



yaxshilaydi, balki mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosga, analitik yondashuvga va raqamli nazoratga asoslaydi. Natijada, o‘quvchilarning texnik-taktik malakalari yanada puxta shakllanadi, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning barqarorligi ta‘minlanadi, mashg‘ulotlar esa zamonaviy sport talablari bilan uyg‘unlashgan holda tashkil etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov B., Jo‘rayev A. Gandbol asoslari. – Toshkent, 2019.
2. Tursunov F. Gandbol texnikasi va taktikasi. – Toshkent, 2021.
3. Sobirov D., Maqsudov R. Sport turlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2020.
4. Xudoyberdiyev Sh. Sport mashg‘ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2020.
5. Otaboyev A. Sport pedagogikasi. – Toshkent, 2017
6. Madaminov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi darslik. Toshkent. 2025. 365-bet
7. Salayev T.K. “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi”. O‘quv qo‘llanma. “Lesson Press”. Toshkent. 2022 y. 237 b.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с. ISBN 5-7695-870-3.

PEDAGOGIKA OLIY O‘QUV YURTI TALABALARINING KUCH- CHIDAMLILIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Shayimardanov Sherhali Abdurashidovich

Katta o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

[*sheralishayimardanov@gmail.com*](mailto:sheralishayimardanov@gmail.com)

Annotatsiya: *Maqolaning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, talabalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini ishlab chiqish orqali talabala yoshlarni kuch qobiliyati rivojlantirishdan iborat hamda universitetdagi mashg‘ulotlar davomida kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda jismoniy faoliyatning ruxsat etilgan mashqlarini tanlashi bilan izohlanadi.*

Kalit so‘zlar: *O‘quv mashg‘ulot, mashqlar majmuasi, jismoniy tayyorgarlik, nazorat testlari, kuch, harakat tayyorgarligi darajasi, maxsus-harakat ko‘nikma, texnik tayyorgarlik.*

Аннотация: *Научная значимость статьи заключается в том, что она заключается в развитии силовых способностей студенческой молодежи путем разработки теории и методики физического воспитания студентов и*



объясняется выбором разрешенных упражнений физической активности в развитии силовых способностей во время занятий в университете.

Ключевые слова. *Учебное занятие, комплекс упражнений, физическая подготовка, контрольные тесты, сила, уровень двигательной подготовки, специально-двигательный навык, техническая подготовка.*

Abstract: *The scientific significance of the article lies in the fact that through the development of the theory and methodology of physical education of students, it consists in the development of strength abilities of student youth and is explained by the choice of permitted physical activity exercises in the development of strength abilities during university classes.*

Keywords: *Training session, complex of exercises, physical training, control tests, strength, motor training level, special motor skill, technical training.*

Kirish. Gimnastika sport turlari bo'yicha pedagog-murabbiylar universitet o'quv dasturi talablariga ko'ra ishlab chiqilgan, kuch qobiliyatlari va kuchga chidamlilikni keng doirasini rivojlantirishga qaratilgan katta mashqlar guruhidan foydalanadilar va bu o'z navbatida, tayyorgarlik komponentlarini hamda o'quv yili semestrlarida kuch qobiliyatini rivojlantirishda vositalarni ratsional rejalashtirish muammosi mavjud.

Tayyorgarlik darajasi talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida funksional imkoniyatlarni hisobga olgan holda kuch to'siqlari va qiyinchilik ko'rsatkichlarini yengib o'tish qobiliyati va tayyorgarlik vositalarini taqsimlash bosqichida dastlabki tajribaning taklif qilingan talablarini bajarish imkoniyatlarini o'rganish masalalarini tashkil etish va hal qilish masalalaridan iboratdir. Shu bilan birga, 18-21 yoshdagi o'smirlarning harakat qobiliyatlarini hisobga olgan holda tavsiya etilgan kuch va kuchga chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning harakat faoliyati darajasiga alohida e'tibor qaratildi. Shuningdek, tavsiya etilgan mashqlar to'plami ushbu yosh guruh talabalari uchun mos bo'lishi va sport bilan shug'ullanuvchilarning funksional tizimi holatini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonida muhim bo'lgan harakat qobiliyatlarining samaradorligi va egiluvchanligini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi kerak.

