

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

GULHAYO AKRAMOVA

**GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH
METODIKASI**

O'QUV QO'LLANMA

*5112000 – jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari va
o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.*

“TURON-IQBOL”

TOSHKENT – 2021

УДК: 725.893

КБК: 75.65

A-15

G.Akramova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi [Matn]: o'quv qo'llanma /G.M.Akramova. "Turon – iqbol" nashriyoti, 2021. -bet

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy madaniyat, sport faoliyati (faoliyat turlari) ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan. O'quv qo'llanma mazmunida Gimnastikaning rivojlanish tarixiva jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni, gimnastika atamalari, gimnastika turlari, gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish, maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillashtirish, gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi tomonlariga alohida e'tibor qaratilgan.

Taqrizchilar:

X.N.Hakimov – Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida katta o'qituvchisi p.f.b.f.d (PhD)

B.B.Sadullayev – BMTI Jismoniy madaniyat kafedrasida mudiri p.f.b.f.d (PhD), dotsent

ISBN: 978-9943-774-4

© «TURON-IQBOL», 2021

© G.Akramova, 2021

176		
176		
177		
178		
179		
180		
181		

G.M. AKRAMOVA

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

O'QUV QO'LLANMA

*Мухаррир Ҳ. Закирова
Мусахҳиҳ С. Алимбоева
Дизайнер А. Фармонов*

«TURON-IQBOL» нашриёти.
100029, Тошкент шаҳри, Навоий кўчаси, 30-уй

Нашриёт лицензияси: АИ №223, 16.11.2012.
Босишга рухсат этилди 10.03.2021. «Cambria» гарнитураси.
Қоғоз бичими 60×84 ¹/₁₆.
Босма табоғи 11.39 Адади 100 нусха. Буюртма №25

«TURON-MATBAА» МЧЖ босмаҳонасида босилди.
Тошкент ш., Олмазор тумани, Талабалар 2.

ISBN 978-9943-14-774-4



9 789943 147744