

**GIMNASTIKA TALABALARNING UMUMIY JISMONIY
TAYYORGARLIGI DARAJASINI OSHIRUVCHI VOSITA
VA TALABALARNING KUCH QOBILIYATLARINI
RIVOJLANTIRISH**

GYMNASTICS IS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF GENERAL
PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AND THE DEVELOPMENT OF
STUDENTS' STRENGTH ABILITIES

ГИМНАСТИКА ЯВЛЯЕТСЯ СРЕДСТВОМ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ И
РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Nishanov Abdulla Rafiqjon o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti Maktabgacha ta'limda

Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi

208-guruh talabasi

Anotatsiya: Gimnastika talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish va kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda juda samarali vosita hisoblanadi. Gimnastika, jismoniy faollikning keng spektrini qamrab olgan mashqlar tizimi bo'lib, talabalarga bir qator foydali ta'sirlar ko'rsatadi. U nafaqat mushak kuchini, balki muvozanat, egilish, elastiklik va chidamlilik kabi boshqa jismoniy ko'nikmalarni ham rivojlantiradi. Gimnastika mashqlari talabalarning barcha mushak guruhlarini ishlatishga yordam beradi. Shu bilan birga, kuchni taqsimlash va boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Ayniqsa, yuqori kuch talab qiladigan mashqlar (masalan, push-up, plank, o'rta va yuqori qavatda ishlash) talabalarning kuch qobiliyatlarini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so'zlar: Mushak kuchini oshirish, jismoniy tayyorgarlikning umumiy darajasini oshirish, chidamlilikni rivojlantirish, jismoniy holatni yaxshilash va salomatlikni mustahkamlash.

Abstract: Gymnastics is a very effective tool for increasing the overall physical fitness of students and developing strength abilities. Gymnastics, being a system of exercises that span a broad spectrum of physical activity, has a number of beneficial effects on students. It develops not only muscle strength, but also other physical skills such as balance, bending, elasticity, and endurance. Gymnastics exercises help students use all muscle groups. At the same time, it develops the ability to allocate and control

over power. Especially high-strength exercises (e.g., push-up, plank, mid- and upper-level work) significantly increase students' strength abilities.

Keywords: Increase muscle strength, increase overall level of fitness, develop endurance, improve physique and promote health.

Аннотация: Гимнастика является очень эффективным средством для повышения общей физической подготовленности студентов и развития силовых способностей. Гимнастика, будучи системой упражнений, охватывающих широкий спектр физической активности, оказывает ряд полезных эффектов на учащихся. Он развивает не только мышечную силу, но и другие физические навыки, такие как равновесие, сгибание, эластичность и выносливость. Упражнения гимнастики помогают студентам задействовать все группы мышц. В то же время он развивает способность к распределению и контролю над властью. Особенно силовые упражнения (например, отжимания, планка, работа среднего и высшего уровня) значительно повышают силовые способности учащихся.

Ключевые слова: Увеличение мышечной силы, повышение общего уровня физической подготовки, развитие выносливости, улучшение телосложения и укрепление здоровья.

Kirish. Bugungi kunda poytaxtimizda, viloyat va tuman markazlarida sportning, ayniqsa, yoshlar orasida ommaviylashib borishini ta'minlovchi birlamchi omilmunosib shart-sharoitlar yaratildi. Zamonaviy sport inshootlari, o'yingoh va majmualarning barpo etilishi o'quvchi – yoshlarni ommaviy sport musobaqalari bilan to'la qamrab oladigan «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» o'yinlaridan iborat uch bosqichli milliy tizimning shakllanishiga asos bo'ldi. Natijada sport, jismoniy tarbiya yoshlar dunyo qarashiga ijobiy ta'sir etib, jismoniy-intellektual resurslar rivojining yangi bosqichga ko'tarilishini ta'minlamoqda. Shuningdek, yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning ta'limdan tashqari tizimi ham shakllanmoqda. Bu o'quv maskanlari, mahallalar qoshida turli sport to'garaklari faoliyatini yo'lga qo'yish, sport maydonchalari va majmualari barpo etish ishlarida yaqqol namoyon bo'lmoqda. Birgina «Mahalla futboli» bellashuvlari yoki «Sportchi oila» musobaqalari sport nafaqat ta'lim davrida, balki ta'limdan tashqari paytda ham yoshlar hayotining tarkibiy qismiga aylanib borayotganini ko'rsatadi.

