

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

**ALISHER NAVOIY NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT
UNIVERSITETI**

JISMONIY MADANIYAT FA'KULTETI

REFERAT

MAVZU: Musiqali ritmik tarbiya darsini tuzilish uslubiyati

**BAJARDI: Vaxobjonova M
TEKSHIRDI: Baxtiyorova M**

SAMARQAND-2015

Musiqali ritmik tarbiya darsini tuzilish uslubiyati

REJA:

1. Dars turlari.
2. Dars tuzulishi.
3. Darsni tashkiliy-uslubiy kursatma.
4. Dars jarayonini rejalashtirish.

Ritmik gimnastika mashqlarini milliy musiqa sadolari ostida ("Lazgi", "Tanovar". "Andijon polkasi", "Barigal") bajarish barcha yoshdagilarga foydalidir. Chunki musiqa sadolari ostida bajarilgan mashqlar odamning kayfiyatini ko'tarishga, qad-qomatning to'g'ri shakllanishiga, cluroyli yo'rishga, harakatlarning aniq bo'lishiga olib keladi. Bunday mashqlardan ertalanki gimnastika, jismoniy tarbiya darslari va mustaqil shug'ullanganda keng foydalanish mumkin.

Sizga ma'lumki, ritmik gimnastika gigyenik gimnastika turlari qatoriga kiradi. U tez rivojlanmoqda va keng yoyilmoqda.

Ritmik gimnastika mashg'ulotida mashqlarni turkum usulida bajarish xosdir. Mashg'ulot paytida mashqlarni alohida tuxtab tushuntirib utirilmaydi. Shug'ullanuvchilar Ritmik gimnastika majmuyini biladilar, shuning uchun murabbiy navbatdagi mashqning boshlanishini eslatib o'tadi, xolos. Bajariladigan mashqning eng mulim joylariga alohida urg'u beriladi. Odatda, shug'ullanuvchilar malakalarini mutaxassislar uchun ishlab chi'qilgan majmuadan foydalanadilar. Mashqlarni tanlashda shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi xisobga olinadi, xar bir mashg'ulot kirish, asosiy va yakuniy qismlarga ajratiladi.

Mashg'ulotning kirish qismi yoki cliigil yozish 5-10 daqiqa davom etadi va organizmni mashg'ulotda tayyorlaydi. Bunda bir joyda turib sonni baland kutarib yurish, qul va bosh bilan turli harakatlarni bajarib yurish, oldinga tashlanish, egilish, o'tirib-turish va boshqalar amalga oshiriladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi, odatda, 20-30 daqiqa davom etadi va har xil muskullar guruhini ishga solishga yunaltiriladi va kuch, chaqqonlik, chidamlilik hamda boshqa jismniy sifatlar tarbiyalanadi. Bu qismni yuqori yuklamali mashqlar tashkil qiladi. Mutaxassislar kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlardan so'ng cho'zilish mashqlari davom ettirilishi, undan keyin esa turkum mashqlar, ya'ni yugurish, sakrashlar, raqs qadamlari bajarilishi kerak - degan fikrni aytadilar. Mashg'ulotning boshlang'ich dawida. katta yuklamali mashqlar bajarilmasligi balki tibbiy kuzatish hamda o'zini-o'zi nazorat qilish ma'lumotlari

hisobga olingan holda yuklamani asta-sekin oshirib boorish ta'minlanishi darkor. Bu tavsiyaga mustaqil mashg'ulotlar paytida ham rioya qilinishi lozim.

Mashg'ulotning yakuniy qismi 3-5 daqiqa davom etadi. Bunda yuklama asta-sekin pasayib boradi, organism nisbatan tinch holga keladi va bir maromda nafas olish, bo'shashtirish mashqlaridan foydalaniladi. Mashg'ulot xotirjam yurish bilan yakunlanadi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarida asosan, umunirivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi, ular shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama uyg'un ta'sir ko'rsatadi, ammo manashular sog'lomlashtirishga sainarah foyda keltirish uchun mashg'ulot uzoq yillar davomida muntazam o'tkazilishi lozim ekanligini imutmaslik kerak.

