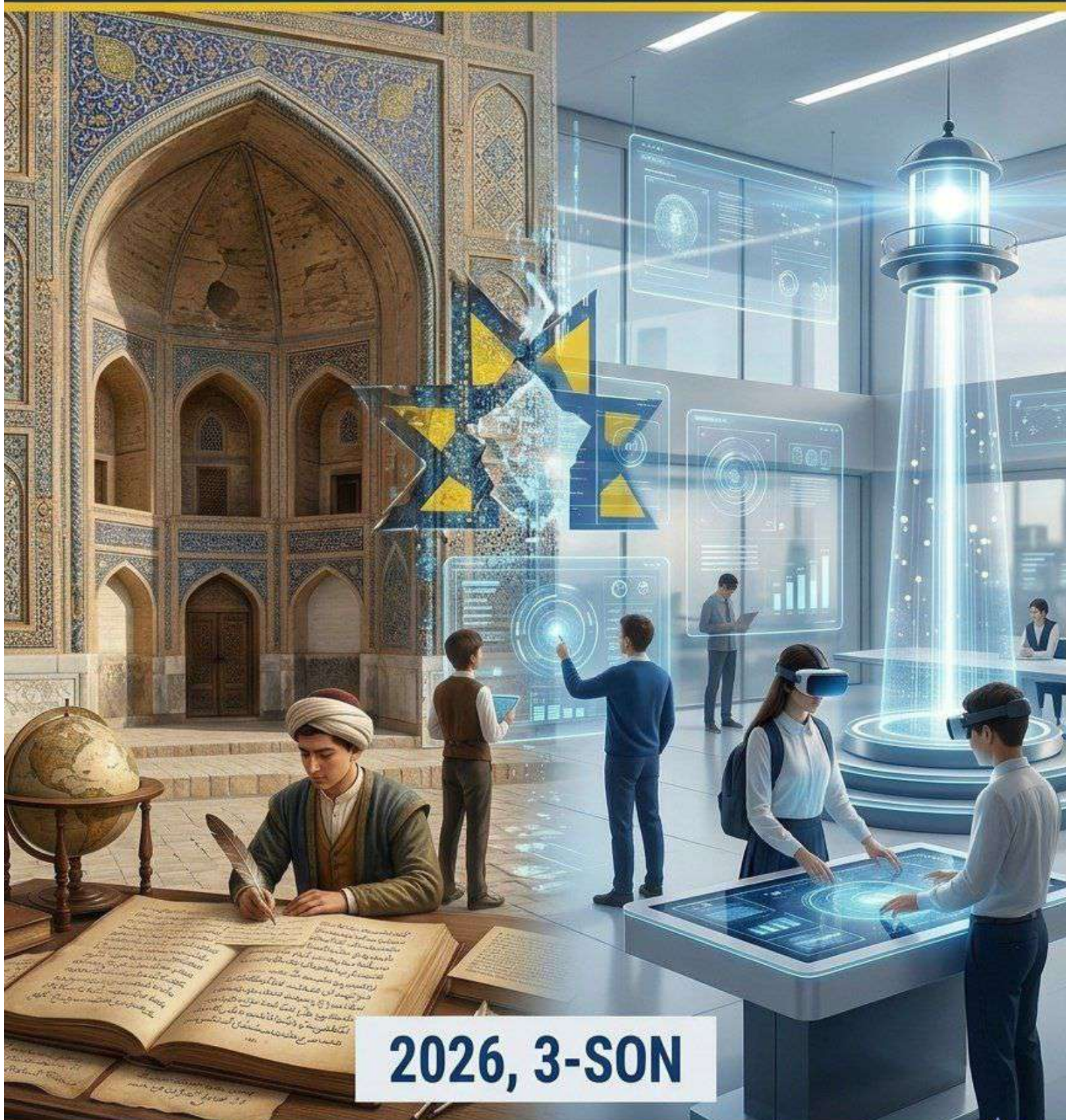




TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

RESPUBLIKA OAK JURNALI



2026, 3-SON

ISSN 2181-4201

<https://etjournal.buxdpi.uz>



**BUXORO DAVLAT
PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

**BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№. 3

BUXORO – 2026

GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI MOSLASHUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH

