

UDK 796.07

**SOG‘LOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI
TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI YAXSHILASH**

Amirqulov Otabek Ismoilovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası
katta o‘qituvchisi

e-mail: o.amirqulov72@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada talaba yoshlarni sog‘lomashtiruvchi gimnastika vositalari orqali jismoniy rivojlanishini yaxshilashga oid nazariy va amaliy ma’lumotlar bilan bir qatorda, talabalarning individual imkoniyatlarini yaxshilash ularni bosqichma-bosqich jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari qanday darajada ekanligini aniqlash, jismoniy rivojlanishdan orqada qolayotgan talabalarni gimnastika sport turi bilan shug‘ullanish uchun samarali o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil etishning asosiy bosqichlari bo‘yicha ilmiy va amaliy tajribalarga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirishga oid ilmiy izlanish yo‘llari ko‘rsatilagan.

Kalit so‘zlar: gimnastika, gimnastika vositalari, mashg‘ulot jarayoni, ta’lim, tarbiya, individual imkoniyatlar, jismoniy-axloqiy tarbiya, kasbiy ko‘nikmalar, shaxsiy sifatlar.

**УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ
СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Амиркулов Отабек Исмоилович

Старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»
Экономико-педагогического университета

e-mail: o.amirqulov72@gmail.com

Аннотация: В данной статье, наряду с теоретической и практической информацией об улучшении физического развития студенческой молодежи с помощью оздоровительных гимнастических средств, рассматривается вопрос о совершенствовании индивидуальных способностей учащихся., намечены пути научно-исследовательской работы по проведению научно-практического эксперимента по основным этапам организации эффективного тренировочного процесса по занятию

гимнастическим видом спорта учащихся с отставанием в физическом развитии.

Ключевые слова: гимнастика, гимнастические снаряды, тренировочный процесс, образование, воспитание, индивидуальные возможности, физическое и нравственное воспитание, профессиональные навыки, личностные качества.

IMPROVING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS BY MEANS OF RECREATIONAL GYMNASTICS

Amirkulov Otabek Ismoilovich

Senior teacher of the Department of "Physical Culture and Sports" of the University of Economics and Pedagogy

e-mail: o.amirqulov72@gmail.com

Abstract: *In this article, along with theoretical and practical information on improving the physical development of young students through fitness gymnastics, improving the individual capabilities of students, determining the level of their physical development and physical fitness indicators, students lagging behind in physical development ways of scientific research related to the implementation of research works based on scientific and practical experiences on the main stages of organizing an effective training process for practicing gymnastics are shown.*

Key words: *gymnastics, gymnastics equipment, training process, education, upbringing, individual capabilities, physical and moral education, professional skills, personal qualities.*

KIRISH

Jahon amaliyotini kuzatish natijasida shunga amin bo'lish mumkinki, sportga ixtisoslashmagan oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talabalarning jismoniy sifatлари, sport turlari bo'yicha texnik-taktik harakatlari yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Aynan aholining barcha qatlamlarini ommaviy sport bilan shug'ullanishga jalb qilishni takomillashtirish, shu bilan bir qatorda sportga ixtisoslashmagan oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talabalarni jismoniy tayyorgarligida asosiy gimnastika vositalarini amaliyotga joriy qilish

talabini qo'ymoqda. Jumladan, talaba-yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga talabaiqishlariga alohida e'tibor qaratila boshlandi. Shu sabab talaba yoshlarni funksional, jismoniy tayyorgarligini oshirish yuzasidan ilmiy ishlar amalga oshirilgan. Biroq talaba yoshlarning jismoniy rivojlanish darajasi bilan birga salomatlik darajasini aks ettiruvchi ko'rsatkichlari o'rganilmagan. Sportga ixtisoslashmagan oliy ta'limda tahsil oluvchi talabalarni sog'lomlashtiruvchi gimnastika vositalari orqali jismoniy rivojlanishi va ularning salomatligini korrektsiyalash ishlari yuzasidan ilmiy tadqiqot ishlarining olib borilmaganligi dissertatsiya ishining dolzarbligini belgilab beradi. Jismoniy tarbiya vositalari yordamida talaba-yoshlar organizmining ichki zahirasi darajasini ancha oshirish, salomatligida uchraydigan turli o'zgarishlarni oldini olish yoki rivojlanish sur'atini kamaytirish masalalari dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. [2; 42-46-b., 3; 10-16-b., 8; 65-b.].