Musiqqa - ritmik gimnastika mashg'ulotining majburiy elementi (unsuri) hisoblanadi. Yaxshi musiqaviy jmiik - bu ijobiy xis-tuyg'u, shug'ullanuvchilarning yaxshi kayfiyati demakdir. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida nisbatan sokin ijro etiladigan kuydan foydalaniladi. Asosiy qismda yuklama ortib borgan sari, nisbatan sokin kuy shuxrog'i .J)ilan almashtiriladi. Yakuniy qismi uchun esa birgina vazmin kuyning ijrosi yetaiii hisoblanadi, shunda sliug'ullanuvchilarning asabi o'ziga kelib tinchlanadi.

Hozirgi paytda shug'ullanuvchilarning tayyorgarliklarga mos ravishda gimnastika majmuyi taklif etiladi. Bunday yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar ham, yangi boshlovchilar ham o'zlariga tegishligini tanlab olishlari mumkin.

Ritmik gimnastika mashqlarini boshlovchilarga qo'yidagilarni maslahat beramiz. Mashg'ulot uchun kiyim qulay, harakatlarga halal bermaydigan, eng yaxshi tabiiy matodan bo'lishi kerak. Kostyumning didingizga mosini tanlang, chunki kiyiinning rangi ham kayfiyatga ta'sir ko'rsatadi. Bunday kiyimlar sirasiga, odatda, gimnastika kostyumlari, kolgotkalar, getra yoki golflar, paypoq va yumshoq poyabzal (cheshkalar) kiradi.

Qish vaqtida yopishib turadigan yengil siynapush, kolgotkalar, reytuzalar, mashg'ulot shimi, jun getralar kiyiladi. Yozda tabiatingizga qarab kiyinasiz. Soch kiizni tusmasligini va ter kuzga oqib tushmasligi uchun peshonaband bog'lab

olsangiz ham bo'ladi. Agar beliga rezina belbog' taqilgan bo'lsa, tana holatini nazorat qilish oson bo'ladi.

Mashqni polda bajarish uchun porolon gilamcha yoki gilam poyandoz bo'lishi kerak. Mashqlarni uyda bajarish uchun imkon qadar kengroq joy ajrating. Ovqat tanovul qilgan bulsangiz, kamida 1,5 soat vaqt o'tgandan so'ng mashg'ulotni boshlang.

Mashqlaming to'g'ri bajarilishini nazorat qilishni unutmang va doimo qomatingizni ko'zatib boring, ya'no qorin ichkari tortilgan, bel to'g'ri turishi kerak.

Mashg'ulot jarayonida muskullarni bushashtirish va dam olish uchun yugurish mashqlarini bir necha marta bajanshingiz mumkin.

Charchasangiz ham to'xtamay mashqni sekin bajaring, ya'ni doimiy harakatda billing, musiqaga mos harakatlaning.

Xullas, siz mashq qilganlik (trenirovka) darajangiz oshib brogan sari, nisbatan murakkabroq majmuani bajarishga uting, turkum mashqlar - yugurish va sakrashlarga vaqtini oshiring.

Mashqlarni bajarishda qo'yidagilarni maslahat beramiz;

1. Mashg'ulotlar birinchi bosqich yoshdagilarga 10 - 15 daqiqa davomida va ikkinchi, chunki bosqichdagilarga 15-20 daqiqa davomida o'tkaziladi.

2. Har bir mashqni 8 tadan 16 martagacha takrorlash lozim.

3. Avval qullarga, so'ngra bo'yin, keyin esa oyoq va gavda tegishli mashqlar bajariladi.

4. Mashqlar bajarganda, avval muskullarni qizdiruvchi o'rta me'yordagi, so'nra kuchga, egiluvchanlikka, chidamlilikka tegishli mashqlarni bajarish lozim.

5. Ko'pchilik mashqlar jadval bajarilganligi bois, harakatlarni nafas olish bilan ;i moslashtirish zarur. Mashq tufayli vujudga kelgan nagingzani holatmgiz va qon tomiringiz urashiga qarab aniqlang.

6. Ritmik gimnastika mashqlari majmuyini liar ikki oyda bir almashtirilib yoki to'ldirilib tumioq lozim. Doimiy mashqlarni uzingizga mosini tanlashga intiling.

Mashqlar majmuyini qismlarga ajrating bajaring: birinchi qism - tayyorgarlik

bosqichi, ikkinchi qism - asosiy bosqich, uchinchi qism - yakunlovchi bosqich.

Ritmik gimnastika mashqlari majmuyi

1. Tayyorgarlik-bosqichi

1- mashq. Dastlabki holat - to'g'ri turgan holda oyoqlarni keng quying.

