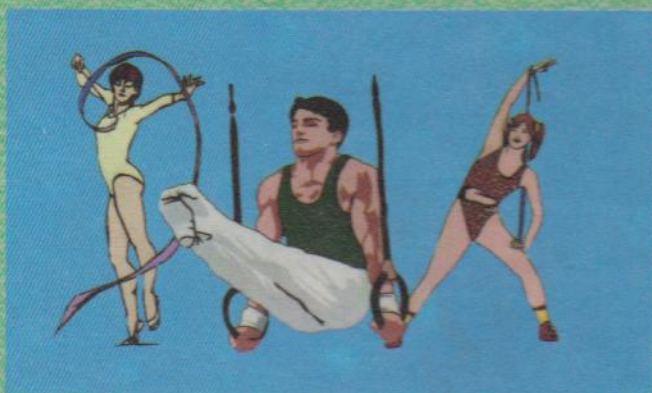


1/5, 8
390

I. SULTONOV

**GIMNASTIKA-
SOG'LOMLASHTIRUVCHI,
RIVOJLANTIRUCHI
VOSITA**



"ALQACHI"

615.78
898

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

I. SULTONOV

**GIMNASTIKA –
SOG'LOMLASHTIRUVCHI,
RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*



Toshkent – 2007

I. Sultonov. «Gimnastika–sogʻlomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi vosita».T., «Aloqachi» nashriyoti, 2007, 224 bet.

Oʻquv qoʻllanmada gimnastika–sogʻlomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi vosita sifatida keng yoritilgan va zamonaviy bilim, jismoniy faol mashqlar majmualari bilan toʻldirilib, rasmlarda tasvirlangan.

Oʻquv qoʻllanma tibbiyot instituti talabalari, tibbiyot kollejlari oʻquvchilari va jismoniy tarbiya oʻqituvchilariga moʻljallangan boʻlib, sogʻlomlashtiruvchi yoʻnalishdagi bilimlarini oshirishga amaliy yordam beradi.

Qoʻllanma Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi oliy va oʻrta tibbiy taʼlim boʻyicha oʻquv-uslubiy idorasi, oliy taʼlimning 72000 sohasidagi jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur asosida tuzilgan.

Taqrizchilar: X.A. Botirov – professor;
M.N. Umarov – dotsent

ISBN 978-9943-326-19-4

«Aloqachi» nashriyoti, 2007

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. «Universiada 2002» sport anjumaniga yuborgan tabrigi. «Ma'rifat» gazetasi.
2. Karimov I.A. Barkamol avalod orzusi. T., O'zbekiston milliy Ensiklopediyasi.
3. «Спортивная физиология». Учебник для методистов физической культуры. «ФиС» М., 1986 г. Под руководством проф. Я.М. Канта.
4. «Твое здоровье в твоих руках». Пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана .
5. Гуренов И.А. «Физические упражнения для моделирования круговой тренировки» 1985, 25-стр.
6. Ashurov A.A., Ponamaryova V., Satimov S. «O'pka kasalliklarida badantarbiya, 2002, 40-bet.
7. А.М.Шлемина «Гимнастика». М., «Физкультура и спорт» 1977 г.
8. А.М.Шлемина., А.Т.Беринкин. «Гимнастика». Учебник для институтов физической культуры. М., 1979 г. 215-стр.
9. Rafikova A.R., Mirzaqulov I.M. «Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur». 2002. 22-bet.
10. А.В. Меншин, А.М.Шлемина. Методика обучения гимнастического упражнения - М., ФиС. 1979, 215- стр.
11. А.Ю. Бирбасова. «Производственная гимнастика для основных групп.
12. F.Nasretdinov, V. Qosimov. «O'zbek milliy o'yinlari». T., 1992-y.
13. I.G.Azimov «Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi» T., 1994-y.

