ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889, 2024-6.875 ResearchBib IF: 8.848 / 2024
THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY
VOLUME-4, ISSUE-3

Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fani o'qitish modellari.

Saidova Mahbuba Ayubovna
Osio Xalqaro Universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrasi pedagogi
(Asia International University)
mahubasaidova@gmail.com

Annatatsiya: *Gimnastika* — pedagogika institutlari va universitetlarning jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya fakulteti o'quv rejasidagi asosiy fanlardan biridir. Boshqa maxsus fanlar kabi gimnastika kursi ham o'rta-umumta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlari uchun mutaxassislar tayyorlashdagi umumiy yetakchi masalalami hal qilishni ko'zda tutadi. Bu masalalar hammadan oldin jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik faoliyati asosiy vazifalari mazmunini aks ettiradi va shu bilan birga bo'lajak o'qituvchining shaxsini shakllantirish, uning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmni chiniqtirish hayotiy zarur mahorat va ko'nikmalarini singdirshga imkon beradi.

Kalit so'zlar: pedagogik faoliyat, Maktabda gimnastika, sport-texnikasi, hikoya, tushuntirish, ko'rsatma, buyruq og'zaki - baholash,

Jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashdagi umumiy yetakchi masalalami hal qilish muayyan ketma-ketlikda va navbatma-navbat olib boriladi, bunda, birinchidan, jismoniy tarbiya sohasida sog'lom, har tomonlama jismoniy tayyorlangan, irodali, tashabbuskor va intizomli yosh mutaxassislami tayyorlash, ikkinchidan, amaliy, hayotiy zarur harakat mahorati va ko'nikmalami, maxsus bilimlami shakllantirish, uchinchidan, gimnastikadan dars berish, mustaqil pedagogik faoliyatda zamin bo'lgan gimnastika mashqlari texnikasi, bilim, mahorat va ko'nikmalami egallashni ko'zda tutiladi.

Shu bilan birga o'quv fani sifatidagi gimnastika oldida turgan umumiy va xususiy masalalarni farqlash zamirdir. Birinchisi, o'quv jarayoni davomida ko'zga yaqqol tashlanib, sekin-asta 1-semestrdan 3semestr - gacha murakkablashib boradi. Ikkinchisi, shaxsning shakllanishi va o'qituvchi darsi orasidagi izchillikni taminlab, judaqisqa muddatlarda 3 o'quv semestri yoki mashg'ulotlaming bir necha seriyasi davomida hal qilinadi.

I bosqich: 1) maktab dasturi va pedogogik bilim yurtlari jismoniy tarbiya bilimlaridagi o'quvchilar uchun "O'qitish uslubiyati berilgan gimnastika" kursi dasturi doirasidagi gimnastik mashqlar tizimini egallash;

2) gimnastika atamashunosligi asoslarini o'zlashtirish;

3) gimnastika mashqlari texnikasi, xavfsizlikni ta'minlash va yordam berish asoslarini egallash;

4) boshlang'ich kasbiy-pedagogik mahorat va ko'nikmalarga o 'rgatish (buymq va farmoyishlami berish uchun ovozni o ' zgartirshni bilish, ayrim gimnastika mashqlari mazmunini tushuntirish va ta'riflab berish mahorati va boshq.);

5) ayrim gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubiyati asoslari bilan tanishish zarur.

II bosqich. 1) ayrim gimnastika mashqlariga o'rgatish va bu mashqlaming muayyan majmuasini o'tkazish asoslarini egallash;

2) gimnastika mashqlarini bajarishni baholash tartibi va gimnastika bo'yicha hakamlik qoidalarini o'zlashtirish;

ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889,
2024-6.875 ResearchBib IF: 8.848 / 2024
THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY
VOLUME-4, ISSUE-3

3) gimnastika atamashunoslik bilimlarini va xavfsizlikni ta’minlash va yordm berishni takomillashtirish.

Maktabda gimnastika yo‘nalishi bo‘yicha jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish, rejalashtirish, o‘tkazish ko‘nikmalarini,ulami tahlil qilish (pedagogik tahlil qilish, xronometraj, tomir urish egrichiziqlari va boshq.) va ulami baholashni bilish zarur.

Kasbiy-pedagogik mahorat va ko‘nikmalami egallashni amalga oshirish har bir o‘quv bosqichida o‘qitishning muayyan pedagogik materiallarini qo‘yish yo‘li bilan amalga oshiriladi. Qo‘yilgan o‘qitish masalalariga mos ravishda dastuming o‘quv materiali ma’ruza, seminar, amaliy, obzorli uslubiy mashg‘ulotlarda va o‘quv amaliyotida butun o‘qitish davri davomida talabalar tomonida egallanadi, bunda har bir bosqichda o‘quv dasturini yanada chuqurroq egallash uchun talabalarga quyidagi talablar qo‘yiladi.