1 - ikkala qulni tirsakdan buking; 2 - qullarni to'g'ri qilib tepaga kutaring; 3 - ularni yana buking; 4 - qullarni yonga uzating; 5-7 sanog'ida 1 - 3 holatlarni takrorlang va 8 sanog'ida holatga qayting.

2-mashq. Dastlabki holat - to'g'ri turgan holda qullarni yelkaga quyib, tirsaklarni pastga tushiring.

1 - yarim utirgan holda, o'ng oyoq va o'ng qo'lning yonga uzating; 2 - chap oyoqni o'ng oyoq yoniga olib keeling va dastlabki holatga qayting; 3 -chap oyoqni chap qo'llarni yoniga uzating; 4 - o'ng oyoqni chap oyoqning yoniga olib keling, so'ngra dastlabki holatga qayting; 5 - tomonga burilib, o'ng oyoqni uchiga quyib, qo'llarni esa tepaga ko'taring; 6 - dastlabki holatga qayting.

7-8 sanog'ida 5-6 holatni takrorlang, so'ngra dastlabki holatga qayting.

3-mashq. Dastlabki holat -turgan holda oyoqlarni kengroq qo'ying.

1-3 oyoqlarni navbatma-navbat buking; 4 - o'ng oyoqda oldinga bir qadam tashlang; 5-7 sanog'ida 1 - 3 sanog'idagi harakatlarni takrorlang; 8 - o'ng oyoqni yonga uzating, so'ngra dastlabki holatga qayting.

4-mashq. Dastlabki holat - tik turing.

1 - o'ng oyoqni tizzadan bukib ko'taring va o'ng hamda chap tomonga sikitining; 2 -o'ng oyoqni yerga tekkizmay, uni orqaga olib uting, bunda chap oyoqni biilanaslikka intiling. 3-4 sanog'ida 1 - 2 sanog'idagi harakatlarni takrorlang; 5 - o'ng oyoqni orqaga uzatib uchiga qo'ying; 6 - o'ng oyoqni to'g'irlab joyiga qo'ying va chap oyoqni oldinga, uchiga qo'ying; 7 - o'ng tomonga burilib, o'ng oyoqni joyiga qo'ying; 8 -o'ng oyoqni tug'irlab olib, chap oyoqni orqaga uzatib uchiga quyib, so'ngra dastlabki holatga qayting.

5-mashq.Dastlabki holat - tik turing.

1-2 o'ng tomonga buriling, yarim o'tiring, boshni pastga tushiring, qullami o'ng oyoq tizzasiga qo'ying, so'ngra dastlabki holatga qayting; 3 - 4 - gavdani chap tomonga burib, chap qo'lni yonga uzating; 5 - 6 - yarim o'tirgan holda chap qo'lni belga qo'ying, o'ng yelkani oldinga chiqaring va dastlabki holatga qayting. 7-8 sanog'ida 5 -6 sanog'idagi harakatlarni takrorlang, so'ngra dastlabki holatga qayting.

6- mashq. Yugurish va sakrashlar.

1. Asosiy bosqich.

7- mashq. Bo'yin mushaklari uchun mashqlar.Dastlabki holat - turgan holda oyoqlarni kengroq ochib qo'ying.

1 - o'ng oyoqni buking va boshni chap tomonga birring; 2 - dastlabki holatga qayting. Xuddi shu harakatlarini bishqa tomonga ham bajaring. 3-4 - yarim o'tirga holda tizzalarni yonga oching va boslini orqaga tashlang; 5 - dastlabki holatga qayting.

6— yarim o'tirga holda tizzalarni yonga oching va boslini chapga birring; 7-8 -gavdani sekin asta to'g'irlab oling, boslini aylanma harakatlantiring va dastlabki holatga qayting.

8-mashq.Elka kamari uchun. Dastlabki holat - turgan holda oyoqlarni kengroq ochib qo'ying.

1-2 o'ng oyoqni buking va butun tana og'irligini unga tushuring. O'ng elkani orqaga burib, keng aylanma harakatlantiring; 3-4 - chap oyoqni buking, xuddi shuning uzini chap elka bilan bajaring. 5- yarim o'tirgan holda tizzalarni ikki yonga ocliing, o'ng elkani imkon qadar orqaga olib boring; 6- xuddi shu masliqning o'zini chap elka bilan bajaring; 7- to'g'ri tiirib olib, o'ng elkani orqaga burib, keng aylanma harakatlantiring; 8- dastlabki holatga qayting.

