Respublika OAK jurnali

ISSN 2181-4201

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY-METODIK JURNALI

AVGUST 2026, 5-SON

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

https://etjournal.buxdpi.uz

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

TA’LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№. 5

BUXORO – 2026

BOSHLANG‘ICH TAYYORLOV GURUHIDAGI SPORT GIMNASTIKACHILARDA MOSLASHUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINING SAMARADORLIGI

Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloyevich,
Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra o’qituvchisi
hikmatullosaefiyev@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada boshlang‘ich tayyorlov guruhida shug‘ullanuvchi 7-8 yoshli sport gimnastikachilarda moslashuvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan takomillashtirilgan metodika hamda uning samaradorligini pedagogik tajribada asoslash natijalari bayon etilgan. Tadqiqot Buxoro, Navoiy va Qashqadaryo viloyatlaridagi gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablarida jami 90 nafar shug‘ullanuvchi ishtirokida o‘tkazildi; maqolada Buxoro viloyati bo‘yicha olingan ma’lumotlar tahlil qilinadi (n=30; nazorat guruhi – 15, tajriba guruhi – 15 nafar). Takomillashtirilgan metodika progressivlik, maqsadga yo‘naltirilganlik, davomiylik va takrorlanish, xavfsizlik hamda motivatsiya tamoyillariga tayangan holda tayyorlov, asosiy, juftlikda bajariladigan mashqlar va tiklanish bosqichlaridan iborat qilib loyihalandi. Tajriba yakunida tajriba guruhida moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari sezilarli yaxshilandi: ko‘prik (mostik) testi natijasi 66,87±4,80 sm dan 46,27±21,81 sm ga, shpagat ko‘rsatkichi 24,33±4,20 sm dan 15,73±6,05 sm ga qisqardi, gimnastika o‘rindig‘idan oldinga egilish 10,67±1,58 sm dan 18,1±6,7 sm ga oshdi ($p<0,05$). Nazorat guruhida o‘zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatsiz bo‘ldi. Funksional ko‘rsatkichlar bo‘yicha ham tajriba guruhida puls va nafas olish chastotasining ishonchli pasayishi qayd etildi ($p<0,05$). Olingan natijalar takomillashtirilgan metodikaning boshlang‘ich tayyorlov bosqichida samarali ekanini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: sport gimnastikasi, moslashuvchanlik, boshlang‘ich tayyorlov guruhi, 7-8 yoshli sportchilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, cho‘zilish mashqlari, pedagogik tajriba, mashg‘ulot modeli.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сайфиев Хикматулло Хайруллоевич,
Преподаватель кафедры физического воспитания, Азиатский международный университет
hikmatullosaefiyev@gmail.com

Аннотация. В статье изложены результаты усовершенствованной методики, направленной на развитие гибкости у спортсменов-гимнастов 7-8 лет группы начальной подготовки, и обоснование её эффективности в педагогическом эксперименте. Исследование проведено в специализированных спортивных школах по гимнастическим видам спорта Бухарской, Навоийской и Кашкадарьинской областей с участием 90 занимающихся; в статье анализируются данные по Бухарской области (n=30; контрольная группа – 15, экспериментальная группа – 15 человек). Усовершенствованная методика построена на принципах прогрессивности, целенаправленности, продолжительности и повторяемости, безопасности и мотивации и включает подготовительный, основной, парный и восстановительный этапы. По завершении эксперимента в экспериментальной группе показатели гибкости существенно улучшились: результат теста «мостик» сократился с 66,87±4,80 см до 46,27±21,81 см, показатель шпагата – с 24,33±4,20 см до 15,73±6,05 см, наклон вперёд с гимнастической скамьи увеличился с 10,67±1,58 см до 18,1±6,7 см ($p<0,05$). В контрольной группе изменения оказались статистически незначимыми. По функциональным показателям в экспериментальной группе также зафиксировано достоверное снижение частоты пульса и дыхания ($p<0,05$). Полученные результаты подтверждают эффективность усовершенствованной методики на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, гибкость, группа начальной подготовки,

спортсмены 7-8 лет, специальная физическая подготовка, упражнения на растягивание, педагогический эксперимент, модель тренировки.