Dasturda gimnastika devori va skarneykasi bo'ylab tirmashib chiqish, to'siqlardan oshib o'tish, arqonga tirmashib chiqish ko'zda tutilgan.

Bu mashqlar amaliy ahamiyatga ega bo'lib, chaqqonlikni, kuchni, jasurlikni, chidamlilikni, harakatlar mosligini rivojlantirishga, gimnastika devori va skameykasiga tirmashib chiqish esa qomatni to'g'ri shakllantirishga yordam beradi.

O'qituvchi tirmashib chiqish mashqlarining birmuncha baland snaryadlarda bajarilishini hisobga olib, mashq'ulotning aniq tashkil etilishiga. . erishishi. lozim. Snaryadlarga yondashish va ulardan uzoqlashish, mashqlarni, ayniqsa, qaddi-qomatning shakllanishiga ta'sir etuvchi mashqlarni bajarishning boshlanishi va tugallanishi juda aniqlik bilan tushuntirilishi va ko'rsatilishi lozim.

Tirmashish mashqlari talabalar uchun juda qiyin hisoblanadi. Bu o'qituvchidan doimo, nisbatan oddiy mashqlardan murakkabroq mashqlarga o'tib borishni taqozo etadi.

Tirmashish mashqlarini o'tkazish uchun talabalar mavjud gimnastik devor oraliqlari va gimnastik skameykalar soniga qarab guruhlariga bo'linadi. Har bir guruh bir qator kolonnaga tiziladi va devor yoki skameykaning qarshisida turadi.

Dastlabki paytlarda mashqlar guruhlar bo'yicha bajariladi. Birinchi guruh mashqni bajaradi, qolganlari esa kuzatib tura di. Keyinroq, ya'ni talabalar malaka va zarur uyushqoqlikka erishganlaridan so'ng o'qituvchi mashqlarni oqim tarzida muayyan intervallarni saqlagan holda o'tkazadi. Masalan, birinchi bola skameykaning o'rtasiga yetganda ikkinchi bola mashqni boshlaydi va hokazo.

Tirmashishga o'rgatish uchun gimnastika devori, skameyka, yog'och, arqonlar, nishab narvon, ot, bum, plint va boshqa snaryadlardan foydalaniladi.

Gimnastikaning Talabalar Jismoniy Tayyorligi va Kuch Qobiliyatlarini Rivojlantirishdagi Ahamiyati:

1. **Mushak kuchini oshirish:** Gimnastika mashqlari talabalarning barcha mushak guruhlarini ishlatishga yordam beradi. Shu bilan birga, kuchni taqsimlash va boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Ayniqsa, yuqori kuch talab qiladigan mashqlar (masalan, push-up, plank, o'rta va yuqori qavatda ishlash) talabalarning kuch qobiliyatlarini sezilarli darajada oshiradi.

2. **Jismoniy tayyorgarlikning umumiy darajasini oshirish:** Gimnastika o'z ichiga turli xil harakatlarni, jumladan, cho'zish, egilish, aylanma harakatlar va turli holatlarda turgan holda bajariladigan mashqlarni qamrab oladi. Bu mashqlar nafaqat kuchni, balki moslashuvchanlikni, elastiklikni va jismoniy chidamlilikni ham oshiradi.

3. **Muvozanat va koordinatsiyani yaxshilash:** Gimnastika, ayniqsa, balans va muvozanatni saqlashga oid mashqlar talabalarga o'zlarining jismoniy holatini yaxshilash imkonini beradi. Bu turdagi mashqlar talabalarning mushaklarni bir xil vaqtning o'zida to'g'ri va samarali ishlatishiga yordam beradi, shu bilan birga jismoniy va psixologik muvozanatni yaxshilaydi.

4. **Elastiklik va harakatchanlikni oshirish:** Gimnastika mashqlari yuqori darajadagi elastiklikni rivojlantirish uchun ajoyib vosita hisoblanadi. Cho'zish va qizil harakatlar jismoniy tizimning moslashuvchanligini oshiradi, bu esa talabalarga to'g'ri pozitsiyada bo'lish, tez va oson harakat qilish imkonini beradi.

