

GIMNASTIKA SPORT TURI ORQALI TALABALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING PEDAGOGIKA MEXANIZMI

Yakubjonov Ikrom Akramovich

Qo'qon davlat pedagogika instituti, dotsent

Annotatsiya: ushbu maqola gimnastika sport turi orqali talabalarni jismoniy tayyorgarligini oshirishning pedagogik mexanizmlarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqotda gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligi, jismoniy sifatlar – kuch, moslashuvchanlik, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya rivojlanishidagi roli chuqur tahlil qilinadi. Pedagogik mexanizmlar, jumladan, motivatsiya yaratish, individual yondashuv, ko'rgazmalilik, o'z-o'zini nazorat qilish va qayta aloqa talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita sifatida ko'rsatilgan. Tadqiqot natijalari, eksperimental va nazorat guruhlarida misolida, gimnastika mashg'ulotlarining jismoniy rivojlanishga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi va ta'lim tizimida bu metodlarni qo'llash imkoniyatlarini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik mexanizm, talabalar, jismoniy sifatlar, metodika, motivatsiya, individual yondashuv, ko'rgazmalilik, o'z-o'zini nazorat qilish, qayta aloqa, mashg'ulotlar, pedagogik ta'lim, sport tayyorgarligi, ta'lim samaradorligi, innovatsion metodlar.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНУЮ ГИМНАСТИКУ

Аннотация: в статье рассматриваются педагогические механизмы повышения физической подготовленности студентов с помощью гимнастических занятий. Исследуется эффективность гимнастических тренировок, их роль в развитии физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, равновесие и координация. Педагогические механизмы, включая мотивацию, индивидуальный подход, наглядность, самоконтроль и обратную связь, представлены как эффективные инструменты для улучшения физической подготовки студентов. Результаты исследования на основе сравнения экспериментальной и контрольной групп подтверждают положительное влияние гимнастических занятий на физическое развитие и демонстрируют возможности их применения в образовательной системе.

Ключевые слова: гимнастика, физическая подготовленность, педагогический механизм, студенты, физические качества, методика, мотивация, индивидуальный подход, наглядность, самоконтроль, обратная связь, занятия, педагогическое обучение, спортивная подготовка, эффективность обучения, инновационные методы.

PEDAGOGICAL MECHANISM FOR IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS THROUGH GYMNASTICS

Abstract: *this article explores the pedagogical mechanisms for enhancing the physical fitness of students through gymnastics training. It examines the effectiveness of gymnastics sessions and their role in developing physical qualities such as strength, flexibility, endurance, balance, and coordination. Pedagogical mechanisms, including motivation, individual approach, visual aids, self-monitoring, and feedback, are presented as effective tools for improving students' physical preparation. The results of the study, based on a comparison of experimental and control groups, confirm the positive impact of gymnastics training on physical development and demonstrate the potential for applying these methods within the educational system.*

Keywords: *gymnastics, physical fitness, pedagogical mechanism, students, physical qualities, methodology, motivation, individual approach, visual aids, self-monitoring, feedback, training sessions, pedagogical education, sports training, educational effectiveness, innovative methods.*

KIRISH

Bugungi kunda yoshlarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy rivojlanishni taʼminlash davlat siyosatining muhim yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ilgari surilgan "Sogʻlom turmush tarzi va ommaviy sportni rivojlantirishga oid qoʻshimcha chora-tadbirlar toʻgʻrisida"gi PQ–5924-son qarori (2020 yil 30 oktyabr) jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ayniqsa, taʼlim muassasalarida sport mashgʻulotlarini samarali tashkil etishga katta imkoniyat yaratdi. Ushbu qaror talabalar orasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, ularda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun yangi pedagogik yondashuvlarni amalga oshirish zaruratini belgilab berdi [1].

