалиётда татбиқ этилишига шароит яратади.

**Диалогик ёндашув.** Бу ёндашув ўқув жараёни иштирокчиларининг психологик бирлиги ва ўзаро муносабатларини яратиш заруриятини билдиради. Унинг натижасида шахснинг ўз-ўзини фаоллаштириши ва ўз-ўзини кўрсата олиши каби ижодий фаолияти кучаяди. Ўқитувчи ва талабаниннг ҳамкорликдаги таълимий фаолият юритишига замин яратади.

**Ҳамкорликдаги таълимни ташкил этиш.** Демократлилик, тенглик, таълим берувчи ва таълим олувчи ўртасидаги субъектив муносабатларда ҳамкорликни, мақсад ва фаолият мазмунини шакллантиришда эришилган натижаларни баҳолашда биргаликда ишлашни жорий этишга эътиборни қаратиш зарурлигини билдиради. Таълим жараёнида “субъект-субъект” муносабатлари таркиб топади.

**Муаммоли таълим.** Таълим мазмунини муаммоли тарзда тақдим қилиш орқали таълим олувчи фаолиятини активлаштириш усулларида бири. Бунда илмий билимни объектив қарама-қаршилиги ва уни ҳал этиш усуллари, диалектик мушоҳадани шакллантириш ва ривожлантиришни, амалий фаолиятга уларни ижодий тарзда қўллашни таъминлайди. Муаммоли савол, вазифа, топшириқ ва вазиятлар яратиш ва уларга ечим топиш жараёнида онгли, ижодий, мустақил фикрлашга ўргатилади.

**Ахборотни тақдим қилишнинг замонавий воситалари ва усуллари қўллаш** - ҳозирги ахборот коммуникация технология воситалари кучли ривожланган шароитда улардан тўғри ва самарали фойдаланиш, ахборотларни танлаш, саралаш, сақлаш, қайта ифодалаш кўникмалари ҳосил қилинади. Бу жараёнда компьютер саводхонлиги алоҳида аҳамият касб этади.

**Ўқитиш методлари ва техникаси.** Маъруза (кириш, мавзуга оид, визуаллаш), муаммовий усул, кейс-стади, пинборд, парадокслар, лойиҳа ва амалий ишлаш усуллари. Интерфаол усуллари мавзу мазмунига мос ҳолда танлаш ва улардан самарали фойдаланишга ўргатади.

**Ўқитиш воситалари:** ўқитишнинг анъанавий воситалари (дарслик, маъруза матни, кўргазмали қуроллар, харита ва бошқалар) билан бир қаторда – ахборот-коммуникация технология воситалари кенг қўламда татбиқ этилади.

**Коммуникация усуллари:** тингловчилар билан оператив икки ёқлама (тесқари) алоқага асосланган бевосита ўзаро муносабатларнинг йўлга қўйилиши.

**Тесқари алоқа усуллари ва воситалари:** кузатиш, блиц-сўров, жорий, оралик ва яқунловчи назорат натижаларини таҳлили асосида ўқитиш диагностикаси амалга оширилади. Таълим жараёнида кафолатланган натижага эришиш таъминланади.

**Бошқариш усуллари ва тартиби:** ўқув машғулоти босқичларини белгилаб берувчи технологик харита кўринишидаги ўқув машғулотларини режалаштириш, қўйилган мақсадга эришишда ўқитувчи ва тингловчининг биргаликдаги ҳаракати, нафақат аудитория машғулотлари, балки аудиториядан ташқари мустақил ишларнинг назорати ҳам тартибли йўлга қўйилади.

**Мониторинг ва баҳолаш:** бутун курс давомида ҳам ўқитиш натижалари рейтинг тизими асосида назорат ва таҳлил қилиб борилади. Курс охирида ёзма, оғзаки ёки тест топшириқлари ёрдамида таълим олувчиларнинг билимлари баҳоланади.

**1-МАВЗУ: ГИМНАСТИК МАШҚЛАРНИНГ ЎРГАТИШ АСОСЛАРИ  
ТЕХНОЛОГИК ХАРИТАСИ**

**“Гимнастик машқларнинг ўргатиш асослари” мавзусидаги маъруза машғулотининг  
технологик харитаси**

т/р	Босқичлар ва бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1	<p><b>Тайёрлов босқичи:</b></p> <p><b>1.1.Дарс мақсади:</b> Гимнастик машқларни ўргатишда талабаларда тўлиқ тушунча ҳосил қилиш.</p> <p><b>1.2.Идентив мақсадлар:</b></p> <p>1.2.1.Гимнастик машқларни ўрганиб чиқадилар.</p> <p>1.2.2.Гимнастика машқларини бажаришдан олдин амалга ошириш керак бўлган қоидаларга тавсиф берадилар.</p> <p>1.2.3.Гимнастика машқларини турлари ҳақида сўзлаб беради.</p> <p>1.2.4.Гимнастика ўсиб келаётган авлодни соғлом бўлиш учун зарурлиги тушуниб етишга ёрдам беради.</p> <p><b>1.3. Асосий тушунча ва иборалар:</b> Осилиш, тебраниш, таяниш, сакраш, умбалоқ ошиш,мувозанат сақлаш.</p> <p><b>1.4. Дарс шакли:</b> Гуруҳ ва микрогуруҳларда ишлаш.</p> <p><b>1.5. Фойдаланилган метод ва усуллар:</b> Такдимот,Тезкор савол-жавоб,мунозара</p> <p><b>1.6. Керакли жихоз ва воситалар:</b> Ўқув машғулотини ташкил қилиш босқичи.</p>	Ўқитувчи
2	<p><b>Ўқув машғулоти ташкил қилиш босқичи:</b></p> <p>2.1. Мавзу эълон қилинади.</p> <p>2.2. Маъруза бошланади,асосий қисмлар баён қилинади.</p>	
3	<p><b>Гуруҳда ишлаш босқичи:</b></p> <p>3.1. Талабаларга мустақил савол беради.</p> <p>3.2. Талабалар фикри эшитилади, қолган талабалар баҳс чақирилади.</p> <p>3.3. Умумий хулосалар чиқарилади ва тўғрилиги текширилади.</p>	Ўқитувчи-Талаба, 40 минут
4	<p><b>Мустахкамлаш ва баҳолаш :</b></p> <p>4.1.Берилган маълумотларни талабалар тамонидан қандай ўзлаштирилганини аниқлаш учун қуйидаги саволлар берилади:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастикани ўргатиш турлари</li> <li>- Ўрганишнинг вазифа ва босқичлари.</li> <li>- Ўргатишнинг муваффақиятли сабаблари машқнинг ахамияти томони ҳақида гапириб беринг.</li> </ul> <p>4.2. Энг фаол талабалар (баҳолаш мезони асосида) баҳоланади</p>	Ўқитувчи 15 минут
5	<p><b>Ўқув машғулотини яқунлаш босқичи:</b></p> <p>5.1. Талабалар билими таҳлил қилинади.</p> <p>5.2. Ўқитувчи ўз фаолиятини таҳлил қилади ва тегишли ўзгартиришлар киритади.</p>	Ўқитувчи 10 минут

**Кўриб чиқиладиган асосий саволлар:**

1. Ургатишнинг мақсади, вазифалари ва босқичлари
2. Гимнастика машқларини муваффақиятли узгартириш машқлари
3. Узгартиришнинг дидактик машқлари.

**Мавзуга оид таянч сўз ва иборалар:**  
Юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, эмаклаш, мувозанат сақлаш, улоқтириш.

**Мавзуда кўриб чиқиладиган муаммолар:**

1. Гимнастиканинг ривожланиш тарихини ўрганишнинг жамиятдаги ўрин ва аҳамиятини аниқлаш.
2. Гимнастика тарихини ўрганишда чуқурроқ билим учун ўқитувчиларга тасвсиялар яратиш.
3. Гимнастика фанининг турларини аниқлаш ва талабларга ўргатиш учун етарли билимга эга бўлиш.

**1- савол бўйича дарснинг мақсади:**

1. Ургатишнинг мақсади ва вазифаларини айтиб утади.
2. Гимнастик машқларни ургатишни бокичма боскич санаб утадилар.

**ўқув мақсадлари:**

- 1.1. Гимнастик машқларнинг ўргатиш асосларини ўрганиб чиқадилар.
- 1.2. Гимнастика мақсадларини бажаришдан олдин амалга ошириш керак бўлган қоидаларга тавсиф берадилар.

**1-асосий саволнинг баёни:**

Гимнастика машқларини урганишдан мақсад , хар кандай педагогик жараён сингари харакат куникмаларини малакаларини шакллантириш ва махсус билим олишлари учун шугулланувчиларнинг ўқитувчилар раҳбарлигидаги планли фаолиятини уюштиришдир. Гимнастика машқларини ургатиш жараёнида куйидаги асосий вазифалар хал этилади. Шугулланувчиларнинг умумий харакат ва спорт тайёргарлиги учун ахамияти булган харакат куникмаларини шакллантиради. Куч,тезкорли,кайишқоклик, эпчиллик,чидамлилик, сингари жисмоний хислатларни тайёрлаш.

Профессионал –педагогик куникмаларни шакллантириш.

