

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

“TASDIQLAYMAN”

Rektor R.M.Matkarimov

2024 yil “12” 08

Ro‘yxatga olindi: № BD-61010300-1.33/1.34

BADIIY GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi:	1000000 – Xizmatlar
Ta’lim sohasi:	1010000 – Xizmat ko’rsatish sohasi
Ta’lim yo’nalishi:	61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo’yicha)

CHIRCHIQ – 2024

Fan / modulning kodi 382TSTN2333 382TSTN2334		O‘quv yili 2024-2025	Semestr 3/4	ECTS - Kreditlar 4/4	
Fan / modulning turi Majburiy		Ta’lim tili O‘zbek/rus		Haftadagi soatlar soni 4/4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya Mashg‘ulotlari (soatlar)		Mustaqil ta’lim (soatlar)	Jami yuklama (soatlar)
	Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati	60/60		60/60	120/120
2.	I. Fanning mazmuni Fanni o‘qitishdan maqsad - Talabalarga badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari, sport turining nazariy asoslari, uning jamiyatdagi asosiy funktsiya va shakllari, aqliy, axloqiy va estetik tarbiya turlari bilan aloqadorligi, badiiy gimnastika texnikasi asoslari, turli yoshdagilar shug‘ullanuvchilar bilan mashg‘ulotlarni olib borish asoslarini, ularni tashkil qilish, rejalashtirish, nazorat qilish va o‘tkazish, harakatlarga o‘rgatishda qo‘llaniladigan vosita, uslub va tamoyillarni tahlil qilish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, badiiy gimnastika bo‘yicha musobaqa qoidalarini o‘rgatish va ularni amaliyotda tatbiq etish ko‘nikmasini hosil qilishdan iborat. Fanning vazifasi - talabalarga badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyatini; sport trenirovkasi asoslarini, gimnastika mashqlarining xususiyatlarini, o‘rganish bosqichlarini va bajarish texnikasi asoslarini o‘rgatish, shuningdek gimnastika yordamida talabalar salomatligini mustahkamlash va ushbu sport turini ommalashtirish. II. Asosiy nazariy qism (ma’ruza materiallari) 2.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu. Badiiy gimnastika mashqlarining tavsifi Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar tasnifi va tavsifi. Buyum bilan bajariladigan mashqlar tasnifi va tavsifi. 2-mavzu. Gimnastikaning sog‘lomashtirish shakllari Gimnastikaning sog‘lomashtirish shakllarining xarakteristikallari, turlari va yo‘nalishlari. Sog‘lomashtirish gimnastikasi mashg‘ulotlarini shug‘ullanuvchilar organizmiga ta’siri. Gimnastikachi qizlarni tayyorlashda foydalaniladigan ritmik gimnastika vositalari. Ritmik gimnastika mashqlarining asosiy terminlari Mashqlarni o‘rgatish darsining tuzilishi (strukturasi) va o‘rganish usullari. Mashg‘ulotlarda musiqa jo‘rligini ta’minlash. Mashqlar majmuasini tuzish uslubiyoti. O‘quv kombinatsiyalarini tashkil etish bosqichlari. Mashg‘ulotlarda nazorat va o‘zini o‘zi nazorat qilish.				

3-mavzu. Buyum bilan bajariladigan mashqlar texnikasining biomexanik asoslari

Gimnastika mashqlarining asosiy kinematik shakllari. Buyumlarni ushlab turish va balansda saqlash. Buyumlar bilan aylanma harakatlar. Buyumlar bilan figurali harakatlar. Buyumlarni uloqtirish bilan bajariladigan harakatlar. Buyumlarni dumalatib bajariladigan harakatlar.

4-mavzu. Badiiy gimnastikada texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Bazaviy va maxsus mashqlar. Badiiy gimnastikada texnik tayyorgarlik mazmuni va tuzilishi. Texnik tayyorgarlik bosqichlari. Badiiy gimnastikada texnik tayyorgarlik muammolari. Xatolarni to'g'irlash va ogohlantirish.

5-mavzu. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatishning umumiy asoslari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning nazariy va metodologik asoslari. Badiiy gimnastika mashqlarining didaktik printsiplari. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish metodlari, usullari va shartlari.