THE EFFECTIVENESS OF THE METHODOLOGY FOR DEVELOPING FLEXIBILITY IN ARTISTIC GYMNASTS IN THE INITIAL TRAINING GROUP

Sayfiyev Hikmatullo Khayrulloyevich,
Lecturer, Department of Physical Education, Asia International University
hikmatullosaefiyev@gmail.com

Abstract. The article presents an improved methodology aimed at developing flexibility in 7-8-year-old artistic gymnasts of the initial training group, together with the pedagogical experiment substantiating its effectiveness. The study was conducted at specialised sports schools for gymnastic disciplines in the Bukhara, Navoi and Kashkadarya regions with a total of 90 participants; this article analyses the data obtained in the Bukhara region (n=30; control group – 15, experimental group – 15). The improved methodology rests on the principles of progression, purposefulness, continuity and repetition, safety and motivation, and comprises preparatory, main, paired and recovery stages. At the end of the experiment, flexibility indicators in the experimental group improved considerably: the bridge (mostik) test result decreased from 66.87±4.80 cm to 46.27±21.81 cm, the split indicator from 24.33±4.20 cm to 15.73±6.05 cm, while the forward bend from the gymnastic bench increased from 10.67±1.58 cm to 18.1±6.7 cm ($p<0.05$). Changes in the control group were statistically insignificant. Functional indicators likewise showed a significant reduction in pulse and respiratory rate in the experimental group ($p<0.05$). The findings confirm the effectiveness of the improved methodology at the initial training stage.

Keywords: artistic gymnastics, flexibility, initial training group, 7-8-year-old athletes, special physical fitness, stretching exercises, pedagogical experiment, training model.

Kirish

Sport gimnastikasi murakkab texnikaga ega sport turlaridan biri bo‘lib, unda yuqori natijaga erishish ko‘p jihatdan boshlang‘ich tayyorlov bosqichida qo‘yilgan poydevorga bog‘liq. Aynan shu bosqichda shakllantiriladigan jismoniy sifatlar orasida moslashuvchanlik alohida o‘rin tutadi: mushak va bo‘g‘imlarning harakat doirasi yetarli darajada kengaytirilmasa, sportchi murakkab texnik elementlarni to‘g‘ri bajara olmaydi, harakat koordinatsiyasi buziladi va jarohatlanish xavfi ortadi.

7-8 yosh davri moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay sensitiv davrlardan biri hisoblanadi. Bu yoshda bolaning suyak-mushak tizimi faol shakllanish bosqichida bo‘lib, mushak tolalari va paylarning elastikligi yuqori, bo‘g‘imlarning harakatchanligi esa keng bo‘ladi. Shu bilan birga, aynan shu davrdagi metodik xatoliklar yuklamaning noto‘g‘ri taqsimlanishi, individual xususiyatlarning hisobga olinmasligi, tiklanish bosqichining e’tibordan chetda qolishi uzoq muddatli salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-son, 2022-yil 12-dekabrdagi “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-449-son qarorlari hamda 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmonida sport zaxirasini shakllantirish sifatini oshirish vazifasi belgilangan. Mazkur tadqiqot ushbu vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada hissa qo‘shadi.

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 7-8 yoshli sport gimnastikachilarda moslashuvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodikani takomillashtirish va uning samaradorligini pedagogik tajribada asoslashdan iborat.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Gimnastikachilarda moslashuvchanlikni rivojlantirish masalasi jahon sport pedagogikasida keng o‘rganilgan. G.Dallas turli cho‘zilish usullarining moslashuvchanlik va sakrash ko‘rsatkichlariga tezkor ta’sirini tadqiq etgan [3]. Y.Kobayashi, Y.Nagano va M.Suzukawa yosh gimnastlardagi jarohatlar bilan jismoniy omillar o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlagan [5]. M.Vernetta,

E.M.Peláez-Barrios va J.López-Bedoya sport akrobatikasi guruhlarining jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlarini ishlab chiqqan [8]. B.P.Hes va R.Asienkiewicz moslashuvchanlik testlarining tizimli tahlilini amalga oshirgan [4], A.Deineko esa gimnastikada cho‘zilish mashqlarining metodik ketma-ketligini asoslagan [2].

MDH mamlakatlari olimlaridan Yu.K.Gaverdovskiy sport gimnastikasida texnik tayyorgarlikning nazariy asoslarini yaratgan [10]. A.N.Dudus va A.F.Fedotov, shuningdek Ye.A.Pirojkova hamda V.G.Xustochkin yoshga mos cho‘zilish vositalari va stretching mashqlarining samaradorligini eksperimental asoslab bergan [9; 11].