9-mashq.Qo'llar uchun mashqlar.Dastlabki holat - turgan holda oyoqlarni kengroq ochib qo'ying.

1 - chap oyoqni buking va butun tana og'irligini unga tushuring, o'ng qo'lni

oldinga uzatib, keng aylanma harakatlarni (pastga, chapga, o'ngga, tepaga) amalga oshiring; 2 - gavdani o'ngga buring va o'ng qo'lni keng aylanma harakatlantiring; 3 sanog'ida 1 sanog'idagi mashqni takrorlang; 4- dastlabki holatga qo'ying. Huddi shu harakatlarni yana to'it marta takrorlang.

10-mashq. Qo'llar va elka kamari uchun mashqlar. Dastlabki holat turgan holda oyoqlarni kengroq ochib qo'yib, qo'llarni oldinga uzatish.

1- yarim o'tirgan holda tizzalarni ikki yonga oching va qo'llarni pastga tushiring, so'ngra orqaga uzating; 2- dastlabki holatga qayting; 3-chap oyoqni bukib, butun tana og'irligini unga tushuring va o'ng qo'lni orqaga va oldinga olib harakatlantiring; 4-dastlabki holatga qayting. Huddi shu harakatlarni yana to'rt marta takrorlang. Mashq harakatlarini aniq yodlab olguncha takrorlang.

11-mashq. Gavda va oyoqlar uchun mashqlar. Dastlabki holat - turgan holda oyoqlarni kengroq ochib qo'yib, qo'llarni yonga uzatish.

1-2 - o'ng oyoqni bukib, gavdani oldinga engashtiring va butun gavda og'irligini o'ng oyoqqa tushiring; 3- gavdani oldinga egib, oyoqlarni to'g'ri tuting va qo'llarni polga tekkazisliga harakat qiling, keyin dastlabki holatga qayting. Mashqni yana marta takrorlang.

12-mashq. Gavda uchun mashqlar. Dastlabki holat turgan holda oyoqlarni kengroq ochib qo'yib, qo'llarni belga qo'ying.

1-2 - o'ng oyoqni bukib, tovonni ko'taring, gavdani o'ng tomonga egib, tirsaklarni o'ng oyoq tizzasiga tekkazisliga harakat qiling; 3-4 - to'g'ri turib olib gavdani chapga eging va ung qo'lni polga parallel qilib, bosh ustidan uzating; 5 sanog'ida 1-2 sanog'idagi holatni takrorlang. 6 - dastlabki holatga qayting, so'ngra mashqlarni yana uch marta dastlabki holatga qayting.

13-raasliq. Gavda va qo'llar uchun mashqlar. Dastlabki holat - turgan holda oyoqlarni kengroq qilib qo'ying, qo'llarni elkaga olib, tirsaklarni yonga uzating.

1-2 -yarim o'tirgan holatda tovonlarni ko'tarib o' tiring, so'ngra dastlabki holatga qayting; 3-4 gavdani chap tomonga buring va o'ng qo'lni to'g'riga uzatin,

so'ngra dastlabki holatga qayting; 5-6 - gavdani o'ng tomonga buring va chap qo'lni to'g'riga uzating; 8 - dastlabki holatga qayting.

14-mashq. Gavda nchun mashqlar. Dastlabki holat - tile turing.

1- yarim o'tirgan holda belni bukib, boslmi oldinga eging va qo'llarni boshga qo'yib, pastga tushiring;. 2.- dastlabki holatga qayting; 3 - ungga burilib img oyoqni buking, uni uchiga qo'yib orqaga biroz egiling, keyin ko'kraklarni birlashtirib, qo'llarni orqaga uzating; 4- dastlabki holatga qayting.

15-mashq. Gavda va oyoqlar uchun mashqlar. Dastlabki holat - tik turing. Oyoqlarni kengroq qo'yib, tizzalarni ikki yonga ochib, qo'llarni tepa ko'taring.

1- tizzalarni bukmay, oldinga chuqur egiling va qo'llarni polga tekkizing; 2 - chap oyoq uchida o'tiring, qo'llarga tayaning va uginlib, o'ng oyoq tomon egiling; 3 sanog'ida 1 sanog'idagi harakatlarni bajaring; 4- dastlabki holatga qayting. Huddi shu harakatlarni yana to'it marta takrorlang.