I bosqich 1) buyruq, farmoyishini aniq va to‘g‘ri berish, guruhni tuzish, ma’lumot berishni bilish;

2) havoda va tayanchdagi umumrivojlanturuvchi, safdagi va akrobatik mashqlardagi gimnastika atamalarining kelib chiqish yo‘llari va qoidalarini o‘zlashtirish;

3) I-bosqich dasturida ko‘zda tutilgan gimnastika mashqlarini bajarishninig amaliy ko‘nikmalarini va texnika asoslarini egallash;

4) gimnastika anjumanlarida, mashqlar bajarishda xavsizlikni taminlash va yordam berishning asosiy usullarini egallash;

5) o‘quv amaliyot jarayonida safdagi va umumrivojlanturuvchi mashqlar o‘tkazishni egallash.

6) uy vazifasini bajarish: a) shartli nuqta (markaz, o‘rta, burchak va boshqa)lami ko‘rsatgan holda gimnastika zali chegaralari chizmasi; b) safda har xil gimnastika mashqlarini bajarib borish (aylanib o‘tish, dioganal, qarama-qarshi yurish, ilon izi “zmeyka” va boshqalar); d) qabul qilingan qoidalar va shaklga mos ravishda umumlashtiruvchi mashqlar majmuasi va gimnastika snaryadlaridan birida 5 - 6 elementdan iborat mashqlar kombinatsiyasini tasvirlash. I-bosqich dasturi hisobga kiruvchi nazoratlami bosqichma- bosqich topshirish.

II bosqich: dasturida ko‘zda tutilgan amaliy ko‘nikmalar va gimnastika mashqlarini bajarish texnikasi asoslarini egallash.

Gimnastika snaryadlarida o‘zaro bogiangan bir yoki bir necha mashqlami bajarishni tushuntirish va ko‘rsatishni bilish. Maktabda gimnastika mashqlarini bajarish va gimnastika bo‘yicha musobaqalar o‘tkazishni baholash qoidalari va tartiblarini o‘zlashtirib olish.

Gimnastika bo‘yicha maktab musobaqalari hakamligida shogirt sifatida qatnashish.

Maktabda va bolalaming yozgi dam olish oromgohlarida gimnastika bo‘yicha chiqishlar hamda bayramlami tashkil qilish va o‘tkazish bo‘yicha asosiy qoidalami egallash.

O‘quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilish

“Gimnastika” fani dasturi o‘quv mashg‘ulotlarining har xil turlari nazariy, ma’mzaviy, amaliy mashg‘ulotlar, ko‘rgazmali darslar, sinfdan tashqari mashg‘ulotlar, o‘quv amaliyoti va boshqalami o‘z ichiga oladi. Nazariy mashg‘ulotlami o‘tish uslubiyati asoslari bo‘yicha ma’lumotlami, jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastikaning tuzilishi va mazmunini, gimnastika rivojlanishining tarixiy bosqichlarini, mashg‘ulotlarda shikastlanishni, ogohlantirishni, gimnastika atamashunosligi, o‘qitish va mashg‘ulotlar asoslarini, maktabdagi mashg‘ulotlaming mazmuni, ulami tashkil qilish, o‘tkazish va rejalashtirishni gimnastika musobaqalarida hakamlik uslubiyati va boshqalarini o‘z ichiga oladi. Nazariy mashg‘ulotlar

ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889,
2024-6.875 ResearchBib IF: 8.848 / 2024
THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY
VOLUME-4, ISSUE-3

ko‘rgazmali qo‘llanmalar va o‘qituvchilaming texnik vositalaridan keng foydalangan holda ma’ruzalar shaklida o‘tkaziladi. Dars shaklida o‘tkaziluvchi va bo‘lajak mutaxassislaming jismoniy texnik va kasbiy tayyorgarligini ta’minlovchi amaliy mashg‘ulotlar “Gimnastika” fanida alohida o‘rin tutadi. Aslini olganda dars berishning tashkiliy formasi kabi amaliy mashg‘ulotlar bo‘lajak jismoniy tarbiya mutaxassisining shakllanishida deyarli barcha masalalami amalga oshiradi.