Mahalliy tadqiqotchilardan A.K.Eshtayev, M.N.Umarov, Z.O.To‘ychiyev, S.Hakimov, D.N.Raxmatova, L.Z.Xolmurodov va M.A.Saidovalarning ishlarida yosh gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida moslashuvchanlikni rivojlantirishga oid metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan [12; 13; 14]. Ushbu ishlarda bolalarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarurati asoslangan.

Shu bilan birga, mavjud tadqiqotlarda boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi aynan 7-8 yoshli gimnastikachilar uchun moslashuvchanlikni bosqichma-bosqich rivojlantiruvchi yaxlit model mashg‘ulot bosqichlari, mashqlar mazmuni, takrorlanishlar soni, yuklama intensivligi va tiklanish rejimini bir tizimga birlashtirgan metodika yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Mazkur bo‘shliq tadqiqotimizning ilmiy yangiligini belgilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi

Pedagogik tajriba Buxoro, Navoiy va Qashqadaryo viloyatlaridagi gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablarining boshlang‘ich tayyorlov guruhlarida o‘tkazildi. Tajribada jami 90 nafar 7-8 yoshli sport gimnastikachisi ishtirok etdi. Guruhlar yosh, jins, jismoniy rivojlanish darajasi va sport bilan shug‘ullanishni boshlagan davri bo‘yicha tenglashtirildi. Mazkur maqolada Buxoro viloyati bo‘yicha olingan ma’lumotlar tahlil qilinadi: nazorat guruhi (NG) 15 nafar, tajriba guruhi (TG) 15 nafar.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, antropometriya, pulsometriya, funksional ko‘rsatkichlarni baholash (spirometriya), pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda matematik-statistika usullari. Ma’lumotlar Microsoft Excel dasturida qayta ishlandi; o‘rtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$), standart og‘ish (σ) va variatsiya koeffitsiyenti (V%) hisoblandi, guruhlararo farqning ishonchliligi Styudent t-mezoni yordamida baholandi.

Tajriba guruhida takomillashtirilgan 12 haftalik mashg‘ulot dasturi joriy etildi. Dastur asosidagi model quyidagi tamoyillarga tayanadi: progressivlik (mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi, har bir yangi mashq oldingi ko‘nikmaga asoslanadi); maqsadga yo‘naltirilganlik (har bir mashg‘ulot aniq va baholanadigan natijaga qaratiladi); davomiylik va takrorlanish (haftasiga kamida 3-4 marta mashg‘ulot); xavfsizlik (mashqlar murabbiy nazoratida, oldindan qizdirish bilan bajariladi); motivatsiya (harakatli o‘yinlar, guruh ichidagi tanlovlar, natijalarni bolaga ko‘rsatib borish).

1-jadval

Moslashuvchanlikni rivojlantirish modelining tuzilmasi va mazmuni

№	Bosqich	Mashqlar mazmuni	Vazifasi
1	Tayyorlov qismi	Yurish, yengil yugurish, joyda va harakatda sakrashlar, bo‘yin, yelka, tizza va son bo‘g‘imlarida dumaloq aylanish harakatlari, harakatli o‘yinlar	Badanni qizdirish, mushak va paylarni asosiy yuklamaga tayyorlash
2	Asosiy qism	Oldinga egilish va cho‘zilish, yon egilishlar, oldinga-orqaga dumaloq harakatlar, ko‘prik (most) mashqlari, parallel barlar bo‘ylab yurish,	Statik, dinamik va o‘yinli mashqlar uyg‘unligida moslashuvchanlikni oshirish

№	Bosqich	Mashqlar mazmuni	Vazifasi
		oyoqlarni ko‘tarish, sakrashlar	
3	Juftlikda bajariladigan mashqlar	Sherik yordamida cho‘zilish mashqlari, qo‘l tortish mashqlari (yordam bilan)	Cho‘zilish amplitudasini kengaytirish, jamoaviylik va o‘zaro ishonchni shakllantirish
4	Tiklanish bosqichi	Bo‘shashtiruvchi harakatlar, nafas mashqlari, yengil cho‘zilish	Zo‘riqishni bartaraf etish, jarohat xavfini kamaytirish

Dasturga bosqichma-bosqich rivojlantiruvchi texnik harakat mashqlari orqaga aylanish, qo‘lda tayanib turish, round-off (burilish bilan qo‘l ustida sakrash) va cartwheel (g‘ildirak harakati), front handspring kiritildi. Nazorat guruhi amaldagi standart dastur asosida shug‘ullandi.

