

GIMNASTIKA SPORT TO'GARAKLARI ORQALI TALABALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING SAMARALI USULLARI

Yakubjonov Ikrom Akramjonovich

Qo'qon davlat universiteti, dotsent

Annotatsiya: mazkur maqolada gimnastika sport to'garaklari orqali talabalarni jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali usullari yoritilgan. Tadqiqot davomida talabalar bilan olib borilgan mashg'ulotlarda gimnastika mashqlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'рни tahlil qilindi. Shuningdek, mashg'ulotlarning tizimliliği, yuklama hajmi va ularning individual xususiyatlarga mosligi baholandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, gimnastika to'garaklari orqali olib borilgan muntazam mashg'ulotlar talabalar kuch, egiluvchanlik, muvozanat va chidamlilik sifatlarini sezilarli darajada rivojlantiradi.

Kalit so'zlar: gimnastika, sport to'garagi, jismoniy tayyorgarlik, talabalar, mashg'ulot, samaradorlik.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ПО ГИМНАСТИКЕ

Аннотация: в данной статье рассматриваются эффективные методы повышения физической подготовленности студентов через спортивные секции по гимнастике. В ходе исследования проанализирована роль гимнастических упражнений в развитии физических качеств студентов. Оценены системность тренировок, объем нагрузки и их соответствие индивидуальным особенностям занимающихся. Результаты показали, что регулярные занятия гимнастикой в спортивных секциях способствуют значительному улучшению силы, гибкости, равновесия и выносливости студентов.

Ключевые слова: гимнастика, спортивная секция, физическая подготовленность, студенты, тренировка, эффективность.

EFFECTIVE METHODS OF IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS THROUGH GYMNASTICS SPORTS CLUBS

Annotation: this article explores effective methods of improving students' physical fitness through gymnastics sports clubs. The study analyzes the role of gymnastics exercises in developing students' physical qualities. The regularity of training, workload volume, and their correspondence to individual characteristics were evaluated. The results show that systematic gymnastics training in sports clubs significantly enhances students' strength, flexibility, balance, and endurance.

Keywords: gymnastics, sports club, physical fitness, students, training, effectiveness.

KIRISH

Hozirgi davrda jamiyat rivojlanishining muhim mezonlaridan biri sifatida yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tibor ortib bormoqda. Talabalar jismoniy faolligini oshirish, ularning sog'lig'ini mustahkamlash hamda harakat malakalarini shakllantirish oliy ta'lim muassasalarining ustuvor vazifalaridan biridir. Shu nuqtayi nazardan, gimnastika sport to'garaklari talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Gimnastika mashqlari inson organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatib, kuch, egiluvchanlik, muvozanat, koordinatsiya va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarni shakllantiradi.

Oliy ta'lim tizimida sport to'garaklari orqali olib boriladigan mashg'ulotlar nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki talabalarda iroda, intizom, mas'uliyat va jamoaviylik tuyg'usini ham kuchaytiradi. Shu boisdan gimnastika to'garaklari nafaqat sport faoliyati, balki tarbiyaviy jarayonning muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Bugungi kunda talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda an'anaviy mashg'ulotlar bilan bir qatorda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va individual yondashuv usullaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega [2,4,5].

Tadqiqotning maqsadi — gimnastika sport to'garaklari orqali talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali usullarini aniqlash, ularning amaliyotdagi qo'llanish mexanizmini ishlab chiqish hamda ilmiy asosda baholashdan iborat. Shu maqsadda maqolada talabalar bilan olib borilgan gimnastika mashg'ulotlarining ta'siri tahlil qilinib, jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasi aniqlanadi. Tadqiqot natijalari gimnastika mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda ularning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqotning maqsadi — gimnastika sport to'garaklari orqali talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali usullarini aniqlash va ularning amaliy samaradorligini baholashdan iborat. Tadqiqot jarayoni 2024–2025 o'quv yili davomida jismoniy madaniyat yo'nalishida tahsil olayotgan 40 nafar talaba ishtirokida o'tkazildi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo'lindi: tajriba guruhi (20 nafar)

va nazorat guruhi (20 nafar). Tadqiqot Namangan davlat universitetining sport zalida amalga oshirildi.

Gimnastika mashg'ulotlari haftasiga 3 marotaba, 60 daqiqalik dars shaklida o'tkazildi. Dasturga umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, akrobatik elementlar, muvozanat va egiluvchanlik mashqlari, shuningdek, to'siqlar bilan bajariladigan kombinatsion harakatlar kiritildi. Mashg'ulotlar bosqichma-bosqichlik tamoyiliga asoslangan holda tashkil qilindi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar [4,5,6].

Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun maxsus testlar tizimi qo'llanildi: qo'l kuchini aniqlash (dinamometr), gavda egiluvchanligini o'lchash (sit-and-reach testi), 30 metrga yugurish (tezkorlik), "Planka" mashqi (chidamlilik) hamda muvozanat testi. Olingan natijalar statistik tahlil qilinib, o'rtacha qiymatlar, foiz farqlar va ishonchlilik darajasi ($p < 0.05$) aniqlanadi.

Tadqiqotda kuzatuv, pedagogik eksperiment va matematik-statistik tahlil usullari qo'llanildi. Olingan ma'lumotlar gimnastika to'garaklarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligini ilmiy asosda tasdiqlashga imkon berdi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhidagi talabalar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dastlabki va yakuniy bosqichlarda solishtirildi. Boshlang'ich natijalarda ikki guruh o'rtasida sezilarli farq kuzatilmagan bo'lsa, 12 haftalik gimnastika mashg'ulotlaridan so'ng tajriba guruhida barcha jismoniy sifatlarda ijobiy o'sish qayd etildi.

