

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY TA'LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**  
**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**“RO'YXATGA OLINDI”**

№ \_\_\_\_\_  
2025- yil “08” 29 \_\_\_\_\_

**“TASDIQLAYMAN”**



Buxoro davlat universiteti

rektori

O.X.Xamidov

2025- yil \_\_\_\_\_

**“GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI”**

**FANINING O'QUV DASTUR**

Bilim sohasi: 100000 - Ta'lim  
Ta'lim sohasi: 110000 - Ta'lim  
Ta'lim yo'nalishi: 60111200-Jismoniy madaniyat

**Mazkur fan dasturi xalqaro tan olingan reytinglarda birinchi 300 talik ro'yxatga kiruvchi  
Loughborough University (212) ta'lim dasturi asosida tayyorlandi.**

<https://www.lboro.ac.uk/sport/>

**Buxoro-2025**

Fan/modul kodi GVUOM11209		O'quv yili 2025-2026	Semestr 1-2	ECTS – Kreditlar 9 (4/5)	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4/4	
1	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)	
	Gimnastika va uni o'qitish metodikasi	120	150	270	

**I Fanning mazmuni** – talabalarda gimnastika fani bo'yicha nazariy va amaliy bilim ko'nikmalarni shakllantirish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida gimnastika vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning interfaol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa, ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida talabalar egallagan bilimlarini amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

**Fanning vazifasi** - talabalarda gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanini o'qitishda, bo'lajak mutaxassislariga gimnastikani tashkil qilish va o'tkazish, tahlil qilish, mashg'ulotlarda shikastlanishning oldini olish, gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish joylarini jihazlanishi 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 Fan tarkibiga quyidagi mavzular mazmuni kiradi:**

2 **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 sportining 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 jihazlari. Jixozlarga qo'yiladigan talablar. Musobaqa talablariga muvofiq jixozlarni joylashtirishga qo'yiladigan talablar. Gimnastika mashg'ulotlarida yordamchi jixozlar va trenajyorlar.

**3-mavzu. Gimnastika atamallari. Gimnastika mashqlari terminologiyasi.** Terminologiyani inson faoliyatidagi tushunchalar majmui sifatida. Atamallarni shakllantirish usullari. Gimnastika atamalariga qo'yiladigan talablar. Atamallarning tasnifi. Gimnastika terminologiyasini

qo'llash qoidalari. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarning atamallari. Gimnastika asboblari bajariladigan mashqlarning atamallari. Tebranish harakatlarini anglatuvchi atamalar.

**4-mavzu. Saf mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi.** 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 qoidalari. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari va shakllari. Buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarini yozish qoidalari. Tana qismlarining holatini va harakat yo'nalishini tavsiflovchi asosiy atamalar. Asosiy qoidalar. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini o'tkazish metodikasi.

**5-mavzu. Gimnastika turlari. Gimnastikaning tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi turlari.** Asosiy gimnastikaning xususiyatlari. Atletik va ayollar gimnastikasining xususiyatlari. Gimnastikaning ritmik-templi turlari. Davolovchi va ertalabki gigiyenik gimnastika.

#### II-semestr

**6-mavzu. Amaliy gimnastika.** Sportda gimnastikaning amaliy ahamiyati. Gimnastikaning sport turlari. Harbiy amaliy gimnastika. Kasbiy amaliy gimnastika.

**7-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish.** Mashg'ulotni asosiy qoidalari 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.

**8-mavzu. Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'tkazish usullari.** Gimnastika o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish joylari. Gimnastika zallarini jihazlari. Zallar va jihazlardan foydalanish qoidalari. Gimnastika jihazlari o'lehamlari.

**9-mavzu. Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi.** Gimnastika mashqlarini o'qitishning maqsadi, vazifalari va bosqichlari. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari. O'qitishning didaktik prinsiplari. O'qitish metodikasi, mashqlar uchun o'qitish metodikasi.