Гимнастика машқларини урганиш жараёнида хал этиладиган алохида вазифалар хар бир конкрет холда харакат структурасини уни бажариш шароитининг хусусиятларини ва укувчиларнинг тайёргарлик даражасини бахолалаш асосида белгиланади. Гимнастика машгулотларида узлаштирилдаиган машқлар хилма-хил булиб улар гавда алохида кисмларнинг оддий харакатлари содда туриш холатларидан то жисмоний ва харакат кобилиятларини максимал ишга солиш билан боглик булган мураккаб харакат фаолиятларигача харакатларини уз ичига олади. Шунинг учун баъзи бир машқларнинг ургатилиши осон кечади.Бу машқларни узлаштириб олиш учун уларнинг бажарилишини куриш ёки номларини эслабкоилишнинг узигина кифоя килади. Бошка машқларни урганиш эса узок муддат тренировка килиш билан боглик булади. Конкрет суратда машқларни ургатиш узаро гинматика билан боглик.

Уч боскичга булинади.

- 1 .Харакат хакида умумий дастлабки тасаввур хар кандай харакат фаолиятини онгли узлаштириш заминида ётади.
- 1 Бевосита харакат техникаси асосларини эгаллаш.Бу боскичда укувчи билан ўқитувчи биргаликда фаол ишлаши натижасида машқ хакида тасаввур аникланади.
- 2 Харакат техникасини мустахкамлаш ва такомиллаштириш .Бу харакатни бажариш даражасини мукаррар автоматлаштириш куникма даражасига етказиб шу туфайли шугулланувчи машқларни турли шароитларда узок вақт давомида бажариб юра олади. Машқни ургатишжараёни тугагандан кейин бутун фаолият узлаштириб олинган машқ вариантларни бажаришга илгариги машқдагига ухшаш деталлари техникаси



мураккаброк машкларни бажаришга : ижро шароитини узгартиришга ,масалан, бошка машклар билан бирлаштириб бажаришга каратилиши мумкин.

### **Назорат саволлари:**

1. Ургатишнинг мақсади ва вазифаларини айтиб беринг .
  - А. Куникма,малакани шакллантириш.
  - Б. Диккатини, жисмоний тайёргарлиги
  - В. Гавда тузилишини,спорт турларини узлаштириш.
2. Гимнастика машкларини ургатишни босқичма-босқич санаб утинг.
  - А. Онглилик ,активлик
  - Б. Тасаввур,техника асосларини , мустахкамлаш ва такомиллаштириш.
  - В. Осонлик,кургазмалилик.

### **2- савол бўйича дарснинг мақсади:**

1. Гимнастик машкларини муваффақиятли узлаштириш шартларини айтиб берадилар.
2. Шартларини ыир-биридан фарқини тушунтирадилар.

### **Ўқув мақсадлари:**

Талабаларда гимнастик машкларни муваффақиятли узлаштириши шартларини хақида гапириб беради.

### **2- асосий саволнинг баёни:**

1 Бирини шарт гимнастика машклари ургатишни ташкил қилишни биринчишарти укувчининг тайёргарлик даражасини аниқ баҳолайдилар. Бунда укувчининг потенциал имкониятлари қуйидаги курсаткичларга биноан баҳолашади.

Харкат тайёргарлиги (узлаштирган ҳаракатларининг ҳажми ва характери, ҳаракатларни урганишдаги типик қийинчиликлар, укувчида янги ҳаракатларга ухшаша ҳаракат таржрибасининг мавжудлиги.

Жисмоний тайёргарлиги (янги ҳаракатларни урганиб олишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлган ҳислатларнинг камолот даражаси. )

Психик ҳислатларнинг қай даража ривож топгани .

Укувчининг қобилиятини баҳолаш характери айниқоғда қандай машк урганаётганлигига боғлиқ. Гимнастика эса ниҳоятда ҳилма ҳил шунинг

учун янги ҳаракат урганилаётгандаги ҳар бир конкрет ҳолда укувчининг имкониятларини аниқлаш узгаириб туриши мумкин.

2. Иккинчи шарт.Ургатиш программасини ҳаракат структурасини таҳлил қилиш ва укувчиларни индивидуал хусусиятларини билиш асосида тузиш.

Укутиш программаси алгаритмик топширик чизикли ёки тармоқли программа тарзида ёзилади.

Гимнастика машкларининг техникаси мураккаблаша борган сари ургатиш программаларининг самарадорлиги ҳам орта боради.

Учинчи шарт-Машкни узлаштириш жараёнини мохирлик билан бошқариш бунда укувчи фаолиятини таҳлил қилиш ҳамда аниқлик киритадиган командалар ва контроль топширикларини танлаш асосида амалга оширилади.

Туртинчи шарт- тегишли шароит ва укув воситаларининг мавжуд бўлиши.

Бунга қуйидаги: машгулот жойи асосий ва ёрдамчи снарядлар, методик укув воситалари, техникавий таъминлаш воситалари кинофото аппаратлари, улчов қурилмалари ва гоннометр, динамометр ва хоқозолар, магнитофонлар, видеомангнитофонлар, диктафонлар ва ҳақозолар қиради.

Гимнастика машкларини ургатишнинг методик усуллари ниҳоятда ҳилма-ҳил:

Қуйидагилар энг самарали ва ургатиш тажрибасида қуп фойдаланиладиган усуллар қаторига қиради.

Харкат техникаси хакидаги тасаввурни хосил киладиган ва аниклайдиган усуллар. Уитувчининг укувчилар билан нутк оркали муносабатда булишини сузлаб бериш сухбатлашиш ,тушунтириш мухокама килиш ва бошка формалари хар бир суз аник ва образли ,иборалар эса киска ва тушунарли булган вақтдагина анча самарали ва таъсирли чикади.

### **Назорат саволлари:**

1. Гимнастика машқларини муваффақиятли узлаштириш шартларини санаб утинг.  
А. 6 та шартдан иборат  
Б. 4 та асосий шартдан иборат  
В. Бир неча шартлардан иборат
2. Шартларнинг бир-биридан фарқини айтинг?  
А. Тайёргарлик,индивидуал, топширикларни такрорлаш ,жой танлаш бир-биридан фарқи  
Б. Гимнастик машгулотларни бажарувчиларни ёшларини аниклаш бир-биридан гавдаси томондан фарқи.

### **3- савол бўйича дарснинг мақсади:**

1. Ургатишнинг дидактик принциплари хакида сузлаб берадилар.
2. Ургатиш методлари айтиб утадилар.

### **Ўқув мақсадлари:**

Ургатишнинг дидактик тушунчаларини талабаларга тушунтириш Ахамиятли томонларини айтиб бериш.

### **3-асосий саволнинг баёни:**

Гимнастикада укув жараёнини ташкил этишда ургатишнинг дидактик принциплари асосий фаолият кулланмаси хисобланади.

Онглилик ва активлик принциплари .

Гимнастика машқлари спортчиларнинг жисмоний, харакат ва иродавий хислатларига катта талаблар куяди.

Янги машқларни узлаштириш жараёнидан онглилик ва активлик принциплари укувилардан энг аввало харакатни тушуниб урганишни куйилган вазифалари хал этишга кизикиб ва ижодий муносабатлар булишини тарбиялашниталаб этади.

Уқиш жараёнида харакат куникмаларини онгли ургана олишлари учун шугулланувчиларга куйидагиларни ургатиш даркор.

Уз фаолиятининг натижаларини бахоллаш.

Турли(огзаки график ,ёзма, хаёлда такрорлаш) усуллардан фойдаланиб харакат техникасини тасвирлаш.

Янги харкатни узлаштириш билан боғлиқ булган турли кийинчиликларни енгиш.

Кундалик дафтар, тутиш ва машқларни узлаштириш планларини тузиш.

Укувчига машгулотни ташкил этишда ва уртокларига харакатни ургатишда ёрдам беради.Кургазмалик принципиКургазмалик билан ишлашда укутувчи бир канча восита ва приёмлардан фойдаланади.

Осонлик принципи шугулланувчиларни кучига мос келадиган вазифалар берилишини талаб этади.

Акс холда укувчилар машгулотларга кизикмай куядилар Бирок осонли кпринципи спортчиларни кийинчиликларни енгишга ургатиш заруратини мутлако инкор этмайди.

Укитувчи укувчиланинг нималага кодирлигини уланинг конкрет машқларни узлаштириш имкониятларини узлуксиз чуқур урганиб бориши керак.

Шундай хислатларнинг мавжудлиги ана шу машқ укувчи учун осонлигини курсатадиган улчов булади.

Осонлик принципи дидактиканинг маълумдан номаълумга осндан кийинга соддан мураккабга деган қоидалари билан чамбарчас боғлиқ.

### **Назорат саволлари:**

1. Ургатишнинг дидактик принципларини санаб утинг.
  - А. Онглилик, кургазмалик осонлик систематиклик .
  - Б. Кумаклашиш, ҳаракат, ургатиш.
  - В. Умумийлик, кискалик, конкрет.
2. Ургатиш методларини айтиб утинг.
  - А. Жисмоний, акробатика, алгоритм
  - Б. Огзаки, яхлит, метод, ёрдамчи, мазкур ургатиш.

