

Xudoyberganov J.S.

**GIMNASTIKA VA UNI
O‘QITISH METODIKASI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

XUDOYBERGANOV JAVLONBEK SOATBOY O'GLI

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH
METODIKASI

60112200– Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun

Darslik

ZEBO PRINTS
Chirchiq - 2025

UO'K-796.4

KBK-75.6

X-26

Xudoyberganov J.S. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi.
Darslik. – T.: "ZEBO PRINTS", 2025. 190 b.

Taqrizchilar

Nurmatov F.A - CHDPU, Jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrası dotsent.

Karimov D. J - NDPI, Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotent.

Darslik davlat ta'lim standartlari hamda amaldagi fan dasturlariga ko'ra ishlab chiqilgan. Darslikda gimnastikaning mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari haqida qisqacha ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, ular qulay shaklda berilgan. o'rganish va assimilyatsiya qilish uchun.

Tayyorlangan darslik jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalarining sinf va mustaqil ishlariga mo'ljallangan bo'lib, jismoniy tarbiyaning turli darajalarida ishlaydigan mutaxassislar uchun ham foydali bo'lishi mumkin.

Учебное пособие разработано в соответствии с государственными образовательными стандартами и действующими учебными программами. Пособие содержит краткую информацию о содержании, терминах, правилах, понятиях гимнастики, а также о практических и теоретических основах организации соревнований, которые приведены в удобной форме. для обучения и усвоения.

Подготовленное учебное пособие предназначено для классной и самостоятельной работы студентов высших учебных заведений по физической культуре, а также может быть полезным для специалистов, работающих на разных уровнях физического воспитания.

The textbook has been developed in accordance with state educational standards and current curricula. The manual contains brief information about the content, terms, rules, concepts of gymnastics, as well as about the practical and theoretical foundations of the organization of competitions, which are given in a convenient form. for learning and assimilation.

The prepared textbook is intended for classroom and independent work of students of higher educational institutions in physical culture, and can also be useful for specialists working at different levels of physical education.

ISBN 978-9910-596-72-8

© Xudoyberganov J.S., 2025

© "Zebo prints", 2025

Yoshlarimizning mustaqil fikirlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqiyosida o'z tengdoshlariga xech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz.

KIRISH

Gimnastika mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarga nisbatan alohida talablar qo'yib, ularga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika mashqlari muallim, musiqa va mashg'ulotlar olib borish sharoitlari bilan hamjihatlikda insonning bilim olishga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi, shuningdek, amaliy faoliyat subyekti sifatida katta ta'sirga ega.

Darslikdan o'rin olgan ma'lumotlar gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning maxsus bilimi, ko'nikma va malakalarini boyitib, ularning pedagogik tajribasi ortishida ko'maklashadi.

Kitob talabalarning nafaqat gimnastika fani, balki boshqa turdosh fanlarga oid o'quv materiallarini samarali o'zlashtirishida to'g'ri yo'nalish ko'rsatadi. Bu esa, o'z navbatida, bo'lajak muallimning gimnastika bo'yicha har tomonlarna puxta tayyorlanishini ta'minlaydi. Shu ma'noda Darslikustida ish olib borgan mualliflar jamoasi quyidagi tamoyillarni dasturlama deb biladi:

1. Gimnastika — sport-pedagogik fan bo'lib, shug'ullanuvchilarga nisbatan o'ziga xos ta'sir etish vosita va uslublari, nazariya va tarixiga egadir.

2. Gimnastika mashg'ulotlari boshqa vositalar bilan birgalikda organizmning harakati, u orqali boshqa funksiyalariga, insonning ruhiy va shaxsiy xislatlariga tanlama va turlicha ta'sir ko'rsatadi.

3. Gimnastika mashqlari ko'p tuzilmali va ko'p funksiyali bo'lib, sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiyaviy va amaliy maqsadlarda mashqlarni tanlash va ularni qo'llash uslublarni takomillashtirish uchun keng imkoniyatlarni ochib beradi.

I. BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI

1.1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari

Gimnastika mashqlarini o'rganishdan maqsad — har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun shug'ullanuvchilarning o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

1) shug'ullanuvchilarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo'lgan ko'nikmalarini shakllantirish;

2) kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy xislatlarni tarbiyalash;

3) kasbiy-pedagogik ko'nikmalarni (maxsus o'quv yurtlari talabalarida) shakllantirish.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq harakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar hilma-xil bo'lib, ular gavda alohida qismlarining oddiy harakatlari, sodda, turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat qobiliyatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish, chalishtirish, turnikdagi yoki erkin mashqlardagi uchlama salto) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson ko'chadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolish kifoyadir. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddat shug'ullanish bilan bog'liq bo'ladi.

Aniq gimnastika mashqini o'rgatishni shartli ravishda o'zaro bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin.