Tajriba boshida har ikkala guruhning jismoniy rivojlanishi, funksional holati hamda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari bo‘yicha statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlanmadi (barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha $p>0,05$), bu tanlanmaning tenglashtirilganini va tajriba natijalarining ichki ishonchliligini ta’minladi.

Tahlil va natijalar

Moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari dinamikasi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik testlari orasida bevosita moslashuvchanlikni baholovchi ko‘rsatkichlar bo‘yicha olingan natijalar 2-jadvalda keltirilgan. Ko‘prik (mostik) va shpagat testlarida ko‘rsatkichning kamayishi, oldinga egilish testida esa ortishi natijaning yaxshilanishini bildiradi.

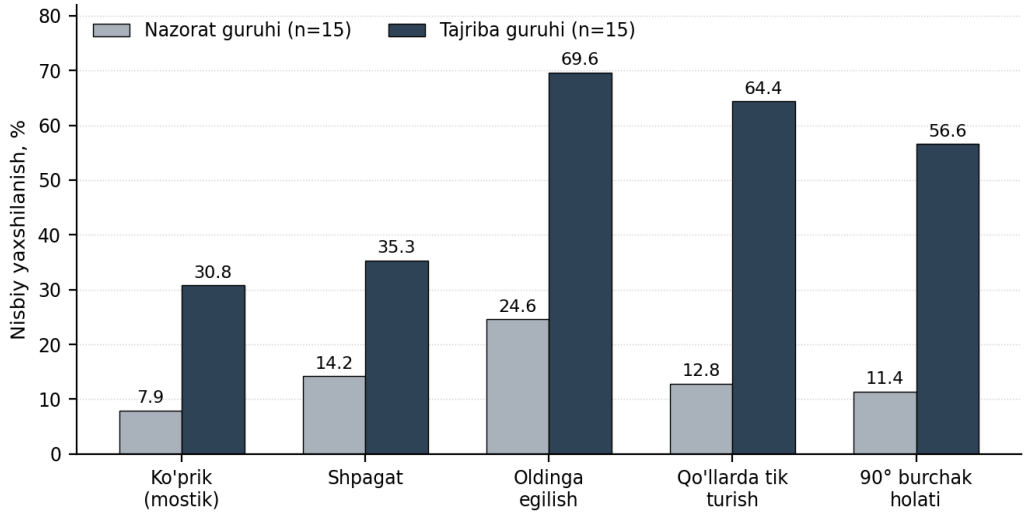
2-jadval

Tajriba boshida va oxirida moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=30)

Ko‘rsatkich	Vaqti	NG (n=15) $\bar{X}\pm\sigma$	TG (n=15) $\bar{X}\pm\sigma$	t	p
Ko‘prik (mostik), sm	TB	67,27±4,72	66,87±4,80	0,207	p>0,05
Ko‘prik (mostik), sm	TO	61,93±21,26	46,27±21,81	1,99	p<0,05
Shpagat, sm	TB	24,0±2,36	24,33±4,20	0,27	p>0,05
Shpagat, sm	TO	20,6±6,95	15,73±6,05	2,05	p<0,05
Oldinga egilish, sm	TB	11,13±2,30	10,67±1,58	0,64	p>0,05
Oldinga egilish, sm	TO	13,87±4,36	18,1±6,7	2,05	p<0,05
Qo‘llarda tik turish, s	TB	3,68±1,45	3,48±1,70	0,347	p>0,05
Qo‘llarda tik turish, s	TO	4,15±0,98	5,72±2,72	2,10	p<0,05
90° burchak holatida turish, s	TB	14,27±4,90	14,3±4,94	0,017	p>0,05
90° burchak holatida turish, s	TO	15,9±4,24	22,4±9,93	2,18	p<0,05

Izoh: NG – nazorat guruhi, TG – tajriba guruhi, TB – tajriba boshi, TO – tajriba oxiri.

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba yakunida barcha beshta moslashuvchanlik ko‘rsatkichi bo‘yicha guruhlararo farq statistik jihatdan ishonchli bo‘lib chiqdi ($p<0,05$). Eng sezilarli o‘zgarish ko‘prik (mostik) testida qayd etildi: tajriba guruhida ko‘rsatkich 66,87 sm dan 46,27 sm ga, ya’ni 20,6 sm ga qisqardi, nazorat guruhida esa qisqarish atigi 5,34 sm ni tashkil etdi. Shpagat testida tajriba guruhi ko‘rsatkichi 8,6 sm ga, nazorat guruhida esa 3,4 sm ga yaxshilandi.



