

M.N. Umarov

GIMNASTIKA



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI

M.N.Umarov

GIMNASTIKA

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi
tomonidan 6111000 – Sport faoliyati, (f.t.b.) 5610500 – Sport
faoliyati (f.t.b.) yo‘nalishlarining talabari uchun o‘quv qo‘llanma
sifatida tavsiya etilgan.*

TOSHKENT 2015

UO'K: 796.412.22

BBK: 75.6

U 34

Taqrizchilar:

E.A. Kojbaxtiyev – pedagogika fanlari doktori, professor,

F.A. Kerimov – pedagogika fanlari doktori, professor.

O'quv qo'llanmada gimnastika fanining DTSdagi barcha bo'limlari kengroq yoritib berilgan. Darsning barcha qismlarida hal etiladigan vazifalar, vositalarni tanlash va o'tish uslubiyati yoritilgan va gimnastika vositalari turli xildagi shug'ullanuvchilar bilan olib borish xususiyatlari berilgan.

Mazkur o'quv qo'llanmadan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti talabalari, pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, o'rta maxsus kasb-hunar kolleji o'quvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda malaka oshirish tinglovchilari ham foydalanishlari mumkin.

UO'K: 796.412.22

BBK: 75.6

U 34

KIRISH

Yosh avlodning jismoniy tarbiyasi ta'lim - tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, o'quvchi va talabalarning har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, ularni hayot, mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlash, o'zida ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi kishini shakllantirish kabi oliyjanob maqsad uchun xizmat qiladi.

Gimnastika ko'p muammolarini hal qiluvchi, ko'pqirrali vositadir. Uning mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, harakatlarni mohirona, yengil ijro etishga o'rgatish kabi vazifalar muvaffaqiyatli hal etiladi.

Gimnastika – jismoniy tarbiya dasturining asosiy bo'limlaridan biridir. O'quv yurtlarida gimnastika mashg'ulotlari, dasturning boshqa bo'limlari singari, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarining amalga oshirish lozim.

Ular quyidagilar:

- 1) to'g'ri jismoniy rivojlanish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqtirish;
- 2) O'quvchilarni hayotiy zarur harakat, ko'nikma va malakalariga o'rgatish;
- 3) muhim harakat va irodaviy fazilatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch va h.k.) rivojlantirish.

Gimnastika darsini qiziqarli va mazmunli o'tkazish orqali o'quvchilar qalbidan joy olishni qanday o'qituvchi havas qilmaydi, deysiz?

Ammo, buning uchun yuqori malakaga va darsning barcha qismlarini o'tishda ko'pdan-ko'p vositalariga va o'tish mahoratiga ega bo'lmoq zarur.

Sir emaski, darslarda bir xil vositalardan foydalanish, samarali o'tish usullarini qo'llay olmaslik o'quvchilarni zeriktiradi, ularning gimnastikaga bo'lgan qiziqishini va dars samarasini pasaytiradi.

Ko'p yillik tajriba va maktablarda gimnastika darslarining o'tilishini kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, talabalar va tajribasiz mutaxassislar dars vazifalarini belgilash, uning uslubiy tomonlarini yoritish va samarali vosita va uslubiyatlarni tanlashda qiynaladilar.

Mazkur o'quv qo'llanmada shu muammolarni kengroq yoritishga, jismoniy tarbiya institutlari talabalari uchun murabbiylik mahoratini izchil egallab olishga ko'plab yangi vazifalarni hal etishga qodir bo'lgan malakali o'qituvchilarni tayyorlab chiqishda ko'maklashishga harakat qilindi.

O'quv qo'llanmani tayyorlashda turli o'quv-uslubiy manbalardan, eng avvalo V.M. Smolevckiy, II.K.Petrov, A.I.Yefimenko, M.N.Umarov, A.K.Eshtayev, D.H.Umarov, D.R.Ishtayev, G.M.Xasanovalarning gimnastika bo'yicha darsliklar va o'quv qo'llanmalaridan foydalanildi.

Mazkur o'quv qo'llanmani nashrga tayyorlashda yordam ko'rsatganliklari uchun dotsent A.K. Eshtayev va katta o'qituvchi D.R. Ishtayevlarga minnatdorchilik bildiraman

O'quv qo'llanmani tayyorlashdan maqsad – kelgusida kasbiy faoliyat joyida, turli ta'lim muassasalari va sport tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida gimnastika mashqlarini o'qitishda nazariy bilimlari va amaliy usullarining talabalar tomonidan o'zlashtirilishini ta'minlashdan iborat.