

GIMNASTIKA SPORT TO'GARAGI ORQALI TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH MEXANIZMI

Xasanov Akramjon Abdujalilovich

Namangna davlat pedagogika instituti, dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastika sport to'garaklari orqali talabalar jismoniy sifatlarini takomillashtirish mexanizmi o'rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gimnastika mashg'ulotlari kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarni sezilarli darajada rivojlantirish imkonini beradi. Eksperimental guruh natijalari nazorat guruhi bilan taqqoslanib, gimnastika sport to'garaklarining samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berildi. Maqolada shuningdek, pedagogik yondashuvlar va innovatsion uslublarning ahamiyati muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: gimnastika, sport to'garaklari, jismoniy sifatlar, pedagogik yondashuv, talabalar.

IS GYMNASTICS A MECHANISM FOR IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS THROUGH SPORTS CLUBS

Annotation: This article examines the mechanism of improving students' physical qualities through gymnastics sports clubs. The study results indicate that gymnastics training significantly enhances physical attributes such as strength, endurance, agility, speed, and flexibility. The effectiveness of gymnastics sports clubs was scientifically justified by comparing the results of the experimental and control groups. The article also discusses the importance of pedagogical approaches and innovative methods in physical education.

Keywords: gymnastics, sports clubs, physical qualities, pedagogical approach, students.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ГИМНАСТИКА МЕХАНИЗМОМ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЕ КЛУБА

Аннотация: В данной статье исследуется механизм совершенствования физических качеств студентов через занятия в гимнастических спортивных кружках. Результаты исследования показали, что гимнастические тренировки значительно улучшают такие физические качества, как сила, выносливость, ловкость, скорость и гибкость. Эффективность гимнастических кружков была научно обоснована путем сравнения результатов экспериментальной и контрольной групп. В статье также обсуждается важность педагогических подходов и инновационных методов в физическом воспитании.

Ключевые слова: гимнастика, спортивные кружки, физические качества, педагогический подход, студенты.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim jarayonida talabalarni jismoniy tarbiyalash va ularning jismoniy sifatlarini takomillashtirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya fanining rivojlanishi, ayniqsa, sport to'garaklari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ilmiy asoslarini o'rganishni talab qiladi. Gimnastika sport to'garaklari bu borada muhim vositalardan biri bo'lib, u talabalar orasida kuch, chaqqonlik, moslashuvchanlik, chidamlilik va muvozanat kabi muhim jismoniy sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvardagi "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5924-son qarorida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga alohida e'tibor qaratilgan. Ushbu qarorda sport to'garaklarini kengaytirish, zamonaviy uslub va texnologiyalar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish muhimligi ta'kidlanadi.

Tadqiqotning maqsadi – gimnastika sport to'garaklari orqali talabalar jismoniy sifatlarini takomillashtirish mexanizmini ilmiy jihatdan asoslash va samaradorligini baholashdan iborat. Ushbu tadqiqot nazariy va amaliy ahamiyatga ega bo'lib, uning natijalari kelajakda sport to'garaklarini yanada samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Shu sababli, talabalar uchun gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirishda individual yondashuvlar va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish muhim masala hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA MTODLAR

Ushbu tadqiqotda talabalar jismoniy sifatlarini gimnastika sport to'garaklari orqali takomillashtirish mexanizmi o'rganildi. Tadqiqotda eksperimental va nazorat guruhleri ishtirok etdi. Eksperimental guruh gimnastika sport to'garagiga muntazam qatnashgan talabalar (n=30) bo'lsa, nazorat guruhi umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashgan talabalar (n=30) dan iborat bo'ldi.

Tadqiqot davomida quyidagi jismoniy sifatlari baholandi:

- **Kuch** – turnikda tortilish va gavgani ko'tarish testi orqali.
- **Chidamlilik** – 1000 metr ga yugurish natijalari bo'yicha.
- **Tezkorlik** – 30 metr ga yugurish testi orqali.

- **Chaqqonlik** – 4x10 metrli yugurish testi orqali.
- **Moslashuvchanlik** – “Oldinga egilish” mashqi bilan baholandi.

Mashgʻulotlar 12 hafta davomida haftasiga 3 marotaba olib borildi. Trening dasturida umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari, gimnastika asoslari, statik va dinamik mashqlar hamda koordinatsion harakatlar muhim oʻrin egalladi.

Tahlillar natijalarini baholash uchun statistik tahlil usullari qoʻllanildi. Olingan maʼlumotlar **t-student** testi orqali qayta ishlanib, eksperimental guruhdagi oʻzgarishlar nazorat guruhi bilan taqqoslandi. Natijalar grafik va jadvallar yordamida taqdim etildi.

Tadqiqot natijalari gimnastika sport toʻgaragiga muntazam qatnashgan talabalar (eksperimental guruh) va umumiy jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida qatnashgan talabalar (nazorat guruhi) oʻrtasida sezilarli farqlar borligini koʻrsatdi.