Shu bilan birga, universitetdagi amaliy mashg'ulot sharoitlar, kerakli sport jihozlari va inventarlarning mavjudligi, shuningdek, harakat qobiliyatlari, xususan, statik va dinamik kuchni shakllantirishga qaratilgan o'quv mashg'ulotining vaqtini hisobga olish lozim.

Kuch mashqlarini bajarishda ishtirok etadigan mushak guruhi va ularning funksional rivojlanishiga alohida e'tibor berish kerak. Gimnastika usulidagi kuch mashqlarini qo'llashda muhim bo'lgan harakat asoslari va unda shakllanadigan mashg'ulotni maqsadli tashkil qilish mashg'ulot vositalarini tanlash va kuch mashqlari ketma-ketligida hisoblanadi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida ishtirok etuvchi mushaklar reaksiyasining olingan demografiyasi kuch



faoliyati rejimida bir xil emasligi, ularning biokimyoviy tarkibi, turli darajadagi va koordinatsion murakkabligi bilan dasturdagi mashqlarni bajarish paytida quvvat balansini ko'rsatadi. Bu dalil nafaqat fiziologik, balki pedagogik omil bilan ham izohlandi.

Harakat funksiyalarini tahlil qilish materiallari mashg'ulot yuklamasining tana tizimlariga, xususan, qo'llanilayotgan mashqlar talaba tanasining turli qismlariga ta'siri, qo'l, oyoq, yelka va tananing umumiy harakat faoliyatini oshirishga qaratilgan yuklamalar, birinchi navbatda, shug'ullanuvchilarning tana mushaklariga ta'sirini batafsil ko'rib chiqishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti natijalari va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan vositalarni tahlil qilish bizga mashg'ulot maqsadini hisobga olgan holda tanlab mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni shakllantirishga imkon beradi.

Tadqiqotning maqsadi – tanlangan ixtisoslikning o'ziga hos xususiyatlarini inobatga olgan holda talabalarining kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Tadqiqot vazifasi. Ishlab chiqilgan ixtissolashgan oliy o'quv yurtlari talabalarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich shakllantirish dasturini tajribada asoslash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqotimiz davomida talabalarni maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirish uchun mushak guruhlariga maxsus vositalar saralandi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida talabalarining maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirish zamonaviy ta'lim jarayonida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, zamonaviy o'quv muassasalarida yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, ularning jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirishda amaliy gimnastikaning o'rni muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish uchun tanlangan mashqlar majmuasi talabalar organizmining individual xususiyatlari va mushak guruhlarini faoliyatiga yo'naltirilgan bo'lishi zarur.

Tadqiqotimiz davomida oliy o'quv yurti talabalari uchun mo'ljallangan amaliy gimnastika vositalari asosida mushak guruhlarini uchun maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi hamda ularning tatbiq etish uslublari bayon etildi. Biz tomonimizdan taklif etilgan metodika talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan birga, maxsus-harakat ko'nikmalarini shakllantirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash, mushak kuchi va chidamliligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

1-rasmda keltirilgan mushak guruhlarini uchun mo'ljallangan mashqlar majmuasi talabalarni har tomonlama tayyorlashga qaratilgan bo'lib, unda asosiy e'tibor tana yadro, oyoq, qo'l, orqa va yelka mushaklarini faollashtiruvchi mashqlarga qaratildi. Har bir mashqning takrorlash soni, yuklama miqdori, bajarilish



shakli va dam olish oralig‘i ilmiy asoslangan tarzda belgilab, metodik tavsiyalar shaklida shakllantirildi.

Mazkur metodika amaliy tajriba asosida sinovdan o‘tkazilib, olingan natijalar asosida uning samaradorligi baholandi. Mashqlar majmuasining qo‘llanishi orqali talabalarda nafaqat jismoniy sifatlari, balki o‘z-o‘zini nazorat qilish, mehnatga layoqatlilik, mustahkam sog‘liq kabi ijtimoiy-psixologik ko‘nikmalar ham rivojlantirish imkoniyatlarini oshiradi.