Amaliy mashg‘ulotlar jarayonida o‘qituvchi va talabalarda murakkabligi va mazmuni jihatidan turli-tuman faoliyat turlari, shuningdek ulaming o‘zaro ta’siri namoyon boiadi. O‘qituvchi va talabalaming turli-tuman faoliyati, shuningdek o‘quv materiaalini egallashning turli bosqichlari masalalarini hisobga olish muayyan mazmuni bilan toidirish lozim boigan ayrim mashg‘ulotlami aniq tasniflash (turlash)ni talab qiladi. Oxir oqibatda amaliy mashg‘ulotlaming mohiyati zarur bo’lgan o‘quv materiali, o‘qitishning usuli va yo’larini tanlashdan iborat boiadi.

Boshqacha aytganda, amaliy mashg‘ulotlami o‘tkazishning aniq muayyan taiim tarbiyaviy maqsadlariga erishishiga olib keladi, shuning uchun ulami asosan o‘qitishning taiim-tarbiyaviy masalalari bo‘yicha tasniflash lozim. Jismoniy tarbiya muta- xassisini shakllantirishdagi taiim-tarbiyaviy masalalarining turli- tumanligini hisobga olgan holda, bir tomondan, o‘quv jarayonining muhim qismlarini tushirib qoldirmasdan ikkinchi tomondan, o‘quv materialini o‘tishni rejalashtirganda uni turli xil mashg‘ulotlar bilan toidirib yubormasdan, amaliy mashg‘ulotlar turining qulay miqdorini aniqlash zamr.

Amaliy mashg‘ulotlaming besh asosiy turi ajratiladi; yangi materialni o‘rganishning kirish qismi (o‘quv-sinov), aralash turi. Aralash turidan tashqari, har bir turdagi mashg‘ulot bitta bosh (asosiy) taiim tarbiya masalasini o‘z ichiga oladi. Aralash turdagi mashg‘ulot bitta yoki ikkita taiim-tarbiya masalasiga ega boiishi mumkin. Gimnastika bo‘yicha kirish mashg‘ulotlari talabaga bosqich vazifalari va mazmunini yetkazish, shuningdek ulami yangi o‘quv materialini faol va ongli o‘zlashtirib olshga tayyorlash maqsadida o‘tkaziladi. Odatda, kirish mashg‘ulotlarini navbatdagi semestr boshida o‘tkazish lozim. Yangi materialni (o‘quv-mashg‘ulot) o‘rganish bo‘yicha darslar o‘rganilayotgan bosqich bo‘yicha turli- tuman maiumotlar va bilimlami o‘z ichiga oldi. Bu bilmlami asta - sekin egallashni ta’minlaydi, o‘quv dasturda ko‘zlangan kasbiy texnik va jismoniy tayyorgarlik mahorati va ko‘nikmalarini shakllantiradi, o‘qitishning yo‘l va usullarini o‘zgartirishda keng imkonyatlar beradi. O‘zlashtirilgan materialni takrorlash va takomillashtirish bo‘yicha darslarda (o‘quv-uslubiy) amaliyoti o‘tkazilayotganda foydalaniladigan bilim, kasbiy, texnik, jismoniy tayyorgarlik ko‘nikma va malakalami talabalar tomonidan chuqur egallash imkoniyati yaratiladi.

Nazorat sinov mashg‘ulotlari talabalaming kasbiy texnik va jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha olgan bilim, ko‘nikma va malakalarini o‘zlashtirish darajasini namoyon qiladi va ulami holisona baholashga imkon beradi. Aralash turdagi mashg‘ulotlarda o‘quvchilar tomonidan ilgari egallagan bilim, ko‘nikma va malakalami o‘zlashtirish darajasi, ulaming takomillashuvi va nihoyat, yangi materialni o‘rganish va mustahkamlashni tekshirish masalalari hal qilinadi, ya’ni bu turdagi mashg‘ulotlarda turli-tuman birikmadagi har xil masalalar hal qilinishi mumkin. Gimnastika bo‘yicha har xil turdagi mashg‘ulotlaming solishtirma hajmi muayyan o‘quv bosqichlaridagi talabalami o‘qitish masalalari va mazmuniga bog‘liq bo‘ladi. Ya’ni I bosqichda yangi materialni o‘rganish (o‘quv-mashg‘ulot), egallagan materialni takrorlash va takomillashtirish, (o‘quv-uslubiy) turdagi mashg‘ulotlar soni ustunlik qiladi. II bosqichda mashg‘ulotlaming aralash turi (yangi materialni egallash, egallangan materialni takrorlash, o‘quv

ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889,
2024-6.875 ResearchBib IF: 8.848 / 2024
THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY
VOLUME-4, ISSUE-3

amaliyotini nazorat qilish va baholash)ga katta ahamiyat beriladi. III va IV bosqichlarda asosiy e'tibor o'quv amaliyoti o'tkazilishini nazorat qilishi va baholash (dars qismlari va to'liq dars o'tkazishini baholash, dars xronometraji, yurak urishi egri chizig'i va boshqalami olib borish), egallangan materialni takrorlash va takomillashtirishga qaratiladi. Sport takomillashuvi bo'yicha sinfdan tashqari darslar amaliy mashg'ulotlar shaklida talabalaming sport-texnikasi mahoratini oshirshi, gimnastika darsini olib borish uslubiyati bilimlarini chuqurlashtirish, pedagogik ko'nikma va malakalami takomillashtirish maqsadida va nihoyat ulaming sog'lig'ini mustahkamlash va jimoniy sifatlarini takomillashtirish maqsadida o'tkaziladi.

Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'lotlarda o'quv ishini tashkil qilish: Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishlarini tashkil qilish bo'lajak jismoniy tarbiya mutxassislarning shakllanishdagi eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Tashkiliy ish ko'pgina o'zaro bog'liq omillardan tuzilib, ulardan eng asosiylari shug'ullanuvchilami boshqarish, ulami joylashtirish va u yoki bu mashg'ulotda muayyan ish tartibini o'matish.

Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni boshqarish: Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchi- lami boshqarish yo'llari qatoriga buyruq va farmoyishlar og'zaki ko'rsatmalar, imo-ishoralar yordamidagi ko'rsatmalar, hisob-kitob, ko'rish va tovush shartli signallami berish kiradi. Bu yo'llardan foydalanishda o'ziga xos talablar qo'yiladi. Ya'ni buymq berish qisqa, aniq, to'g'ri va talabchan bajarilishi va ma'lum bo'lgan harakatlami bajarishda foydalanish lozim. Farmoyishlar, asosan, noma'lum, qo'shimcha tushntirishlami talab qiluvchi vazifalami bajarishda beriladi. Og'zaki ko'rsatmalar va imo-ishora yordamida beriladigan ko'rsatmalardan, harakatlami birinchi bor o'rganishda, ulami aniqlash va takomillashtirishda foydalaniladi.

Vazifalami bajarishda ma'rom, su'ratni yoiga qo'yish uchun hisob-kitob qabul qilingan. U shug'ullanuvchilaming katta gumhi mashqlami bajarayotganda hamjihatlik va ayni vaqtni ta'millaydi.

Nihoyat ko'rish va tovush shartli signallardan foydalanish bir butun mashqning u yoki bu tarkibiy qisimlami to'g'ri va o'z vaqtida bajarish imkonini beradi va shunday qilib ulami yodlash va egallab olishni yengillashtiradi. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlar jarayonida muayyan o'quv masalalari va mashg'ulotlar mazmuni bilan mos ravishda shug'ullanuvchilar ko'rsatilgan yoilaming barcha ko'rinishlari va ulaming birkmalarining barcha ko'rinishlaridan foydalanishlari mumkin. Mashg'ulotlaming tayyorlov va yakuniy qismlarida esa, asosan buymq, farmoyishlar, hisob-kitob, mashg'ulotlaming asosiy qismida og'zaki ko'rsatmalar

Mashg'ulotlarda o'quvchilarni joylashtirish: Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarini o'tkazish samaradorligi shug'ullanuvchilaming qulay joylashishiga ko'p darajada bog'liqdir. Hozirgi paytda gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilami joylashtirishda uch usuldan keng foydalaniladi: barcha shug'ullanuvchilar bu vazifalami bajarish uchun to'planganda-frontal usul, guruhiy usul-shug'ullanuvchilar ayrim guruhlarga boiinadi va vazifalar guruhlar bo'yicha bajariladi, yakka usul-shug'ullanuvchilar joylashib olib, vazifalami yakka bajarishadi.

Shug'ullanuvchilami joylashtirishda u yoki bu usulni qoilash o'quv vazifalari va mashg'ulot mazmuni mashg'ulotlarini anjom va uskunalar bilan jihozlashga bogiiqdir. Shug'ullanuvchilami joylashtirishda u yoki bu usuldan foydalanishdan asosiy maqsad - bir tomondan, o'qitishda taiim-tarbiya masalalarini yechishni hisobga olib, muayyan-

ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889,
2024-6.875 ResearchBib IF: 8.848 / 2024
THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY
VOLUME-4, ISSUE-3

mashg‘ulotlami o‘tkazish samaradorligini oshirish va ikkinchi tomondan, jismoniy yuklama hajmi va jadalligini boshqarib turish.