ADABIYOTLAR TAHLILI

Gimnastika sport turi – jismoniy tarbiya va shaxs salomatligining samarali va ko'p qirrali vositalaridan biriga aylanmoqda. Gimnastika sport turi bilan shug'ullanish organizmning ko'plab muhim tizimlariga ijobiy, samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko'ra gimnastika ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'ringa ega. Gimnastika sport turlariga ixsoslashtirilgan hamda umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo'linmalarda sport gimnastikasi bilan doimiy shug'ullanishadi. Gimnastika sport turi yopiq va ochiq sport maydonlarida ko'plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo'llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag'ishlaydi [5; 21-26-b, 3; 12-26-b].

Sportning gimnastika turi bilan shug'ullanish o'quvchilar organizmning ko'plab funksiyalariga va talabalarning shaxsiy sifatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi, jumladan: o'quvchilarning ko'plab jismoniy sifatleri: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatleri rivojlanadi.

Har qanday tirik organizm faqatgina mashqlar jarayonida takomillashishini e'tiborga olgan holda, ularning miqdori, me'yorini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik lozim. O'tgan asrlardanoq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo'lishi mumkin – hamma ish me'yorga bog'liq bo'ladi, deb ta'kidlashgan. Jumladan, gimnastika sport turida ham o'ta zo'riqib mashg'ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog'lomlashtiradi. Ko'plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo'riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ikkinchi tomondan esa, sport mashg'ulotlariga juda ko'p vaqt ajratilsa (deyarli har kuni ikki-uch martadan mashqlar, yig'inlar, turnirlar), professional talaba organizmi genetik dasturida mavjud o'zga funksiyalarni takomillashtirishning bir qator jihatlarini, inson faoliyatining hayotiy muhim sohalarini ta'minlovchi boshqa yo'nalishlar e'tibordan chetda qoladi. Bu esa shaxsni ma'lum bir chegaragacha cheklashga olib keladi. Sportni kasb sifatida tanlagan inson uchun bu muqarrar qo'shimcha natijadir, barcha kasblar ham inson shaxsiga muayyan ta'sirini o'tkazadi.

Jismoniy tarbiya va sport tizimida mazkur talabaiqarli sport turi – gimnastika bilan mashg'ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar o'qishga, kasb egallashga, sog'lom bo'lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko'maklashsin. Shundagina gimnastika sporti bilan shug'ullanish oliy ta'lim muassasasi talabalari hayotiga huzur bag'ishlaydi. Ushbu talabaiqarli va foydali sport turi kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va gimnastikachining ko'plab ijobiy sifatlari shakllanadi [4; 72-b., 8; 65-b.].

Asosiy jismoniy sifatlar rivojlanish darajasi bilan aniqlanadigan yaxshi jismoniy tayyorlanganlik o'quv, mehnat va sport faoliyatining barcha turlarida yuqori darajadagi ishlash qobiliyatining asosi hisoblanadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida diqqat e'tiborning muntazam to'liq jamlanishi, gavdaning stol yonida o'tirgan holatda uzoq vaqt saqlashini va zaruriy

irodaviy kuchlanishlarni talab qiladigan o'qish - ta'lim olish mehnati asosiy faoliyat turi hisoblanadi.

Yuqoridagi keltirilgan adabiyotlar tahliliga nazar solsak, ta'lim muassasalari o'quvchilarining gimnastika sport turi orqali kasbiy va jismoniy sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Biz o'tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizalogik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so'rovnoma, matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Gimnastika nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi olim va mutaxassislarning tavsiyalari dastlabki tadqiqotlar materiallari o'quv yillar jarayoni uchun maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha keng qamrovli dasturni ishlab chiqishga va asosiy eksperimentda ilmiy asoslashga imkon berdi.

Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning salomatlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-yoshlarning salomatlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (n=60), (%)

Testlar	Apanasenko bo'yicha test natijalari	Oliy ta'lim muassasalari		
		QIAI	IPU	QarDU
I test Tana vazn/bo'yining indeksi (P/L2)	Ortiqcha vazn	12,5	3,8	-
	Me'yor	62,5	62,9	66,7
	O'rtadan yuqori	12,5	3,7	11,1
	O'rtadan past	12,5	25,9	14,8
	Kam vaznlik	-	3,7	7,4
II test	Yuqori	-	14,8	7,4

