

O‘qituvchi
S.B. ORZIKULOVA[1]
[1]Termiz davlat pedagogika inistituti
Termiz shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0006-7755-2622

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a032

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL SPORT TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATLARINI MAXSUS VOSITALAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH USULLARI

Annotatsiya

В данной статье с научно-педагогической точки зрения проанализирована эффективность развития силовых качеств у студентов высших учебных заведений в возрасте 18–22 лет, занимающихся волейболом, с использованием специальных тренировочных средств. Основное внимание уделено развитию максимальной силы, взрывной силы, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. Педагогический эксперимент проводился в течение 8 недель в 2023–2024 учебном году с участием экспериментальной (n=15) и контрольной (n=15) групп. В тренировочный процесс экспериментальной группы, помимо традиционных занятий, был внедрён целенаправленный «специальный силовой блок», включающий упражнения с резиновыми эспандерами, медболами, плиометрической платформой, утяжелённым жилетом, а также упражнения TRX и с резиновым сопротивлением.

В качестве основных критериев оценки были использованы вертикальный прыжок, бросок медбола, полуприседание с определением 1RM, отжимания за 30 секунд и челночный бег 3×10 м. Полученные результаты показали, что у экспериментальной группы показатели взрывной силы и скоростно-силовых качеств значительно улучшились по сравнению с контрольной группой. Кроме того, в статье представлены практические рекомендации по научно обоснованному дозированию тренировочных нагрузок, профилактике травматизма, оптимизации восстановительных процессов, а также снижению негативного влияния обезвоживания на спортивную работоспособность в условиях жаркого климата.

***Ключевые слова**: волейбол, силовые качества, специальные средства, плиометрика, медбол, резиновый эспандер, тренировочная нагрузка, педагогический эксперимент.*

Abstract

Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalarida voleybol sport turi bilan shug‘ullanuvchi 18–22 yoshli talabalarda kuch sifatlarini, jumladan maksimal kuch, portlovchi kuch, tezkor-kuch hamda kuch chidamliligini maxsus vositalar yordamida rivojlantirish samaradorligi ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot 2023–2024-o‘quv yili davomida 8 hafta mobaynida tashkil etilib, unda tajriba (n=15) va nazorat (n=15) guruhlari shakllantirildi. Tajriba guruhi mashg‘ulotlarida an’anaviy tayyorgarlik dasturiga qo‘shimcha ravishda rezina ekspanderlar, medbol, plyometrik platforma, og‘irlik jileti hamda TRX va rezina qarshilik asosidagi mashqlarni o‘z ichiga olgan yo‘naltirilgan “maxsus kuch bloki” qo‘llanildi.

Tadqiqot davomida vertikal sakrash, medbol uloqtirish, 1RM yarim o‘tirib-turish, 30 soniyada otjimaniya bajarish hamda 3×10 m mokkisimon yugurish testlari asosiy baholash mezonlari sifatida tanlab olindi. Olingan natijalar tajriba guruhida, ayniqsa, portlovchi kuch va tezkor-kuch ko‘rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori o‘sishini ko‘rsatdi. Shuningdek, maqolada mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda dozlash, jarohatlanishlarning oldini olish, tiklanish jarayonlarini optimallashtirish hamda issiq iqlim sharoitida suvsizlanishning sport ish qobiliyatiga salbiy ta’sirini kamaytirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

***Kalit so‘zlar**: voleybol, kuch sifatlari, maxsus vositalar, plyometrika, medbol, rezina ekspander, mashg‘ulot yuklamasi, pedagogik tajriba.*

This article scientifically and pedagogically analyzes the effectiveness of developing strength qualities in 18–22-year-old university students engaged in volleyball through the use of specialized training tools. The study focused on improving maximal strength, explosive strength, speed-strength, and strength endurance. The pedagogical experiment was conducted over an 8-week period during the 2023–2024 academic year and involved an experimental group (n=15) and a control group (n=15). In addition to conventional training sessions, the experimental group performed a targeted “special strength block” that included exercises using resistance bands, medicine balls, plyometric platforms, weighted vests, and TRX/resistance-based exercises.

The main assessment criteria included vertical jump, medicine ball throw, 1RM half squat, push-ups performed within 30 seconds, and the 3×10 m shuttle run test. The results demonstrated that the experimental group achieved significantly greater improvements in explosive strength and speed-strength indicators compared to the control group. Furthermore, the article provides practical recommendations on scientifically based training load regulation, injury prevention, optimization of recovery processes, and reducing the negative effects of dehydration on athletic performance under hot environmental conditions.