Saidova Mahbuba Ayubovna,

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

Email: mahubasaidova@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida moslashuvchanlik sifatini rivojlantirishda gimnastika vositalarining pedagogik imkoniyatlari va samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda gimnastika vositalari asosida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar tizimining talabalar moslashuvchanligi, harakat amplitudasi, mushak elastikligi hamda texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'siri o'rganildi. Pedagogik tajribada 80 nafar bakalavr talaba ishtirok etib, ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, testlash, qiyosiy tahlil va matematik-statistik usullardan foydalanildi. Natijalar tahlili tajriba guruhi talabalarida oldinga egilish ko'rsatkichi 69,5 %, “mostik” mashqi 29,6 %, bo'ylama shpagat 42,7 %, ko'ndalang shpagat 38,9 % va mashqlarni texnik bajarish sifati 69,4 % ga yaxshilanganligini ko'rsatdi. Matematik-statistik tahlillar natijasida tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasidagi farqning $p \leq 0,05$ darajada ishonchli ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari gimnastika vositalaridan tizimli foydalanish bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining jismoniy tayyorgarligi va kasbiy kompetentligini rivojlantirishda samarali pedagogik vosita ekanligini tasdiqladi.

Kalit so'zlar: gimnastika vositalari, moslashuvchanlik, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari, bakalavr talabalar, stretching mashqlari, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik tajriba, harakat amplitudasi, mushak elastikligi, kasbiy kompetentlik

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ГИМНАСТИКИ

Саидова Махбуба Аюбовна,

Преподаватель кафедры физической культуры Азиатского международного
университета

Email: mahubasaidova@gmail.com

Аннотация: В данной статье научно анализируются педагогические возможности и эффективность гимнастического оборудования в развитии качества гибкости у будущих учителей физической культуры. В исследовании изучалось влияние разработанной на основе гимнастического оборудования специальной системы упражнений на гибкость, амплитуду движений, эластичность мышц и показатели технической подготовки учащихся. В педагогическом эксперименте приняли участие 80 студентов, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы. В процессе исследования использовались педагогическое наблюдение, тестирование, сравнительный анализ, а также математико-статистические методы. Анализ результатов показал, что в экспериментальной группе улучшились показатели наклона вперед на 69,5%, упражнения «мост» на 29,6%, продольного шпагата на 42,7%, поперечного шпагата на 38,9%, а качество технического выполнения упражнений на 69,4%. В результате математико-статистического анализа было установлено, что разница между экспериментальной и контрольной группами является достоверной на уровне $p \leq 0,05$. Результаты исследования подтвердили, что систематическое использование гимнастического оборудования является эффективным педагогическим инструментом развития физической подготовки и профессиональной компетентности будущих учителей физкультуры.

Ключевые слова: гимнастическое оборудование, гибкость, будущие учителя физкультуры, студенты, упражнения на растяжку, физическая подготовка, педагогический опыт, диапазон движений, эластичность мышц, профессиональная компетентность

DEVELOPING FLEXIBILITY THROUGH GYMNASTICS

Saidova Mahbuba Ayubovna,

Teacher of the Department of Physical Culture, Asian International University

Email: mahubasaidova@gmail.com

Abstract: This article scientifically analyzes the pedagogical capabilities and effectiveness of gymnastic equipment in developing the quality of flexibility in future physical education teachers. The study studied the effect of a special exercise system developed on the basis of gymnastic equipment on students' flexibility, amplitude of movement, muscle elasticity, and technical training indicators. 80 undergraduate students participated in the pedagogical experiment, who were divided into experimental and control groups. Pedagogical observation, testing, comparative analysis, and mathematical and statistical methods were used in the research process. Analysis of the results showed that the experimental group improved the forward bend index by 69.5%, the "bridge" exercise by 29.6%, the longitudinal split by 42.7%, the transverse split by 38.9%, and the quality of technical performance of the exercises by 69.4%. As a result of mathematical and statistical analysis, it was determined that the difference between the experimental and control groups was reliable at the $p \leq 0.05$ level. The results of the study confirmed that the systematic use of gymnastic equipment is an effective pedagogical tool in developing the physical fitness and professional competence of future physical education teachers.

Keywords: gymnastic equipment, flexibility, future physical education teachers, undergraduate students, stretching exercises, physical fitness, pedagogical experience, range of motion, muscle elasticity, professional competence

Kirish

Jahon miqyosida jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash sifatini oshirish, bo'lajak mutaxassislarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish hamda ularning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash jarayonida kasbiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shunday sifatlar qatorida moslashuvchanlik alohida o'rin egallab, u harakat faoliyatining samaradorligini oshirish, murakkab harakatlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish hamda kasbiy-amaliy ko'nikmalarni shakllantirishning muhim omili hisoblanadi.