Birinchi bosqich - harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ta'limotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har qanday harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi.

Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, alohida holatlari va hokazolar to'g'risidagi) dastlabki ma'lumotlar va o'quvchi xotirasida jamlangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar qaror topadi.

Ikkinchi bosqich — bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barham beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich — harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazish orqali shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugaganidan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga; oldingi mashqqa o'xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarni bajarishga; ijro sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirib bajarishga qaratilishi mumkin.

Gimnastikaning vazifalari, vositalari va uslubiy xususiyatlari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida umumiy jismoniy rivojlanish va insonning asosiy harakat qobiliyatlarini yaxshilashni ta'minlaydigan gimnastika alohida o'rin tutadi. Gimnastika o'ziga xos xususiyatni eng muvaffaqiyatli hal qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadigan turli xil mashqlar bilan ajralib turadi

Pedagogik vazifalar - Gimnastikaning har xil turlari bo'yicha mashg'ulotlar yechishga yordam beradi. Jismoniy tayyorgarlikni

ADABIYOTLAR

1. Гимнастика. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик Т. «Ўқитувчи» 1982.

2. Гимнастика: учебник для вузов /Под. ред. М.Л.Журавина.-М.: Академия, 2008.

3. Краткий курс гимнастики (Текст): Учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры /В.В.Воропаев, С.А.Пушкин, П.А.Хомяк: Под. общ. ред.

4. В.В.Воропаева. - М.: Советский спорт, 2008.

5. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. -Т.: 2009.

6. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -Т.: 2009.

7. Eshtayev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. —Fan va texnologiya nashriyotil -Т.: 2013

8. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультурн. - М.: Физ- культура и спорт. 1998.

9. Ефименко А.И. Умумивожлатирувчи машқлар ва уларга оид атамалар. Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1992 й.

10. Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсинин самарадорлигини ошириш усуллари (методик қўлланма). Т. ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.

11. Жужиков В.Г. Гимнастических упражнений— М.:Физкультура и спорт, 1970. -127 с.

12. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. -Киев: Вивда школа. Головное изд-во, 1988.

13. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным

упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Советский спорт, 2008.

14. Гимнастика. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик Т. «Ўқитувчи» 1982.

15. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. 3-е изд., пераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

16. Гимнастика: учебник для вузов / Под. ред. М.Л. Журавина - М.: Академия, 2008.

17. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курмсь, И.Б. Павлов. Ростов н/Д: Феникс, (Вншнее образование), 2009. - С. 314, (1) с ил.

18. Ёўлдошев К.К. Гимнастика дарсларида хаётий зарур харакат малакаларини шакллантириш. Ўқув қўлланма. Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1995 й.

19. Ёўлдошев К.К. Бошланғич синф ўқувчиларини акробатика машқларига ўргатиш. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1997.

20. Ёўлдошев К.К. Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти. Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998 й.

21. Каримов М.К. Акробатика Т.: 2002.

22. Каримов М.К. Саф машқлари ва уларни ўргатиш услуби Т., МЧЖ «Элсона» 2003

23. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Т., МЧЖ «Элсона», 2003 й.

24. Musaev B.B, Ehstayev A.K, Umarov M.N. Gimnastika bo'yicha sport-pedagogik mahoratni oshirish kursining dasturiy talablari (uslubiy tavsiyanoma). - T.: 2009.

25. Мусаев Б.Р. Олий педагогик таълим муассасалари талабаларининг гимнастика бўйича касбий-педагогик кўникмаларини шакллантириш. Педагогик фан номзоди дисс. - Ташкент: УзГИФК, 2011.

26. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний

сифатларини тайёргарлик боскичида ривожлантириш технологияси. Педагогик фан номзоди дисс.,- Т.: УзГИФК, 2007.

27. Умаров М.Н., Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Олий ўқув юртларида асосий гимнастика машгулотлари ўтказиш методикаси (методик тавсиянома). Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.

28. Умаров М.Н., Якубова Н.Х. Кулларда тик туриб мувозанат саклаш машқлари алгоритмик шаклдаги курсатмалар усулиятини асосида ургатиш //Услубий кулланма. - Т.: 1999.

29. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки (Учебное пособие), Ташкент, 2004.

30. Умаров М.Н., Федорова С.В. Хореографическая подготовка студентов специализирующихся по спортивной гимнастике (Методические рекомендации). - Т.: Издательско-поли-графический отдел УзГИФК, Т.: 2009.

31. Эштаев А.К. Умумривожлантирувчи машқлари ўтказиш усулияти (услубий тавсиянома). Т.: 2004.

32. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Ўқув кўлланма. Т.: 2004.

33. Эштаев А.К., Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировки гимнасток на начальном этапе подготовки: Учебное пособие - Ташкент, 2004

34. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс.... канд. пед. наук - Т.: УзГИФК, 2008.