Tajriba guruhi talabalari kuch, egiluvchanlik, muvozanat, chidamlilik va tezkorlik ko'rsatkichlarini nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshiladi. Xususan, egiluvchanlik testi natijalari o'rtacha 25 foizga, kuch ko'rsatkichi 18 foizga, muvozanat mashqlarida esa 20 foizga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar minimal bo'lib, tabiiy jismoniy faollik darajasi bilan cheklangan.

Natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, gimnastika mashg'ulotlarining muntazamligi va tizimliliigi talabalar jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishiga xizmat qiladi. Shuningdek, mashg'ulotlarda individual yondashuv, mashqlar intensivligini bosqichma-bosqich oshirish samaradorlikni yanada kuchaytirgan.

1-jadval. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (o'rtacha natijalar)

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (boshlang'ich)	Tajriba guruhi (yakuniy)	Nazorat guruhi (boshlang'ich)	Nazorat guruhi (yakuniy)
Qo'l kuchi (kg)	38.2	45.1	37.9	39.3
Egiluvchanlik (sm)	11.4	14.2	11.1	12.0
30 m yugurish (sek.)	5.7	5.2	5.8	5.6
"Planka" mashqi (sek.)	56.3	74.8	55.7	60.1
Muvozanat testi (sek.)	23.4	28.0	23.0	24.2

Olingan natijalar tajriba dasturida qo'llangan gimnastika mashg'ulotlari talabalar jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqlaydi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gimnastika sport to'garaklarida muntazam ishtirok etgan talabalar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilagan. Bu holat gimnastika mashqlarining organizmga kompleks ta'siri bilan izohlanadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, gimnastika mashg'ulotlari orqali talabalarda kuch, egiluvchanlik, muvozanat, chidamlilik va tezkorlik kabi muhim jismoniy sifatlar uyg'un rivojlanadi.

Natijalar boshqa tadqiqotchilarning ilmiy ishlari bilan hamohang bo'lib, masalan, jismoniy madaniyat sohasida gimnastikaning ahamiyati haqida olib borilgan ilmiy izlanishlarda ham ayni xulosalar tasdiqlangan. Gimnastika mashqlari mushak tizimini faollashtiradi, harakat koordinatsiyasini takomillashtiradi va tananing moslashuvchanligini oshiradi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar davomida

talabalarda irodaviy sifatlar, o'ziga ishonch, jamoaviylik hamda mas'uliyat hissi rivojlanadi.

Tajriba jarayonida kuzatilgan natijalar shuni ko'rsatadiki, gimnastika to'garaklari dasturiga individual yondashuv, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi va harakat elementlarining turli shakllarda takrorlanishi samaradorlikni oshiruvchi muhim omillardir. Nazorat guruhi natijalari esa an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari gimnastika to'garaklariga nisbatan pastroq natija berishini ko'rsatdi.

Shunday qilib, gimnastika sport to'garaklari talabalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda ularning ijtimoiy faolligini oshirishda muhim pedagogik vosita sifatida o'zini oqlaydi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gimnastika sport to'garaklari talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuqori samaraga ega bo'lgan ta'sirchan pedagogik vosita hisoblanadi. 12 haftalik mashg'ulotlar jarayonida tajriba guruhida ishtirok etgan talabalar kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, muvozanat va tezkorlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladilar. Bu esa gimnastika mashqlarining tizimli, bosqichma-bosqich va individual yondashuv asosida tashkil etilishi bilan bog'liqdir.

Olingan natijalar asosida aniqlanishicha, gimnastika mashg'ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki talabalarning ruhiy holati, o'ziga ishonchi, irodaviy barqarorligi va jamoada ishlash ko'nikmalarini ham mustahkamlaydi. Shuningdek, to'garaklarda mashg'ulotlarning muntazamligi va nazorat tizimining mavjudligi yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omil bo'ldi.

Tajriba natijalariga tayanib aytish mumkinki, gimnastika sport to'garaklarini oliy ta'lim muassasalarida kengroq joriy etish, mashg'ulot dasturlarini ilmiy asosda takomillashtirish, yuklama hajmini individual imkoniyatlarga moslashtirish talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Umuman olganda, gimnastika sport to'garaklari orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirish usullari talabalar salomatligi va harakat madaniyatini yuksaltirishga

xizmat qiladi. Bu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy izlanishlarni yanada chuqurlashtirish esa jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishga zamin yaratadi.

ADABIYOTLAR

11. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.
12. Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLIHNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. *Экономика и социум*, (2-1 (117)), 126-129.
13. Азизов, С. В., & Габдуллина, А. З. (2024). Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров. *Scientific Impulse*, 2(19), 120-124.
14. Azizov, S. V., & Mahmudjonov, A. A. (2024). Oripov AF SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2), 121.
15. Azizov, N. N., Gaziye, N. R., Boltobaev, S. A., & Zhakhangirov, S. Z. (2019). STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 303-306.
16. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.
17. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизова, Р. И., & Азизов, Н. Н. (2020). ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ. In *Дни ревматологии в Санкт-Петербурге-2020* (pp. 38-39).
18. 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.
19. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Джахангиров, Ш. Д. (2020). STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (6-5), 59-62.
20. Музафарова, Л., & Жахонгиров, Ш. (2023). Повышение активности студенческой молодёжи и формирование здорового образа жизни. *Scientific-theoretical journal of International education research*, 1(2), 89-91.