Hayotiy indeks O'TS(ml)/vazn	Me'yor	37,5	59,3	11,2
	O'rtadan yuqori	37,5	7,4	7,4
	O'rtadan past	12,5	14,8	18,5
	Past darajada	12,5	3,7	55,5
III test Kuch indeksi	Yuqori	-		
	Me'yor	37,5	3,7	18,5
	O'rtadan yuqori	-	-	-
	O'rtadan past	50	34,3	81,5
	Past darajada	12,5	62	-
IV test Robinson indeksi	Yuqori	12,5		14,8
	Me'yor	-	37	18,5
	O'rtadan yuqori	-	29,6	62,9
	O'rtadan past	62,5	25,9	81,5
	Past darajada	25	7,4	9
V test Martine sinovi	Yuqori			74,1
	Me'yor	14,4	2,4	-
	O'rtadan yuqori	5.2	4.1	25,9
	O'rtadan past	35.1	37.1	-
	Past darajada	45,3	55,5	-

Izoh: QIAI – Qarshi irrigatsiya va agrotexnologiyalar instituti, IPU – Iqtisodiyot va pedagogika universiteti, QarDU – Qarshi davlat universiteti.

Ortiqcha tana massasiga ega bo'lgan talabalar IPUDA 24.0% ni va QIAI da 10.0% ni tashkil qildi.

Vazn-bo'y ko'rsatkichi barcha oliy o'quv yurtlari talabalarida "o'rtacha" darajada baholandi: QIAI talabalarida – 62.5%; IPUDA –62.9%; QDUda – 66.7%. Ortiqcha vaznli talabalarning soni QIAI talabalari orasida teng taqsimlangan bo'lib, mos ravishda 12.5% va 12.7% ni, IPUDA ta'lim olayotgan talabalarda esa – 3.8% ni tashkil etdi.

Hayotiy indeksi bo'yicha talabalarning aerob imkoniyatlari quyidagicha taqsimlandi: oliy daraja IPU talabalarida-14,8% va QarDU talabalarida -7.4% uchradi. NI bo'yicha o'rta me'yor darajasining eng yuqori ko'rsatkichi IPUDA ta'lim olayotgan 59.3% talabalarda aniqlandi; 37.5% QIAI talaba talabalarida va 11.2% QarDU talabalarida namoyon etildi. Me'yorga mos keladigan ushbu ko'rsatkichlar notekis taqsimlanganligi aniqlandi.

Hayotiy indeksining eng past rivojlangaligi IPU talabalarida aniqlandi, “past” darajada rivojlanish eng ko‘p IPUda tahsil olayotgan talabalarida - 62.0%, so‘ng QIAI talabalarida 12.5% ni tashkil qildi.

Robinson indeksi bo‘yicha olingan natijalarni qiyosiy tahlil qilish, energopotensial oliy darajada rivojlangan talabalarning soni katta emasligini va belgini taqsimlanishi deyarli bir xil ekanligini ko‘rsatdi.

Martine sinovi bo‘yicha eng yaxshi natijalar QarDU talabalarida aniqlandi - 74.1%, “o‘rtacha” daraja 52.5% IPU va QIAI talabalarining 14.4% da aniqlandi. Yurak-qon tomiri tizimining imkoniyatlari past darajada rivojlanganligi QIAIning 45.3% va IPUning 55.5% talabalariga taalluqlidir. QarDU talabalarida (55.5%), so‘ng QIAI talabalarida (12.5%) uchrashi kuzatildi.

Kuch indeksi 37.5% QIAI talaba talabalarida, 18.5% QarDU talabalarida, mos ravishda 3.7% va 4.5% IPU talabalarida me‘yorga teng bo‘ldi. Kuch indeksini “O‘rtadan yuqori” darajada rivojlanishi aniqlanildi.

Jadvaldagi ma‘lumotlardan ko‘rinib turibdiki, talabalarning tinch holatdagi kardiogemodinamika ko‘rsatkichlari qon aylanishi tejamkorligi past bo‘lgan trenirovka qilmagan odamlar uchun xos yosh me‘yorlari chegarasiga mos keladi.