6-mavzu. Badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlik

Badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlikning mazmuni va tuzilishi (strukturasi). Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning xarakteristikasi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uslubiyoti. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyoti. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyoti. Sakrovchanlik va uni rivojlantirish uslubiyoti. Koordinatsiya va chaqqonlik. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyoti. Muvozanat funksiyasi va uni rivojlantirish uslubiyoti. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyoti.

Aylanma mashqlar usuli. Jismoniy sifatlarni rivojlanishini pedagogik nazorat qilish.

7-mavzu. Gimnastikachi qizlarning psixologik tayyorgarligi

Badiiy gimnastikada faoliyatning psixologik xususiyatlari. Gimnastikachi qizlarning psixologik xususiyatlari. Bazaviy psixologik tayyorgarlik.

8-mavzu. Badiiy gimnastikada taktik tayyorgarlik.

Individual taktika. Jamoaviy taktika. Guruh taktikasi. Taktik g'oya va reja. Taktik bilimlar, ko'nikmalar, fikrlash. Taktik bilim.

9-mavzu. Badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlik

Xoreografiyaning ahamiyati va o'ziga xos xususiyatlari. Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Gimnastikadagi xoreografiya darslarini usuliy xususiyatlari. Musiq va ifodali harakatlar

10-mavzu. Badiiy gimnastikada musobaqa qoidalari

Musobaqalar tasnifi. Musobaqa turlari. Musobaqalar dasturi. Musobaqa hujjatlari: qonuniy aktlar, ishchi hujjatlar, musobaqalar grafigi. Musobaqalarni

tayyorlash (boshlang'ich, asosiy, yakunlovchi bosqichlari va ularning mazmuni). Xakamlik uslubiyati. Murakkablikni baholash. Badiiy gimnastikada malaka (razryad) talablari.

III. Seminar mashg'uloti bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

3.1. Seminar mashg'ulotiga quyidagi mavzular kiradi:

1. Badiiy gimnastika mashqlarining tavsifi
2. Gimnastikaning sog'lomlashtirish shakllari
3. Buyum bilan bajariladigan mashqlar texnikasining biomexanik asoslari
4. Badiiy gimnastikada texnik tayyorgarlik
5. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatishning umumiy asoslari
6. Badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlik
7. Gimnastikachi qizlarning psixologik tayyorgarligi
8. Badiiy gimnastikada taktik tayyorgarlik.
9. Badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlik
10. Badiiy gimnastikada musobaqa qoidalari

Seminar mashg'ulotlari sport inventari va buyumlari bilan jihozlangan zallarda, an'anaviy o'qitish (o'rgatish) uslublaridan tashqari, quyidagi innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri yechish yo'llarini topish; ekspress-intervyu; "aqliy-hujum"; "ekspress-test-savol va javob"; rollarini ijro etish o'yinlari; "keys-stadi" – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish; o'quv videofilmlarini namoyish etish, seminar mashg'ulotlari mavzulari bo'yicha talabalar taqdimotlari va ularning bilimlari baholanadi.

IV. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatmalar va tavsiyalar

4.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi:

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

- amaliy mashg'ulot maqsadini aniq va ravshan aniqlash;
- talabalarda o'qituvchining innovatsion pedagogik faoliyatiga va chuqurlashtirilgan bilim olish imkoniyatlariga qiziqish uyg'otish;
- talabaning mustaqil natijalarga erishishiga imkoniyat yaratish;
- talabalarni nazariy va uslubiy tayyorlash;
- amaliy mashg'ulotlar - bu faqatgina ma'lum mavzu bo'yicha bilim olish manbai bo'lib qolmay, balki u talabalar uchun ta'lim manbaidir.

1. Saf mashqlari

- 1.1. Saf usullari
- 1.2. Saflanish va qayta saflanish
- 1.3. Harakatlar
- 1.4. Orani ochish va yaqinlashtirishlar

2. Umumrivojlantirish mashqlari

- 2.1. Qo'llar va yelka bo'g'inlari mushaklari uchun mashqlar

- 2.2. Gavda va tana mushaklari uchun mashqlar
- 2.3. Oyoqlar mushaklari uchun mashqlar
- 2.4. Gavda uchun mashqlar
- 2.5. Butun tana mushaklari uchun mashqlar
- 2.6. Buyumlar bilan mashqlar