MUNDARIJA

Kirish	3
I qism Gimnastika fanini o'tkazish metodikasi	
I. BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI	6
1.1 Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari	6
1.2 O'rgatishning didaktik tamoyillari	9
1.3 O'rgatish uslublari	11
1.4 Mashq o'rgatishning usullari	15
II. BOB. GIMNASTIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA	22
2.1 Jismoniy tarbiya sohasida gimnastikaning tutgan o'rni va uning inson uchun ahamiyati	22
2.2 Gimnastikaning asosiy vazifalari	23
2.2.1 Gimnastikaning turlarining tasnifi	27
2.3 Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari	28
III. BOB. GIMNASTIKAGA OID ATAMALAR.	42
3.1 Atamaning ahamiyati	42
3.2 Atamaga qo'yiladigan talablar	43
3.3 Gimnastika atamalariga oid qoidalar. Atamalarni yasash usullari	44
3.4 Mashqlarni yozilishining asosiy usullari	47
II qism Gimnastikaning asosiy vositalari	
IV. BOB. SAF MASHQLARI	53
4.1 Saf usullari	53
4.2 Saflanish va qayta saflanishlar	54

4.3 Harakatlar	61
4.4 Orani ochish va yaqinlashtirish	65
V. BOB. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR	70
5.1 Umimrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi	70
5.2 Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalar	79
5.3 Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi, qadqomatni to'g'ri shakllantirish uchun mashqlar	87
5.4 Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi	90
5.5 Gimnastika mashg'ulotlaridagi jarohatlarning tavsifi va ularning oldini olish.	93
5.6 Mashg'ulot o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablar	94
III qism Gimnastika mashg'ulotlarining o'tkazilish shakllari	
VI. BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH SHAKILLARINI O'RGATISH	101
6.1 Dars shaklidagi mashg'ulotlar	101
6.2 Darsning tayyorgarlik qismi	106
6.3 Darsning asosiy qismi.	110
6.4 Darsning yakunlovchi qismi	115
6.5 Darsni o'tkazish talablari	116
VII. BOB. MAKTABDA GIMNASTIKA DARSINI O'TKAZISH USLUBIYATLARI.	134
7.1 Boshlang'ich ta'lim (1-4-sinflar)	136
7.2 Umumiy o'rta ta'lim (5—9-sinflar)	138
7.3 Tayyorgarlik qism uchun namunaviy mashqlar	144
7.4 Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash.	145
7.5 Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash	149

VIII. BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA SPORT MUSOBAQALARI VA HAKAMLIK	153
8.1 Musobaqa qoidalarining ahamiyati	154
8.2 Gimnastika bo'yicha musobaqa turlari va tavsif	154
8.3 Musobaqa dasturi va nizomi	155
8.4 Hakamlar hay'ati tarkibi	158
8.5 Musobaqa ishtirokchilarining huquq va burchlari	161
8.6 Musobaqa o'tkazish tartibi	162
IX. BOB. GIMNASTIKANI SOG'LOMLASHTRUCHI AMALIY TURLARI	167
9.1 Gigiyenik gimnastika	167
9.2 Gigiyenik gimnastika. vazifasi, vositalari, ahamiyati	167
9.3 Shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga qarab mashqlar o'tkazish	169
9.4 Ertalabki gigiyenik gimnastika majmualarini tuzish uslubiyati	170
9.5 Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarida sovuqlikka chiniqish	171
9.6 Korxonadagi gimnastikaning tavsifi va ahamiyati	172
9.7 Mashqlar majmuasini tuzish	175
9.8 Davolash gimnastikasi	179
ADABIYOTLAR	181

XUDOYBERGANOV JAVLONBEK SOATBOY O'GLI

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

DARSLIK

Muharrir: X. Tahirov
Texnik muharrir: S. Meliquziyeva
Musahhih: M. Yunusova
Sahifalovchi: D. Toshboltayev

Nashr. lits № 2244. 25.08.2020 y.
Bosishga ruxsat etildi 03.11.2025 y.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garniturasida. Hisob-nashr tabog'i. 11,875.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 114.

«ZEBO PRINT» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yashnobod tumani, 22-harbiy shaharcha.
+998 (94) 673-66-56, +998 (97) 017-01-01



ISBN 978-9943-6059-6-1



9 789910 596728

O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va
innovatsiyalar vazirligining 2025 yil "07" Oktyabr
dagi "387"-sonli buyrug'iga asosan

J.S.XUDOYBERGANOV

(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)

Jismoniy madaniyat

(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))

_____ ning
talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

Gimnastika va uni o'qitish metodikasi

(o'quv adabiyotining nomi va turi: darslik, o'quv qo'llanma)

_____ ga
O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi
tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr
etishga ruxsat berildi.

Vazir



K.Sharipov

№ 429212