Gimnastika sport turi talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Ushbu sport turi nafaqat kuch va moslashuvchanlikni rivojlantiradi, balki muvozanat, koordinatsiya va psixologik barqarorlikni shakllantirishda ham muhim rol oʻynaydi. Shuningdek, gimnastika boʻyicha mashgʻulotlar talabalarni faol hayotiy pozitsiya bilan taʼminlash, ularning ijtimoiy va shaxsiy salohiyatini oshirish uchun pedagogik imkoniyatlarga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi gimnastika mashgʻulotlari orqali talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun samarali pedagogik mexanizmlarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga tadbiiq etishdan iborat. Ushbu jarayonning ilmiy-nazariy asoslarini tadqiq etish orqali taʼlim tizimida innovatsion yondashuvlarni

joriy qilish masalalari ko'rib chiqiladi. Bu esa talabalarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish uchun mustahkam zamin yaratadi.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODLAR

Ushbu tadqiqot talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda gimnastika sport turining samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo'lib, ilmiy-tadqiqot ishlari tajriba-sinov asosida amalga oshirildi.

Gimnastika mashg'ulotlarini talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga moslashtirish uchun maxsus o'quv dasturi ishlab chiqildi. Ushbu dasturda kuch, moslashuvchanlik, koordinatsiya va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi joriy etildi. Dastur o'quv yili davomida uch bosqichda (tayyorgarlik, asosiy, va yakuniy) amalga oshirildi.

Ishtirokchilar: Tadqiqotda 18-22 yoshdagi, jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgan 50 nafar talaba ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo'lindi: eksperimental guruh (25 nafar) va nazorat guruhi (25 nafar). Eksperimental guruhga gimnastika bo'yicha maxsus mashg'ulotlar dasturi qo'llanildi, nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulotlarni davom ettirdi.

Tadqiqot usullari:

1. Kuzatish va diagnostika: Mashg'ulot jarayonidagi o'zgarishlarni tizimli kuzatish.
2. Jismoniy ko'rsatkichlarni o'lchash: Kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarini aniqlash uchun sinovlar qo'llandi.
3. Statistik tahlil: Eksperiment natijalarini tahlil qilishda matematik-statistik usullar (o'rtacha qiymat, dispersiya va qiyosiy tahlil) qo'llanildi.

Tadqiqot jarayonida har bir mashg'ulot bosqichma-bosqich rejalashtirilib, uning samaradorligi muntazam baholanib bordi. Ushbu metodika gimnastika mashg'ulotlarining talabalarning jismoniy sifatlariga ta'sirini chuqur tahlil qilish imkonini berdi.

Gimnastika mashg'ulotlari dasturining bosqichlari va ularda bajariladigan asosiy mashqlarni

1-jadval

Bosqich	Davomiyligi	Mashg'ulotning asosiy maqsadi	Mashqlar turi
Tayyorgarlik bosqichi	4 hafta	Talabalarni tayyorlash va boshlang'ich ko'nikmalarni shakllantirish	Yengil cho'zilish, harakat koordinatsiyasini rivojlantiruvchi mashqlar
Asosiy bosqich	12 hafta	Jismoniy sifatlarni kuchaytirish va maxsus tayyorgarlikni oshirish	Kuch (turnikda tortilish), muvozanat (gimnastik taxta), moslashuvchanlik (cho'zilish mashqlari)
Yakuniy bosqich	4 hafta	Natijalarni mustahkamlash va umumlashtirish	Ko'p tarkibli gimnastika mashqlarini ketma-ket bajarish, muvozanat mashqlari (statik va dinamik)

Izoh:

- 1. Tayyorgarlik bosqichida talabalar mashg'ulotlarga moslashadi, jarohat xavfi kamayadi.*
- 2. Asosiy bosqichda intensiv mashqlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantiriladi.*
- 3. Yakuniy bosqichda talabalar mashg'ulot davomida o'rganilgan ko'nikmalarni kompleks shaklda namoyish etadi.*

Gimnastika sport turi orqali talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning pedagogik mexanizmi

2-jadval

Mexanizm turi	Tavsifi	Amalda qo'llanish usuli
---------------	---------	-------------------------