Moslashuvchanlik inson tayanch-harakat apparatining funksional imkoniyatlarini tavsiflovchi asosiy jismoniy sifatlardan biri bo'lib, bo'g'imlarda harakat amplitudasining kengligi, mushak va paylarning elastikligi hamda harakatlarni erkin bajarish qobiliyati bilan belgilanadi. Ilmiy tadqiqotlarda moslashuvchanlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi harakat faoliyati samaradorligining pasayishiga, texnik xatolar sonining ortishiga hamda turli jarohatlar xavfining oshishiga sabab bo'lishi qayd etilgan. Shu bois bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash jarayonida moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan samarali metodikalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarurati yuzaga kelmoqda.

Bugungi kunda oliy ta'lim tizimida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy

tayyorgarligini takomillashtirish, innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish va ta’lim sifatini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo’nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–5924-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi Farmonida jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali kadrlar tayyorlash, sport ta’limini ilmiy asosda tashkil etish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga keng joriy etish vazifalari belgilangan. Mazkur vazifalar jismoniy tarbiya yo’nalishi talabalarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va kasbiy kompetentligini rivojlantirish bo’yicha ilmiy tadqiqotlar olib borishni taqozo etadi.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-iyundagi PF–150-son Farmoni hamda 2022-yil 11-apreldagi PQ–201-son Qarorida sport ta’limi tizimini modernizatsiya qilish, oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash sifatini oshirish, ta’lim jarayoniga zamonaviy o’qitish metodlarini tatbiq etish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Ushbu normativ-huquqiy hujjatlar bo’lajak jismoniy tarbiya o’qituvchilarining jismoniy sifatlarini, xususan moslashuvchanligini rivojlantirish bo’yicha ilmiy izlanishlar olib borishning dolzarbligini yanada oshiradi.

Moslashuvchanlikni rivojlantirish muammosi sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasida ko’plab olimlar tomonidan tadqiq qilingan. L.P. Matveyev, V.N. Platonov, Y.V. Verxoshanskiy, A.K. Eshtayev, M.N. Umarov, M.A. Saidova va boshqa tadqiqotchilar o’z ilmiy ishlarida moslashuvchanlikning fiziologik asoslari, uni rivojlantirish vositalari hamda metodik xususiyatlarini yoritib berganlar. Tadqiqotlarda gimnastika vositalari moslashuvchanlikni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri sifatida e’tirof etilib, ular orqali bo’g’imlar harakatchanligi, mushak elastikligi va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish mumkinligi ilmiy jihatdan asoslangan.

Biroq ilmiy-uslubiy manbalar tahlili shuni ko’rsatadiki, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan bo’lajak jismoniy tarbiya o’qituvchilarida moslashuvchanlikni rivojlantirishda gimnastika vositalaridan foydalanishning ilmiy-metodik jihatlari yetarli darajada o’rganilmagan. Amaliyotda mashg’ulotlarning aksariyat qismi umumiy jismoniy tayyorgarlikka yo’naltirilgan bo’lib, moslashuvchanlikni maqsadli rivojlantirishga xizmat qiluvchi gimnastika vositalaridan foydalanish tizimli yo’lga qo’yilmagan. Natijada talabalarining harakat tayyorgarligi, kasbiy-amaliy ko’nikmalari va pedagogik faoliyat uchun zarur bo’lgan jismoniy sifatlarini shakllantirishda ayrim muammolar kuzatilmoqda.

Shu nuqtai nazardan, bo’lajak jismoniy tarbiya o’qituvchilarida moslashuvchanlikni rivojlantirishda gimnastika vositalarining pedagogik imkoniyatlarini o’rganish, ularning samaradorligini ilmiy asoslash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi. Mazkur maqolada gimnastika vositalari orqali moslashuvchanlikni rivojlantirishning nazariy asoslari, metodik yondashuvlari va pedagogik samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

Tadqiqot bo’lajak jismoniy tarbiya o’qituvchilarida moslashuvchanlik sifatini rivojlantirishda gimnastika vositalarining pedagogik samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo’lib, unda tizimli, kompetensiyaviy, faoliyatli va shaxsga yo’naltirilgan yondashuvlar metodologik asos sifatida qabul qilindi. Tadqiqot jarayonida pedagogik tajriba, pedagogik kuzatuv, testlash, qiyosiy tahlil hamda matematik-statistik usullardan foydalanildi.