14. I.G. Azimov "Fiziologiya".
15. Ismoilov R., Sholamskiy Yu. O'zbekistonda fizkultura tarixi – T., 1969. 368-bet.
16. T.S. Usmonxodjaev. "1001 o'zbek milliy o'yinlari". T., 1996-y.
17. Tuvalov A.B., Tangriev D.T. «Gimnastika va uni o'qitish uslubiyoti». 205-y.
18. Tuvalov A.B., Tangriyev B.T. Gimnastika va uni o'qitish usullari. SamDU, 2005. 18-bet.
19. V.I. Kachashkin. "Jismoniy tarbiya metodikasi". 1982. 450-bet.
20. A. J. «O'pka kasalliklarida badantarbiya» T. «Ibn Sino» 2002-y.
21. A.N. Косков, Э.В. Стрельцова. «Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких». Российский медицинский журнал № 3. 2004 г.
22. А.П. Богомолов. «Прикладные упражнения». Учебник для институтов физической культуры. М., ФИС. 1982 г.
23. В.А. Голована, В.А. Маслякова, А.Б. Карабкова. «Физическое воспитание». М., Высшая школа. 1981г.
24. В.А. Губанов. «Урок гимнастики» М., 1982. 380-стр.
25. В.И. Филипович. «Теория и методика гимнастики». М., 1971. 447-стр.
26. В.Ш. Жужиков. «650 гимнастических упражнений». М., 1970. 87-стр.
27. Д.А. Винокуров. «Частная методика лечебной физкультуры». Л., 1970г.
28. Л. А. Куничаев. «Лечебный массаж». Л., 1979. 125- стр.
29. Н.А. Белай. «Руководство по лечебному массажу» М., 1974 г.

MUNDARIJA

Soʻz boshi.....	3
-----------------	---

I BOB

GIMNASTIKA-SOGʻLOMLASHTIRUVCHI, RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA

1.1. Gimnastika oʻquv fani sifatida.....	5
1.2. Oʻzbekiston maʼrifatparvarlari jismoniy mashqning sogʻlomlashtiruvchi ahamiyati toʻgʻrisida.....	8
1.3. Gimnastikaning sogʻlomlashtiruvchi yoʻnalishi.....	13

II BOB

SOGʻLOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA MASHGʻULOTLARINI TASHKIL ETISH

2.1. Gimnastika mashgʻulotlarining asosiy shakllari.....	25
2.2. Gimnastika mashgʻulotlarining vositalari.....	31

III BOB

GIMNASTIKA TALABALAR SALOMATLIGINI SAQLASH VA MUSTAHKAMLASH VOSITASI SIFATIDA

3.1. Qomatni shakllantirishga yoʻnaltirilgan mashq- lar.....	44
3.2. Ertalabki gimnastika—talabalarni mustaqil jismoniy sogʻlomlashtirish shaklidir.....	74
3.3. Maxsus tibbiy guruhlar uchun mashqlar majmuasi.....	111

IV BOB

GIMNASTIKA TALABALARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI DARAJASINI OSHIRUVCHI VOSITA

- 4.1. Talabalarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish...173
4.2. Koordinatsiya (muvoziqlash) qobiliyatlari va
epchillikni rivojlantirish.....198

V BOB

GIMNASTIKA JIHOZLARI VA INVENTARLARNI TO'G'RI JOYLASHTIRISH.....207

- Foydalanilgan adabiyotlar.....218

ISKANDAR SULTONOV

**GIMNASTIKA—
SOG‘LOMLASHTIRUVCHI,
RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA**

Toshkent—“ALQACH”—2007

Muharrir:	M.Mirkomilov
Texnik muharrir:	A.Mo‘ydinov
Musahhih:	Q.Avazboev
Sahifalovchi:	Sh. Mirqosimova

Bosishga ruxsat etildi 25.06.07. Bichimi 60x84¹⁶/₁.
Times UZ garniturasida. Ofset bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog‘i 14,5. Nashriyot bosma tabog‘i 14,0.
Adadi 500. Buyrtma № 13.

QO'LLANMA

FAKATSA VAZIRLARINING
BILIMNIY TAYYORLARI DARAJASINI
BOSQIQLAR VAZIRLIGI

Fakatlarning ismi va
Kodlarini
BOSQIQLAR VAZIRLIGI
BOSQIQLAR VAZIRLIGI

FAKATSA VAZIRLARINING
BILIMNIY TAYYORLARI DARAJASINI
BOSQIQLAR VAZIRLIGI

FAKATSA VAZIRLARINING
BILIMNIY TAYYORLARI DARAJASINI
BOSQIQLAR VAZIRLIGI

FAKATSA VAZIRLARINING
BILIMNIY TAYYORLARI DARAJASINI
BOSQIQLAR VAZIRLIGI

«Fan va texnologiyalar markazining
bosmaxonasi»da chop etildi.
700003, Toshkent sh., Olmazor ko'chasi, 171.

FAKATSA VAZIRLARINING
BILIMNIY TAYYORLARI DARAJASINI
BOSQIQLAR VAZIRLIGI