**10-mavzu. Maktabda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish 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 chalishtirib, bukilgan qo'llarda tirmashib chiqish texnikasini

o'rgatish usuliyoti. Osilish va tayanish mashqlarini o'rgatish. Sakrash mashqlarini o'rgatish usuliyoti. Akrobatika mashqlarini o'rgatish. Gimnastika o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari, rejalashtirish hujjatlari tasnifi, rejalashtirish hujjatlari tuzish, ish rejasini tuzish, ish dasturini tuzish, reja matnini tuzish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### III. Amaliy mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda quyidagi didaktik prinsiplarga rioya qilinadi:

- amaliy mashg'ulotlarning maqsadini aniq belgilash;
- talabalarning o'qituvchining innovasion pedagogik faoliyatini chuqur bilish imkoniyatlariga qiziqishini uyg'otish;
- talabaga mustaqil ravishda natijalarga yerishish imkoniyatini berish;

- talabalarning nazariy va uslubiy tayyorgarligi;
- amaliy mashg'ulotlar nafaqat ma'lum bir mavzu bo'yicha bilim manbai, balki o'quvchilar uchun ham ta'lim manbai hisoblanadi.

1. Saf mashqlari (Saf usullari, saflanish va qayta saflanish, joydan joyga ko'chishlar, orani ochish va yaqinlashtirish)

2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (Qo'l va yelka kamari, bo'yin va gavda, oyoq mushaklari hamda butun tana uchun mashqlar).

3. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar

4. Xoreografiya mashqlari

5. Akrobatika mashqlar

6. Tayanib sakrashlar (ot, eshak va h.k) mashqlari

7. Gimnastika jihozlarida mashqlar (Brus, turnik, halqalar, dastakli ot, yakka cho'p, past baland qo'shpoaya va h.k ) bajariladigan mashqlar.

8. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (boshlangich hamda yuqori sinflarda) mashqlari

9. Buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi (tayoqcha, halqa top) mashqlar.

10. Muvozanat saqlash texnikasini o'rgatish (gimnastika gilamida)

11. Muvozanat murakkabligi jadvali (gimnastika jihozlarida)

12. Murakkab sakrash texnikasini o'rgatish

13. Maktabgacha bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish.

14. Maktab jismoniy tarbiya darslarida gimnastikani tashkil qilish.

15. Boshlang'ich sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish.

16. Yuqori sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish.

17. Erkin mashqlardan kombinatsiyalar tuzish va bajarish

Amaliy va seminar mashg'ulotlar sport jihoz va asboblardan foydalanish bilan jihozlangan zallarda akademik guruhlarida o'tkaziladi. Mashg'ulotlarda faol va interaktiv usullar yordamida o'tish, munosib pedagogik va axborot texnologiyalarni qo'llash maqsadga muvofiq.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha

olgan bilim va ko'nikmalarini amalda bajarish orqali yanada boyitadilar. Shuningdek sport musobaqalarida qatnashish, mashqlarni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmalik qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

### IV. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

1. Gimnastika tarixi.

2. Saf mashqlari.

3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

4. Gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlash.

5. Gimnastika turlari.

6. Gimnastik mashqlar texnikasini o'rgatish, takomillashtirish va o'qitish uslubiyoti.

7. Maktabda gimnastika darsini o'tish uslubiyoti.

8. Jihozlar, kiyimlardan foydalanish qoidalari.

9. Musobaqa qoidasi va xakamlik uslubiyoti.

10. Gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligi.

### V. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanma materiallar bo'yicha fan boblari va ma'ruzalarni o'rganish;

- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining predmeti, rivojlanish tarixi.

2. Gimnastika atamalar.

3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) ga umumiy tavsif.

4. Gimnastika turlari.

5. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish.