Tadqiqot bazasi sifatida Osiyo xalqaro universitetining Jismoniy madaniyat yo’nalishida tahsil olayotgan 1–2-bosqich bakalavr talabalari tanlandi. Tadqiqotda jami 80 nafar talaba ishtirok etdi. Ulardan 40 nafari tajriba guruhini, 40 nafari esa nazorat guruhini

tashkil etdi. Guruhlar shakllantirilishida talabalarning yoshi, sog‘lig‘i holati, jismoniy rivojlanish darajasi hamda dastlabki tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zaro yaqinligi hisobga olindi. Tadqiqot boshlanishida guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi ($p>0,05$), bu esa eksperimentning obyektivligini ta’minlash imkonini berdi.

Tadqiqotning birinchi bosqichida moslashuvchanlikni rivojlantirish muammosiga oid 120 dan ortiq mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar, monografiyalar, dissertatsiyalar, ilmiy maqolalar hamda normativ-huquqiy hujjatlar tahlil qilindi. Mazkur bosqichda moslashuvchanlikning biologik va pedagogik mohiyati, uni rivojlantirish vositalari, gimnastika mashqlarining funksional imkoniyatlari hamda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash jarayonidagi o‘rni o‘rganildi.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida talabalarning moslashuvchanlik darajasini aniqlash maqsadida maxsus diagnostik testlar majmuasi ishlab chiqildi. Diagnostika jarayonida oldinga egilish, gimnastik skameykada egilish, “mostik”, bo‘ylama va ko‘ndalang shpagat, yelka bo‘g‘imlari harakatchanligi, umurtqa pog‘onasining egiluvchanligi hamda qo‘llarni orqadan birlashtirish testlaridan foydalanildi. Ushbu testlar moslashuvchanlikning faol va passiv shakllarini baholash imkonini berdi.

Tajriba guruhida ishlab chiqilgan metodik dastur asosida mashg‘ulotlar tashkil etildi. Dastur tarkibiga gimnastika tayoqchasi, gimnastika devorchasi, gimnastika o‘rindig‘i, gimnastik to‘shaklar va akrobatik mashqlardan kompleks foydalanishga asoslangan mashqlar tizimi kiritildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba, 80 daqiqadan olib borildi. Har bir mashg‘ulot tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan tashkil topib, moslashuvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus stretching mashqlari umumiy mashg‘ulot hajmining 25–30 foizini tashkil etdi.

Metodikaning asosiy mazmuni moslashuvchanlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi gimnastika vositalaridan bosqichma-bosqich foydalanish, yuklamani individuallashtirish va mashqlar amplitudasini muntazam oshirib borishga qaratildi. Mashqlarni tanlashda talabalarning morfofunktsional xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va pedagogik faoliyat uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini shakllantirish ehtiyoji inobatga olindi.

Pedagogik tajriba davomida talabalarning mashg‘ulotlarga qatnashish faolligi, mashqlarni bajarish texnikasi, harakat amplitudasi va moslashuvchanlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar muntazam monitoring qilindi. Olingan ma’lumotlar Microsoft Excel va SPSS Statistics dasturlari yordamida matematik-statistik qayta ishlanib, o‘rtacha arifmetik qiymat (M), standart og‘ish (σ), variatsiya koeffitsienti (V) hamda Studentning t -mezoni asosida tahlil qilindi. Natijalarning statistik ishonchliligi $p\leq 0,05$ darajada baholandi.

Tadqiqot metodologiyasining ilmiy-amaliy ahamiyati shundaki, u bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida moslashuvchanlik sifatini rivojlantirishda gimnastika vositalaridan foydalanishning samarali mexanizmlarini aniqlash, jismoniy tayyorgarlik sifatini oshirish hamda kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlarini asoslash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

Pedagogik tajriba davomida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining moslashuvchanlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar muntazam ravishda monitoring qilindi hamda tajriba va nazorat guruhlar natijalari qiyosiy tahlil etildi. Tadqiqot boshida guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq kuzatilmagan bo‘lsa ($p>0,05$), tajriba yakunida moslashuvchanlikning barcha ko‘rsatkichlari bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi.