1-rasm. Moslashuvchanlik testlari bo‘yicha nisbiy yaxshilanish ko‘rsatkichlari (%)

1-rasmda keltirilgan nisbiy ko‘rsatkichlar farqni yanada yaqqol namoyon etadi. Tajriba guruhida oldinga egilish natijasi 69,6 foizga, qo‘llarda tik turish vaqti 64,4 foizga, 90 gradus burchak holatida turish vaqti esa 56,6 foizga yaxshilandi. Nazorat guruhida mos ravishda 24,6, 12,8 va 11,4 foizlik o‘sish kuzatildi. Ya’ni takomillashtirilgan metodika qo‘llanilgan guruhda o‘sish sur’ati 2,5–5 baravar yuqori bo‘ldi.

Ayni paytda tajriba guruhida variatsiya koeffitsiyenti qiymatlarining yuqoriligi (ko‘prik testida V=47,13%, shpagatda V=38,5%) e’tiborni tortadi. Bu ko‘rsatkich guruh ichida individual javob reaksiyalarining turlicha ekanini, ya’ni metodikaning har bir bolaga bir xil kuchda ta’sir qilmaganini bildiradi va yuklamani individuallashtirishni kuchaytirish zaruratini ko‘rsatadi.

Aylanma harakatlar bo‘yicha natijalar. Moslashuvchanlik bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan aylanma texnik harakatlar bo‘yicha tajriba guruhi eng yuqori ishonchlilik darajasini namoyish etdi: oldinga dumaloq harakat testida ko‘rsatkich 8,2±4,82 martadan (NG) 12,27±12,39 martaga (TG) farq qildi (t=2,94; p<0,01), orqaga dumaloq harakatda esa 8,9±4,79 va 12,5±12,38 marta (t=2,60; p<0,05) natijalar qayd etildi. Bu moslashuvchanlikning orqa va yelka bo‘g‘imlari harakatchanligi orqali texnik element bajarish sifatiga bevosita ta’sir qilishini tasdiqlaydi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari. Takomillashtirilgan metodikaning ta’siri umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ham namoyon bo‘ldi (3-jadval).

3-jadval

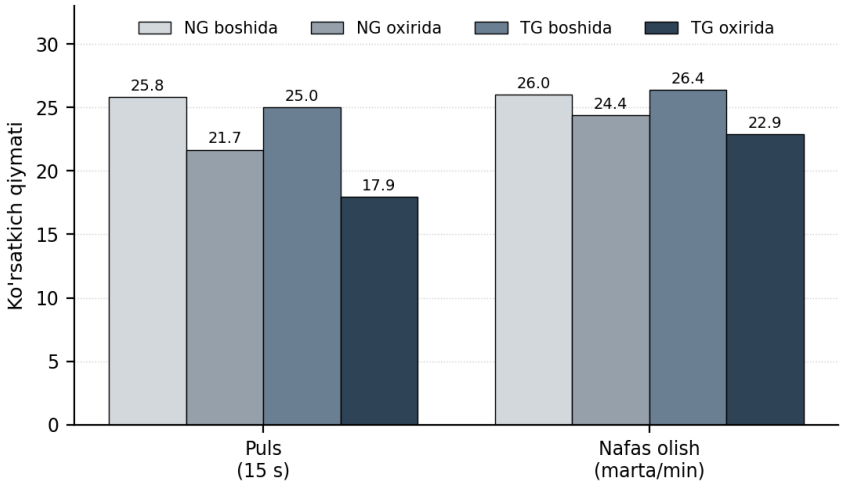
Tajriba oxirida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=30)

Ko‘rsatkich	NG (n=15) X̄±σ	TG (n=15) X̄±σ	t	p
30 m ga yugurish, s	6,22±0,66	5,46±0,54	3,54	p<0,01
Yerga tayangan holda qo‘llarni bukib-yozish, 30 s/marta	12,90±6,19	17,53±6,37	2,6	p<0,05
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	119,45±11,61	126,07±13,29	2,5	p<0,05
Gimnastika o‘rindig‘idan oldinga egilish, sm	13,87±4,36	18,1±6,7	2,05	p<0,05
Bir oyoqda sakrash, 1 daqiqa/marta	37,67±9,82	36,53±9,75	0,32	p>0,05

Eng yuqori ishonchlilik darajasi 30 metrga yugurish testida qayd etildi (t=3,54; p<0,01). Bu moslashuvchanlikning tezlik sifatlariga bilvosita ta’sirini mushaklarning elastikligi ortishi qadam

uzunligi va harakat amplitudasini kengaytirishini ko‘rsatadi. Bir oyoqda sakrash testida esa guruhlar o‘rtasida ishonchli farq aniqlanmadi (t=0,32; p>0,05), bu takomillashtirilgan metodikaning asosan moslashuvchanlik va kuch-tezlik sifatlariga yo‘naltirilgani, lokal chidamlilikka esa maqsadli ta’sir ko‘rsatmaganini anglatadi.