Pedagogik kuzatuv davomida talabalarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘zgarishi (n=180)

T /r	Texnik tayyorgarlik bo‘yicha testlar	Guruh	Tadqiqot boshi		Tadqiqot oxiri		t	P
			$\frac{TB}{\bar{X} \pm \sigma}$	V, %	$\frac{TO}{\bar{X} \pm \sigma}$	V, %		
1	Bir oyoqda siltanib, boshqasida itarilib qo‘llarda turish, gilamda 10 urinish (soni)	TG	2,54±0,57	22,44	4,50±0,48	10,66	2,15	<0,05
		NG	3,30±0,55	16,66	3,79±0,47	12,40	1,78	>0,05
2	Qo‘shpoyaga tayanib tebranishdan orqaga siltanib qo‘llarda turish 10 urinish (soni)	TG	3,34±1,20	27,54	5,33±1,06	19,88	2,91	<0,01
		NG	4,15±1,02	24,57	4,50±1,00	22,22	1,69	>0,05
3	Turnikka tayanishdan orqaga siltanish va aylanib turish uch marta ketma-ket (soni)	TG	1,55±0,38	24,51	2,12±0,32	12,26	2,26	<0,05
		NG	1,68±0,39	23,21	1,92±0,37	19,27	1,87	>0,05
4	Dastakli otda to‘g‘ri chalishtirish (soni)	TG	6,90±1,73	25,07	19,41±3,43	17,67	2,35	<0,05
		NG	8,94±1,75	19,57	16,08±2,11	12,55	1,91	>0,05
5	Dastakli otda ko‘ndalang aylanish (soni)	TG	6,09±1,67	27,42	14,33±1,58	11,02	2,42	<0,05
		NG	4,84±1,42	29,33	11,66±2,27	19,46	1,80	>0,05

Yuqorida keltirilgan jadvaldagi ma‘lumotlardan ko‘rinib turibdiki, bir oyoqda siltanib, boshqasida itarilib qo‘llarda turish, gilamda 10 urinish nazorat mashqida tadqiqot boshida tajriba guruhi sinaluvchilari o‘rtacha 2,54 marta bajarilgan bo‘lsa, tadqiqot so‘ngiga kelib ushbu ko‘rsatkich 4,50 marta ga yaxshilanganligi anqilandi. Nazorat guruhida o‘rtacha 3,30 martani, tadqiqot oxiriga kelib, 3,79 martaga yaxshilandi. Qo‘shpoyaga tayanib tebranishdan orqaga siltanib qo‘llarda turish 10 urinish nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot oldi o‘rtacha 3,34 marta natija qayd etilgan bo‘lsa, tadqiqot so‘ngiga kelib 5,33 marta natija qayd etildi. Turnikka tayanishdan orqaga siltanish va aylanib turish uch marta ketma-ket bajarishda tajriba guruhida o‘rtacha 1,55 marta, tadqiqot so‘ngiga kelib 2,12 martaga yaxshilandi. Nazorat guruhida o‘rtacha tadqiqot boshida 4,15 martaga, tadqiqot oxiriga kelib 4,50



martaga yaxshilandi. Dastakli otda to‘g‘ri chalishtirish mashqida tadqiqot boshida o‘rtacha 8,94 marta bajargan bo‘lsa, tadqiqot oxiriga kelib 16,08 martaga yaxshilandi. Ushbu nazorat testida tadqiqot boshida 6,90 marta, tadqiqot oxiriga kelib 19,41 martaga o‘zgardi. Dastakli otda ko‘ndalang aylanish nazorat mashqida tajriba guruhi o‘rtacha tadqiqot oxiri 6,09 martani, tadqiqot oxiriga kelib ushbu natija 14,33 martga yaxshilanishga erishildi. Nazorat guruhida o‘rtacha tadqiqot oxiri 4,84 martani, tadqiqot oxiriga kelib 11,66 marta tashkil etdi.

Pedagogik tajriba davomida talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘zgarishi (n=180)

T/r	Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha testlar	Guruh	Tajriba boshi		Tajriba oxiri		Ishonchlilik	
			$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	t	P
1	V.M.Abalakov lentasi bilan qo‘llarda siltanib joydan yuqoriga sakrash (sm)	TG	33,15±3,55	10,70	39,35±3,47	8,81	2,87	<0,01
		NG	33,55±3,25	9,68	37,15±4,05	10,90	1,80	>0,05
2	Baland arqonga yugurib kelib kerishib sakrash (sm)	TG	155,0±18,39	11,86	175,16±10,60	6,05	2,10	<0,05
		NG	156,1±19,40	12,42	166,7±17,56	10,72	1,72	>0,05
3	Otda qo‘llarga tayanib yurish (baj. soni)	TG	1,5±0,15	10,0	2,7±0,15	5,55	2,28	<0,05
		NG	1,55±0,10	6,45	2,0±0,25	12,5	1,74	>0,05
4	10 soniyada qo‘shpoyaga tayanishdan qo‘llarni bukish va yozish (baj. soni)	TG	5,65±1,24	21,94	8,79±0,25	2,84	2,92	<0,01
		NG	6,0±1,26	21,0	7,75±0,65	8,38	1,72	>0,05
5	10 soniyada turnikda tortilish (soni)	TG	4,15±0,35	8,43	6,15±0,35	5,69	2,01	<0,05
		NG	4,31±0,25	5,80	5,05±0,55	10,89	1,91	<0,05
6	Qo‘llarga tayanib, oyoqlar uchi skameykada, qo‘llarni bukib yozish (baj. soni)	TG	5,15±0,15	2,91	8,25±0,76	9,21	2,15	<0,05
		NG	5,25±0,25	4,76	7,65±0,56	7,32	1,80	>0,05
7	Sherik yordamida qo‘llar va boshda turib kuch bilan qo‘llarga turish (soni)	TG	5,55±0,49	8,82	8,65±0,45	5,20	2,32	<0,05
		NG	5,45±0,51	9,35	7,05±0,65	9,21	1,77	>0,05
8	Shpagat (sm)	TG	9,84±1,11	11,28	6,65±0,37	5,56	2,13	<0,05
		NG	9,76±1,09	11,16	7,41±0,87	11,74	1,84	>0,05
9	4 m baland arqonga oyoqlar yordamisiz vaqtga chiqish (soniya)	TG	9,44±1,12	11,86	7,05±0,47	6,66	2,32	<0,05
		NG	9,35±1,09	11,65	8,55±0,97	11,34	1,81	>0,05
10	Qo‘shpoyada orqaga tebranib qo‘llarni bukish, oldinga tebranishda qo‘llarni yozish (baj. soni)	TG	2,15±0,15	6,97	5,95±0,17	2,85	2,34	<0,05
		NG	2,30±0,25	10,86	4,45±0,35	7,05	1,89	>0,05



Ushbu jadvaldan ko‘ra, V.M.Abalakov lentasi bilan qo‘llarda siltanib joydan yuqoriga sakrashda nazorat testida tajriba guruhi tadqiqot boshida 33,15 sm. natija ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqot oxiriga kelib 39,35 sm. natija qayd etildi. Nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida 33,55 sm, tadqiqotdan keyin 37,15 sm ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida baland arqonga yugurib kelib kerishib sakrash testida tadqiqot boshida 155,0 sm, tadqiqot so‘ngiga kelib 175,16 sm natijaga yaxshilandi. Ushbu test bo‘yicha, nazorat guruhida 156,1 sm.ga, tadqiqot oxiriga kelib 166,7 ga o‘zgardi. Otda qo‘llarga tayanib yurish testida tajriba guruhida o‘rtacha tadqiqot boshida 1,5 martaga, tadqiqot oxiriga kelib 2,7 martaga o‘sganligi aniqlandi. Xuddi shu nazorat mashqida nazorat guruhi sinaluvchilarining o‘rtacha natijasi tadqiqot boshida 1,55 martaga va tadqiqot oxiriga kelib 2,0 martaga o‘zgarganligi aniqlandi. 10 soniyada qo‘shpoyaga tayanishdan qo‘llarni bukish va yozishda tadqiqot boshida tajriba guruhi sinaluvchilarining o‘rtacha natijasi 5,65 marta bajariga bo‘lsa, tadqiqot oxiriga kelib 8,79 marta bajarishga erishildi. Nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida 6,0 marta, tadqiqot oxirida 7,75 martaga o‘zgarganligi aniqlandi. 10 soniyada turnikda tortilish nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot boshida 4,15 martani, tadqiqot oxiriga kelib 6,15 marta kuzatildi. Nazorat guruhida tadqiqot boshiga kelib 4,31 martani va tadqiqot oxirida 5,05 martani tashkil etildi. Qo‘llarga tayanib, oyoqlar uchi skameykada, qo‘llarni bukib yozish nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot boshida 5,15 marta, tadqiqot oxiriga kelib 8,25 martaga yaxshilandi. Ushbu nazorat mashqini nazorat guruhida 5,25 martani, tadqiqot oxiriga kelib 7,65 marta bajarishga erishildi. Sherik yordamida qo‘llar va boshda turib kuch bilan qo‘llarga turishda tajriba guruhi tadqiqot boshida 5,55 marta bajarildi, tadqiqot oxiriga kelib 8,65 martaga o‘zgarganligi aniqlandi. Nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida o‘rtacha 5,45 marta bajarigan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 7,05 martaga o‘zgargan. Shpagat ochilishini sinovdan o‘tkazilganda tajriba guruhida tadqiqot boshida 9,84 sm. ni, tadqiqot oxiriga kelib 6,65 sm. ekanligi aniqlandi. Nazorat guruhida 9,76 sm. ni tadqiqot oxiriga kelib 7,41 sm. natija qayd etildi. 4 m. baland arqonga oyoqlar yordamisiz vaqtga chiqish nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot boshida 9,44 soniya, tadqiqot oxiriga kelib 7,05 soniyaga yaxshilandi. Nazorat guruhi ushbu nazorat mashqini tadqiqot boshida 9,35 soniyaga, tadqiqot oxirida esa 8,55 soniyaga yaxshilanganligi aniqlandi. Qo‘shpoyada orqaga tebranib qo‘llarni bukish, oldinga tebranishda qo‘llarni yozish nazorat mashqini tajriba guruhi o‘rtacha tadqiqot oldi 2,15 martani, tadqiqot oxiriga kelib 5,95 martaga yaxshilanganligi aniqlandi. Nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida o‘rtacha 2,30 marta bajarigan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 4,45 martaga o‘zgarganligini ko‘rishimiz mumkin.