Funksional sinov - Martini sinoviga yurak-qon tomir tizimining reaksiyasi tomir urishi va tomir bosimining o‘rtacha 40-50% ga oshishida namoyon bo‘ldi. Aksariyat talaba-talabalarda tomir urishi va arterial bosimi (AB) 3-minutning oxiriga borib tiklandi. Bu parametrlarning o‘zgarish xarakteri va tiklanish vaqti normotonik tipdagi reaksiyadan dalolat beradi, bu “yaxshi” bahoga mos keladi. Aftidan, 30 sek davomida 20 marta o‘tiribturishlarni bajarish kabi qo‘llanilgan sinov sog‘lom talabalar toifasi uchun yetarli yuklamaga ega emas, shu sababli ushbu test bashorat qilish uchun yaroqli emas. Shu bilan birga 42.0% noadekvat reaksiya aniqlandi, bu YUQS hamda AB ko‘rsatkichlarining oshishida va kechroq(5 minutdan ko‘proq vaqt ichida) tiklanishda namoyon bo‘ldi. Bu, yuklamani bajarish uchun yurak-qon tomir tizimining moslashish imkoniyatlari chegarasini past ekanligidan dalolat beradi. Jismoniy ishchanlik qobiliyatini yanada ishonchli baholash uchun biz Garvard step-testi indeksidan foydalandik.

Sinovdan o'tgantalabalarda GSTI qiymati 50 dan past bo'ldi, bu ishchanlik qobiliyatini past darajada ekanligini bildiradi.

Viloyatdagi oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanishini o'ziga xos tuzilishga ega ekanligini inobatga olib, biz sportga ixtisoslashmagan oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-yoshlarning dastlabki jismoniy rivojlanishva salomatlik darajasi ko'rsatkichlarini baholash shkalasini (G'.Yusupov bo'yicha)ko'rib chiqdik.

Ushbu baholash shkalasi bo'yicha ma'lumotlar 2-jadvalda keltirib o'tilgan.

2-jadval

**Talaba-talabalarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash shkalasi
(G'.Yusupov bo'yicha)**

T/r	Testlar va o'lchov birligi	Baholash darajasi		
		«qoniqarli»	«yaxshi»	«a'lo»
1.	Garvard step-testi indeksi, (birlik)	39,4-41,9	42,0-47,4	47,5-50
2.	30 m yugurish (sek)	6,0-5,8	5,7-5,3	5,2-5,0
3.	100 m yugurish (sek)	19,3-18,6	18,5-17,1	17,0-16,3
4.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	145-152	153-167	168-182
5.	Tanani 30 sek ichida ko'tarish (marta)	8-12	13-21	22-26
6.	30 sek ichida 20 marta o'tiribturishdan so'ng YUQChning tiklanish vaqti (Martine)	3 va ko'proq	2	1,3-1,7

Jadvalda Yusupov tomonimizdan taklif qilinayotgan baholash shkalasi 6 ta test natijalari bo'yicha talabalarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlashga imkon beradi. Bunday yondashuv bir xil darajadagi harakat tayyorgarligiga ega talabalardan guruhlar shakllantirish imkonini berdi. Jismoniy rivojlanish darajasi “qoniqarli” bahodan past, shuningdek, yuraktomir tizimining moslashish imkoniyatlari past bo'lgan, yetarlicha quvvatdagi ishni bajarishga qodir bo'lmagan va jismoniy ishchanlik qobiliyati indeksi “bo'sh” deb baholanayotgan talabalarga jismoniy yuklamalarni avaylaydigan rejimda berish lozim.

Tadqiqotlar jarayonida ritmik gimnastika, jumladan, klassik aerobika va fitnes-aerobika bo'yicha har xil jadallikdagi dasturlarni ortiqcha vaznga ega bo'lgan talabalarning tana tuzilishi, jismoniy ishchanlik qobiliyati va funksional holati ko'rsatkichlariga ta'siri o'rganildi.

Har bir mashg'ulot bo'limdagi mashqlarga asoslanib musiqa jo'rligida 16 hisobda bajarildi va mashg'ulotlar quyidagi qismlarga ajratildi: 1) chigalyozdi mashqlar - 10 min; 2) aerob qismi - 20 min; 3) to'xtalish - 5 min; 4) kuch qismi - 20 min; 5) yakunlovchi qism - 5 min. Mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun quyidagilar tayanch me'yorlar bo'lib xizmat qilishi mumkin: agar jismonan sog'lom kishilar uchun yuklamaning o'rtacha jadallik MKI bo'yicha 70% va YUQCH bo'yicha 80% ni tashkil qilishi kerak bo'lsa, tajriba guruhidagi talabalarimiz uchun o'rtacha jadallik MKI bo'yicha 60% ni tashkil qildi, mashg'ulotlar sur'ati esa haftasiga 3 marta 60 minutdan iborat bo'lishi mumkin. O'tkaziladigan mashg'ulotlardan ikkita maqsad ko'zlanadi: birinchidan, harakat faolligi yetishmasligini yengish, chunki ortiqcha vaznga ega talabalar, odatda, juda passiv bo'ladi va psixologik noqulaylik sezadilar. Ikkinchidan, biz tomonimizdan taklif qilingan mashqlar ikki yoqlama ta'sirga ega: a) organizmga bevosita sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi; b) metabolik jarayonlarni me'yorlashtiradi, zero ularning buzilishi ortiqcha yog' to'planishiga sabab bo'ladi. Muntazam mashg'ulotlarni asta-sekin oshirib borish, ratsional ovqatlanish, kun tartibi va faol dam olish evaziga yaxshi natijalarga erishish mumkin.