16-mashq. Oyoqlar uchun mashqlar. Dastlabki holat - tik turing.

1- bir qo'lga tayanib o'tiring; 2 - qo'llar holatini o'zgartirmay, chap oyoqni orqaga uzating, keyin o'ng oyoqqa egiling; 3 - o'tirgan holda chap tomonga buriling va o'ng qulni chap qo'l ustidan kesishgan holda qo'ying; 4 - oyoqni chalishtirgan holda yarim o'tiring va qo'llarni boshdan kesishgan holda harakatlantiring. Xuddi shu harakatlarni yana to'rt martadan takrorlang.

17-mashq. Oyoqlar uchun mashqlar. Dastlabki holat - tik turing.

1 - chap oyoqni orqaga olib, o'ng oyoqqa o'tiring va qo'llarni o'ng tizzaga qo'ying; 2 - shu holatni saqlagan holda chap tomonga burilimg; 3 - gavda og'irligini bukilgan o'ng oyoqqa tushiring; 4 - chap oyoqni o'ng oyoq yoniga olib kelib oldinga keng aylanma harakatlaning (qo'llar oldinga, tepaga, orqaga, pastga). Mashqlarni yana to'rt marta takrorlang.

18-mashq. Oyoqlar uchun mashqlar. Dastlabki holat - tik turing.

1 - chap oyoqda yarim o'tirgan holda o'ng oyoq bilan silkitma va kesishma harakatlarni ainalga oshiring; 2 - dastlabki holatga qayting; 3 - yarim o'tirgan holda bukilgan o'ng oyoq bilan yon tomonga silkitma harakatni bajaring, qo'llarni pastga tushiring; 4 - dastlabki holatga qayting; 5 - oyoq uchida tuib boshni chapga buring va chap oyoq tovonini yerga tekkizib, o'ng oyoqni buking, o'ng qulni yonda

qoldirib, chap qo'lni ko'krakka olib keling; 6 - besh sanog'idagi harakatlarning barchasini boshqa tomonga talxorlang; 7 - 8 - besli-olti sanog'idagi harakatlarni bajaring va dastlabki holatga qayting.

19-raashq. Yugurish va sakrash mashqlari.

20- mashq. Nafas olishni bo'shashtirish va tiklash uchun mashqlar. Dastlabki holat - tik turing.

1 - 4 - o'ng o'yoqni bukib, yonga bir qadam tashlang, o'ng qo'l bilan oldinga aylanma harakatni bajaring. 5 - 8 - chap oyoqni shoshilmay o'ng yoniga olib keeling va qo'llarni bo'sh qo'ying; 9 - 16 - gavda bilan chapga aylanma harakatni bajaring va dastlabki holatga qayting.

21-mashq. Qorin mushaklari uchun mashqlar. Dastlabki holat - qo'lni tirsakdan bukib, biror narsaga tayanib o'tiring.

1 - 2 - o'ng o'yoqni poldan ko'tarib, o'ng oyoq uchlarini izingizga qarating, dastlabki holatga qayting; 3 - chap oyoqni to'g'ri qilib chuzing; 4 - chap oyoq uchlarini izingizga qarating va dastlabki holatga qayting; 5 - oyoqlarni navbatma-navbat balandroq ko'tarishga harakat qiling; 6 — ularai birlashtirgan holda buking va tizzalarni kurakka yaqinlashtiring; 7 - dastlabki holatga qayting.

22-mashq. Oyoqlar uchim mashqlar Dastlabki holat - o'tirgan holda chap oyoqni to'g'ri qilib, chap tomonga o'tiring, o'ng oyoqning tizzasini kurakka yaqinlashtiring.

1 - o'ng o'yoqni to'g'irlab, gavdangizni oldinga buking va o'ng qo'lni yonga uzating; 2 - dastlabki holatga qaytib, gavdani to'g'ri tuting; 3 - 4 - qo'llar orqaga, o'nga tayangan holda o'ng oyoqni ikka marta siltab, yuqori ko'taring. Keyin xuddi shu harakatlarni boshqa oyoqda to'rt marotaba takrorlang.