### **Мавзуга оид мустақил иш топшириқлари:**

1. Султановнинг «Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси» фани бўйича замонавий педагогик технологиялар асосида ёзилган маъруза матнлари тўпламидан қуйидаги мавзуларни мустақил ўқиб ўрганиш.
2. Гимнастиканинг келиб чиқиш тарихи: ҳақида маълумот беринг.
3. Гимнастика снарядлари ҳақида маълумот.
4. Гимнастика залини жиҳозлаш.
5. Немис гимнастика системаси асосчилари
6. Швед гимнастика системаси
7. Гимнастикани вужудга келиши.
8. Акробатикани турлари.
9. Янги давр гимнастикаси.
10. Миллий гимнастика системаларини яратилиши.
11. Ўзбекистонда гимнастиканинг вужудга келиш тарихи.
12. Терминология аҳамияти.
13. Машқ ўргатиш усуллари
14. Терминологияга қўйиладиган талаблар.
15. Гимнастика терминологиясини қоидалари.

### **Мавзу бўйича асосий хулосалар:**

Хулоса қилиб айтганда, гимнастика инсон организми форма ва функцияларини кишиларнинг жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама такомиллаштиришга, саломатлигини мустаҳкамлашга, узоқ йиллар давомида фаолият кўрсатиб яшашларини таъминлашга йўналтирилган мукамал ривожлантириш вазифасини бажаради.

Гимнастиканинг ривожланиш тарихи ҳақида сўз юритганда, қадимги дунёнинг атоқли мутафаккирларидан Плутарх гимнастиканинг соғломлаштириш аҳамиятига баҳо бериб: “Гимнастика медицинанинг шифобахш қисмидир”-деган эди. Жаҳон фанининг атоқли арбоблари бўлган рус олимлари И.М. Сеченов, И.П. Павлов, И.Н. Мечников, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневскийлар жисмоний машқларга, жумладан гимнастик машқларга катта аҳамият бериб, бу машқларни ҳаётини фаолият ва ишчанлик қобиллатини

оширишнинг, шунингдек соғломлаштириш ва актив дам олишнинг энг мухим воситаси деб билган эдилар.

Гимнастиканинг таълимий аҳамияти ҳам жуда катта. Бундан ташқари гимнастика инсонни эстетик руҳда тарбиялашда, кишиларни меҳнатга, ҳарбий хизмат қилишга, жисмоний жихатдан баркамол инсон бўлиб етишишларига ёрдам беради.

Гимнастика қадимги даврдан бошлаб қуйидаги гуруҳларга бўлинган:

1. Саф машқлари.
2. Умумлаштирувчи машқлар.
3. Эркин машқлар.
4. Амалий машқлар.
5. Сакраш.
6. Снарядларда бажариладиган машқлар.
7. Акробатик маўқлари.
8. Бадиий гимнастика машқлари.

Демак, хулосамиз якунида шунга айтиш жоизки гимнастика билан қадимдан ҳамма-болалар-у катталар, кексалар-у ёшлар, яхши тайёргарлик кўрганлар-у энди бошловчилар, соғлом кишилар-у ва, ҳатто бетоб кишилар шуғулланишлари мумкин.

Гимнастика барча муассасаларида олий ўқув юртлари, ўрта-махсус касб-ҳунар коллежалари, корхоналар ҳаттоки дам олиш масканларида, касалхоналарда турли хил машқлар бажариш учун хизмат қилади. Гимнастика инсоннинг ҳаётининг фаолияти бўлиб, қадим-қадимдан буён ҳозирги давргача ривожланиб келмоқда. Гимнастика машқлари фақат инсонга ижобий натижа беради ва қадди-қоматини чиройли бўлиши учун, соғлом, бақувват гавда тузилишини нормада бўлишида ёрдам беради.

Шундай экан тарихдан ривожланиб келган гимнастик машқларни бажаришни қанда қилмасдан ҳар бир инсон шуғулланиб борса ҳаёти учун, соғлиги учун фойдали ҳисобланади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. И.А. Карамов «Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори» Т., 1997.
2. «Таълим тўғрисидаги қонун» Т., 1997.
3. А.М. Шлёмине ва А.Т. Брўкўе «Гимнастика» Т., Ўқитувчи.
4. В.Д. Полига «Спортивная гимнастика» М., 1979.
5. А.К. Меншиков «Гимнастика» М., 1979.
6. Л. Барчина «Спортивная гимнастика» М., 1980.

### **2-МАВЗУ ГИМНАСТИКАНИНГ ТЕРМИНОЛОГИЯСИ. Технологик харитаси**

#### **“Гимнастиканинг терминологияси” мавзусидаги маъруза машғулотининг технологик харитаси**

т/р	Босқичлар ва бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
	<p><b>Тайёрлов босқичи:</b></p> <p><b>1.1. Дарс мақсади:</b> Талабаларда гимнастик терминлар ҳақида тўлиқ тушунча ҳосил қилдириш</p>	

1	<p><b>1.2.Идентив мақсадлар:</b></p> <p>1.2.1. Гимнастикадаги терминларни ўрганиб чиқадилар</p> <p>1.2.2. Гимнастик терминларни ўрганишдан олдин амалга ошириш керак бўлган қоидаларга тавсиф берадилар.</p> <p>1.2.3. Гимнастик терминларнинг турлари ҳақида сўзлаб беради.</p> <p>1.2.4. Терминлар машқларни бажариш учун зарурлигини тушиниб етишга ёрдам беради.</p> <p>1.3. <b>Асосий тушунча ва иборалар:</b> таяниш, рандат,курбет, сальто колесо, тик туриш, диаганал,зигзак.</p> <p>1.4. <b>Дарс шакли:</b> Гуруҳ ва микрогуруҳларда ишлаш.</p> <p>1.5. <b>Фойдаланилган метод ва усуллар:</b> Тақдимот,Тезкор савол-жавоб, мунозара</p> <p>1.6. <b>Керакли жихоз ва воситалар:</b></p>	Ўқитувчи
2	<p><b>Ўқув машғулоти ташкил қилиш босқичи:</b></p> <p>2.1. Мавзу эълон қилинади.</p> <p>2.2. Маъруза бошланади,асосий қисмлар баён қилинади.</p>	Ўқитувчи
3	<p><b>Гуруҳда ишлаш босқичи:</b></p> <p>3.1. Талабаларга муаммоли савол беради.</p> <p>3.2. Талабалар фикри эшитилади, қолган талабалар бахсга чақирилади.</p> <p>3.3. Умумий хулосалар чиқарилади ва тўғрилиги текширилади.</p>	Ўқитувчи-Талаба, 40 минут
4	<p><b>Мустахкамлаш ва баҳолаш:</b></p> <p>4.1.Берилган маълумотларни талабалар тамонидан қандай ўзлаштирилганини аниқлаш учун қуйидаги саволлар берилади:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Терминларнинг ахамияти қандай ?</li> <li>- Терминларга қўйилган талаблар</li> <li>- Олинган терминларнинг яшаш усулига бўлган фарқлари</li> </ul> <p>4.2. Энг фаол талабалар (баҳолаш мезони асосида) баҳоланади</p>	Ўқитувчи 15 минут
5	<p><b>Ўқув машғулоти яқунлаш босқичи:</b></p> <p>5.1. Талабалар билими таҳлил қилинади.</p> <p>5.2. Ўқитувчи ўз фаолиятини таҳлил қилади ва тегишли ўзгартиришлар киритади.</p>	Ўқитувчи 10 минут

#### **Асосий саволлар:**

1. Терминологиянинг ахамияти
2. Терминологияга қўйиладиган талаблар
3. Терминларни яшаш усуллари.

**Мавзуга оид таянч сўз ва иборалар:** Терминологиянинг гимнастика фани учун зарурлигини тушунтириб ўтиш. Талабаларга фанга нисбатан қизиқиш ўйғотиш.

#### **Мавзуда кўриб чиқиладиган муаммолар:**

1. Терминологиянинг ахамиятини тушунтириб ўтадилар.
2. Терминологияга қўйиладиган талаблар тушутириб ўтилади..

#### **1-савол бўйича дарснинг мақсади:**

- 1.1. Терминологиянинг ахамиятини тушунтириб ўтадилар.

#### **Ўқув мақсадлари:**

- 1.1. Терминологиянинг ахамиятини тушунтириб ўтадилар.
- 1.2. Терминологиянинг жорий этилиши
- 1.3. Гимнастика терминологияси

### **1-асосий савол баёни:**

Кўп билим сохаларида турли ишлаб чиқариш ҳаракат фаолиятларида буюм, ходиса, тушунча жараёнларни қисқача ифодалаш мақсадида махсус терминологиядан фойдаланилади. Гимнастика терминологияси ва гимнастика машқлари умумий тушунчалари, снарядлар, инвентарларнинг номларини қисқача ифода этиш учун қўлланиладиган махсус номлар системаси, шунингдек терминлар, шартли қисқартиришларнинг машқларни ёзиш шакллариининг тузилиш ҳамда ишлатилиш қоидаларидир.

Терминология лекциянинг бўлими сифатида иш фанининг назарияси ва амалиёти билан яқиндан боғлиқдир.

Гимнастикадан қисқача бирон ҳаракатлантирувчи фаолият ёки тушунчанинг шартлилиги тушунилади.

Бошқа сохалардаги каби гимнастика терминологияси ҳам жисмоний тарбия тараққиёти билан жумладан гимнастика тараққиёти билан бир қаторда такомиллаша боради.

Гимнастиканинг ривожланиб бориши назария ва амалиётда эришилган янги-янги ютуқлар гимнастика терминологияси янада такомиллаштиришни тақозо қилади.

### **Назорат саволлари:**

1. Терминологиянинг ахамияти нимадан иборат?
2. Гимнастика терминологияси?