5. **Chidamlilikni rivojlantirish:** Gimnastika mashqlari, ayniqsa intensiv mashqlar, talabalarning jismoniy chidamliligini oshiradi. Chidamlilikni rivojlantirish orqali talaba nafaqat jismoniy kuchini, balki umumiy faollik va diqqatni jamlash darajasini ham oshiradi.

6. **Jismoniy holatni yaxshilash va salomatlikni mustahkamlash:** Gimnastika, nafaqat jismoniy kuchni, balki talabalarning salomatligini ham yaxshilaydi. Doimiy gimnastika mashqlari organizmning sogʻlom rivojlanishiga, yurak-qon tomir tizimining ishlashini yaxshilashga, nafas olish tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

7. **Kuch va flexibility oʻrtasidagi muvozanatni saqlash:** Gimnastika mashqlari kuchni va moslashuvchanlikni uygʻunlashtiradi. Talabalar faqat kuchni oshirmasdan, shu bilan birga, oʻz harakatlarini yanada nozik va fleksibil tarzda bajarish imkonini topadilar. Bu sport turi jismoniy tayyorgarlikning barcha jihatlariga teng miqdorda taʼsir qiladi.

Gimnastikani Talabalar Uchun Jismoniy Tayyorlikni Oshirishda Qoʻllash

Gimnastika mashqlarini talabalar uchun oʻquv jarayoniga kiritish, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun juda foydali boʻlishi mumkin. Mashqlarni turli darajalarda va intensivlikda tashkil qilish mumkin, bu talabalar uchun ularning jismoniy tayyorgarligiga qarab individual yondashuvni yaratadi.

Xulosa: Gimnastika talabalar uchun jismoniy tayyorgarlikni oshirish va kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biridir. U nafaqat jismoniy faollikni kuchaytiradi, balki umumiy salomatlikni yaxshilash, elastiklikni oshirish, muvozanatni saqlash va chidamlilikni oshirishga ham yordam beradi. Shu bois, gimnastikani muntazam ravishda oʻquv jarayoniga kiritish talabalarning jismoniy rivojlanishida muhim rol oʻynaydi. Mavjud ilmiy tadqiqotlarda mazkur muammo oʻqitish texnologiyasidan kam farq qiluvchi nuqtai nazardan koʻrib chiqilgan. Oʻquvchilarni tahsil olish davrida nafaqat dasturdagi mashqlarning bajarilish texnikasini egallashlari, umumiy va maxsus-harakat tayyorgarligi darajasini oshirishlari, balki mamlakatimizning taʼlim muassasalarida oʻrgatish texnologiyasi boʻyicha yetarlicha yuqori darajada darsni oʻtish va amaliy gimnastika vositalarni oʻqituvchilar keng kullashga ega boʻlishlari shart.

Adabiyotlar:

1. Oʻzbekiston Respublikasining Qonuni: Jismoniy tarbiya va sport oʻgʻrisida (YAngi tahriri) // Xalq soʻzi gazetasi, 5- sentyabr, 2015 y.
2. Berxoshanskiy Yu.V. Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asoslari. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1988. - 336 b.

3. Ashmarin B.A., Vinogradov Yu.A., Vyatkina Z.N. va boshqalar Jismoniy tarbiya nazariyasi va usullari: darslik. Fakultet talabalari uchun. kult. ped. Spetsifikatsiya bo'yicha in-tov. 03.03. - M.: ta'lim, 1990. - 287s.
4. Bobrova G.A. Chegara san'ati. - Leningrad: Bolalar adabiyoti, 1986. - 109 b.
5. Bobrova G.A. Sport maktablarida badiiy gimnastika. - M .: Jismoniy tarbiya va sport, 1974. - 264 b.
6. Bobrova G.A. Maktabda badiiy gimnastika. - M .: Jismoniy tarbiya va sport, 1978. - 208s.
7. Filin V.P. yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni sinash. -M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1974. - 232 b.
8. Lyax V.I. Maktab o'quvchilarining muvofiqlashtirish qobiliyatlari.-Mn.: Polymya, 1989. - 159 b.
9. Xolmamatovich J. B. 18-20 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – C. 292-297.