D.A. Rahmanova

GIMNASTIKA

VA UNI O‘QITISH METODIKASI

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

D.A. Rahmanova

GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI

O‘quv qo‘llanma

Ta’lim yo‘nalishi: 60112200 – Jismoniy madaniyat.

Toshkent – 2026

UO‘K: 355.343.32
KBK:56.4.1
R12

Rahmanova D.A.

Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. D.A. Rahmonova. – T.: “Zamon Poligraf” nashriyoti, 2026-y. – 186 b.

Ushbu qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport soxasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-414-son Qarori hamda 2022-yil 23-dekabrdagi “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-449-son Qarori hamda bu soxaga tegishli boshqa me’yoriy-xuquqiy hujjatlarda belgilangan aholi o‘rtasida gimnastika sport turlarining ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish, gimnastika sport turlari bo‘yicha professional murabbiylar, malakali hakamlar va mutaxassislarni tayyorlash vazifalarni amalga oshirishda xizmat qiladi.

Taqrizchilar:

K.N. Murodov – Oriental universiteti Jismoniy tarbiya kafedrasi dotsenti, (PhD);

X.A. Karimov – O‘zDJTSU Gimnastika turlarini o‘qitish kafedrasi dotsenti, (PhD).

O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 11-noyabrdagi 429-sonli buyrug‘iga asosan o‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi hizuradi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat berildi (ro‘yxat raqami 429-006).

ISBN 978-9910-0000-00-3

© D.A. Rahmonova, 2026
© “Zamon Poligraf” nashriyoti, 2026

MUNDARIJA

Kirish...4

I BOB. GIMNASTIKA MASHQLARI TERMINOLOGIYASI

1.1. Atamalarning ahamiyati ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

1.2 Atamalarni yasash usullari va qo‘llash qoidalari**Ошибка! Закладка не определена.**

1.3 Gimnastika mashqlariga oid atamalar**Ошибка! Закладка не определена.**

1.4. Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari**Ошибка! Закладка не определена.**

II BOB. SAF MASHQLARI VA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI O‘TKAZISH METODIKASI

2.1. Saf mashqlari tasnifi........... **Ошибка! Закладка не определена.**

2.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tasnifi. (URM)**Ошибка! Закладка не определена.**

2.3 Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari va usullari**Ошибка! Закладка не определена.**

2.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘tish metodikasi.**Ошибка! Закладка не определена.**

III BOB. GIMNASTIKANING TARBIYAVIY, RIVOJLANTIRUVCHI VA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI TURLARI

3.1. Asosiy gimnastikaning xususiyatlari**Ошибка! Закладка не определена.**

3.2. Atletik va ayollar gimnastikasining xususiyatlari**Ошибка! Закладка не определена.**

3.3. Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turlari**Ошибка! Закладка не определена.**

IV BOB. GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA SHIKASTLANISHNI OLDINI OLISH

4.1. Shikastlanish sabablari va ularni oldini olish yo‘llari**Ошибка! Закладка не определена.**

4.2. Gimnastika mashqlarini bajarishda yordam berish va ehtiyotlash usullari................ **Ошибка! Закладка не определена.**

4.3. Shifokor nazorati va o‘z-o‘zini nazorat qilib, shikastlanishning oldini olish.... **Ошибка! Закладка не определена.**

4.4. Gimnastika mashg'ulotlaridagi jarohatlarning tavsifi**Ошибка! Закладка не определена.**

V BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH METODIKASI
5.1. Gimnastika mashqlarini o'qitishning maqsadi, vazifalari va bosqichlari .... **Ошибка! Закладка не определена.**
5.2. Gimnastika mashqlarining muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari .... **Ошибка! Закладка не определена.**
5.3. O'qitishning didaktik prinsiplari**Ошибка! Закладка не определена.**
5.4. O'rgatishning turli bosqichlarida ehtiyotlash**Ошибка! Закладка не определена.**

Keyslar .... **Ошибка! Закладка не определена.**
Test savollari .... **Ошибка! Закладка не определена.**
Glossariy.................................... **Ошибка! Закладка не определена.**
Foydalanilgan adabiyotlar .... **Ошибка! Закладка не определена.**

KIRISH

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish, aholi o‘rtasida sportni rivojlantirish, xususan, gimnastika sport turlarini rivojlantirishga alohida e’tibor berilmoqda. Gimnastika sport turining yosharishi, natijalarning keskin o‘sishi va yangi zamonaviy usullarni ishlab chiqish zarurati tufayli ta’lim muassasalarida o‘quvchi va talabalari, aholining keng qatlami orasida sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni tayyorlash masalalari dolzarb bo‘lib bormoqda.

Ushbu qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport soxasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-414-son Qarori hamda 2022-yil 23-dekabrdagi “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-449-son Qarori hamda bu soxaga tegishli boshqa me’yoriy-xuquqiy hujjatlarda belgilangan aholi o‘rtasida gimnastika sport turlarining ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish, gimnastika sport turlari bo‘yicha professional murabbiylar, malakali hakamlar va mutaxassislarni tayyorlash vazifalarni amalga oshirishda xizmat qiladi.

Yosh avlodni jismoniy tarbiyasi ta’lim-tarbiya tizimining tarkibiy qismi hisoblanib, o‘quvchi va talabalarni har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, ularni hayotga, mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlash, jismoniy kamolotni o‘zida mujassamlashtirgan kishini shakllantirish kabi oliyjanob maqsadlar uchun xizmat qiladi.

O‘quv qo‘llanmani tayyorlashda turli o‘quv-uslubiy manbalardan, eng avvalo M.N.Umarov, A.K.Eshtaev, D.R.Ishtaev muxarrirligi ostida gimnastika bo‘yicha darsliklar va o‘quv qo‘llanmalaridan foydalanildi.

O‘quv qo‘llanmani tayyorlashdan maqsad - kelgusida kasbiy faoliyat joyida, turli ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida amaliy gimnastika mashqlarini o‘qitishda nazariy bilimlari va amaliy usullarini talabalar tomonidan o‘zlashtirilishini ta’minlashdir.

Mazkur qo‘llanma pedagogika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari va Oriental universiteti jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalari uchun mo‘ljallangan. Unda yosh o‘quvchilarning ta’lim jarayonidagi o‘quv va mustaqil sport mashg‘ulotlarini tashkil etish uchun zarur bo‘lgan tarixiy, nazariy va uslubiy bilimlar ko‘lami, ularda amaliy ko‘nikma va malaka hosil qilishga yordam beradigan manbalar o‘rin olgan.

5134
9 789910 616556

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