Mashg‘ulotlardagi ishni bajarish tartibi: Gimnastika bo‘yicha amaliyot mashg‘ulotlarida o‘quv ishini muvaffaqiyatli tashkil qilish uchun uni bajarishdagi aniq tartib belgilovchi ahamiyat kasb etadi. Vazifalami bir vaqtning o‘zida bajarish (frontal joylashtirish) safdagi usullar, umumrivojlantiruvchi tayyorlov va yondoshuvchi mashqlami bajarishda; mashqlami guruhli bajarish (guruhli joylashtirish) - akrobatika mashqlar, tirmashish, tirmashib o‘tish, gimnastika devorlaridagi mashqlar, erkin mashqlarda navbatma - navbat bajarishi (yakka joylashtirish) asosan gimnastika snaryadlari (tumik, halqalar, qo‘shpoyalar va boshqalar)da mashqlar bajarishda foydalaniladi. Gimnastika bo‘yicha amaliyot mashg‘ulotlarida o‘quv ishini bajarish tartibi muayyan mashg‘ulotning aniq vazifalari va harakatlaming o‘zaro mosligi yoki jismoniy kuchlanish bo‘yicha bajariladigan

mashqlaming qiyinchilik va murakkablik darajasi bilan to‘g‘ridan to‘g‘ri bogianishda boiadi bajariladigan mashqlaming qiyinchilik va murakkablik darajasiga qarab amaliyot darslarida ulami ayrim yoki birgalikda bajarish tatbiq qilinmoqda. Gimnastika mashqlarida o‘rgatishning umumqabul qilingan uslubiyatida vazifalarini dastlab ayrim (qismlar bo‘yicha), so‘ngra esa birgalikda ketma - ket bajarish tavsiya qilinadi.

Amaliy mashg‘ulotlarda o‘qitish usullari: O‘qitish samaradorligini oshirish o‘qitish usullaridan va o‘qituvchining shug‘ullanuvchilarga bilim, malaka va ko‘nikmalar bilan qurollantirish va ulami kelajakdagi amaliy fa- oliyatga tayyorlashda yordam beruvchi vosita va yolardan oqilona foydalanishga bogiiqdir.

Har bir usul o‘zining tarkibiy qisimlariga ega boiib, ulaming birlashuvi bir butun usulni tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya boiajak mutaxassislami shakllantirishidagi jarayonlaming ko‘p-qirraligi va murakkabligi ulami tayyorlashdagi masala va talablar kelib chiqadi. Bu, bir tomondan, shug‘ullanuvchilar kasbiy tayyorgarligi masalasidir, ikkinchi tomondan esa sogiomlashtirish va gigiyeniya masalalaridir.

Mutaxassislar tayyorlash masalalarini har bir gumhi ulami hal qilishda aniq muayyan usullami talab qiladi. Ya’ni, pedagogika institutlari jismoniy tarbiya fakulteti talabalarining kasbiy tayyorgarligiga, asosan, o‘qitishning og‘zaki va ko‘rgazmali usullarini ko‘zlaydi.

Sogiomlashtirish va gigiyena masalalarini hal qilish jismoniy yuklamalarining hajmi va jadalligini tartibga solib turish: mashq usullari, musobaqa usuli va katta xazinasidan foydalanishni ko‘zlaydi. Pedagogik institutlar jismoniy tarbiya fakultetlarida gimnastika kursini o‘qitishning tub maqsadidan kelib chiqib, asosiy e’tibor kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalaming shakllanish sifatiga qaratiladi.

Asosiy vositalar va bu maqsadga erishish yoilari sifatida o‘qitishning og‘zaki va ko‘rgazmali usullardan foydalaniladi.

O‘qitishning og‘zaki usullari - hikoya, tushuntirish, ko‘rsatma, buyruq og‘zaki - baholash, suhbat, og‘zaki hisobot o‘zi haqida so‘zlashni o‘z ichiga olgan usullar guruhi.

Hikoya - o‘rganilayotgan nazariy, uslubiy qoidalar yoki shug‘ullanuvchining harakatlarini og‘zaki tasvirlash o‘quv materialini qisqa yoki tavsilotlari bilan bayon qilish ko‘rinishida qo‘llaniladi.

Qisqa bayon qilish yangi material bilan tanishtirish uchun, tavsilotli bayon qilish egallangan materialni tavsilotli tahlil qilish va aniqlash uchun xizmat qiladi. Tushuntirish bajarilgan ish to‘g‘risidagi tasawumi kengaytirish va chuqurlashtirish hamda yo‘l qo‘yilgan

xatolami to‘g‘irlash maqsadida shug‘ullanuvchilaming o‘zlari tomonidan vazifalami namoish qilish va mustaqil bajarish jarayonida qo‘llaniladi.

Ko‘rsatma va buyruqlardan shug‘ullanuvchilar harakatlari ustidagi bevosita tezkor rahbarlik qilish maqsadlarida foydalaniladi.