1-rasm. Talabalarni maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mushak guruhlari uchun maxsus mashqlar majmuasi

Talabalarni maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mushak guruhlari uchun maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish orqali maxsus-harakat tayyorgarlik darajasi oshadi. Tajriba guruh mashg'ulotlarida qo'llanilgan mushak guruhlari uchun mo'ljallangan maxsus mashqlar majmuasi orqali talabalar asosiy jismoniy sifatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, muvozanat va koordinatsiya ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishish imkonini berdi. Bu esa metodikaning samarali ekanligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga mushak guruhlarning funksional faolligi yaxshilash imkonini oshiradi. Tana qismlari, pastki va yuqori ekstremitalar, orqa va yelka mushaklari uchun tuzilgan mashqlar majmuasi ularning tonusini oshirib, tana holati, holatni ushlab va muvozanatni saqlash qobiliyatlarini rivojlantirib boradi. Bundan tashqari talabalarda jismoniy ish faoliyatiga moslashuv kuchaydi. Talabalar organizmining yuklamaga bardoshlilik ortdi, mashqlar natijasida yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimi ko'rsatkichlari yaxshilandi. Bu esa talabalarning funksional imkoniyatlari va ish qobiliyatini oshirdi. Ushbu majmuadan muntazam foydalanish orqali psixologik barqarorlik va motivatsiya kuchaydi. Amaliy mashg'ulotlar o'z-o'zini baholash, mustahkam irodani shakllantirish va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashga yordam berdi. Talabalarda jismoniy faollikka ijobiy munosabat shakllandi, bu esa ularning sog'lom turmush tarziga intilishini kuchaytiradi. O'quv jarayonining samaradorligi ham ortdi. Maxsus-harakat tayyorgarligini oshirishga qaratilgan metodika asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga nisbatan qiziqish va ishtirok



faolligi sezilarli darajada oshadi. Bu esa ta'lim-tarbiya sifatini umumiy ijobiy tomonga o'zgartirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga majmuaga buyumlar bilan bajariladigan, uskunalarda bajariladigan vositalar saralandi. Jumladan o'tirish, rostlanuvchi mushaklarni rivojlantirish uchun, yelkani uskunaga butun vazni mustahkamlash bilan bajariluvchi mashqlardan foydalanildi.