### **2-савол бўйича дарснинг мақсади:**

Талабаларга терминологияга қўйиладиган талаблар ҳақида гапириб ўтиш. Улар кизиқишини ортириш.

### **Ўқув мақсадлари:**

- 1.1.1 Терминологияга қўйиладиган талаблар тушунтириб ўтилди.
- 1.1.2.. Тушунарлилиқ, аниқлиқ, қисқалиқ

### **2-саволнинг баёни:**

Терминлар ўз маъноси аниқлиги ва ихтисослашганлиги билан одатдаги лекция сўзлардан фарқ қилади. Сўзлар терминга айланган зарур бўлган маънолигини билдиради.

1. Тушунарлилиқ: терминология, она тили, лўғат состави ва бошқа тиллардан олинган сўзлар, шунингдек интернационал термин сўзлар шунингдек асосан кўрилган бўлиб мазкур халқ тилидаги ва сўз яшаш ва грамматика қоидаларига тўла мос бўлади

Она тили программаларига тузилиш терминларини тушунарли бўлмай қолишига олиб келади.

2. Аниқлиқ: Термин таърифланаётган ҳаракат ёки тушунчанинг моҳияти ҳақида очиқ ойдин тааввур берадиган бўлиши керак.

Терминнинг аниқлиги машқ ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш учун катта ахамиятга молик бўлиб у машқни тезроқ ўрганиб олишга ёрдам беради.

3. Қисқалиқ: Терминлар қисқа талаффуз этишга қулай бўлгани маъқул. Машқларга ном бериш ва уларни ёзишни енгиллаштирадиган қисқартирув қоидалари ҳам шунга ҳисмат қилиши даркор.

### **Назорат саволлари:**

1. Терминологияга қўйилган талабларни тушунтириб беринг
2. Тушуралилик деганда тушунганингиз
3. Аниқлик маъносини тушунтиринг
4. Қисқалик маъноси

### **3-савол бўйича дарснинг мақсади:**

Талабаларга мавзу хақида тушунча бериш.  
Терминларни яшаш усуллари оғига етказиш.

### **Ўқув мақсадлари:**

1. Терминларни яшаш усуллари тушунтиради.
2. Статик холатларни билдирадиган терминлар.

### **3-саволнинг баёни:**

Терминлар яшашнинг энг кўп тарқалган усули мавжуд сўзларга янгича маъно беради.

Масалан: кўпри куриш, ўтиш, чиқиш каби сўзлар гимнастикада ана шундай терминлардан ҳисобланади.

Кўпгина терминлар сўзларнинг масалан паст-баланд (бруслар) баландлаб узокқа (сакраш) сингари ўзаро бирикишдан ҳам ясалади.

Осилиш, таяниш, тебраниш, ўтириш ва шу каби айрим сўзлар термин сифатида қўлланилади.

Статик холатларни билдирадиган терминлар масалан таяниш билакларга, қўлтиқларга таяниш, куракда туриш, каллада туриш, қўлларда туриш кабиларга таянч шарти ҳисобга олинади.

Гимнастика терминологияси шуҳулланувчилари малакаси ҳисобга олинган ҳолда қўлланилиши керак.

Соғломлаштириш гимнастикаси формаларини ўтказишда умумривожлантирувчи машқларнинг асосий терминологияларидан фойдаланибгина қолмай улар халқ сўзлашув адабий тилдаги сўзлар билан тўлдириб борилади.

Яхши тайёргарлик кўрган гимнастикачилар ва акробатикла ўқитувчилар тренерлар учун терминология алоҳида оғир маҳсус тил бўлиб қолади.

Ҳамма терминларни қуйидагича группаларга бўлиб чиққан маъқул.

### **Назорат саволлари:**

1. Терминларни яшаш усуллари нима?
2. Статик холатларни билдирадиган терминларни айтинг?

### **Мавзуга оид мустақил иш топшириқлари:**

1. Гимнастика машғулотларида техник ҳафсизлиги
2. Спорт гимнастикасини турлари
3. Даволаш гимнастикаси
4. Гимнастик машғулотларида шикастланганларга биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш
5. Соғломлаштириш гимнастикаси ҳақида нималарни биласиз?
6. Ритмик гимнастика ҳақида гапиринг.
7. Гимнастика машғулотларида шикаслашишни олдини олиш.
8. Шикасланишни асосий сабаблари.
9. Страховка қилиш ва ёрдам кўрсатиш.

10. Оёқ мускулларини ривожлантирувчи машқлар.
11. Умумривожлантирувчи машқлар ҳаракат функциясини шакллантириш воситаси сифатида.
12. Умумривожлантирувчи машқлар тўғри нафас олиш воситаси сифатида.

### **Мавзу бўйича асосий хулосалар:**

Хулосамиз шундан иборатки, гимнастика машқларини бажараётганда шикастланишни олдин олтиш мақсадида қуйидаги қоидаларга риоя қилиш лозим.

1. Машғулоти жойларини санитария гигиена талабларига жавоб беришини назорат қилиш.

2. Жихозлар ва инвентарлар бузуқ эмаслигини текшириш.

3. Шуғулланувчиларни ҳар бирини спорт костюми ва пойабзали хавфсизлик ва гигиена талабларига муофиқлигини аниқлаш.

Бундан ташқари тасодифий залларда шуғулланувчилар соғлиги ёмонлашуви ёки шикаст етиши мумкин, бу врач назоратида бўлиб, врачни қайта машғулотига қатнашиш ҳақидаги рухсатномаси бўлиши лозим.

Шуни айтиш лозимки, машғулотларни ёмон ташкил этилиши шикастланишга сабаб бўлади.

Шикастланишни олдини олиш мақсадида ўқитувчи ва тренерга қуйидагилар тавсия этилади:

1. Ҳар бир машғулотнинг жадвали ва режасига қатъий риоя қилиш.

2. Шуғулланувчидан онгли интизомликни тарбиялаш, улардан ҳамма кўрсатмалар бажарилишини талаб қилиш.

3. Ҳар бир шуғулланувчининг ҳатти-ҳаракатини мунтазам назорат қилишни таъминлаш, уларга кўпкурашнинг бир туридан иккинчисига ўзбилармонлик билан ўтишга рухсат бермаслик.

4. Шуғулланувчиларни снарядлар, депсиниш ва ерга тушиш, жойлари яхши кўриниб турадиган жойларга қўйиш. Снарядларни шуғулланувчилар бир-бирига тегиб кетмайдиган қилиб ўрнатиш.

Демак, шикастланишни олдини олиш аввалло инсонни ўзига боғлиқ бўлади. Бунинг учун шуғулланувчилар ҳам ўқитувчилар ҳам эътиборлироқ бўлишлари мақсадга муофиқ деб ўйлаймиз.

Ҳар бир шуғулланувчи машғулоти бошлашдан олдин барча қоидаларга амал қилиши ўз соғлигини ҳам назоратга олиши ҳаётини хавф остида волмаслиги учун курашиши лозим. Барча қилинаётган ишлар ва машғулотлар режалаштириш ва ҳеч қандай шикастланиши бўлмасдан олди олинган бўлади.

### **Мавзуга оид адабиётлар:**

1. Гимнастика .А.М. Шлемина ва А.Т. Брўкнўе.Тошкент.»Уқитувчи»
2. Жисмонийтарбия методикаси В.М. Каашкин .Тошкент. «Уқитувчи» 1982 27-30 бетлар.



**1- МАВЗУ: ОЁҚЛАР ОЧИЛГАН ХОЛДА ОТДАН САКРАШ**  
Технологик харитаси

**“Оёқлар очилган ҳолда отдан сакраш” мавзусидаги семинар машғулотнинг  
технологик харитаси**

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	<p><b>Дарс мақсади:</b> Эркин машқлар, турник, брусдаги элементларга кўникма ҳосил қилиш.</p> <p><b>Идентив мақсадлар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эркин машқларни бажара олади.</li> <li>• Турникдаги элементни бажара олади</li> <li>• Брусдаги элементни бажара олади</li> <li>• Отдан сакраб ўта олади</li> </ul>	Ўқитувчи
2-босқич	<p><b>Асосий тушунчалар:</b> Эркин машқ майдончаси, Турник брус, отдан сакраш.</p> <p><b>Дарс шакли:</b> микрогуруҳда ишлаш</p> <p><b>Воситалар:</b> чешка, матлар, снарядлар. маси, бўр.</p> <p><b>Метод ва усуллар:</b> Тушунтириш, кўрсатиш кўргазмали қурол.</p>	Ўқитувчи
3-босқич	<p><b>Гуруҳда ишлаш.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ҳаракатда машқ бажариш.</li> <li>- Эркин машқда қолисо “Рандатибажариш.</li> <li>- Турникда дастур элементини бажариш.</li> <li>- Брусда ва отдан сакраш элементларини ўргатиш.</li> </ul>	Талаба
4-босқич	<p><b>Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Элементлар техникасини тўғри бажариш</li> <li>- Элементларни такомиллаштириш.</li> <li>- Элементларни контроль ишига тайёрлаш.</li> </ul>	Ўқитувчи-талаба
5-босқич	<p><b>Умумий якуний хулосалар чиқариш.</b></p> <p>Мақсад ва вазифаларни бажарганлигини таҳлил қилиш. Мустақил иш топшириқларини тарқатиш.</p>	Ўқитувчи

**Дарс мақсади:** Спорт гимнастикасида отдан сакраш унинг мақсади ва вазифалари ташкилий асослари ҳақида талабаларда махсус билимларини шакллантириш.

**Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Отдан сакраш элементлари тушунчасининг маъносини очиб беради.
2. Оёқлар очилган ҳолда сакрашнинг мақсад вазифаларини санаб кўрсатади, ҳамда мазмунини очиб беради.
3. Отдан сакрашни ўрганиш асосларини санаб кўрсатади.

**Керакли жиҳозлар :** Газета ва журналлардаги мақолалар, гимнастик жиҳозлар, мостиклар, от

**Ишинг бажариш тартиби:**

1. Отдан сакраш элементининг маъносини очиб бериш.
2. Отдан сакрашда соғломлаштирувчи таълимий ва тарбиявий вазифаларни ўрганиш
3. Отдан сакрашни ўргатиш принципларини ўрганиш.
4. Машқ бажарганда қўйилган вазифаларни хал этиш усулларини ўрганиш.
5. Отдаги машқларнинг асосларини ўрганиш ва уларнинг моҳиятини англаш.

**Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Саломов Р.С. “Гимнаститка дарси”. Т. 2004
2. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003
3. Палига В.Д. “Гимнастика” М., 1982.
4. Коркин В.Д. Акробатика. М., Физ и спорт 1995.

**2-МАВЗУ: ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИДА БРУСЬЯДА СИЛТАНИШ ВА ТАЯНИШ ЭЛЕМЕНТЛАРИНИ ЎРГАНИШ  
ТЕХНОЛОГИК ХАРИТАСИ**

**“Гимнастика машғулотида брусьяда силтаниш ва таяниш элементларини ўрганиш”  
мавзусидаги семинар машғулотнинг технологик харитаси**

т/р, босқич	<i>Бажариладиган иш мазмуни</i>	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	<b>Дарс мақсади:</b> Жихозларсиз УРМ. Орқали талабаларда кўникма хосил қилиш. Турник ва брусьядаги бажариладиган машқлар. <b>Идентив мақсадлар:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• УРМ. Бажара олади.</li> <li>• Турник ва брусьядаги машқларни бажара олади.</li> <li>• Дастур элементини бажара олади.</li> </ul>	Ўқитувчи
2-босқич	<b>Асосий тушунчалар:</b> УРМ турник, брусьяда машқлар <b>Дарс шакли:</b> микрогуруҳда ишлаш. <b>Воситалар:</b> зал, матлар, брусдар, турник <b>Метод ва усуллар:</b> кўргазмали қурол, тушунтириш, кўрсатиш.	Ўқитувчи
3-босқич	<b>Гуруҳда ишлаш.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УРМ. Машқларини ўргатиш.</li> <li>- Брусда тебраниб чиқишни ўргатиш.</li> <li>- Турникдаги элементни бажариш</li> </ul>	Талаба
4-босқич	<b>Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қўшимча машқларни кўпроқ қайтариш</li> <li>- Элементларни кўпроқ бажариш</li> <li>- Брусдаги машқларни қайтариш</li> </ul>	Ўқитувчи-талаба
5-босқич	<b>Умумий яқуний хулосалар чиқариш.</b> Мақсад ва вазифаларини бажарганлигини таҳлил қилиш. Мустақил ишларни тарқатиш.	Ўқитувчи

**Дарс мақсади:** Брусьяда силтаниш ва таяниш ҳақида талабаларда махсус билимларни шакллантириш.

**Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Силтаниш ва таяниш элементлари тушунчасининг маъносини очиб беради.
2. Силтаниш ва таянишнинг мақсад ва вазифасини санаб кўрсатади ҳамда мазмунини очиб беради.
3. Брусъядаги силтанишни ўргатиш асосларини санаб кўрсатади.

**Керакли жиҳозлар:** Газета ва журналлардаги мақолалар, брусъя, гимнастик тўшаклар, гимнастика зали.

#### ***Ишнинг бажариш тартиби:***

1. Брусъядаги элементларнинг маъносини очиб бериш.
2. Брусъяда соғломлаштирувчи таълимий ва тарбиявий вазифаларни ўрганиш.
3. Машқ бажарганда қўйилган вазифаларни ҳал этиш усуллариини ўрганиш.
4. Брусъяда ўргатиш принципларини ўрганиш ва уларнинг моҳиятини изоҳлаш.
5. Брусъяда элементларнинг асосларини ўрганиш ва уларни моҳиятини англаш.

#### ***Фойдаланилган адабиётлар:***

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун. Т. 1992 й.
2. Палига В.Д. “Гимнастика” М., 1982.
3. Саломов Р.С. “Гимнастик дарси”. Т. 2004
4. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003

### **Лаборатория машғулоти**

#### **1-мавзу: Гимнастик машқларнинг ўргатиш асослари**

**Ишнинг мақсади:** Талабаларнинг гимнастик машқларини ўргатиш асослари тўғрисидаги билимларини чуқурлаштириш

#### **Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Гимнастик машқларини муваффақиятли ўзлаштириш шартларини айтиб берадилар.
2. Шартларни бир-бирдан фарқини тушунтирадилар.

**Керакли жиҳозлар ва материаллар:** Гимнастика зали, кўрғазмали қуроллар, турник, брусъя, от, гимнастика тўшаклари.

#### **Ишнинг бажарилиши:**

1. Гимнастика машқларини ўргатиш асослари.
2. Гимнастик машқларини ўргатишда тайёрлов машқларини ўргатиш.
3. Гимнастик машқни ўргатишда босқичларга бўлиш.
4. Гимнастик машқларини ўргатишда гигиеник ҳолатларига этибор бериш.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун. Т. 1992 й.
2. Саломов Р.С. “Гимнастик дарси”. Т. 2006 й.
3. Палига В.Д. “Гимнастика” М., 1982.
4. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.

## **2 - мавзу: Гимнастика терминологияси**

**Ишнинг мақсади:** Талабаларнинг гимнастика терминлар тўғрисидаги билимларини чуқурлаштириш

### **Идентив ўқув мақсадлари:**

3. Гимнастик терминларга тавсиф бера олади
4. Гимнастик терминларни ташкил этиш шакллари ажратиб кўрсата олади.

**Керакли жиҳозлар ва материаллар:** Гимнастика зали, кўрғазмали қуроллар, турник, брусья, от, тўшаклар.

### **Ишнинг бажарилиши:**

5. Терминларни яратиш ишчи режаси .
6. Брусьядаги машғулот терминлари хусусиятлар бўйича ўрганилади.
7. Терминларни яратиш гимнастика залларида ўрганилади.
8. Терминларни ўрганиш учун гимнастика машғулотларига бориб кузатилади.
9. Олинган натижалар машғулотнинг умумий мотор зичлигини аниқлайди.

### **Фойдаланилган адабиётлар:**

5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун. Т. 1992 й.
6. Саломов Р.С. “Гимнастик дарси”. Т. 2006 й.
7. Палига В.Д. “Гимнастика” М., 1982.
8. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.

## 1 - амалий машғулот

### Мавзу: Саф машқлар. Снарядлар билан танишиш.

**Дарснинг мақсади:** Талабаларда саф машқлар группалари тўғрисида тушунчалар пайдо қилиш.

#### Идентив ўқув мақсадлари:

4. Саф машқларига тавсиф бера олади.
5. Снарядлар тўғрисида айтиб беради.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Дарс учун керакли жиҳозлар. Гимнастика зали, гимнастик тўшаклар.

#### Ишни бажариш тартиби:

1. Гимнастик снарядлари билан танишиш
2. Гимнастика зали билан танишиш.
3. Турникдаги элементлар билан танишиш
4. Хавфсизлик қоидаларини ўрганиб чиқишш.
5. Брусъядаги элементларни ўрганиш
6. Саф машқлар группалари билан танишиш

#### Адабиётлар:

1. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.
2. Филипович Гимнастика назарияси ва услубиёти.
3. Коркин В Спорт акробатикаси. М. 1985.
4. Смоленский В.Ш. Гимнастика и методика преподавания”. М., 1987
5. Баркамол авлод. Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.,1997 й.

## 2 - амалий машғулот

### Мавзу: У.Р.М. Буюмларсиз снарядлар билан танишиш

**Дарснинг мақсади:** Буюмларсиз У.Р.М. тўғрисида тушунчалар пайдо қилиш..

#### Идентив ўқув мақсадлари:

1. Буюмларсиз У.Р.М.га тавсиф бера олади.
2. Снарядлар турини санаб айтиб беради.
3. Жиҳозларни сонини санаб кўрсатади.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Гимнастика зали, турник, брусъя, гимнастик матлар.

#### Ишни бажариш тартиби:

1. Турникнинг хавфсизлиги билан танишиш
2. Снарядларнинг жойлашиш тартиби билан танишиш.

3. Тўшаклардан хавфсизликни олдини олиш учун фойдаланиш
4. Хавфсизлик зонасини ўрганиш.

#### **Адабиётлар:**

1. Шлёмин А.М. Брикин Н.Т.ларнинг умумий тахририда “Гимнастика” Жисмоний тарбия талабалари учун дарслик. “Ўқитувчи”1982 й.
2. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.
3. Саломов Р.С. “Гимнастик дarsi”. Т. 2006 й.
4. Филлипович Гимнастика назарияси ва услубиёти.