23- mashq. Gavda va oyoqlar uchun mashqlar Dastlabki holat - o'tirib, qo'lga tayangan holda oyoqlarni tizzadan buking.

1 - oyoqlarni yiqori ko'tarib, uzating; 2- dastlabki holatga qayting; 3 - 4 - sanog'ida 1 -2 sanog'idagi holatlarni takrorlang; 5 -6 - o'ng qo'lga tayanib, tizzalarni o'ng tomonga eging, keyin chap qo'lni yuqori ko'taring; 7 -8 - dastlabki holatga qayting va xuddi shu harakatlarning barchasini tizzani chap tomonga eggan

holda bajaring.

24-mashq. Umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar. Dastlabki holat - qo'llar orqaga, o'ngga tayangan holda o'tiring.

1 - o'ng o'yoqni bukib, uni uchiga qo'ying; 2 - qo'lga va bo'kilgan oyoqqa tayangan holda tosni ko'taring, boslmi orqaga eging; 3 - dastlabki holatga qayting; 4 - 5 - oldinga egilib, oyoqlarni to'g'ri uzatib utiring va o'ng qo'lni oyoq uchiga tekkazishga harakat qiling, endi chap oyoqni uzingizga toiling; 6 - dastlabki holatga qayting; 7 - sanog'ida 4-5 sanog'idagi harakatlarni takrorlang; 8 - dastlabki holatga qayting; Keyinroq mashqni tezroq bajarishga o'rinib ko'ring.

3. Yakunlovchi bosqich.

25-mashq. Qorin mushaklari uchun mashqlar. Dastlabki holat - ' chalqancha yotgan holda qo'llarni boshning yuqorisidan uzatib chuzing.

1 - qo'llarni oldinga uzatib, oyoqlarni bukib o'tiring; 2 - dastlabki holatga qayting; 3 - gavadani ko'taring va oyoqlarni tizzadan bukib, ularni kukrakka olib keeling, qo'llarni oldinga uzating; 4 - dastlabki holatga qayting. Mashqni to'rt marta takrorlang.

26-mashq. Bel va qorin mushaklari. Dastlabki holat - qorin bilan yoting.

1 - orqaga egilib, bosh, yelka va qo'llarni ko'taring; 2 - oyoqlarni to'g'ri qilib uzating, qo'llarni ikki yonga cho'zing; 3-4 sanog'ida 1 - 2 sanog'idagi harakatlarni.. takrorlang; 5 - 7 - yotib, qo'llarni tirsakdan bukib tayaning va oyoqlarni buking; 8 - dastlabki holatga qayting.

27-mashq. Qorin mushaklari va oyoqlar uchun mashqlar. Dastlabki holat - chalqancha yotgan holda qo'llarni boshning orqasiga uzating.

1 - o'ng oyoqni tizzadan polga parallel ravishda buking; 2 - xuddi shu mashqni chap oyoqda ham bajaring; 3 - o'ng oyoqni tik holda teppaga uzating. 4 - xuddi shu harakatlarni chap oyoqda bajaring; 5 - dastlabki holatga qayting, so'ngra o'ng oyoqni polga parallel ravishda uzating; 6 - xuddi shuni chap oyoqda ham bajaring; 7 - dastlabki holatga qayting.

28-mashq. Umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar. Dastlabki holat - chalqancha yotib, belingizni bir oz yuqori ko'taring ba qo'llarni boshning orqasiga qo'yimg.

ADABIYOTLAR

1. Ilinich V.I. Talabaniy jismoniy madaniyati. M., 2003.
2. Petrov P.K. Maktabda gimnastika o'qitish uslubiyoti. M., 2003.
3. Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'zDav JTI, 2005 y.
4. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya TDPU, 2008 g.
5. Ilina L. Yu. Fizkulturnyye zanyatiya v starshix gruppax detskogo sada. «O'qituvchi», Tashkent., 1992 g.
6. Malinina N.N. Gimnastika i metodika prepodovaniya. Tashkent 2001 g.
7. Yefimenko A.I., Yuldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. T., 1995 g.
8. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. T., 2005 y.
9. Jurnalы «Fizicheskaya kultura v shkole». M., 1991, 1992, 1993 gg.
10. Petrov P. Metodika prepodavaniya gimnastiki v shkole. Darslik .2003y.
11. www.sport-athelet.com.
12. [www. Gimnastik.ru/athletics](http://www.Gimnastik.ru/athletics).