Funksional ko‘rsatkichlar. Tajriba yakunida tajriba guruhida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holati sezilarli yaxshilandi (2-rasm). Puls ko‘rsatkichi (15 soniyada) 25,0 dan 17,93 marta/minutga (t=2,31; p<0,05), nafas olish chastotasi esa 26,4 dan 22,87 marta/minutga (t=3,21; p<0,05) pasaydi. Nazorat guruhida mos ravishda 25,8 → 21,67 va 26,0 → 24,4 o‘zgarish kuzatildi.



2-rasm. Tajriba va nazorat guruhlarida funksional ko‘rsatkichlar dinamikasi

Puls va nafas olish chastotasining pasayishi organizmning jismoniy yuklamaga moslashuv qobiliyati ortganidan dalolat beradi. Shuningdek, variatsiya koeffitsiyenti (V%) qiymatlarining kamayishi masalan, nafas olish bo‘yicha tajriba guruhida 10,61% dan 4,07% ga tushishi ma’lumotlar barqarorligining oshganini, ya’ni guruh a’zolari o‘rtasidagi tafovutning qisqarganini bildiradi.

Xulosa

O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

Boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 7-8 yoshli sport gimnastikachilarda moslashuvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan takomillashtirilgan 12 haftalik mashg‘ulot dasturi va model samaradorligi pedagogik tajribada tasdiqlandi: barcha moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tajriba guruhi natijalari nazorat guruhinikidan statistik jihatdan ishonchli darajada yuqori bo‘ldi (p<0,05). Moslashuvchanlikning rivojlanishi texnik harakatlarni bajarish sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Aylanma harakatlar (oldinga va orqaga dumaloq) bo‘yicha eng yuqori ishonchlilik darajasi (p<0,01) qayd etilgani bu bog‘liqlikni tasdiqlaydi.

Takomillashtirilgan metodika moslashuvchanlik bilan bir qatorda umumiy jismoniy tayyorgarlik (30 m ga yugurish, qo‘llarni bukib-yozish, uzunlikka sakrash) va funksional ko‘rsatkichlarga (puls, nafas olish chastotasi) ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Bir oyoqda sakrash testida farq aniqlanmagani metodikaning ta’sir doirasi chegarasini belgilaydi. Tajriba guruhidagi variatsiya koeffitsiyentining yuqoriligi bolalarning metodikaga individual javob reaksiyasi turlicha ekanini ko‘rsatadi. Bu yuklamani yosh, jins va boshlang‘ich tayyorgarlik darajasiga qarab differensiallashtirish zaruratini asoslaydi.

1. moslashuvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni haftasiga kamida 3-4 marta, tayyorlov – asosiy – juftlikda bajarish – tiklanish bosqichlari ketma-ketligida tashkil etish;
2. har bir mashg‘ulot yakunida tiklanish va bo‘shashtiruvchi cho‘zilish mashqlarini majburiy element sifatida kiritish;
3. statik cho‘zilish mashqlarini o‘yinli va juftlikda bajariladigan shakllar bilan uyg‘unlashtirish,

chunki bu yoshda bolaning diqqati uzoq muddat bir mashqda saqlanmaydi;
4. yuklama intensivligini individual belgilash va har bir bolaning dinamikasini alohida qayd etib borish;
5. mashqlarni bajarishdan oldin badanni to‘liq qizdirish va murabbiy nazoratini ta’minlash orqali jarohat xavfini kamaytirish.