### **3 - амалий машғулот**

**Мавзу: Гимнастика скамейкаларда У.Р.М. Снарядлар билан танишиш.**

**Дарсинг мақсади:** Гимнастик скамейкалар ва У.Р.М. тўғрисида тушунчалар пайдо қилиш..

#### **Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Гимнастик снарядларига тавсиф бера олади.
2. Гимнастика скамейкаларга тавсиф беради..
3. Снарядлар турларини айтиб беради.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Кўргазмали куроллар. Гимнастика зали, гимнастик скамейкалар, турник, брусья.

#### **Ишни бажариш тартиби:**

1. Гимнастик зали билан танишиш
2. Гимнастик скамейкаларнинг жойлашиши билан танишиш
3. У.Р.М. хиллари билан танишиш..
4. Турникдаги элементлар билан танишиш
5. Брусьядаги машқларни энгил ўрганиш

#### **Адабиётлар:**

1. Саломов Р.С. “Гимнастик дarsi”. Т. 2006 й.
2. Палыга В.Д. “Гимнастика” М., 1982 й.
3. Барчина Л. Спортивная гимнастика. 1980г.
4. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.
5. Баркамол авлод. Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.,1997 й.

### **4 - амалий машғулот**

**Мавзу: Тўлдирма тўплар билан У.Р.М. Снарядларда энгил машқ бажариш.**

**Дарсинг мақсади:** Тўлдирма тўплар тўғрисида У.Р.М. тўғрисида тушунчалар пайдо қилиш.

### **Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Тўлдирма тўплар элементларига тавсиф бера олади.
2. Снарядларга ва элементларга машқнинг бажарилиш техникасини айтиб беради.
3. Залдаги снарядларни санаб кўрсатади.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Кўрғазмали қуроллар, гимнастика зали, гимнастик тўшаклар ва снарядлар.

### **Ишни бажариш тартиби:**

1. Тўлдирма тўплар шакли ва оғирлиги билан танишиш.
2. У.Р.М. турлар билан танишиш.
3. Снарядлардаги элементлар билан танишиш.
4. Турник, брусдаги машқларни ўрганиш.
5. Хавфсизликни олдини олишни ўрганиш..

### **Адабиётлар:**

1. Баркамол авлод. Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.,1997 й.
2. Филлипович Гимнастика назарияси ва услубиёти.
3. Саломов Р.С. “Гимнастик дарси”. Т. 2006 й.
4. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.

## **5 - амалий машғулот**

**Мавзу:** Гимнастика таёқчалари билан бажариладиган У.Р.М. Снарядларда энгил машқ бажариш, танишиш.

**Дарсинг мақсади:** Гимнастика таёқчалари ва снаряддаги машқлар тўғрисида тушунчалар пайдо қилиш.

### **Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Гимнастик таёқчаларга тавсиф бера олади.
2. Снарядлардаги элементларни санаб кўрсатади.
3. У.Р.М. турларини айтиб бера олади.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Гимнастика зали, гимнастик таёқчалари, тўшаклар, гимнастик снарядлар, кўрғазмали қуроллар.

### **Ишни бажариш тартиби:**

1. Гимнастика зали билан танишиш.
2. Гимнастик таёқчалар ўлчами билан танишиш.
3. Турникдаги элементлар билан танишиш.
4. Брусдаги машқлар билан танишиш.
5. Отдан сакрашда хавфсизликни таъминлаш.

### **Адабиётлар:**

1. Баркамол авлод. Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.,1997 й.
2. Палыга В.Д. “Гимнастика” М., 1982 й.
3. Коркин В Спорт акробатикаси. М. 1985.
4. Саломов Р.С. “Гимнаститка дарси”. Т. 2006 й.
5. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.

### **6 - амалий машғулот**

**Мавзу: Гантеллар билан У.Р.М.. Снарядлар билан енгил машқ бажариш.**

**Дарсинг мақсади:** Гантеллар билан бажариладиган У.Р.М.га снаряддаги машқларга тушунчалар пайдо қилиш..

**Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Гантелда бажариладиган машқларга тавсиф беради.
2. Снарядда бажариладиган элементларни санаб кўрсатади.
3. Гантелнинг оғирлиги ҳар хиллигини айтиб бера олади.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Гимнастика зали, кўрғазмали куроллар,гантеллар, отдан сакраш, брусая, турник.

**Ишни бажариш тартиби:**

1. Снарядларнинг жойлашиши билан танишиш
2. Турник, брусая, от, ва эркин машқлар билан танишиш.
3. Отдан сакраш турлари билан танишиш.
4. Гантелда бажариладиган машқ билан танишиш.
5. Брусаядаги элементларни ўрганиш.

**Адабиётлар:**

1. Саломов Р.С. “Гимнаститка дарси”. Т. 2004 й.
2. Коркин В Спорт акробатикаси. М. 1985.
3. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.
4. Смолевский В.Ш. Гимнастика и методика приподавания”. М., 1987

### **7 - амалий машғулот**

**Мавзу: Мувозанат сақлаш ва орқага осилиш. Снарядлар билан енгил машқ бажариш.**

**Дарсинг мақсади:** Мувозанат сақлаш элементлари ва турник брусая машқлари тўғрисида тушунчалар пайдо қилиш.

**Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Мувозанат сақлаш элементларига тавсиф бера олади.



2. Снаряддаги элементга тавсиф беради .
3. Мувозанатни ривожлантирувчи машқни айтиб беради.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Гимнастика зали, кўрғазмали куруллар, турник, брусья, бревно, скамейка.

#### **Ишни бажариш тартиби:**

1. Зал билан танишиш
2. Бревнининг жойланиши билан танишиш.
3. Мувозанатни тарбияловчи машқ билан танишиш
4. Снарядлардаги машқларни ўрганиш.

#### **Адабиётлар:**

1. Саломов Р.С. “Гимнаститка дарси”. Т. 2004 й.
2. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.
3. Смоленский В.Ш. Гимнастика и методика приподавания”. М., 1987

### **8 - амалий машғулот**

**Мавзу:** Брусьяда олдинга ва орқага кўтарилиш, турник ва эркин машқлар.

**Дарсининг мақсади:** Талабаларда брусьяда турникда ва эркин машқ элементлари тўғрисида тушунчалар пайдо қилиш..

#### **Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Брусьядаги машқларга тавсиф бера олади.
2. Турникдаги элементларни айтиб санаб кўрсата олади.
3. Эркин машқ элементлари жиҳозини айтиб беради.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Гимнастика зали, кўрғазмали куруллар, снарядлар, матлар, эркин машқ майдончаси.

#### **Ишни бажариш тартиби:**

1. Снарядларнинг хавфсизлигини текшириш.
2. Залнинг тозалигига эътибор бериш.
3. Брусьядаги элементлар билан танишиш.
4. Турникдаги дастур машқларини ўрганиш.
5. Эркин машқларни гиламнинг устида бажариш.

#### **Адабиётлар:**

1. Смоленский В.Ш. Гимнастика и методика приподавания”. М., 1987
2. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.
3. Саломов Р.С. “Гимнаститка дарси”. Т. 2006 й.

4. Палыга В.Д. “Гимнастика” М., 1982 й.
5. Баркамол авлод. Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.,1997 й.

## 9 - амалий машғулот

### Мавзу: Ўтирган ҳолатда олдинга умбалоқ ошиш акробатика

**Дарснинг мақсади:** Талабаларда акробатика машқлари тўғрисида тушунчалар пайдо қилиш.

#### Идентив ўқув мақсадлари:

1. Умбалоқ ошиш элементига тавсиф бера олади.
2. Сакровчи акробатларнинг элементларини санаб ўтади
3. Сакровчи ва жуфтликдаги акробатларга тавсиф бериш.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Гимнастика зали, керакли жиҳозлар, кўргазмали қуроллар, гимнастика тўшаклари.

#### Ишни бажариш тартиби:

1. Залнинг хавфсизлигини ўрганиб чиқиш.
2. Гимнастларнинг ташқи кўринишга эътибор бериш.
3. Акробатика элементи билан танишиш.
4. Олдинга умбалоқ ошиш техникасини ўрганиш.
5. Умбалоқ ошиш турлари билан шуғулланиш

#### Адабиётлар:

1. Баркамол авлод. Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.,1997 й.
2. Палыга В.Д. “Гимнастика” М., 1982 й.
3. Саломов Р.С. “Гимнастик дарси”. Т. 2006 й.
4. Смолевский В.Ш. Гимнастика и методика приподавания”. М., 1987 г..
5. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.

## 10 - амалий машғулот

### Мавзу: Оёқни силтаб елкада тик туриш.

**Дарснинг мақсади:** Талабаларда елкада тик туриш туриш машқларининг усуллари тўғрисида тушунча пайдо қилиш

#### Идентив ўқув мақсадлари:

1. Елкада тик туриш элементига тавсиф бера олади.
2. Эркин машқ турларини айтиб беради.
3. Сакрашнинг турларини санаб бера олади.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Гимнастика зали, кўргазмали қуроллар, брусья, гимнастика гиламлари, кўприк.

### **Ишни бажариш тартиби:**

1. Залнинг гигиеник ҳолати билан танишиш
2. Брусъянинг техник ҳолатини ўрганиш
3. Гимнастик гиламининг ўлчамини ўрганиш..
4. Отнинг техник ҳолатини текшириш
5. Снарядлардаги машқларни ўрганиш..