Tajriba guruhi talabalarida oldinga egilish testi bo‘yicha natijalar o‘rtacha $12,8\pm 1,4$ sm

dan $21,7 \pm 1,2$ sm gacha oshib, 69,5 foizli o'sish qayd etildi. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich $13,1 \pm 1,3$ sm dan $16,5 \pm 1,4$ sm gacha o'zgarib, 25,9 foizni tashkil etdi. Bu holat gimnastika vositalaridan maqsadli foydalanish umurtqa pog'onasi va son mushaklari elastikligini samarali rivojlantirishini ko'rsatadi.

“Mostik” mashqi natijalari ham tajriba guruhida sezilarli yaxshilandi. Dastlabki bosqichda $61,4 \pm 2,8$ sm ni tashkil etgan ko'rsatkich eksperiment yakunida $79,6 \pm 2,4$ sm ga yetdi. O'sish sur'ati 29,6 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa o'sish 11,8 foiz atrofida qayd etildi. Ushbu natijalar yelka kamari, umurtqa pog'onasi va bel qismi harakatchanligining rivojlanganligini tasdiqlaydi.

Shpagat mashqlari bo'yicha tahlillar tajriba guruhida eng yuqori natijalardan biri kuzatilganligini ko'rsatdi. Bo'ylama shpagat ko'rsatkichlari 42,7 foizga, ko'ndalang shpagat ko'rsatkichlari esa 38,9 foizga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa mos ravishda 14,2 va 12,8 foizli o'sish qayd etildi. Bu gimnastika devorchasi va gimnastika o'rindig'i yordamida bajarilgan maxsus cho'zilish mashqlarining samaradorligini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida yelka bo'g'imlari harakatchanligi ham baholandi. Tajriba guruhida qo'llarni orqadan birlashtirish testining natijalari 31,8 foizga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida ushbu ko'rsatkich 10,6 foizni tashkil etdi. Mazkur holat bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun zarur bo'lgan harakat amplitudasi va koordinatsion imkoniyatlarning rivojlanishiga xizmat qilganligini ko'rsatadi.

Pedagogik kuzatuv natijalari ham tajriba guruhi talabalarida mashqlarni bajarish texnikasi, harakat amplitudasi va koordinatsion aniqlikning sezilarli yaxshilanganligini ko'rsatdi. Mashg'ulotlar davomida talabalarining 78 foizida mashqlarni bajarish sifati yuqori darajaga yetgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 46 foizni tashkil etdi.

Matematik-statistik tahlillar natijasida tajriba guruhi va nazorat guruhi o'rtasidagi farq Styudentning t-mezoni bo'yicha ishonchli ekanligi aniqlandi ($t=2,87-4,15$; $p \leq 0,05$). Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning ilmiy jihatdan asoslanganligini va amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, gimnastika vositalaridan tizimli va maqsadli foydalanish bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida moslashuvchanlik sifatini rivojlantirishning samarali pedagogik vositasi hisoblanadi. Mazkur metodika nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, balki kelajakdagi kasbiy faoliyat uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va pedagogik kompetensiyalarni shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalarining qiyosiy tahlili gimnastika vositalari asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalarining moslashuvchanlik sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda ularning kasbiy-amaliy tayyorgarligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatganligini aniqladi. Xususan, tajriba guruhi talabalarida mashqlarni metodik jihatdan to'g'ri namoyish etish, harakatlarni izohlash va o'quvchilarga ko'rsatib berish ko'nikmalari sezilarli darajada rivojlandi.

Pedagogik kuzatuvlar natijasiga ko'ra, tajriba guruhi talabalarining 82,5 foizi gimnastika mashqlarini texnik jihatdan to'g'ri namoyish eta olgan bo'lsa, tadqiqot boshida ushbu ko'rsatkich 48,7 foizni tashkil etgan. Nazorat guruhida esa mos ravishda 50,2 foizdan 61,4 foizgacha o'sish qayd etildi. Bu esa moslashuvchanlikning rivojlanishi harakatlarni sifatli bajarish bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida moslashuvchanlik va harakatlarni bajarish sifati o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik ham o'rganildi. Pearson korrelyatsiya koeffitsienti natijalariga ko'ra, moslashuvchanlik darajasi bilan gimnastik mashqlarni bajarish sifati o'rtasida musbat va

o‘rtacha kuchli bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi ($r=0,67$; $p\leq 0,05$). Mazkur natija moslashuvchanlikning ortishi texnik tayyorgarlik sifatining yaxshilanishiga xizmat qilishini tasdiqlaydi.

