

15760



«TAFAKKUR BO'STONI»  
NASHRIYOTI



75.6  
21-13

**B.H.USMANOV**

**GIMNASTIKA  
DARSLARIDA  
INNOVATSION  
TEXNOLOGIYALAR**

Toshkent – 2013

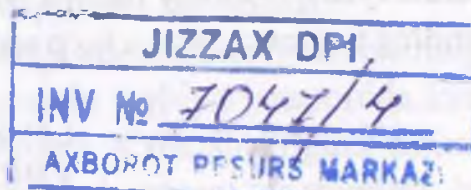
21-33

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**Usmanov B.H.**

**GIMNASTIKA DARSLARIDA INNOVATSION  
TEXNOLOGIYALAR**

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirli-  
gi tomonidan “jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat”  
yo‘nalishida ta‘lim olayotgan talabalar uchun o‘quv qo‘llanma  
sifatida tavsiya etilgan*



«TAFAKKUR BO‘STONI»  
TOSHKENT – 2013

UO'K: 796.4(075)

75.6

U-73

Taqrizchilar:

**Xonkeldiyev SH.X.** - pedagogika fanlari doktori,  
professor;

**Ismailov T.U.** - pedagogika fanlari nomzodi

**Usmanov B.H.**

**Gimnastika darslarida innovatsion texnologiyalar:** o'quv  
qo'llanma / Usmanov B.H.; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta max-  
sus ta'lim vazirligi. - T: Tafakkur Bo'stoni, 2013. 184 b.

KBK 75.6ya7

ISBN 978-9943-4237-8-7

O'quv qo'llanma gimnastika darsining mazmuni, tuzilishi, vosita-  
lari, tashkillash uslubiyotlariga oid soha mutaxassisi kasbiy tayyor-  
garligining nazariy, uslubiy, amaliy tayyorgarligi bilimlarini o'zida  
mujassamlashtirgan bo'lib, pedagogika oliy o'quv yurtlarining "Jismoniy  
tarbiya va jismoniy madaniyat", "Chaqiriqqacha harbiy ta'lim" ixtisosligi  
bakalavrlari, magistrantlarini tayyorlash o'quv rejalaridagi fanlarning  
DTS talablari asosida yozilgan.

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari,  
o'qituvchilar, sport murabbiylari, jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari,  
malaka oshirish kurslarining tinglovchilari va ko'p sonli ota-onalar uchun  
mo'ljallangan.

UO'K: 796.4(075)

KBK 75.6ya7

ISBN 978-9943-4237-8-7

© Usmanov B.H., 2013

© «Tafakkur Bo'stoni» MChJ, 2013

## SO‘ZBOSHI

Mustaqillik yillarida barcha sohalarda bo‘lgani kabi yoshlar va ularning ta‘lim-tarbiyasida ham ulkan islohotlar amalga oshirildi. Bu islohotlar, eng avvalo ajdodlarimizdan qolgan ta‘limga oid boy ma‘naviy merosni va eng yaxshi bunyodkorlik g‘oyalari yoshlar ongiga singdirish va shu bilan birga ularni vatanga sadoqat, xalqparvarlik ruhida tarbiyalashda o‘z aksini topa boshladi. Farzandlarimizning ajdodlarimiz kabi dunyo tamadduniga xizmat qila olish ruhida ulg‘ayishini ta‘minlash hozirgi kunimizning dolzarb vazifalaridandir.

Yosh avlod tarbiya tizimining tarkibiy qismi asosida jismoniy tarbiya ta‘limi yotadi. Ta‘lim jarayonining bu jabhasi o‘quvchilarni har tomonlama jismoniy, ruhiy va ma‘naviy fazilatlarini tarbiyalash, hayotga, mehnatga, Vatan mudofaasiga tayyorlash, jismoniy kamolotga erishish uchun zarur jismoniy zaxiralar bankini o‘zida mujassamlashtirgan jamiyat a‘zosini shakllantirishdek maqsad uchun xizmat qiladi.

Gimnastika qator muammolarni hal qiluvchi, ko‘pqirrali jismoniy tarbiya vositasidir. Buni insoniyat tarixidagi tan tarbiyasiga oid ilmiy materiallar ham tasdiqlaydi. Gimnastika mashqlari o‘rgatiladigan darslar, mashg‘ulotlar orqali shug‘ullanuvchida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qomatni to‘g‘ri shakllantirish, sog‘liqni mustahkamlash, irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, harakatlarni mohirona, yengil, katta quvvat sarflamay ijro etishga o‘rganishdek vazifalar muvaffaqiyatli hal etiladi.

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimining DTSlari dasturlarida gimnastikani jismoniy tarbiya jarayonida keng qo‘llash uchun lozim bo‘lgan darajada o‘rin ajratilgan. Shuning uchun ham gimnastika mashg‘ulotlari, o‘quv dasturning boshqa bo‘limlaridagi o‘quv materiallari singari o‘quvchi-talaba yoshlarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini hal qilish vositasi bo‘lib xizmat qiladi.