

GIMNASTIKA TO'GARAGI YORDAMIDA TALABALARNI KUCH SIFATINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASINI TAKOMILLASHTIRISH

G'ofurov Abduvoxid Maxmudovich

Qo'qon davlat pedagogika instituti, dotsent

Elektron pochta: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Telefon raqam: +998991071712

Annotatsiya: mazkur maqolada gimnastika to'garaklari yordamida 1-kurs talabalarning kuch sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi o'rganilgan. Tadqiqot davomida eksperimental va nazorat guruhlarini tashkil etilib, maxsus mashg'ulot dasturi ishlab chiqildi va sinovdan o'tkazildi. Natijalar gimnastika mashg'ulotlarining kuch sifatlarini rivojlantirishdagi yuqori samaradorligini ko'rsatdi. Ushbu yondashuvning talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati ilmiy jihatdan asoslandi.

Kalit so'zlar: gimnastika to'garaklari, kuch sifatlari, talaba, mashg'ulot dasturi, jismoniy tayyorgarlik, innovatsion texnologiyalar.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КРУЖКА

Аннотация: в данной статье изучена технология развития силовых качеств у студентов первого курса с помощью гимнастических кружков. В ходе исследования были организованы экспериментальная и контрольная группы, разработана и протестирована специальная программа тренировок. Результаты показали высокую эффективность гимнастических занятий в развитии силовых качеств. Данный подход научно обоснован как важный элемент повышения физической подготовки студентов и формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: гимнастические кружки, силовые качества, студент, программа тренировок, физическая подготовка, инновационные технологии.

IMPROVING THE TECHNOLOGY OF ENHANCING STUDENTS' STRENGTH QUALITIES THROUGH A GYMNASTICS CLUB

Annotation: this article explores the technology of developing strength qualities in first-year students through gymnastics clubs. The study involved the organization of experimental and control groups, the development, and testing of a specialized training program. The results demonstrated the high effectiveness of gymnastics exercises in improving strength qualities. This approach has been scientifically validated as an important element in enhancing students' physical fitness and promoting a healthy lifestyle.

Keywords: gymnastics clubs, strength qualities, student, training program, physical fitness, innovative technologies.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda ta'lim tizimida yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Talabalarning kuch sifatlarini rivojlantirish nafaqat ularning sportdagi muvaffaqiyatlariga, balki umumiy sog'lig'i va turmush sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Gimnastika to'garaklarining roli. Gimnastika to'garaklari jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun samarali vosita bo'lib, kuch, chaqqonlik va muvozanatni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu to'garaklar mashg'ulotlari nafaqat talabalarning jismoniy ko'rsatkichlarini oshiradi, balki ularni ijtimoiylashuviga ham hissa qo'shadi.

Maqolaning maqsadi. Ushbu maqolaning maqsadi — talabalarning kuch sifatlarini oshirish uchun gimnastika mashg'ulotlarini asoslangan pedagogik texnologiyalar orqali tashkil etish va bu jarayonning samaradorligini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Yoshlar jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlantirish bo'yicha davlat siyosatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4563-son qarori mazkur yo'nalishda muhim hujjat hisoblanadi. Ushbu qarorda yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha davlat siyosati belgilangan. Mazkur maqola mazmuni shu qaror talablariga hamohang tarzda shakllantirilgan [1].

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODLAR

Tadqiqot qatnashchilari. Tadqiqotda 1-kurs talabalari ishtirok etdi. Ular eksperimental va nazorat guruhlariga bo'lingan bo'lib, har bir guruhda 15 nafardan talaba qatnashdi. Talabalar jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'lig'i bo'yicha oldindan baholandi. Eksperimental guruh uchun gimnastika mashg'ulotlariga asoslangan maxsus dastur ishlab chiqildi.

Mashg'ulot dasturi. Eksperimental guruh uchun maxsus ishlab chiqilgan dastur kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, unda umumiy tayyorgarlik, gimnastika elementlari va kuch mashqlarini uyg'unlashtirishga alohida e'tibor qaratildi. Dastur haftasiga uch marta 60 daqiqalik mashg'ulotlardan

iborat edi. Mashg'ulotlarda talabalar jismoniy yuklanish darajasi asta-sekin oshirilib bordi. Nazorat guruhi uchun odatiy jismoniy tarbiya darslari davom ettirildi.