Shuningdek, talabalarining mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyasi ham o‘rganildi. Tajriba yakunida gimnastika vositalari asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarga nisbatan ijobiy munosabat bildirgan talabalar ulushi 84,3 foizni tashkil etdi. Talabalar tomonidan mashg‘ulotlarning qiziqarli tashkil etilishi, mashqlarning xilma-xilligi hamda natijalarning tez sezilishi asosiy motivatsion omillar sifatida ko‘rsatildi.

Olingan natijalar asosida gimnastika vositalari orqali moslashuvchanlikni rivojlantirish metodikasining samaradorligini ifodalovchi quyidagi jadval shakllantirildi.

**Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining moslashuvchanlik
 ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar**

1-jadval

Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi boshlanish	Tajriba guruhi yakuniy	O‘sish (%)	Nazorat guruhi boshlanish	Nazorat guruhi yakuniy	O‘sish (%)
Oldinga egilish (sm)	12,8	21,7	69,5	13,1	16,5	25,9
Mostik (sm)	61,4	79,6	29,6	62,2	69,5	11,8
Bo‘ylama shpagat (sm)	18,5	10,6	42,7	18,9	16,2	14,2
Ko‘ndalang shpagat (sm)	21,6	13,2	38,9	21,9	19,1	12,8
Yelka bo‘g‘imi harakatchanligi (sm)	42,4	55,9	31,8	43,1	47,7	10,6
Mashqlarni texnik bajarish sifati (%)	48,7	82,5	69,4	50,2	61,4	22,3

Jadval ma’lumotlari tajriba guruhi talabalarida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatilganligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, oldinga egilish, shpagat va mashqlarni texnik bajarish sifati bo‘yicha yuqori natijalar qayd etilgan. Bu esa gimnastika vositalaridan maqsadli foydalanish moslashuvchanlikni rivojlantirishning samarali pedagogik vositasi ekanligini tasdiqlaydi. Keyingi qismda ushbu natijalar asosida umumiy xulosa va amaliy tavsiyalar beriladi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari gimnastika vositalari orqali moslashuvchanlikni rivojlantirish bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda samarali pedagogik vosita ekanligini ko‘rsatdi. Pedagogik tajriba davomida qo‘llanilgan maxsus mashqlar tizimi talabalar organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytirish, bo‘g‘imlar harakatchanligini oshirish va mushak elastikligini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Tajriba yakunida oldinga egilish, “mostik”, bo‘ylama va ko‘ndalang shpagat hamda yelka bo‘g‘imlari harakatchanligi bo‘yicha tajriba guruhi talabalarining natijalari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli yuqori ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, oldinga egilish ko‘rsatkichi 69,5 foizga, mashqlarni texnik bajarish sifati esa 69,4 foizga oshgani ishlab chiqilgan metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqladi.

Tadqiqot davomida moslashuvchanlikning rivojlanishi bilan mashqlarni texnik bajarish sifati o‘rtasida ijobiy korrelyatsion bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi ($r=0,67$; $p\leq 0,05$). Bu holat moslashuvchanlikning bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy-amaliy tayyorgarligida muhim omil ekanligini ko‘rsatadi. Chunki harakatlarni texnik jihatdan to‘g‘ri namoyish etish, mashqlarni ko‘rsatib berish va o‘quvchilarga tushuntirish ko‘nikmalari bevosita moslashuvchanlik darajasiga bog‘liqdir.

Shuningdek, gimnastika vositalaridan tizimli foydalanish talabalarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasini oshirishga xizmat qilgani aniqlandi. Tajriba guruhi talabalarining 84,3 foizi mashg‘ulotlarga ijobiy munosabat bildirgani pedagogik jarayonning samaradorligini ko‘rsatadi.

Matematik-statistik tahlillar natijalari tajriba guruhi va nazorat guruhi o‘rtasidagi farq Styudentning t-mezoni bo‘yicha $p\leq 0,05$ darajada ishonchli ekanligini ko‘rsatdi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning ilmiy asoslanganligi va amaliy jihatdan samaradorligini tasdiqlaydi.