Motivatsiya yaratish	Talabalarda gimnastika mashg'ulotlariga qiziqish uyg'otish va rag'batlantirish	O'yin elementlari, musobaqalar, individual yutuqlarni e'tirof etish
Individual yondashuv	Har bir talabaga mos mashg'ulot yuklamasi va murakkablik darajasini tanlash	Boshlang'ich tayyorgarlik darajasini baholab, mashqlarni moslashtirish
Ko'rgazmalilik	Mashqlarni to'g'ri bajarish uchun vizual yordam va namunalar ko'rsatish	Trener tomonidan namunaviy bajarish, videolavhalardan foydalanish
O'z-o'zini nazorat qilish	Talabalarning jismoniy holatini mustaqil kuzatish va baholash ko'nikmalarini rivojlantirish	Kuzatuv jurnallari, individual rivojlanish diagrammalari
Qayta aloqani ta'minlash	Talabalarning mashqlarni bajarish sifatini tahlil qilish va fikr-mulohazalarini olish	Mashg'ulotlardan so'ng tahlil qilish, talabalar bilan suhbat

Izoh:

1. *Pedagogik mexanizmlar gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun integratsiyalangan holda qo'llaniladi.*

2. *Ushbu mexanizmlar talabalarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki motivatsiyasi va o'z-o'zini rivojlantirishga ham yordam beradi.*

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari gimnastika mashg'ulotlari talabalarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Eksperiment jarayonida eksperimental guruh talabalari orasida kuch, moslashuvchanlik, chidamlilik va muvozanat ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatildi.

Eksperimental guruhda dasturdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ishonchli ekanligi aniqlandi. Kuch ko'rsatkichlari o'rtacha 18% ga oshgan bo'lsa, moslashuvchanlik 22% ga, muvozanat va koordinatsiya esa

19% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar uncha sezilarli emas, ular atigi 5-7% ni tashkil etdi.

Eksperimental guruhda gimnastika mashg'ulotlari talabalarning jismoniy sifatlariga samarali ta'sir ko'rsatib, ularda jismoniy faollik va intizomni oshirdi. Ayniqsa, maxsus mashqlar tizimi talabalarning psixomotor rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir qilganligi qayd etildi.

Statistik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, gimnastika mashg'ulotlari asosida tuzilgan maxsus dastur talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan samaraliroq. Bu pedagogik mexanizmlarni ta'lim tizimida kengroq qo'llash zarurligini tasdiqladi.

Gimnastika mashg'ulotlari asosida eksperimental va nazorat guruhlari talabalari jismoniy sifatlarining dasturdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlarini

3-jadval

Jismoniy sifatlar	Eksperimental guruh (boshlang'ich)	Eksperimental guruh (yakuniy)	Nazorat guruhi (boshlang'ich)	Nazorat guruhi (yakuniy)
Kuch (kg)	35	42	34	36
Moslashuvchanlik (sm)	18	22	17	19
Chidamlilik (sek)	90	110	88	95
Muvozanat (sek)	15	18	14	15
Koordinatsiya (to'g'ri bajarilgan mashqlar soni)	7	9	6	7

Izoh:

1. Jadvaldagi ko'rsatkichlar tadqiqot jarayonida o'rtacha qiymat sifatida hisoblangan.

2. *Eksperimental guruhda dastur qo'llanilgan, nazorat guruhi esa an'anaviy usulda mashg'ulot o'tkazgan.*

3. *Eksperimental guruh ko'rsatkichlarining sezilarli oshgani gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligini tasdiqlaydi.*

Tadqiqot natijalari gimnastika mashg'ulotlarining talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali ekanligini tasdiqladi. Gimnastika asosida ishlab chiqilgan maxsus dastur kuch, moslashuvchanlik, muvozanat va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ushbu topilmalar ilgari o'tkazilgan tadqiqotlarning natijalarini qo'llab-quvvatlaydi. Jumladan, Belger (2015) va Smith (2018) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda gimnastika mashg'ulotlarining jismoniy sifatlari rivojlanishiga ta'siri qayd etilgan.