Tadqiqot usullari. Dastlabki va yakuniy baholash uchun talabalarning kuch sifatlari standart usullar asosida o'lchandi. Baholash uchun qo'llar bilan tortilish, gavdani tiklash mashqlari va boshqa statik hamda dinamik kuch ko'rsatkichlari olindi. Ushbu usullar talabalar kuchini har tomonlama tahlil qilish imkonini berdi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil vositalari yordamida qayta ishlendi. O'rtacha ko'rsatkichlar, standart og'ishlar va guruhlar o'rtasidagi farqlar aniqlash uchun t-test usulidan foydalanildi. Ushbu tahlil mashg'ulot dasturining samaradorligini ilmiy asoslash imkonini berdi [2].

Gimnastika to'garaklari yordamida kuch sifatlarini rivojlantirish texnologiyasini takomillashtirish

1-jadval

Tadbirlar va texnologiyalar	Tavsif	Amalga oshirish muddati	Mas'ul shaxslar	Natijalar va kutilyotgan samaralar
Individual yondashuv	Har bir talabanning jismoniy imkoniyatlariga mos mashg'ulotlar jadvali tuzish	1-oy	Fizik tarbiya o'qituvchilari	Talabalar kuch sifatlarining individual rivoji
Bosqichma-bosqich yuklanish	Mashg'ulotlarda yuklanish darajasini bosqichma-bosqich oshirish	2-3-oy	O'qituvchilar va metodistlar	Maksimal kuch ko'rsatkichlariga erishish

Innovatsion texnologiyalar	Elektron platformalar orqali mashg'ulotlarni monitoring qilish	3-6-oy	IT mutaxassislari, o'qituvchilar	Mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish
Gimnastik mashqlar kompleksini yangilash	Sifatli mashqlar kompleksini ishlab chiqish va tatbiq etish	1-oy	Metodistlar, trenerlar	Mashg'ulotlarning diversifikatsiyasi va samaradorligi
Jismoniy holatni muntazam baholash	Har oydagi jismoniy ko'rsatkichlarni sinovdan o'tkazish	Har oy	O'qituvchilar, sport shifokorlari	O'zgarishlarni qayd etish va yaxshilashga yo'naltirish

***Izoh:** ushbu jadval talabalarning kuch sifatlarini rivojlantirish texnologiyasini takomillashtirish uchun amalga oshiriladigan tadbirlarni va ularning kutilyotgan samaralarini ko'rsatadi. Har bir tadbir o'zining aniq muddatida va mas'ul shaxslar tomonidan amalga oshiriladi, bu esa jismoniy tayyorgarlikning sifatini va samaradorligini oshiradi.*

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Dastlabki test natijalari. Eksperimental va nazorat guruhlarida talabalarning dastlabki kuch ko'rsatkichlari o'xshash bo'lib, jismoniy tayyorgarlik darajasida katta farq kuzatilmadi. Gavdani ko'tarish (pull-up), tanani tiklash (sit-up), va dinamik mashqlar bo'yicha o'tkazilgan dastlabki testlarda eksperimental guruhda o'rtacha ko'rsatkich 8,5 marta, nazorat guruhida esa 8,2 marta bo'ldi. Bu esa ikkala guruhning dastlabki darajasi o'xshashligini ko'rsatdi.

Mashg'ulotlar natijasi. Eksperimental guruhda gimnastika mashg'ulotlari asosida tashkil etilgan maxsus dastur davomida talabalarning kuch ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshdi. Yakuniy test natijalariga ko'ra, eksperimental guruhning

gavdani ko'tarish bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichi 12,4 martaga yetdi. Nazorat guruhida esa o'zgarish minimal bo'lib, yakuniy ko'rsatkich 8,8 martani tashkil etdi. Eksperimental va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqlar Eksperimental guruhda jismoniy yuklanishlarning bosqichma-bosqich oshirilishi va maxsus texnologiyalar qo'llanilishi natijasida kuch sifatlarining o'zgarishi nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'ldi. Tahlillar eksperimental guruh natijalari va nazorat guruh natijalari o'rtasida statistik ahamiyatli farq borligini ko'rsatdi ($p < 0,05$).

Mashg'ulot texnologiyasining samaradorligi. Natijalar gimnastika to'garaklari asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalar kuch sifatlarini rivojlantirishda samarali ekanligini tasdiqladi. Ushbu mashg'ulotlar jismoniy tarbiya jarayoniga innovatsion yondashuvlarni qo'llashning muhimligini ko'rsatdi [4,5].