Olingan natijalar asosida gimnastika vositalari orqali moslashuvchanlikni rivojlantirish metodikasini jismoniy tarbiya yo‘nalishi bakalavrlarini tayyorlash jarayoniga keng joriy etish maqsadga muvofiq deb hisoblandi. Mazkur metodika bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, kasbiy kompetentligini rivojlantirish hamda ta’lim sifati va samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–5924-son Farmoni. “Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. – Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ–5279-son Qarori. “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. – Toshkent, 2021.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-dekabrdagi PQ–449-son Qarori. “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. – Toshkent, 2022.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-iyundagi PF–150-son Farmoni. “Jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. – Toshkent, 2022.
5. Matveev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2021. – 520 с.
6. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
7. Verkhoshanskiy Y.V. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Советский спорт, 2013. – 216 с.
8. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. – Москва: Советский спорт, 2014. – 368 с.
9. Эштаев А.К., Умаров М.Н., Эштаев Д.Р. Gimnastika nazariyasi va

uslubiyati. – Toshkent: Barkamol fayz media, 2017. – 500 b.

10. Saidova M.A. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. – Toshkent: Grand Kondor Print, 2025. – 252 b.

11. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2020. – 412 b.

12. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015. – 280 b.

RIVOJLANTIRISH OMILLARI <i>Berdiyeva Umida G'oyibberdiyevna</i>	
VIRTUAL MASHHURLIK SINDIROMI VA OILAVIY ROLLARNING DEVALVATSIYASI <i>Axmedova Surayyo Sunnat qizi</i>	94
O'SMIRLARDA KASBIY IDENTIFIKATSIYA VA KASB TANLASH MOTIVATSIYASI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIKNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Xudoyberdiyeva Yulduz Sharif qizi, Ilmiy rahbar: Ostonov Jasur Shopurjonovich</i>	99
YUQORI SINIF CHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK FANIDA AMALIY MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISHDA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI <i>Nurulloev Laziz Latipovich</i>	108
BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING LINGVISTIK KOMPETENTLIGI: TUSHUNCHA, TARKIBIY KOMPONENTLAR VA MEZONLAR <i>Kamolova Mashhura Otabek qizi</i>	116
YOSHLARNI GLOBALLASHUV DAVRIDA AXBOROT TAHDIDLARIDAN HIMOYALASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Raximova Aziza Kamolovna, Ilmiy rahbar: Ostonov Jasur Shopurjonovich,</i>	122
GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI MOSLASHUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH <i>Saidova Mahbuba Ayubovna</i>	131
MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESS VA DEPRESSIYA HOLATLARINI OLDINI OLISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI <i>Baxshullayeva Nilufar Olim qiz</i>	139
НАЧИМОСТЬ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИИ СОЗДАНИЯ ТЕКСТА У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ <i>Хаимова Нодира Бафоевна</i>	144
“INSON –GENERATIV SUN'IIY INTELLEKT” TIZIMIDAGI MULOQOTNING LINGVISTIK VA KOGNITIV XUSUSIYATLARI (RUS TILIDAGI KO'RSATMALARGA ASOSLANGAN) <i>Atamurodova Sitara Jalilovna</i>	153
BOSHLANG'ICH MATEMATIKA TA'LIMIDA ARIFMETIK AMALLARNI O'QITISHDA METOLOGIK MUAMMOLAR VA TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI <i>Ikromova Sevinch Elniyoz qizi</i>	161
JADID MAKTABLARINING PEDAGOGIK KONSEPSIYASIDAN FOYDALANISH MEXANIZMLARNI TAKOMILLASHTIRISHNING SHAKL, METOD VA TEXNOLOGIYALARI <i>Shamsullayeva Ruxsatoy Sunnatullayevna</i>	167
CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM YO'NALISHI TALABALARIDA VATANGA SADOQAT TUYG'USINI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA XALQARO TAJRIBALAR <i>Boboyev A'lo mirzo To'lamirzayevich</i>	174
BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARINI TAYYORLASHDA TANQIDIY FIKRLASH ASOSIDA O'QUVCHILARNING META-PREDMET KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI <i>Norkulova Dilorom Oybekovna</i>	181
Filologiya fanlari	
BUXOROLIK SHOIRALAR IJODIDA DENDRAR OBRAZLARINING BADIY-ESTETIK TALQINLARI <i>Rustamova Gavhar Bahron qizi</i>	191