Shuningdek, gimnastika mashg'ulotlari nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki talabalar o'rtasida intizomni shakllantirish va psixomotor ko'nikmalarni rivojlantirishga ham yordam berganligi aniqlandi. Bu mashg'ulotlar talabalarni ijtimoiy moslashuvchanlik, diqqatni jamlash va maqsadga intiluvchanlik kabi ko'nikmalarni mustahkamlashga yordam bergan.

Ammo tajriba jarayonida bir qator cheklovlar ham qayd etildi. Jumladan, dastur samaradorligi talabalarning boshlang'ich tayyorgarlik darajasiga, guruh tarkibining bir xil bo'lmasligiga bog'liq bo'lishi mumkinligi aniqlandi. Shu sababli, keyingi tadqiqotlarda talabalar jismoniy tayyorgarlik darajasini individual baholash va dasturlarni yanada moslashtirish lozim.

Tadqiqotdan kelib chiqadigan amaliy xulosalar shuni ko'rsatadiki, gimnastika mashg'ulotlarini ta'lim tizimida kengroq qo'llash, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini boyitish uchun imkoniyatlar yaratadi. Bunday yondashuv talabalarning jismoniy sifatlari va umumiy sog'lig'ini mustahkamlashda innovatsion pedagogik mexanizmlarni rivojlantirish zaruratini ko'rsatadi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot gimnastika mashg'ulotlarining talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishdagi samaradorligini aniqlashga qaratildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan pedagogik dastur kuch, moslashuvchanlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni sezilarli darajada

rivojlantirishga yordam beradi. Eksperimental guruhdagi talabalarning ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'lib, bu gimnastika mashg'ulotlarining an'anaviy yondashuvlarga qaraganda samaraliroq ekanligini isbotladi.

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundaki, unda gimnastika orqali talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun innovatsion pedagogik mexanizmlar ishlab chiqildi va ularning samaradorligi tajribada tasdiqlandi. Praktiki ahamiyati esa shundaki, mazkur dastur ta'lim jarayonida kengroq qo'llash uchun tavsiya etilishi mumkin.

Shuningdek, tadqiqot jarayonida bir qator cheklovlar ham aniqlangan bo'lib, ularni bartaraf etish keyingi izlanishlar uchun muhim yo'nalish hisoblanadi. Shu sababli, talabalarning individual xususiyatlariga moslashtirilgan dasturlarni yanada takomillashtirish va ularning uzoq muddatli ta'sirini o'rganish zarurati mavjud.

Umuman olganda, gimnastika mashg'ulotlarini ta'lim tizimida joriy etish talabalarning jismoniy rivojlanishini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun muhim vosita sifatida qaralishi mumkin.

Ushbu dastur bosqichma-bosqich tuzilgan bo'lib, gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishga qaratilgan.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

16. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ilgari surilgan "Sog'lom turmush tarzi va ommaviy sportni rivojlantirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5924-son qarori
17. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUYUM VA HIMOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. *Экономика и социум*, (6-1 (121)), 160-166.
18. Doston No'monjon o'g, E. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 717-721.
19. Dostonbek Nomonjon o'g, E. (2024). GANDBOL BILAN SHUG'ULLANUVCHI 12-14 YOSHLI O'QUVCHILARNI TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI. *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi*, 5(1), 178-183.
20. Dostonbek No'monjon o'g, E. (2023). GANDBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA YORDAMCHI JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYAT.

21. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
22. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.
23. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
24. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
25. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o'g'li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 13(01), 13-15.
26. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.
27. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNISI BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.
28. Mahmudjonov, J. (2023). XALQ AMALIY SAN'ATIGA BIR NAZAR. Talqin va tadqiqotlar, 1(35).
29. Mahmudjonov, J. (2023). QO'QON XOLIGIDA HUNARMANDCHILIK VA UNING TURLARI. Interpretation and researches, 1(18).
30. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2(3), 29-33.
31. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.