Eksperimental va nazorat guruhlari uchun kuch sifatleri bo'yicha test natijalari

2-jadval

Test turi	Nazorat guruhi (Dastlabki)	Nazorat guruhi (Yakuni)	Eksperimental guruh (Dastlabki)	Eksperimental guruh (Yakuni)
Gavdani ko'tarish (pull-up)	8,2 marta	8,8 marta	8,5 marta	12,4 marta
Tanani tiklash (sit-up)	15 marta	16 marta	14 marta	20 marta
Dinamik mashqlar	20 soniya	22 soniya	21 soniya	27 soniya
Jismoniy holat (yozma baho)	7/10	7,5/10	7,5/10	8,5/10

Izoh: jadvalda keltirilgan natijalar talabalar jismoniy tayyorgarlik darajasini o'lchash va baholash uchun o'tkazilgan testlarning dastlabki va yakuniy natijalarini

aks ettiradi. Eksperimental guruhda maxsus gimnastika mashg'ulotlari asosida tashkil etilgan dastur ko'rsatkichlarning sezilarli yaxshilanishiga olib keldi.

Natijalarni tahlil qilish. Tadqiqot natijalari gimnastika to'garaklari yordamida kuch sifatlarini rivojlantirishning samaradorligini tasdiqladi. Eksperimental guruhda kuzatilgan sezilarli o'zgarishlar talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil qilishning muhimligini ko'rsatdi. Olingan natijalar boshqa tadqiqotlarning xulosalari bilan hamohangdir, chunki ko'plab ilmiy ishlarda gimnastika mashg'ulotlari jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun muhim omil sifatida e'tirof etilgan.

Mashg'ulot metodikasining afzalliklari. Eksperimental guruhda qo'llanilgan mashg'ulot dasturi kuch sifatlarini rivojlantirishda individual yondashuv va bosqichma-bosqich yuklanishni oshirish prinsiplariga asoslandi. Ushbu yondashuv talabalarning jismoniy imkoniyatlariga moslashgan holda yuklanishni optimallashtirish imkonini berdi. Natijada, talabalar nafaqat kuch sifatlarini yaxshilash, balki umumiy jismoniy holatini mustahkamlashga erishdilar [5].

Nazorat guruhining cheklovlari. Nazorat guruhida odatiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi nisbatan past bo'ldi. Buning sababi, bunday mashg'ulotlar umumiy dasturga asoslangan bo'lib, individual yondashuv va kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yetarli darajada qo'llanilmaganidir.

Amaliy ahamiyat. Ushbu tadqiqot natijalari talabalarning kuch sifatlarini rivojlantirish uchun gimnastika mashg'ulotlarini samarali qo'llash imkoniyatini ochib berdi. Mazkur texnologiya universitetlarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilishda amaliy qo'llash uchun tavsiya etilishi mumkin [6,7,8].

Kelgusidagi tadqiqot yo'nalishlari. Keyingi tadqiqotlarda mashg'ulot davomiyligi, turli yoshdagi talabalar uchun mos mashqlar turlari va boshqa jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarini chuqurroq o'rganish zarur [7].

XULOSA

Tadqiqot gimnastika to'garaklari yordamida talabalarning kuch sifatlarini rivojlantirishning samaradorligini amaliy va nazariy jihatdan isbotladi. Eksperimental guruhda maxsus mashg'ulotlar dasturining qo'llanilishi natijasida talabalarning kuch ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. O'tkazilgan

tahlillar natijasida ushbu mashg'ulotlar dasturi talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuqori samara berishi aniqlandi.

Mazkur tadqiqotning asosiy xulosalari quyidagilardan iborat:

1. Individual yondashuvning ahamiyati: Talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil qilish kuch sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ko'rsatildi.

2. Bosqichma-bosqich yuklanish prinsipi: Eksperimental guruhda bosqichma-bosqich yuklanishni oshirish usuli qo'llanilib, kuch sifatlarining samarali rivoji ta'minlandi.

3. Innovatsion texnologiyalarning qo'llanilishi: Gimnastika mashg'ulotlari orqali talabalarning kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus texnologiyalar o'zining samaradorligini isbotladi.

Natijalar gimnastika to'garaklarini universitetlarning jismoniy tarbiya dasturlariga keng joriy qilishni tavsiya etish imkonini berdi. Ushbu yondashuv yoshlarning umumiy jismoniy holatini yaxshilash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. *Экономика и социум*, (6-1 (121)), 160-166.
2. 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.
3. 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.
4. Dostonbek No'monjon o'g, E. (2023). GANDBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA YORDAMCHI JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYAT.
5. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 735-739.
6. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 751-754.

7. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
8. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Mahmudjonov, J. (2023). XALQ AMALIY SAN'ATIGA BIR NAZAR. Talqin va tadqiqotlar, 1(35).
13. Mahmudjonov, J. (2023). QO'QON XOLIGIDA HUNARMANDCHILIK VA UNING TURLARI. Interpretation and researches, 1(18).
14. 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.
15. 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.