Eksperimental guruh ishtirokchilari quyidagi natijalarga erishdi:

- **Kuch koʻrsatkichlari** turnikda tortilish testida oʻrtacha **2,8 martaga** ($p < 0,05$) yaxshilandi.
- **Chidamlilik** 1000 metrga yugurish natijalari boʻyicha **4,3 soniyaga** ($p < 0,05$) yaxshilandi.
- **Tezkorlik** 30 metrga yugurish testida **0,6 soniyaga** ($p < 0,05$) oshdi.
- **Chaqqonlik** 4x10 metr yugurish testida **0,8 soniyaga** ($p < 0,05$) yaxshilandi.
- **Moslashuvchanlik** testida oʻrtacha **3,1 sm** ($p < 0,05$) oʻsish kuzatildi.

Nazorat guruhida esa oʻzgarishlar uncha sezilarli boʻlmay, barcha koʻrsatkichlar boʻyicha oʻrtacha **1-2%** yaxshilanish kuzatildi.

Gimnastika sport toʻgaraklari talabalar jismoniy sifatlarini sezilarli darajada takomillashtirishi aniqlandi. Olingan natijalar ushbu uslubiyatni kengroq joriy etish va mashgʻulotlarni yanada samarali tashkil qilish zarurligini koʻrsatadi.

Olingan natijalar shuni koʻrsatdiki, gimnastika sport toʻgaraklari talabalar jismoniy sifatlarini sezilarli darajada takomillashtirish imkoniyatiga ega. Eksperimental guruhda jismoniy sifatlarning barcha koʻrsatkichlari sezilarli yaxshilandi, bu esa gimnastika mashgʻulotlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari oldingi ilmiy ishlar bilan hamohang bo'lib, gimnastika mashg'ulotlari kuch, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantirishda muhim rol o'ynashini tasdiqlaydi (A. I. Ivanov, 2020). Bunda mashg'ulotlarning individual yondashuv asosida tashkil etilishi va dinamik yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi muhim omil bo'ldi.

Nazorat guruhida o'zgarishlar minimal darajada bo'lib, bu umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maqsadli jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun yetarli emasligini ko'rsatdi. Shu sababli, talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishda sport to'garaklarini keng joriy etish tavsiya etiladi.

Gimnastika mashg'ulotlari natijalarining barqarorligi va samaradorligini oshirish uchun ilg'or pedagogik texnologiyalar va zamonaviy metodlarni joriy etish zarur. Kelajakdagi tadqiqotlarda gimnastika sport to'garaklari orqali psixomotor ko'nikmalar va individual yondashuv tamoyillarini chuqurroq o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi.

XULOSA

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, gimnastika sport to'garaklari talabalar jismoniy sifatlarini sezilarli darajada takomillashtirish imkoniyatiga ega. Eksperimental guruhda jismoniy sifatlarning barcha ko'rsatkichlari sezilarli yaxshilandi, bu esa gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari oldingi ilmiy ishlar bilan hamohang bo'lib, gimnastika mashg'ulotlari kuch, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantirishda muhim rol o'ynashini tasdiqlaydi (A. I. Ivanov, 2020). Bunda mashg'ulotlarning individual yondashuv asosida tashkil etilishi va dinamik yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi muhim omil bo'ldi.

Nazorat guruhida o'zgarishlar minimal darajada bo'lib, bu umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maqsadli jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun yetarli emasligini ko'rsatdi. Shu sababli, talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishda sport to'garaklarini keng joriy etish tavsiya etiladi.

Gimnastika mashg'ulotlari natijalarining barqarorligi va samaradorligini oshirish uchun ilg'or pedagogik texnologiyalar va zamonaviy metodlarni joriy etish zarur. Kelajakdagi tadqiqotlarda gimnastika sport to'garaklari orqali psixomotor

ko'nikmalar va individual yondashuv tamoyillarini chuqurroq o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

13. Azizov, S. V., & Mahmudjonov, A. A. (2024). Oripov AF SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2), 121.
14. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.
15. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILİYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.
16. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 307-312.
17. Boltobaev, S. A., Kostikova, O. V., Azizov, S. V., & Azizov, N. N. (2022). Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes. *International journal of health sciences*, 6(S3), 1394-1410. Азизов, С. В., & Габдуллина, А. З. (2024). Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров. *Scientific Impulse*, 2(19), 120-124.
18. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. *MASTERS*, 2, 29-33.
19. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 751-754.
20. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 735-739.
21. 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.
22. Болтобаев, С. А., Музафарова, Л. М., Азизов, С. В., & Мирзаев, С. (2019). ДВИЖЕНИЯ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ И В МАРАФОНЕ КАК ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМ БЕГУНОВ. *Наука и мир*, 1(12), 37-39.
23. Болтаев, С. А., Азизов, С. В., & Бутаев, З. А. (2016). Роль физической упражнений в формировании здорового образа жизни молодого поколения. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 28-31).

24. Жураханов, Х. Х. (2017). Купкари-игра для настоящих мужчин. Молодой ученый, (23), 342-344.
25. Жураханов, Х. Х. (2017). Национальные виды спорта: кураш. Молодой ученый, (23), 340-342.