Dinamik va statik kuchni shakllantirish uchun eng samarali mashqlar guruhi tanlanib, ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llanildi. Tuzilgan mashqlar to'plami ushbu kuch tarkibiy qismlarini samarali shakllantirish va bir vaqtning o'zida universitet talabalarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida ilgari qo'llanilganlarga nisbatan ishlaydigan mushaklarning fiziologik tarkibini shakllantirish qobiliyatiga egadir.

Tadqiqotimiz davomida, shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan vosita va usullari tana mushaklari guruhlarining kuch qobiliyatlari darajasini sezilarli darajada oshirdi. Oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'tkazilgan tadqiqotlar jarayonida ushbu ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, kelgusidagi faoliyat talablarini hisobga olgan holda, ushbu qobiliyatni maqsadli ravishda rivojlanmasdan, tananing turli qismlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ustunlik qiladi. Shu bilan birga, kuch qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida ular statistikasi rivojlantirishga e'tibor bermasdan, dinamik kuchni rivojlantirishga e'tibor beradi.

Xulosa. Amaliy gimnastika yordamida kuchga chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishning asosiy komponenti hozirgi vaqtda mashqlarni maqbul tanlash, berilgan vazifaning intensivligi va mashg'ulot yuklamasining miqdori shuningdek, tana tizimlarining mashq faoliyati darajasiga tiklanish dinamikasini ta'minlaydigan vaqtinchalik omillar hisoblanadi. Harakat faoliyatiga mahalliy va katta mushaklar guruhini jalb qilish, har xil murakkablikdagi kuch mashqlarini bajarish jarayonida ularning harakat qobiliyatini shakllantirish katta ahamiyatga ega (P.Tesch, 2002).

Maxsus adabiyotlar ma'lumotlarini tahlil qilish materiallari va dastlabki tajriba natijalari 12 ta mashq dinamik xususiyatlar rejimida kuch faoliyatida eng samarali degan xulosaga kelindi, ular dasturda berilgan mashqlarni bajarishda ushbu harakat rejimini sezilarli darajada mashg'ulotning ushbu qismi oxirida ancha yuqori tiklanish potentsiali bilan ishlab chiqadi va qo'llab-quvvatlaydi. Statik kuchni rivojlantirish uchun tananing funksional tizimida sezilarli o'zgarishlar va tiklanish vaqtini uzaytiradigan ikkita mashq: takrorlashlar soni, tranejer yoki sport jihozlari bilan bajariladigan vazifa oxirida yurak urish tezligi, keyingi mashqqa o'tishda oraliqlarning davomiyligi taklif qilindi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-414-son 2022-yil 9-noyabrdaqi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdaqi PQ-449-son “Gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.
3. Умаров М.Н, Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квалификации // «Фан спорта». 2004. - №1. - С. 35-38.
4. Умаров М.Н. Предмет и методы специализированной технической подготовки в гимнастике // «Фан спорта». 2008. - №3. - С. 39-44.
5. Абакаров Т.Г. Новые педагогические технологии в преподавании предмета «Физическая культура» // Специалист. - 2001. - № 5. - С. 23-24.
6. Акулова Ю.О. Влияние профилирующих упражнений на уровень специальной физической подготовленности гимнастов / Ю.О. Акулова, В.С. Шерин // Сб. статей Олимпийская идея сегодня: материалы Шестой Всероссийской научной конференции с международным участием. – 2016. – С. 3-8.

IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY FOR CONDUCTING PHYSICAL CULTURE CLASSES IN A CORRECTION SCHOOL FOR SILENTLY SEEING CHILDREN

Doshanov Umirzak Yelmuratovich
Teacher

Specialized Boarding School No. 10 "Nurli maskan" under the National Agency for
Social Protection under the President of the Republic of Uzbekistan, Nukus city
umirzaq_@gmail.com

Abstract: Today, the state pays great attention to all children with disabilities in our society. As a clear example, persons with disabilities place high demands on the effective functioning of society and its integration into various segments of society. However, the technologies for training children with various physical disabilities do not fully meet today's requirements. It is necessary to review the educational process and develop effective forms and methods of physical education for children with health problems. It is necessary to expand the child's scope of independence so that they can solve everyday and work tasks without outside help. Through the comprehensive selection and harmonization of tools, methods, and forms of work, adherence to didactic principles and conditions, and elimination of comorbid health defects in visually impaired children, it is possible to achieve not only effective work activity, but also competitive activity in this category of children.