Kelgusi tadqiqotlarda takomillashtirilgan metodikaning uzoq muddatli samarasini longitudinal kuzatuv orqali baholash, shuningdek uni gimnastikaning boshqa ixtisosliklariga moslashtirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-dekabrdagi “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-449-son qarori.
2. Deineko A. Improvement of stretching exercises methodology in gymnastics // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. – 2021. – Vol. 9, №2. – P. 34–40.
3. Dallas G., Kirialanis P., Mellos V. The acute effect of stretching on flexibility and vertical jump in artistic gymnasts // Science of Gymnastics Journal. – 2014. – Vol. 6, №2. – P. 67–76.
4. Hes B.P., Asienkiewicz R. Systematic review of flexibility tests in young athletes // Physical Activity Review. – 2022. – Vol. 10, №1. – P. 55–68.
5. Kobayashi Y., Nagano Y., Suzukawa M. Relationship between physical factors and injuries in young gymnasts // Journal of Sports Science and Medicine. – 2019. – Vol. 18. – P. 411–418.
6. Sands W.A., McNeal J.R. Flexibility Development in Gymnastics // Gymnastics Coaching Science. – Colorado Springs: USA Gymnastics, 2016. – 148 p.
7. Vernetta M., Peláez-Barrios E.M., López-Bedoya J. Physical fitness in acrobatic gymnastics groups // Retos. – 2020. – №38. – P. 415–421.
8. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник. – М.: Советский спорт, 2014. – 368 с.
9. Дудусь А.Н., Федотов А.Ф. Методика развития гибкости у юных гимнастов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №3. – С. 42–46.
10. Пирожкова Е.А., Хусточкин В.Г. Средства развития гибкости на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №5(171). – С. 218–222.
11. Eshtayev A.K., Eshtayev S.A. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi: darslik. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2019. – 264 b.
12. Umarov M.N., To‘ychiyev Z.O. Yosh gimnastikachilarni tayyorlashning pedagogik asoslari // Fan-sportga. – 2021. – №4. – B. 28–32.
13. Xolmurodov L.Z., Raxmatova D.N. Boshlang‘ich tayyorlov bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali. – 2022. – №2. – B. 51–56.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2008. – 296 с.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA , PSIXOLOGIYA VA METODIKA	
AKMEOLOGIK YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNING INDIVIDUAL JISMONIY YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH **Mansurov Olimjon Odil o‘g‘li**	**4**
CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLIK BOSQICHIDA UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI BOSHQARISH MUAMMOLARI **Sirojev Shoxrux Fayzullo o’g’li**	**11**
CHAQIRIQQACHA HARBIY TA’LIM DIDAKTIKASIDA TARBIYALASHNING ASOSIY YO‘NALISHLARI **Bozorov Aziz Abloqulovich**	**16**
DIFFERENSIAL YONDASHUV ASOSIDA BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA TASVIRIY SAN’AT KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI **Bozorova Hamida Shukrilloyevna**	**23**
CHIZMACHILIK FANINI SUN’IY INTELLEKTDAN FOYDALANIB O‘QITISHNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI **Omonova Rayxon**	**26**
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA REGBI ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ORQALI TALABALARNING HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI **E.E. Jumayev**	**31**
JISMONIY MADANIYAT YO‘NALISHI TALABALARIGA KURASH TEXNIK HARAKATLARINI O‘RGATISHNING UYG‘UNLASHTIRILGAN METODIK MODELI **G‘ulomov Nasillo Baxshullo o‘g‘li**	**34**
BO‘LAJAK PEDAGOGLARDA HUQUQIY KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISH MEZONLARI VA INDIKATORLARI **Mirzayev Toxirjon Turg‘unovich**	**43**
ISSIQ IQLIMDA MASHG‘ULOT YUKLAMASINI RPE VA YURAK URISH CHASTOTASI YORDAMIDA BAHOLASH **I.I. Saidov**	**55**
IMOM ABU HOMID G’AZZOLIY QARASHLARI ASOSIDA FARZAND TARBIYASINING METODOLOGIK VA NAZARIY ASOSLARINI TADQIQ ETISH **Isoqova Gulnoz Ulug‘bek qizi**	**61**
RAQAMLI MONITORING VOSITALARI ORQALI YOSH KURASHCHILAR YUKLAMASINI OPTIMALLASHTIRISH **Karim Mahramov**	**67**