6. Gimnastikani tashkil qilish va 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.

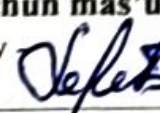

14. O'zbek milliy raqs elementlari.

15. Maktabda mashg'ulotlarni rejalashtirish mazmuni va uni tashkil qilish.

16. Gimnastikani qisqacha tarixi.

	<p>17. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida.</p> <p>18. Gimnastika atamaları.</p> <p>19. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar.</p> <p>20. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish.</p> <p>21. Mashg'ulot joylari va ularning jihozlanishi.</p> <p>22. Maktab mashg'ulotlarining mazmuni va uni tashkil etish.</p> <p>23. Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi.</p> <p>24. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayt etish.</p> <p>25. Gimnastika chiqishlar va musobaqalar.</p> <p>26. Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasini va ularni o'rgatish usullari.</p> <p>27. Gimnastika mashqlarni guruhlarga bo'lib bajarish.</p> <p>28. Saflanish va qayta saflanish.</p> <p>29. Joydan joyga ko'chish.</p> <p>30. Saf usullari.</p> <p>31. Doira bo'lib yurish.</p> <p>32. 16 talik URM.</p> <p>33. Gimnastika estafetasi.</p> <p>34. Turnikda bajariladigan mashqlar.</p> <p>35. Arqonga tirmashib chiqish.</p> <p>36. Yugurib kelib tayanib sakrash.</p> <p>37. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar.</p> <p>38. Buyumlar bilan URM.</p> <p>39. Buyumsiz bajariladigan URM.</p> <p>40. URM bajarish texnikasi.</p> <p>41. Yosh gimnastikachilarning texnik taktik tayyorgarligi.</p> <p>42. Gimnastikaning asosiy vositalari.</p> <p>43. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.</p> <p>44. Korxonaga gimnastikasi.</p> <p>45. Xoreografik mashqlar.</p> <p>Talabalarga mustaqil o'rganish uchun mavzular bo'yicha konspekt, referat va prezentasiyalar tayyorlash tavsiya etiladi.</p>
	<p><b>VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</b></p> <p>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi; jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'ri; gimnastika atamaları; Umumrivojlantiruvchi va erkin 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 ega bo'lishi</i></li> </ul>
3	

	<p><i>kerak.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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 hakamlilik qilish. Gimnastika bo'yicha o'quv musobaqalari. Gimnastika va sport-mashqlari asosi. Gimnastik chiqishlar va bayramlar. Kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi va "Alpomish va Barchinoy" majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish. Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlar metodikasini;</li> <li>Aylanish va dumalashlar; burilish bilan tik sakrashlar; murakkab sakrash texnikalari; muvozanat murakkabligi jadvali; muvozanatni saqlash texnikasi; sakrash texnikasini; tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligi; to'lqin va egiluvchanlik; raq qadamlari va raqs kombinatsiyalari; o'zbek milliy raqslari elementlari majmua xarakteriga mos musiqa asarlarini tanlash malakasini takomillashtirish <i>haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i></li> </ul>
4	<p><b>VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ma'ruzalar;</li> <li>interfaol keys-stadilar;</li> <li>seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar);</li> <li>guruhlarda ishlash;</li> <li>taqdimotlar qilish;</li> <li>individual loyihalar;</li> <li>jamo bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.</li> </ul>
5	<p><b>VIII. Kreditlarni olish uchun talablar:</b></p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida yozma topshiriqlarni bajarish zarur.</p>
6	<p><b>Asosiy adabiyotlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>X.N.Xakimov. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi". O'quv qo'llanma- Buxoro, Durdona -2019 y</li> <li>Muzaffarova.F.B. Гимнастика и методика преподавания. Buxoro nashriyoti 2021 yil.</li> <li>B.X.Xamroyev. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi". O'quv qo'llanma- Buxoro, "Kamolot nashriyoti" -2022 y</li> <li>B.X.Xamroyev. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi". Darslik - Buxoro, "Kamolot nashriyoti" -2023 y</li> </ol> <p><b>Qo'shimcha adabiyotlar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sh.M. Mirziyoyev Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan</li> </ol>

	<p>birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y.</p> <p>6. Sh.M.Mirziyoyev Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.</p> <p>7. Sh.M.Mirziyoyev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.</p> <p>8. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.</p> <p style="text-align: center;"><b>Internet saytlari</b></p> <p>1. <a href="http://elib.buxdpi.uz/index.php/kutubxona/o'zbek-tilidagi-adabiyotlar/item/3334">http://elib.buxdpi.uz/index.php/kutubxona/o'zbek-tilidagi-adabiyotlar/item/3334</a></p> <p>2. <a href="http://www.pedagog.uz">www.pedagog.uz</a></p> <p>3. <a href="http://www.ziyonet.uz">www.ziyonet.uz</a></p> <p>4. <a href="http://www.edu.uz">www.edu.uz</a></p> <p>4. <a href="http://www.lex.uz">www.lex.uz</a></p> <p>5. <a href="http://www.bilim.uz">www.bilim.uz</a></p>
7	O'quv dasturi Buxoro davlat universiteti o'quv-uslubiy Kengashining 2025-yil "29" avgustdagi 1 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.
8	<p><b>Fan/modul uchun mas'ul va dastur muallifi:</b></p> <p>B.X.Xamroyev  BuxDU "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasida dotsenti.</p>
9	<p><b>Taqrizchilar:</b></p> <p>M.J.Abdullayev  BuxDU "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasida professori p.f.d.(DSc)</p> <p>X.N.Xakimov- BuxDPI, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, p.f.f.d. (PhD)</p>