Tadqiqot davomida amalga oshirilgan o'lchashlar, hisob-kitoblar, ma'lumotlarni va quyida taqdim etilgan asosiy mazmun tahlilini olishga imkon berdi.

Sog'lomlashtiruvchi aerobika bo'yicha jismoniy mashqlarning uzoq vaqt va muntazam ta'siri TG hamda NG talabalar organizmining funksional holatini yaxshilashga imkon berdi. TG da YUQS ko'rsatkichi tajriba boshida minutiga $83,5 \pm 1,1$ zarbani tashkil qilgan bo'lsa, tajriba oxirida $76,7 \pm 0,91$ zarbaga teng bo'ldi. Nazorat guruhida ham YUQS ning minutiga $83,1 \pm 1,77$ zarbadan minutiga $78,2 \pm 1,74$ zarbagacha kamayishi kuzatildi. O'TS ko'rsatkichining ijobiy ishonchli

o'sish dinamikasi aniqlandi, bu klassik aerobika bilan shug'ullanuvchi talabalar guruhida nafas olish tizimi ishi yaxshilanganligidan dalolat beradi. Tajriba guruhida O'TS ning dastlabki darajasi $2232,3 \pm 1,9$ ml ni tashkil qildi, tajribadan keyin esa O'TS qiymati $2575,0 \pm 1,5$ gacha yetdi ($r < 0,001$). Nazorat guruhida ham O'TS qiymati $2206,0 \pm 1,4$ dan $2455,0 \pm 1,3$ ml gacha oshdi.

KMO' ko'rsatkichi NG uchun tajriba boshida $18,85 \pm 1,2$ ml/min/kg ni tashkil etdi, klassik aerobika mashg'ulotlaridan so'ng ushbu ko'rsatkich qiymatlari $20,67 \pm 0,46$, ml/min/kg gacha ortdi, TG esa KMO' qiymatlari $18,89 \pm 0,66$ ml/min/kg dan $21,52 \pm 1,1$ ml/min/kg gacha ko'tarildi, bu ortiqcha vaznga ega talabalarining aerob imkoniyatlari oshganligidan dalolat beradi.

XULOSA

Shunday qilib, olingan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish natijasida xulosa qilishimiz mumkinki, mashq bajarish mahorati pedagogik tajriba oxirida tajriba guruhi talabalari, nazorat guruhi talabalari ko'rsatkichlariga nisbatan jismoniy rivojlanishida yaxshi natijalarni qo'lga kiritganligini ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotimizni yakuniy natijalariga binoan, tajriba guruhi talabalarining jismoniy va texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'sishi ahamiyatli ravishda kechdi. Oliy ta'lim muassasalari talabalarining sog'lomlashtiruvchi gimnastika vositalari orqali jismoniy rivojlanish samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida sport turiga oid maxsus bajariladigan elementlarni o'rgatishda texnik harakatlarga vaziyatga muvofiq tanlab reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining Prezidentining 2016 yil 7-noyabrdagi PQ-2654-sonli "O'zbekiston Respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. www.lex.uz

2. Eshtayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashiriyoti" -T.: 2013. – 42-46-b.

3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009. – 10-16 b.

4. Умаров Д.Х. Спорт такомиллашув босқичидаги гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини комплекс назорат қилиш методологияси. //Педагогика фанлари доктори (ДСс) диссертацияси автореферати, 2022. - 72 б.

5. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.

6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-э изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.

7. Матвеев Л.П. Моделно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 26-29.

8. Юсупов Ғ.А. Соғломлаштирувчи гимнастика воситалари орқали талаба ёшларнинг жисмоний ривожланишини коррекциялаш методикаси //Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати, 2021. - 61 б.