Vazifalar bajarilishini og‘zaki baholash vazifalami bajarish jarayonida shug‘ullanuvchilar harakatlarini aniqlaydi, ulami bajarish sifati va to‘g‘riligini aniqlaydi va xatolami to‘g‘rilaydi. Odatda, suhbat vazifalari boiimlaming uslubiy va texnik xususiyatlarini aniqlash bilan boiadigan u yoki bu masalalaming to‘g‘ri bajarilishini muhokama qilish shaklida o‘tkaziladi. Og‘zaki hisobotlar va o‘zlari so‘zlashga olgan vazifalar, ulami bajarish yoilari va amaliy egallash darajasi haqida shug‘ullanuvchilaming shaxsiy tasawurlarini tahlil qilishga imkon beradi. U usullaming har birida turlicha foydalanish mumkin.

Masalan, hikoya, butun qismlar bo‘yicha barcha shug‘ul- lanuvchilar uchun, ayrim guruhlar uchun, batafsil yoki qisqa va boshqalar boiishi mumkin. O‘qitishning ko‘rgazmali usullari - mashqlami ko‘rsatish murabbiy yoki o‘qituvchining jismoniy yordamidan foydalangan holda vazifalami sinab ko‘rish rasm, chizmalar, plakatlar, fotolar, rasmlar, kinogrammalar, kinokalsofkalar, mehnatlari va boshqalami namoish qilish.

O‘qitishning yuqorida ko‘rsatilgan usullari doimo chambarchas va o‘zaro bog‘liqlikda bo‘ladi. Pedagogik inistitutlar, talabalar bilan boiadigan gimnastika mashg‘ulotlarining o‘ziga xosligini hisobga olgan holda, boiajak mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligi maqsadlariga amal qilish va kasbiy-pedagogik tayyorgarlik ishlarini hal qilishga ko‘proq e’tibor ko‘rsatish lozim.

Gimnastika bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarida behosdan oqilona foydalanishni ta’minlash uchun harakat tayyorgarligini hisobga olgan holda o‘quv boiimlari tarkibi va talabalar guruhlarini to‘g‘ri joylashtirmoq juda muhimdir.

Harakat tayyorgarligining bunday hisob kitobi o‘quv materialini baholi qudrat egallashni ta’minlaydi, o‘quv dasturlarining u yoki bu boiimlarini o‘rganishda vaqtlarini ancha tejaydi va shug‘ullanuvchilaming o‘zlashtirishiga murabbiy ta’sir ko‘rsatadi. Gimnastika bo‘yicha mashg‘ulotlarida o‘quv vaqtida foydalanishning maqsadga muvofiqligi murabbiy mashg‘ulot uslubiy zichligi, ya’ni pedagogik to‘g‘ri foydalanilgan vaqtda mashg‘ulotning umumiy davomiyligiga nisbati bilan chambarchas bogiiqdir.

Faoliyatning pedagogik isbotlangan turlariga tushuntirishlar, ko‘rsatmalar va farmoyishlami qabul qilish va tushunib yetish, ulaming talabalar tomonidan bajarilishini ko‘rsatish va aks ettirish, zarariy dam olish, yangidan saflanish, gimnastika anjomlarini o‘matish va ulami yigishtirish va boshqalar kiradi. O‘quv vaqtining pedagogik isbotlangan xarajatlariga o‘qituvchining tashkiliy xatolarisiz bekor turishlar, qo‘yilgan pedagogik masalalami tez qo‘shimcha shug‘ullanuvchilaming aloqasi belgilangan xususiyatlari, intizomni buzishlar gimnastika anjomlari, asbob- uskunalar va mashg‘ulot joylari va boshqalami kiritish mumkin. O‘quv vaqtidan oqilona foydalanishni ta’minlash uchun vaqtning pedagogik isbotlangan xarajatlarini yuqori darajadan qisqartirish zarar, buning uchun har bir mashg‘ulotdan oldin, mashg‘ulot rejasini puxtalik bilan o‘ylab ko‘rish, o‘quvchilar faoliyatining harxil turlari (o‘tishlar, anjomlami o‘matish va yig‘ish, saflanishlar, qayta saflanishlar va boshqalar)ni belgilash va tahlillash va bekor turishlar va mashg‘ulotning asosiy pedagogik masalalami hal qiluvchi yordamchi harakatlaming eng keng miqdorini kamaytirish lozim.

ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889, 2024-6.875 ResearchBib IF: 8.848 / 2024
THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY
VOLUME-4, ISSUE-3

Foydalangan adabiyotlar:

1. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va jismoniy sifatlarning ko'chishi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 379–393.

2. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2024). Jismoniy tarbiya va sport gimnastikaning ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, *2*(2), 70–76. Retrieved from https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/4258

3. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika darsining maqsadlari, vositalari va uslubiy xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (1), 90–97.

4. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT.

5. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi. *" XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi*, *2*(1), 108-115.

6. Ayubovna, S. M. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o 'rgatish. *E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599)*, *1*(9), 87-94.

7. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2024). Gimnastikaning- ta'limni rivojlantiruvchi turlari. *"XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi*, *2*(1), 100–107. Retrieved from https://universalpublishings.com/index.php/itfttdm/article/view/3975

8. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2024). Principles and models of physical education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, *4*(3), 149–156. Retrieved from https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1000

9. Ayubovna, S. M. (2024). Jismoniy tarbiya va sport gimnastikaning ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (2), 70–76.

10. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, *1*(5), 370–378. Retrieved from https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/3553

11. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, *2*(12), 509–518. Retrieved from http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774

12. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 370–378.

13. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2024). TEACHING MODELS AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, *4*(4), 123–129. Retrieved from https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1153

14. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Psychological Research Of Coaching Activities In Sports. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, *1*(9), 344–352. Retrieved from https://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1565

ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889, 2024-6.875 ResearchBib IF: 8.848 / 2024
THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY
VOLUME-4, ISSUE-3
15. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical education lessons in the process of umumpedagogik methods. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, *1*(5), 345–354. Retrieved from https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/3548

16. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, *2*(12), 509–518. Retrieved from http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774

17. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical education lessons in the process of umumpedagogik methods. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, *1*(5), 345–354. Retrieved from https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/3548

18. Ayubovna, S. M. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o ‘rgatish. *E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599)*, *1*(9), 87-94.

19. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS). *POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING gymnastics. International scientificeducational electronic magazine" OBRAZOVANIE I NAUKA*, *21*.

20. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, *1*(5), 449–456. Retrieved from https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3585

21. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). SPORTS ARE GYMNASTICS IN ACTION SERIES-BE THE MANIFESTATION OF COME. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, *1*(5), 465–477. Retrieved from https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3587

22. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1 (9), 80–86.

23. Xayrullayevich, S. H. (2023). SPORT GIMNASTIKASIDA HARAKATLAR KETMA-KELIGINING NAMOYON BO’LISHI. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 478–491.

24. Xayrullayevich, S. H. (2023). АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 449–456.

25. Xayrullayevich, S. H. (2023). SPORTS ARE GYMNASTICS IN ACTION SERIES-BE THE MANIFESTATION OF COME. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 465–477.

26. Xayrullayevich, S. H. (2023). Norms of gymnasiums and activities of gymnasiums. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 428–434.

27. Xayrullayevich, S. H. (2023). AEROBIK GIMNASTIKANING XUSUSIYATLARI. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 442–448.

28. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2024). Gimnastikaning- ta’limni rivojlantiruvchi turlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, *2*(2), 77–83. Retrieved from https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/4259

29. Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloyevich. (2024). Gimnastika zallardagi talablar va jihozlar. *"XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA’LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy*

ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889,
2024-6.875 ResearchBib IF: 8.848 / 2024
THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY
VOLUME-4, ISSUE-3

Konferensiyasi, *2*(1), 125–132. Retrieved from https://universalpublishings.com/index.php/itfttdm/article/view/3978

30. Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloyevich. (2024). Gimnastikada himoya yordam berish va o’zini o’zi straxovka(himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida. *"XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA’LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi*, *2*(1), 116–124. Retrieved from https://universalpublishings.com/index.php/itfttdm/article/view/3977

31. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2024). Gimnastikaning sport turlari va sog’lomlashtiruvchi ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, *2*(1), 98–104. Retrieved from https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/3824

32. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning-ta’limni rivojlantiruvchi turlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (2), 77–83.

33. Sayfiyev, H. (2023). PEDAGOGICAL INSTRUCTIONS AND METHODS OF CONDUCTING EXERCISES IN A GYMNASTICS LESSON. *Modern Science and Research*, *2*(10), 255–259. Retrieved from https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24329

34. Xayrullayevich, S. H. (2023). Gimnastika zallarning talablari va sport zallar xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 435–441.

35. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2024). GYMNASTICS NETS, COMPETITION, EQUIPMENT AND RULES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, *4*(4), 115–122. Retrieved from https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1152

36. Hikmatovna, M. N. (2024). CONTENT OF THE INTERNATIONAL ASSESSMENT PROGRAM. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, *2*(2), 88-94.

37. Isomova, FATQ (2022). THE IMPORTANCE OF SPEECH DEVELOPMENT ACTIVITIES IN PREPARING CHILDREN FOR SCHOOL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(1), 947-949.