3. Xoreografik mashqlar

- 3.1. Raqs qadamlari
- 3.2. Oyoq uchida mashqlar
- 3.3. Tayanch oldida mashqlar
- 3.4. Parterda xoreografiya
- 3.5. Raqs harakatlari

4. Akrobatik mashqlar

- 4.1. Dumalashlar
- 4.2. Umbaloq oshishlar
- 4.3. To‘ntarilishlar
- 4.4. Tik turishlar
- 4.5. 4-6 akrobatik elementlar birikmalari

5. Buyumsiz bajariladigan mashqlar

- 5.1. To‘lqinlar va siltashlar
- 5.2. Muvozanatda bajariladigan mashqlar
- 5.3. Burilishlar
- 5.4. Sakrashlar
- 5.5. 4-6 elementlar birikmalari.

6. Arqon bilan bajariladigan mashqlar

- 6.1. Aylanishlar
- 6.2. "Eshape"
- 6.3. "Sakkizliklar"
- 6.4. Uloqtirish va ilib olishlar
- 6.5. 4-6 elementlar birikmalari

7. Halqa bilan bajariladigan mashqlar

- 7.1. Aylanishlar
- 7.2. Aylantirishlar
- 7.3. Dumalatishlar
- 7.4. Uloqtirish va ilib olishlar
- 7.5. 4-6 elementlar birikmalari

8. To‘p bilan bajariladigan mashqlar

- 8.1. Aylantirishlar
- 8.2. Sakkizliklar
- 8.3. Dumalatishlar

- 8.4. Urib qaytarishlar
- 8.5. Uloqtirish va ilib olishlar
- 8.6. 4-6 elementlar birikmalari

9. Cho'qmor bilan bajariladigan mashqlar

- 9.1. Kichik va katta aylanalar
- 9.2. Tegirmonlar
- 9.3. Assimetrik harakatlar
- 9.4. Uloqtirish va ilib olishlar
- 9.5. 4-6 elementlar birikmalari

10. Tasma bilan bajariladigan mashqlar

- 10.1. Ilon izi
- 10.2. Spirallar
- 10.3. "Eshape"
- 10.4. Uloqtirish va ilib olishlar
- 10.5. 4-6 elementlar birikmalari

Akademik guruhlarda amaliy mashg'ulotlari sport inventari va buyumlari bilan jihozlangan zallarda o'tkaziladi. Darslarda faol va interfaol usullardan hamda mos pedagogik va axborot texnologiyalaridan foydalangan ma'qul.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

5.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar tasnifi va tavsifi.
2. Buyum bilan bajariladigan mashqlar tasnifi va tavsifi.
3. Gimnastikaning sog'lomlashtirish shakllarining xarakteristikasi, turlari va yo'nalishlari.
4. Buyum bilan bajariladigan mashqlar texnikasining biomexanik asoslari.
5. Badiiy gimnastikada texnik tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari.
6. Badiiy gimnastikada texnik tayyorgarlikning bosqichlari.
7. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatishning umumiy asoslari.
8. Badiiy gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish metodlari, usullari va shartlari.
9. Badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlikning mazmuni va tuzilishi (strukturalari).
10. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning xarakteristikasi.
11. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uslubiyoti.
12. Gimnastikachi qizlarning psixologik tayyorgarligi.
13. Badiiy gimnastikada taktik tayyorgarlik.
14. Xoreografiyaning ahamiyati va o'ziga xos xususiyatlari.
15. Badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari.
16. Badiiy gimnastikada musobaqa qoidalari: tasnifi, turlari.

