

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

СПОРТ ВА ЧАҚИРИҚҚАЧА ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ” КАФЕДРАСИ



“GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANIDAN”

фанидан семинар матни

Семинар № 9

МАВЗУ: Gimnastika mashqlarini o‘rgatish metodikasi

Тузувчи: ўқитувчи. Зуфаров Тимур Умарович

ЧИРЧИҚ-2019

SEMINAR MASHG'ULOTI

4.Mavzu: Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi

Pedagogik vazifalar.

O'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy, ko'rgazmali qurollar asosida Talabalar bilimini aniqlaydi.

O'quv faoliyati natijalari:

O'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularning asosiy mazmunini o'zlashtirib olis

Gimnastika darsida jismoniy yukni boshqarish haqida ma'lumotlar keltirish haqida umumiy tushunchaga ega bo'lishi.

1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari va usullari.

A) Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish usullari deganda nima deyiladi?

B) Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari bajarish haqida tushuncha bering ?

2. O'rgatishning tamoyillari

A) Gimnastika darsda o'quvchining o'rgatish tamoyillariga haqida tushuncha bering?

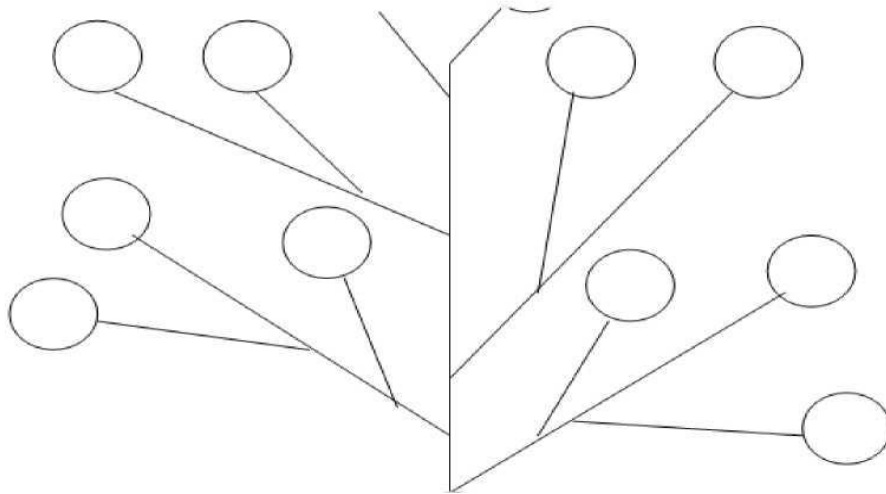
B) Gimnastika darsda o'rgatish tamoyillariga gimnastika mashqlari deb nimaga aytiladi?

3. O'rgatish metodlari

A) Gimnastika darsda o'quvchilarga o'rgatish metodlari foydalanish deb nima aytiladi?

B) Gimnastika darsda o'quvchilarning o'rgatish metodlarga nimalar kiradi

Fan bo'yicha «Yechim daraxti» metodi
 «Gimnastika darsida jismoniy yukni boshqarish»
 fani metodikada
 O O



Nazorat savollari:

1. Jismoniy yuk mashg'ulotlari vaqtida qanday belgilanadi?
2. Jismoniy yukni organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi?
3. Darsda jismoniy yukni boshqarish qanday uslublardan foydalaniladi?
4. Dars zichligi nima va u qanday aniqlanadi?
5. Jismoniy yukni o'quvchi organizmga ta'sirini qanday aniqlanadi?
6. Kuchni rivojlantirishda qanday uslublar qo'llaniladi?
7. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qanday uslublar qo'llaniladi?
8. O'quvchida ruhiy o'zgarishlar qanday aniqlanadi?
9. Jismoniy yukni ta'sirini qanday xujjatlar orqali aniqlash mumkin?
10. Jismoniyni ikki salbiy ta'siri qanday?

Asosiy adabiyotlar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛМ-ЗИЙО.-2012 г
3. P.Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
2. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
3. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
4. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
5. Yefimenko A.I., Yo‘ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
6. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o‘rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
7. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.

Internet saytlari

1. www.cspi.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz