

GIMNASTIKA MASHQLARI ORQALI TALABALARNING DINAMIK KUCHINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

G'ofurov Abdushokir Mahmudovich

Qo'qon davlat universiteti dotsenti

Annotation: Mazkur maqolada talabalarning dinamik kuch jismoniy sifatini rivojlantirishda gimnastika mashqlarining samaradorligi o'rganilgan. Dinamik kuchning nazariy asoslari, uning jismoniy tayyorgarlik tizimidagi o'rni hamda gimnastika mashqlarining mushak faoliyatiga ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatish, test sinovlari, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Mashg'ulotlar dasturiga turnikda tortilish, bruslarda mashqlar, arqonga tirmashib chiqish, sakrash va akrobatik mashqlar kiritildi. Olingan natijalar gimnastika mashqlarining talabalarning dinamik kuch ko'rsatkichlarini oshirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda amaliy ahamiyatga ega.

Keywords: Dinamik kuch, gimnastika mashqlari, talabalar, jismoniy tayyorgarlik, kuch sifati, jismoniy tarbiya, mashg'ulot yuklamasi, sakrash mashqlari, mushak faoliyati, pedagogik tajriba.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ДИНАМИЧЕСКОЙ СИЛЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: В данной статье изучена эффективность гимнастических упражнений в развитии динамической силы студентов. Проанализированы теоретические основы динамической силы, её роль в системе физической подготовки, а также влияние гимнастических упражнений на мышечную деятельность. В ходе исследования использовались методы педагогического наблюдения, тестирования, педагогического эксперимента и математико-статистического анализа. В программу занятий были включены подтягивания на перекладине, упражнения на брусьях, лазание по канату, прыжковые и акробатические упражнения. Полученные результаты показали, что гимнастические упражнения являются эффективным средством повышения показателей динамической силы студентов. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования занятий по физическому воспитанию и повышения уровня физической подготовленности студентов в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: Динамическая сила, гимнастические упражнения, студенты, физическая подготовка, силовые качества, физическое воспитание, тренировочная нагрузка, прыжковые упражнения, мышечная деятельность, педагогический эксперимент.

METHODS OF DEVELOPING STUDENTS' DYNAMIC STRENGTH THROUGH GYMNASTIC EXERCISES

Annotatsiya: *This article examines the effectiveness of gymnastic exercises in developing students' dynamic strength. The theoretical foundations of dynamic strength, its role in the system of physical training, and the impact of gymnastic exercises on muscular activity are analyzed. The study employed pedagogical observation, physical fitness testing, pedagogical experiment, and mathematical-statistical analysis methods. The training program included pull-ups, parallel bar exercises, rope climbing, jumping drills, and acrobatic exercises. The obtained results demonstrated that gymnastic exercises are an effective means of improving students' dynamic strength indicators. The findings of the study can be applied to enhance physical education classes and improve the physical fitness levels of university students.*

Kalit soʻzlar: *Dynamic strength, gymnastic exercises, students, physical fitness, strength qualities, physical education, training load, jumping exercises, muscular activity, pedagogical experiment.*

KIRISH

Bugungi kunda oliy taʼlim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning sogʻligʻini mustahkamlash hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish dolzarb pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Talabalar organizmi oʻquv faoliyati, axborot texnologiyalaridan keng foydalanish va kamharakat turmush tarzi taʼsirida jismoniy faollikning pasayishiga duch kelmoqda. Bu esa ularning umumiy ish qobiliyati, funksional imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashgʻulotlari jarayonida kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy sifatlar orasida dinamik kuch insonning harakat faoliyatida muhim oʻrin egallaydi. Dinamik kuch mushaklarning qarshilikni yengib oʻtish yoki unga qarshi faol harakat qilish jarayonida namoyon boʻladigan jismoniy sifat boʻlib, u kundalik hayotda hamda sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Dinamik kuchning yetarli darajada rivojlanganligi talabalarning turli jismoniy mashqlarni samarali bajarishiga, harakat koordinatsiyasini yaxshilashiga va umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishiga xizmat qiladi.

Talabalarda dinamik kuchni rivojlantirishda gimnastika mashqlari alohida ahamiyatga ega. Gimnastika mashqlari organizmning asosiy mushak guruhlarini kompleks ravishda rivojlantirish, harakat apparatini mustahkamlash hamda jismoniy sifatlarni uyg'un shakllantirish imkonini beradi. Xususan, turnikda tortilish, bruslarda mashqlar bajarish, arqonga tirmashib chiqish, tayanch sakrashlar va akrobatik mashqlar mushaklarning kuch imkoniyatlarini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Bunday mashqlar muntazam va ilmiy asoslangan holda qo'llanilganda talabalar organizmida moslashuv jarayonlari faollashadi, natijada kuch ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi [2].

Mazkur tadqiqotning maqsadi talabalarning dinamik kuch sifatini rivojlantirishda gimnastika mashqlarining samaradorligini aniqlash hamda ularni jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq etish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLARI

Tadqiqot jarayonida qo'yilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun pedagogik, nazariy hamda statistik tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Dastlab tadqiqot mavzusiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar, monografiyalar, ilmiy maqolalar va me'yoriy-huquqiy hujjatlar tahlil qilindi. Adabiyotlar tahlili orqali dinamik kuchni rivojlantirishning nazariy asoslari hamda gimnastika mashqlarining jismoniy tayyorgarlik tizimidagi o'rni aniqlandi [4,5,6].

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatish metodidan foydalanilib, talabalarning mashg'ulotlar jarayonidagi faolligi, mashqlarni bajarish sifati hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi muntazam nazorat qilindi. Shuningdek, pedagogik tajriba tashkil etilib, unda talabalar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi mashg'ulotlarida dinamik kuchni rivojlantirishga qaratilgan gimnastika mashqlari majmuasi qo'llanildi, nazorat guruhi esa an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi asosida shug'ullandi.

Dinamik kuch ko'rsatkichlarini baholash uchun turnikda tortilish, qo'llarni bukib-yozish, bir daqiqada o'tirib-turish, joydan uzunlikka sakrash va tibbiy to'p uloqtirish testlaridan foydalanildi. Olingan natijalar matematik-statistik metodlar yordamida qayta ishlanib, o'rtacha arifmetik qiymat (X), standart og'ish (σ) va

ishonchlilik darajasi (p) ko'rsatkichlari hisoblandi. Statistik tahlil natijalari tajriba davomida kuzatilgan o'zgarishlarning ilmiy asoslanganligini aniqlash imkonini berdi. Shu orqali gimnastika mashqlarining talabalar dinamik kuchini rivojlantirishdagi samaradorligi baholandi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot davomida gimnastika mashqlarining talabalarning dinamik kuch ko'rsatkichlariga ta'siri o'rganildi. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhleri ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarlik darajalari o'rtasida sezilarli farq kuzatilmadi. Tajriba davomida esa tajriba guruhi mashg'ulotlariga dinamik kuchni rivojlantirishga qaratilgan maxsus gimnastika mashqlari majmuasi kiritildi. Ushbu majmuaga turnikda tortilish, bruslarda qo'llarni bukib-yozish, arqonga tirmashib chiqish, tayanch sakrashlar hamda turli akrobatik mashqlar kiritildi.

Tajriba yakunida o'tkazilgan nazorat sinovlari natijalari tajriba guruhi talabalari dinamik kuch ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar yuz berganligini ko'rsatdi. Xususan, turnikda tortilish, qo'llarni bukib-yozish va joydan uzunlikka sakrash testlari natijalari dastlabki ko'rsatkichlarga nisbatan sezilarli ravishda yaxshilandi. Nazorat guruhida ham ma'lum darajada o'sish kuzatilgan bo'lsa-da, tajriba guruhidagi natijalar ancha yuqori bo'ldi. Bu holat gimnastika mashqlarining mushaklar faoliyatini faollashtirish, nerv-mushak koordinatsiyasini takomillashtirish hamda kuch imkoniyatlarini oshirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlar bilan hamohang ekanligi aniqlandi. Tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, gimnastika mashqlari organizmning turli mushak guruhlarini bir vaqtning o'zida ishga jalb qilishi orqali kuch sifatining kompleks rivojlanishiga xizmat qiladi (Matveyev, 1991). Shuningdek, muntazam bajariladigan dinamik mashqlar mushak tolalarining funksional imkoniyatlarini kengaytiradi va harakat apparatining samarali ishlashini ta'minlaydi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, dinamik kuchni rivojlantirishda mashg'ulotlarning muntazamligi, yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirib borilishi hamda individual yondashuv tamoyiliga amal qilinishi muhim omil

hisoblanadi. Gimnastika mashqlarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tarkibiga maqsadli ravishda kiritilishi talabalar jismoniy tayyorgarligining yaxshilanishiga, sog'lom turmush tarzining shakllanishiga va umumiy harakat faolligining ortishiga xizmat qiladi. Shu sababli gimnastika mashqlaridan foydalanish talabalarning dinamik kuch sifatini rivojlantirishning samarali pedagogik vositasi sifatida baholanishi mumkin.

XULOSA

Tadqiqot natijalari talabalarning dinamik kuch jismoniy sifatini rivojlantirishda gimnastika mashqlarining muhim pedagogik va amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. O'tkazilgan pedagogik tajriba davomida maxsus tanlangan gimnastika mashqlari talabalarning kuch ko'rsatkichlarini oshirishga, mushaklar faoliyatini takomillashtirishga hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ayniqsa, turnikda tortilish, bruslarda mashqlar, arqonga tirmashib chiqish va sakrash mashqlari dinamik kuchning rivojlanishida yuqori samaradorlik namoyon etdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, dinamik kuchni rivojlantirish jarayonida yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish, mashqlarni tizimli ravishda qo'llash hamda individual xususiyatlarni hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Gimnastika mashqlari mushaklarning kuch hosil qilish qobiliyatini oshirish bilan bir qatorda harakat koordinatsiyasini, muvozanatni va funksional tayyorgarlikni ham rivojlantiradi. Bu esa talabalarning jismoniy faolligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, tadqiqot davomida gimnastika mashqlaridan foydalanish talabalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirishi, ularning irodaviy sifatlarini mustahkamlashi hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini kuchaytirishi aniqlandi. Mazkur holat gimnastika vositalarining nafaqat jismoniy, balki pedagogik jihatdan ham katta imkoniyatlarga ega ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, gimnastika mashqlarini oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tarkibiga keng joriy etish talabalarning dinamik

kuch sifatini rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda sog'lom va faol turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

27. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). Sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.
28. Abduvoxid o'g'li, M. A. (2025, December). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHDA STATIK MASHQLARNING AHAMIYATI. In *Partner conferences of the International Scientific Journal Research Focus* (Vol. 1, No. 1, pp. 3-6).
29. Abduvoxi o'g'li, M. A. (2025). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARDA KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ZARURIYATI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 54(2), 90-98.
30. Abduvoxid o'g'li, M. A. (2025). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI O'LGHASH MEZONLARI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 55(2), 34-40.
31. O'G'Li, M. A. A. (2025). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI TAKOMILLASHGANLIK DARAJASINI O'LGHASH USULLARI. *Research Focus*, 4(10), 97-101.
32. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 751-754.
33. 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.
34. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 730-734.
35. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 735-739.
36. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 166-170.
37. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO'GARAKLARINING TA'SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 208-212.

38. Костикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). Развитие у юных баскетболистов скорости и точности броска. *Физическая культура, спорт-наука и практика*, 2, 109-114.
39. 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.