### **Адабиётлар:**

1. Баркамол авлод. Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.,1997 й.
2. Пальга В.Д. “Гимнастика” М., 1982 й.
3. Саломов Р.С. “Гимнаститка дарси”. Т. 2006 й.
4. Смолевский В.Ш. Гимнастика и методика приподавания”. М., 1987 г..

### **11 - амалий машғулот**

**Мавзу: Елкада тик туриш ҳолатидаги таяниш ҳолатига ўтишни ўрганиш.  
Брусъя.**

**Дарснинг мақсади:** Талабаларда елкада тик туриш ҳолатидан таянишга ўтиш машқларининг усуллари тўғрисида тушунчалар пайдо қилиш.

### **Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Елкада тик туриш ҳолатидан таянишга ўтишга тавсиф бера олади.
2. Таяниш турларини айтиб беради.
3. Ўрганишнинг турларини санаб кўрсатинг

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Гимнастика зали, кўргазмали қуруллар, брусъя, гимнастик тўшаклар

### **Ишни бажариш тартиби:**

1. Залнинг гигиеник ҳолати билан танишиш
2. Брусъянинг техник ҳолатини ўрганиш
3. Гимнастик тўшагининг ўлчамини ўрганиш..
4. Хавфсизлик қоидалари билан танишиш
5. Брусъядаги машқларни ўрганиш.

### **Адабиётлар:**

1. Баркамол авлод. Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.,1997 й.
2. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.
3. Смолевский В.Ш. Гимнастика и методика приподавания”. М., 1987 г..
4. Саломов Р.С. “Гимнаститка дарси”. Т. 2006 й.

### **12 - амалий машғулот**

**Мавзу: Брусъяда оёқларни силташни ўргатиш, турник, эркин машқ.**

**Дарснинг мақсади:** Талабаларда брусъяда, турникда эркин машқ элементларининг усуллари тўғрисида тушунчалар пайдо қилиш

### **Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Брусъяда оёқларни силташга тавсиф беради.
2. Силташни турларини айтиб бера олади.
3. Ўргатишнинг турларини санаб кўрсатади.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Гимнастика зали, кўрғазмали куруллар, турник, брусъя, гимнастик тўшаклар

### **Ишни бажариш тартиби:**

6. Керакли жиҳозларни кўриб чиқиш, танишиш
7. Брусъянинг техник ҳолатини ўрганиш
8. Жиҳозларнинг ўлчами билан танишиш.
9. Хавфсизлик қоидаларини ўрганиш
10. Турник, брусъяда силтанишни ўрганиш.

### **Адабиётлар:**

1. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.
2. Баркамол авлод. Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.,1997 й.
3. Пальга В.Д. “Гимнастика” М., 1982 й.
4. Смолевский В.Ш. Гимнастика и методика преподавания”. М., 1987

### **13 -амалий машғулот**

**Мавзу: Брусъяда оёқларни силтаб ерга қўнишни ўргатиш.**

**Дарснинг мақсади:** Талабаларда сакраб ерга қўниш усуллари тўғрисида тушунчалар пайдо қилиш.

### **Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Силтаниб ерга тушишга тавсиф бера олади.
2. Ерга ён билан тушиш турларини айтиб беради.
3. Брусъядаги элементларни санаб кўрсатади.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Брусъя, гимнастика зали, гимнастик тўшаклар.

### **Ишни бажариш тартиби:**

1. Брусъянинг техник ҳолати билан танишиш.
2. Залнинг гигиеник ҳолатини ўрганиш.
3. Снарядларнинг жойланиши ҳолатини ўргатиш
4. Хавфсизлик қоидалари билан танишиш.
5. Брусъяда силтаниб ерга қўнишни ўрганиш

### **Адабиётлар:**

1. Баркамол авлод. Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.,1997 й.

2. Саломов Р.С. “Гимнаститка дарси”. Т. 2006 й.
3. Смолевский В.Ш. Гимнастика и методика приподавания”. М., 1987
4. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.

#### **14 - амалий машғулот**

**Мавзу: Турник. Оддий ва аралаш таянишлар, брусья, отдан сакраш.**

**Дарсинг мақсади:** Талабаларда отдан сакраш элементларига тушунчалар пайдо қилиш.

#### **Идентив ўқув мақсадлари:**

1. Отдан сакрашга тавсиф бера олади.
2. Турникдаги элементлар турларини айтиб беради
3. Брусдаги аралаш таянишларни санаб кўрсата олади.

**Иш учун керакли жиҳоз ва материаллар:** Кўргазмали қуроллар, турник, брусья, от, гимнастик тўшаклар

#### **Ишни бажариш тартиби:**

1. Гимнастика залининг гигиеник ҳолатини ўрганиш
2. Турник, брусья ва отларнинг техник ҳолатини ўрганиш.
3. Снарядларнинг жойлашиш ҳолати билан танишиш.
4. Хавфсизлик қоидалари билан танишиш.
5. Турникда оддий ва аралаш таянишни ўргатиш.

#### **Адабиётлар:**

1. Баркамол авлод. Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.,1997 й.
2. Палыга В.Д. “Гимнастика” М., 1982 й.
3. Саломов Р.С. “Гимнаститка дарси”. Т. 2004 й.
4. Каримов М. “Саф машқлари”. 2003 й.

#### **Назорат саволлари:**

1. Гимнастиканинг келиб чиқиш тарихи: ҳақида маълумот беринг.
2. Гимнастика снарядлари ҳақида маълумот.
3. Гимнастика залини жиҳозлаш.
4. Немис гимнастика системаси асосчилари
5. Швед гимнастика системаси
6. Сокол гимнастикаси
7. Умумий ривожлантирувчи машқлар
8. Гимнастикачиларнинг гигиенаси
9. Гимнастикачиларнинг овқатланиш режими
10. Атлетик гимнастика
11. Ёш гимнастларни тайёрлашда саунанинг роли
12. Гимнастикачиларнинг машғулот режими

13. Соғломлаштиручи гимнастикага оид маълумот
14. Мактаб жисмоний тарбиясида гимнастиканинг ўрни
15. Ишлаб чиқариш гимнастикаси
16. Бадий гимнастика турлари
17. Ритмик гимнастиканинг келиб чиқиш тарихи
18. Ўзбекистонда гимнастиканинг ривожланиш босқичлари
19. Қишлоқ мактабларида гимнастиканинг ривожлантириш босқичлари
20. Ўзбекистондаги гимнастика юлдузлари ҳақида маълумот
21. Эрталабки гигиеник гимнастика
22. Гимнастика машғулотларида техник ҳафсизлиги
23. Спорт гимнастикасини турлари
24. Даволаш гимнастикаси
25. Гимнастик машғулотларида шикастланганларга биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш
26. Саф машқлари неча гуруҳга бўлинади?
27. Гимнастиканинг неча асосий воситалари бор?
28. Зич саф деганда нимани тушунаси?
29. Гимнастика турлари.
30. Қайта сафланиш деганда нимани тушунаси?
31. Спорт гимнастикасида неча снаряд бўлади?
32. Бадий гимнастика билан спорт гимнастикаси ўртасидаги фарқи
33. Соғломлаштириш гимнастикаси ҳақида нималарни биласиз?
34. Ритмик гимнастика ҳақида гапиринг.
35. Диагонал югуриш қандай югуришга турига киради?
36. Умумривожлантирувчи машқларни қайсилар.
37. Илон изи қилиб югуриш қандай югуриш хисобланади?
38. Ишлаб чиқариш гимнастикаси деганда нимани тушунаси?
39. Бўлиниш деганда нимани тушунаси?
40. Икки қаторга бирикиш деганда нимани тушунаси?
41. Ҳаракатда қарама-қарши юриш деганда нимани тушунаси?
42. Спирал машқи қандай машқ?
43. Эрталабки гимнастика ҳақида маълумот беринг.
44. Акробатика элементлари ҳақида тушунча беринг.
45. Гимнастикани вужудга келиши.
46. Акробатикани турлари.
47. Янги давр гимнастикаси.
48. Миллий гимнастика системаларини яратилиши.
49. Ўзбекистонда гимнастиканинг вужудга келиш тарихи.
50. Терминология ахамияти.
51. Машқ ўргатиш усуллари
52. Терминологияга қўйиладиган талаблар.
53. Гимнастика терминологиясини қоидалари.
54. Умумривожлантирувчи машқлар ҳаракатда.
55. Терминлар деганда нимани тушунаси?
56. Эркин машқлар элементи қаерда бажарилади?
57. Снарядда бажариладиган машқларни терминлари.
58. Эркин машқларга оид терминлар
59. Турникдаги машқларни терминлари
60. Брусиядаги машқларни терминлари
61. Акробатика машқларни терминлари.
62. Бадий гимнастика машқларини терминлари.
63. Бадий гимнастика инвентарлари

64. Умумривожлантирувчи машқлар жуфтликда.
65. Умумривожлантирувчи машқлар тўлдирма тўплар билан.
66. Гимнастика залининг ўлчами.
67. Даволаш гимнастикаси.
68. Заллар ва жихозлардан фойдаланиш қоидалари.
69. Гимнастика залининг жиҳозланиши.
70. Гимнастика снарядларининг жойлашиши.
71. Гимнастика машғулотларида шикаслашишни олдини олиш.
72. Шикасланишни асосий сабаблари.
73. Страховка қилиш ва ёрдам кўрсатиш.
74. Оёқ мускулларини ривожлантирувчи машқлар.
75. Умумривожлантирувчи машқлар ҳаракат функциясини шакллантириш воситаси сифатида.
76. Умумривожлантирувчи машқлар тўғри нафас олиш воситаси сифатида.
77. Умумривожлантирувчи машқларни қўлланиш методикаси.
78. Юриш ва югуриш машқлари.
79. Мувозанат сақлаш машқлари.
80. Гимнастика снарядларидаги машқлар.
81. Гимнастика техникасини умумий асослари.
82. Снарядлардаги техник ҳаракат.
83. Турникда бажариладиган машқлар.
84. Брусъяда бажариладиган машқлар.
85. Халқадаги машқлар.
86. Якка чўпда бажариладиган машқлар.
87. Эркин машқлар бажариладиган гиламнинг ўлчами.
88. Рондат элементи ҳақида маълумот беринг.
89. Акробатика машқлари.
90. Таяниб сакрашлар.
91. Таянмай сакрашлар.
92. Батутда бажариладиган машқлар.
93. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи турлари
94. Асосий гимнастика.
95. Атлетик гимнастика.
96. Гимнастиканинг амалий турлари.
97. Професионал амалий гимнастика.
98. Спорт амалий гимнастикаси.
99. Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисми.
100. Гимнастика дарсининг асосий қисми.