TALABALARNING REFLEKSIV KOMPETENSIYASINI SHAKLLANTIRISHNING MAVJUD HOLATI **Jumayeva Azizabonu Mo'min qizi**	**74**
IQTIDORLI O'QUVCHILAR BILAN ISHLASHGA DOIR TAJRIBALAR **Kattaqulova Nozbibi Shokir qizi**	**82**
MINIATYURA SAN'ATIDA AN'ANAVIY VA ZAMONAVIY TASVIRIY VOSITALARNING UYG'UNLIGI **Nozimova Muhabbat Akram qizi**	**85**
DIGITAL TECHNOLOGY FOR L2 LISTENING DEVELOPMENT: CALL, MALL, CAPTIONS, VR, AND AI **Juraboeva Nigina Olimjon kizi**	**95**
ISSIQ IQLIM SHAROITIDA GIDRATATSIYA TARTIBINING YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING FUNKSIONAL HOLATI VA JISMONIY ISH QOBILIYATIGA TA'SIRI **Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li**	**99**
GANDBOLCHI TALABA QIZLARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA BOSQICHMA-BOSQICH YUKLAMA BERISH METODIKASI **Dilnoza I. Yarasheva**	**105**
OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIGA BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISHNING PEDAGOGIK VA METODIK ASOSLARI **Sarvinoz Iskandar qizi**	**111**
GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI **Saidova Mahbuba Ayubovna**	**118**
BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHIDAGI SPORT GIMNASTIKACHILARDA MOSLASHUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINING SAMARADORLIGI **Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloyevich**	**127**
THE APPLICATION OF THE PEDAGOGICAL CONCEPT OF JADID SCHOOLS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM **Shamsullayeva Ruxsatoy Sunnatullayevna**	**134**
MULTIMEDIA VOSITALARI ASOSIDA TALABALARNING MUSTAQIL FIKRLASH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI **Toshova To'ygul Amin qizi**	**141**
INKLYUZIV TA'LIM MUHITIDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HAYOTIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI **Urunova Dilafro'z Muzafarovna**	**145**
МАКТАБ КЛАСТЕРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН, КОМПЕТЕНЦИЯВИЙ ВА РЕСУРСЛАРГА АСОСЛАНГАН ЁНДАШУВЛАР **Максуда Умаровна Бадалова**	**153**
ЭВОЛЮЦИЯ ПОНЯТИЯ «КОММУНИКАТИВНАЯ	**158**

КОМПЕТЕНЦИЯ» В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ: ОТ ЯЗЫКОВОГО ЗНАНИЯ К ИНТЕГРАТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ **Нуруллаева Гузал Анваровна**	
FILOLOGIYA FANLARI	
ОТ ПЕРЕЖИВАНИЯ К СМЫСЛУ: АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ИНТЕРПРЕТАЦИОННОГО ОСВОЕНИЯ ПОЭЗИИ А. АХМАТОВОЙ В ПРОЦЕССЕ ЯЗЫКОВОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ **Жабборова Гулчехра Жобировна**	**168**
NUTQIY AKTNI TADQIQ ETISHNING LINGVOPRAGMATIK VA ANTROPOSENTRIK MEZONLARI **Akramova Surayo Renatovna**	**174**
TILNI O'RGANISH JARAYONIDA SUN'IY INTELLEKTNING KALIT JIHATLARI VA UNDAN SAMARALI FOYDALANISH STRATEGIYALARI: RAQAMLI DAVR TILSHUNOSLIGINING YANGI UFQLARI **Boymurodova Nishona Yunus qizi**	**178**
IMOM G‘AZZOLIY ASARLARIDA “ILM” KONSEPTINING LINGVOKOGNITIV TALQINI **Barnoyeva Zarina Sayfiddinovna**	**184**
ПУТЬ К СМЫСЛУ ЧЕРЕЗ СИМВОЛ: АВТОРСКАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ТВОРЧЕСТВА А. БЛОКА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ЛИТЕРАТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ **Жабборова Гулчехра Жобировна**	**189**
INGLIZ XALQ ERTAKLARI LINGVOMADANIY-DIDAKTIK MIKROKORPUSINI SHAKLLANTIRISH: TANLASH MEZONLARI VA ANNOTATSIYA MODELI **Djabbarova Feruza Azamovna**	**194**
JOMIY VA NAVOIY IDIOSTILIDA “LA’L” KONSEPTI VA UNING METAFORIK XUSUSIYATLARI **Tavakkal Choriyev**	**200**
SUN’IY INTELLEKT ASOSIDAGI ADAPTIV TOPSHIRIQLARNING TALABALAR KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDAGI O‘RNI **Shabonova Shaxnoza Baxriddinovna**	**213**
ANIQ VA TABIIY FANLAR	
BO‘LAJAK BIOLOGIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHGA QO‘YILADIGAN ZAMONAVIY TALABLAR **Hamdamova Nozima Mukimovna**	**218**
GRAFIK SAVODXONLIKNI BAHOLASHDA ANIMATSION DIAGNOSTIKA VOSITALAR **Xo‘janiyozov Shokir Rustamovich**	**225**