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar,

	konspektlar, slaydlar, videoroliklar tayyorlash va ularni taqdimot qilish tavsiya etiladi.
3.	VI. Fan o‘qitilishining natijalari (shakllantiriladigan kompetensiyalar) 6.1. Talaba bilishi kerak: “Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati” o‘quv fanini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba: - badiiy gimnastikaning tarixini va rivojlanish bosqichlarini bilishi; badiiy gimnastika, uning rivojlanishi, gimnastika vositalari va ularning turlari to‘g‘risida tasavvurga ega bo‘lishi; - badiiy gimnastika terminologiyasini bilishi, o‘rgatish usullarini bilishi, rejalashtira olishi va ulardan ta’lim asoslari bilimlari, amaliy malaka va ko‘nikmalar vositasi orqali foydalana olishi; - badiiy gimnastikada harakatlanish mashqlarini o‘rgatish texnikasini va uslubiyotini bilishi, jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq holda mashg‘ulotlarni rejalashtira olishi; - jismoniy tarbiya - sport faoliyatida o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarining mazmunini, tashkil etish shakllarini va o‘tkazish uslubiyotini zamonaviy talablar darajasida bilishi hamda o‘z sport-pedagogik mahoratini oshira borishi; - musobaqalarda ishtirok etish, musobaqa qoidalari bilan tanishish hamda sport anjomlari va buyumlariga, ulardan foydalanishga qo‘yiladigan talablarni, havfsizlik texnikasini, ehtiyotlash va yordam berishni bilishi kerak.
4.	VII. Ta’lim texnologiyalari va metodlari: • ma’ruzalar; • interfaol keys –stadilar; • seminarlar (mantiqiy fikrlash, blits-so‘rov); • guruhlarda ishlash; • taqdimotlarni ishlab chiqish; • individual loyihalar; • guruhlarda loyihalarni himoya qilish.
5.	VIII. Kreditlarni olish uchun talablar: Nazariy, uslubiy va amaliy materiallarni o‘zlashtirish, tayyorgarlik jarayonida olgan bilimlarini tahlil qilish va amalda qo‘llay olish qobiliyati, oraliq nazoratda qo‘yiladigan topshiriqlarni bajarish va yakuniy nazoratni topshirish.
6.	IX. Asosiy va qo‘shimchao‘quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari Asosiy adabiyotlar 1. Xaytmetov I.S. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o‘tkazish uslubiyoti O‘quv-qo‘llanma –T.: «Davlat matbuot savdo», 2020 y 176 bet. 2. M.N.Umarov, N.X. Fetxullova. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. "O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti" - Ch.: 2020 y 251 bet. 3. A.K. Eshtayev, N.R. Xasanova, V.B. Eshtayeva. Badiiy gimnastika. Darslik “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” –T,: 2020 y 577 bet 4. Ulezko I.V. «Теория методика художественной гимнастики». Учебное

	пособие «O‘zkitobsavdonashriyotmatbaaijodiy uy». 2021 г 105 bet. 5. M.N.Umarov, Z.B.Sanakulova. Теория и методика художественной гимнастики. O‘quv qo‘llanma. "O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti" - Ch.: 2023 y 207 bet. 6. M.N.Umarov, N.X. Fetxullova. Теория и методика художественной гимнастики. O‘quv qo‘llanma. "O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti" - Ch.: 2023 y 237 bet. 7. Fetxullova N.X., Ortiqova M.D. Badiiy gimnastika nazariyasi va metodikasi (cho‘qmor bilan mashqlar) [O‘quv qo‘llanma]. O‘zGUFKS – Chirchiq: 2024.- 185 bet. Qo‘shimcha adabiyotlar 8. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 2015 yil 4-sentabr (O‘RQ-394 son). 9. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020 yil 23-sentabr (O‘RQ-637 son). 10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23 dekabrda gi «Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-449 sonli qarori 11. Eshtayev A.K., Karabaeva D.S., Xasanova N.R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o‘rgatish uslubi. O‘quv qo‘llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" - T.: 2013 12. Xaytmetov I.S. Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarini o‘tkazish uslubiyoti. O‘quv-uslubiy qo‘llanma –T.: «Fan va texnologiya», 2016 y 130 bet. Axborot manbaalari 13. www.lex.uz – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi. 14. www.ziynet.uz – O‘zbekiston Respublikasi axborot ta’lim tarmog‘i. 15. https://fizkult-ura.ru/fk – Jismoniy tarbiya va sportga doir ma’lumotlar bazasi. 16. Sport.uz – O‘zbekiston Respublikasi sport axborot ma’lumotlari bazasi.
7.	O‘quv dastur O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashning 2024 -yil 12 avgust 3 -sonli bayonnomasi bilan ma’qullangan.
8.	Fan/modul uchun ma’sullar: Fetxullova N.X. – O‘zDJTSU “Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida dotsenti Musayeva A.R. - O‘zDJTSU “Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida katta o‘qituvchisi
9.	Taqrizchilar: Umaraliev A.A. – Respublika oliy sport mahorati maktabi direktori. Umarov D.X. – O‘zDJTSU “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasida” kafedrasida mudiri, p.f.d.(DSc) professor.