#### **Мустақил топшириқлари:**

1. Таёкчалар орқали машқлар бажариш.
2. Снарядда енгил машқлар ва эркин машқлар бажариш.
3. УРМ ҳаракатда колланада
4. Колисо элементларини ўргатиш техникаси
5. Олдинга умбалоқ ошиш элементини ўрганиш техникаси
6. Орқага умбалоқ ошиш техникасини ўргатиш
7. Брусъяда ёнга сакраб тушиш техникасини ўргатиш
8. Бадиий гимнастика элементлари техникасига ўргатиш методикасини таҳлил қилиш
9. Турникда тебраниб бурилиш техникасини ўрганиш.
10. Саф машқлари..

11. Рандат элементи техникаси
12. Диогонал бўйлаб юриш.
13. Илон изи бўлиб юриш.
14. Брусъяда бажариладиган элементлар техникасига ўргатиш методикасини таҳлил қилиш
15. Рандат элементи техникасига ўргатиш методикасини таҳлил қилиш.
16. Спирал изи бўлиб юриш.
17. Переворот элементининг техникаси.
18. Гимнастик терминларнинг аҳамияти.
19. Гимнастиканинг спорт амалий турлари тўғрисида маълумот бериш.
20. Турникдаги элементлар техникасига ўргатиш методикасини таҳлил қилиш.
21. Отдан оёқни ёзиб сакраш элементи техникасига ўргатиш методикасини таҳлил қилиш.
22. Гимнастик машқларнинг ўргатиш асослари
23. Жароҳатланишнинг олдини олиш
24. Соғломлаштириш гимнастикаси
25. Ишлаб чиқариш гимнастикаси асослари
26. Акробатика элементини техникасига ўргатиш методикасини таҳлил қилиш.
27. Кўприк ҳосил қилиш элементини техникасини ўргатиш методикасини таҳлил қилиш.

### **Модул бўйича якуний хулосалар:**

1. Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси фани талабаларни уларнинг келгусида касб ўргатишда зарур бўладиган билимлар кўникма ва малакалар билан қуроллантиради.
2. Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси фани инсонни ҳар томонлама чаққон, эпчил, эгилувчан, ички тарбияловчи қонуниятларини ўргатади.
3. Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси фани мазмуни қуйидагилардан иборат:
  - жисмоний тарбия жисмоний махсули эканлиги унинг ижтимоий ходиса сифатида тарбиянинг бошқа шакллари билан боғлиқлиги.
  - Жисмоний тарбия жараёнини ривожлантириш
 Ўзбекистонда жисмоний тарбия тизимининг мақсади руҳий бойликка маънавий ёвузликка ва жисмоний камолатга эга ёшларни шакллантиришдир.

### **“Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси” фанида ечимини кутаётган илмий муаммолар:**

1. Гимнастика машғулотларида керакли жихозларни камлиги.
2. Жойларда, шаҳар ва қишлоқларда гимнастика фанини эътибордан четга эканлиги.
3. Гимнастикадан мутахассисларни етишмовчилиги.
4. Ёшларни гимнастика дарсига бўлган қизиқишларининг пасайиб кетганлиги
5. Ўзбек тилида нашр қилинган адабиётларни етарлича емаслиги.

### **Глоссарий:**

1. **“Рандат”**- бу акробатикада машқларни бир-бирига боғлаш вазифасини бажаради.



2. **“Сальто”**- Рандат машқидан кейин бажариладиган элемент.(қўл тегмасдан ўтиш)
3. **“Фляг”** – Сальто элементидадан кейин бажарилади (қўлга таяниб ўтиш)
4. **“Умбалок ”**- орқага, олдинга, елкада айланишлар.
5. **“Колесо”**- ўнг ён томонга қўлга таяниб айланиш.
6. **“Колесо”**- чап ён томонга қўлга таяниб айланиш.
7. **“Курбет”**- орқага умбалок ошиб тиззани букмасдан ерга қўниш
8. **“Змейка”**- Илон изи бўлиб юриш
9. **“Бег спиралом”**- матни устида айлана хосил қилиш
10. **“Разгиб элементи”**- турникда бурчак хосил қилиб чиқиш
11. **“Подъем переворот”**- қўлда тортиниб айланиб чиқиш
12. **“Брусья”**- перемах элемент, қўлтиққа таянган холда орқага тебраниб оёқни очиб ўтириш.
13. **“Переворот”**- бошга таяниб белни теккизмасдан оёққа тушириш
14. **“Крес”**- кольцада қўлларни ёнда ушлаб туриш.
15. **“Кўприк”**-отдан сакраб ўтишда фойдаланадиган снаряд
16. **“Таяниш”** Хар хил бўлади, билакка таяниш, қўлтиққа таяниш, куракларда туриш, каллада туриш булар таянч шарти сифатида олинади.
17. **“Осилиш”**- бурчакли осилиш, букилиб осилиш, эгилиб осилиш- булар гавла холати хисобига олиб ясалади.
18. **“Туришлар”**- асосий туриш, оёқларни кенг кериб туриш, чалиштириб туриш.
19. **“Ўтиришлар”**- ерда ёки гимнастика снарядларида ўтириш холатлари.- бурчакли ўтириш, букилиб ўтириш, оёқларни кучоқлаб ўтириш.
20. **“Чўққайиш”**- шуғулланувчиларни оёқлари букилган холат. Ярим чўққайиш, дўнгсимон чўққайиш, энгашиб ярим чўққайиш.
21. **“Ташланиш”**- таянч оёқни бир томонга ташлаб букиш, ўнгга ташланиб энгашиш,
22. **“Доира”**- қўл, ўёқ, бошни айланма бўйлаб харакатлантириш.
23. **“Энгашиш”**- гавдани букишни билдирадиган термин. Масалан: тўла энгашиш, керишиб энгашиш.
24. **“Мувозанат”**- шуғулланувчиларнинг бир оёқда тургандаги шунингдек осилиб ёки таяниб тургандаги горизонтал холати.
25. **“Тутиш”**- снарядни ушлаш усули.
26. **“Кўтарилиш”**- осилиб туришдан таянишга ёки пастрок таянишдан юқорироқ таянишга ўтиш.
27. **“Айланиш”**- гимнастикачининг таянишдан бошлаб снаряд ўқи атрофида айланма харакатланиш
28. **“Сакраб тутиш”**- снарядда осилиб ёки таяниб турган холатда ерга сакраб тутиш.
29. **“Ғужанак бўлиш”**- гавданинг букилган холати

### **Информацион таъминот:**

#### **Асосий адабиётлар:**

1. А.М. Шлёмине ва А.Т. Брикин «Гимнастика» Т., Ўқитувчи-1982.
2. Филиппович тахрири остида. Гимнастика назарияси ва услибиёти. М просв.
3. Коркин Ф.П. Спорт акробатикаси. М. Ф и С. 1985.
4. Палига В.Д. Гимнастика . М. Просвещение, 1982.

5. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М. Ф и С. 1987.

### **Қўшимча адабиётлар:**

1. Саломов Р.С. “Гимнаститка дарси”. Т. 2004 й.
2. Баркамол авлод. Ўзбекистон тараққиёти пойдевори. Т . 1997 й.
3. Барчина Спортивная гимнастика. М. 1980 й
4. И.А. Карамов «Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори» Т., 1997.
5. «Таълим тўғрисидаги қонун» Т., 1997.
6. В.Д. Полига «Спортивная гимнастика» М., 1979.
7. А.К. Меншиков «Гимнастика» М., 1979.
8. Т. Усмонхўжаев Ф. Хўжаев «Ҳаракатли ўйинлар» Т.,1998.
9. Каримов М. Саф машқлари. Т. 2003.
10. Гвардовский Ю.К. Гимнастика.

### **Интернетдан олинши мумкин бўлган сайтлар:**

1. [www. UFF.uz](http://www.UFF.uz)
2. [www. Yandex.ru](http://www. Yandex.ru)
3. [www. Sportbox. Ru](http://www. Sportbox. Ru)
4. [www. PFL. uz](http://www. PFL. uz).