38. G’aniyevna, P. R. F. (2022, June). MAKTABGA TAYYORLOV GURUHLARI UCHUN SAVODXONLIKKA O’RGATISH MASHG’ULOTLARIDA, A’’HARF-TOVUSHINI O’RGATISH METODIKASI. In E Conference Zone (pp. 38-41).

39. Tojiddinovna, I. F. A. (2024). Tarbiya turlari va ularning shaxs kamolotiga ta’siri. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(2), 429-435.

40. Tajiddinovna, I. F. (2024). Types of education and their impact on personality development. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(2), 469-475.

41. Исомова, Ф. Т. (2024). Виды образования и их влияние на развитие личности. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(2), 461-468.

42. Tojiddinovna, I. F. A. (2024). MAKTABGACHA TA'LIMDA “ILK QADAM” DASTURI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, *4*(3), 603-608.

43. Tajiddinovna, I. F. A. (2024). FIRST STEP PROGRAM IN PRESCHOOL EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, *4*(3), 609-614.

ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889,
2024-6.875 ResearchBib IF: 8.848 / 2024
THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY
VOLUME-4, ISSUE-3

44. Tajiddinovna, I. F. A. (2024). THE ISSUE OF EDUCATION IN PRIMARY EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, *4*(3), 615-620.

45. Tojiddinovna, I. F. A. (2024). MAKTABGACHA TA'LIM JARAYONIDA BOLALARNING IJTIMOIY MOSLASHUVI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, *4*(3), 590-595.

46. Madina O'ktamovna Shukurova. (2024). " Growing children's speech in the process of introducing them to the environment and nature ". Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 130–135.

47. Shukurova, M. (2024). OILADA FARZAND TARBIYASIDA OTANING ROLI. ZAMONAVIY TARAQQIYOTDA ILM-FAN VA MADANIYATNING O 'RNI, 3(2), 162-167.

48. O'ktamovna, S. M. (2024). MAKTABGACHA TA'LIMDA TABIAT BURCHAGINI TAYYORLASH. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, *4*(3), 661-667.

49. O'ktamovna, S. M. (2024). EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN PRIMARY GRADES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, *4*(3), 654-660.

50. O'ktamovna, S. M. (2024). PREPARATION OF THE NATURE CORNER IN PRESCHOOL EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, *4*(3), 675-681.

51. Ro'ziyeva, M. Y., & Azamova, N. U. B. (2024). BADIIY ADABIYOTDA MAKON VA ZAMON TUSHUNCHASI VAULARNING KELIB CHIQISHI. *Analysis of world scientific views International Scientific Journal*, *2*(2), 22-26.

52. Bahrievna, P. N., & Ro'ziyeva, M. Y. (2023). Reforms and Innovations in the Educational System in Uzbekistan. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(6), 47-51.

53. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING METODOLOGIK VA ILMIY ASOSLARI.

54. Hojiyeva, N. (2023). METHODS OF TEACHING MOTHER TONGUE IN PRIMARY CLASSES SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS. Modern Science and Research, 2(9), 424-428.

55. Bahodirovna, H. N. (2023). TA'LIM JARAYONIDA BOSHLANG 'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O 'QITISH MUAMMOSINING YORITILISH MAZMUNI. PEDAGOGS jurnali, 1(1), 209-209.

56. Hojiyeva, N. B. (2023). MODERN METHOD IN TEACHING MOTHER LANGUAGE LESSONS-USING THE CACOGRAPHY METHOD. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, *1*(10), 434-439.

57. Hojiyeva, N. B. (2023). INCREASING THE INTEREST OF STUDENTS IN THE PROCESS OF TEACHING TECHNOLOGY IN PRIMARY GRADES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, *1*(10), 430-433.

58. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Principles of Teaching The Science of" Education" In Primary Classes. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, *1*(9), 366-368.

59. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Foundations of Teaching the Science of" Education" in Primary Grades. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, *1*(9), 369-372.

ISSN: 2582-4686 SJIF 2021-3.261,SJIF 2022-2.889, 2024-6.875 ResearchBib IF: 8.848 / 2024

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-4, ISSUE-3

60. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI.

61. Hojiyeva, N. (2023). THE SUBJECT AND TASKS OF THE METHOD OF TEACHING THE MOTHER TONGUE IN PRIMARY GRADES. *Modern Science and Research*, *2*(10), 855-857.

62. Muhammedovna, T. M., & Bahodirovna, H. N. (2022). Methods and Means of Forming Technological Skills of Primary School Students. *AMERICAN JOURNAL OF SCIENCE AND LEARNING FOR DEVELOPMENT*, *1*(2), 139-144.

63.