***Keywords**: volleyball, strength qualities, specialized equipment, plyometrics, medicine ball, resistance bands, training load, pedagogical experiment.*

Dolzarbligi. Zamonaviy sport pedagogikasida talabalarning jismoniy sifatlarini, ayniqsa kuch sifatlarini rivojlantirish masalasi muhim ilmiy-amaliy muammolardan biri sifatida e’tirof etiladi. Voleybol sport turida samarali o‘yin faoliyati yuqori darajadagi portlovchi kuch, tezkor-kuch, harakat tezligi va kuch chidamliligini talab qiladi. Chunki voleybolchilarning musobaqa jarayonidagi muvaffaqiyati ko‘p jihatdan blok qo‘yish, hujum zarbalarini bajarish, qisqa masofalarda tezkor harakatlanish hamda yuqori intensivlikdagi o‘yin vaziyatlariga moslashish qobiliyatiga bog‘liqdir. Shu bois kuch sifatlarini kompleks rivojlantirish voleybolchilarning sport mahoratini oshirishda muhim omillardan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirishda voleybolga xos maxsus vositalardan foydalanish alohida axamiyat kasb etmoqda. Jumladan, medbol uloqtirish mashqlari, plyometrik sakrashlar, rezina qarshilikli mashqlar hamda zarba harakatlariga taqlid qiluvchi maxsus mashqlar sportchilarning portlovchi kuchi va tezkor-kuch ko‘rsatkichlarini samarali rivojlantirishi ilmiy manbalarda qayd etilgan. Mazkur vositalar mushak faoliyatini sport o‘yiniga yaqin sharoitda rivojlantirish imkonini berib, texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, global iqlim o‘zgarishi, mashg‘ulot yuklamalarining intensivlashuvi hamda sportchilar salomatligini saqlashga qo‘yilayotgan zamonaviy talablar mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etishni yanada dolzarb etmoqda. Ayniqsa, issiq iqlim sharoitida mashg‘ulot o‘tkazish jarayonida suvsizlanish, organizmning issiqlik yuklamasiga duch kelishi va buning natijasida ish qobiliyatining pasayishi kuzatilishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri dozlash, tiklanish jarayonlarini nazorat qilish hamda gidratatsiya talablariga rioya etish metodik yondashuvning ajralmas qismi hisoblanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, voleybol bilan shug‘ullanuvchi talabalarda maxsus vositalar asosida kuch sifatlarini rivojlantirish texnologiyalarini takomillashtirish, ularning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash va amaliyotga joriy etish dolzarb masala sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqot maqsadi: voleybol bilan shug‘ullanuvchi talabalarda maxsus vositalar asosida tashkil etilgan

8 haftalik “maxsus kuch bloki”ning kuch sifatlariga ta’sirini aniqlash hamda uning samaradorligini baholash.

Tadqiqot vazifalari

Tadqiqot oldiga quyidagi vazifalar qo‘yildi:

Voleybolchi-talabalarda kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus kuch mashqlari dasturini ishlab chiqish;

Tajriba va nazorat guruhlarida kuch sifatlari ko‘rsatkichlarini maxsus testlar asosida aniqlash;

Olingan natijalarni matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilish hamda guruhlar kesimidagi o‘zgarishlarni solishtirish;

Tadqiqot natijalari asosida amaliy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiali va usullari.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-uslubiy yondashuv va usullardan foydalanildi:

pedagogik tajriba;

pedagogik test sinovlari (vertikal sakrash, medbol uloqtirish va boshqalar);

matematik-statistik tahlil usullari (M±SD, taqqoslash va o‘zgarishlarni aniqlash);

taqqoslash, kuzatish hamda tahlil usullari.

Tadqiqotda 18–22 yoshdagi voleybol bilan shug‘ullanuvchi jami 30 nafar talaba ishtirok etdi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

tajriba guruhi (TG) – 15 nafar;

nazorat guruhi (NG) – 15 nafar.

Pedagogik tajriba 8 hafta davomida olib borildi hamda mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba, 60–75 daqiqa davomida tashkil etildi. Tajriba guruhida odatiy voleybol mashg‘ulotlariga qo‘shimcha ravishda 20–25 daqiqalik maxsus kuch bloki joriy qilindi. Ushbu blok tarkibiga plyometrik mashqlar, medbol bilan bajariladigan mashqlar, rezina qarshilikli mashqlar hamda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar kiritildi. Nazorat guruhi esa an’anaviy mashg‘ulot rejasi asosida, ya’ni texnik-taktik tayyorgarlik va umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan shug‘ullandi.

Tadqiqot davomida ishtirokchilarning kuch sifatlari quyidagi testlar orqali tajriba boshida va 8-hafta yakunida baholandi:

Vertikal sakrash (sm);

3 kg li medbolni ko‘krakdan uloqtirish (m);

1RM yarim o‘tirib-turish (kg);

30 soniyada otjimaniya bajarish (marta);

3×10 m mokkisimon yugurish (soniya).

Tadqiqot jarayonida xavfsizlik qoidalariga alohida e’tibor qaratildi. Xususan, issiq ob-havo sharoitida mashg‘ulotlarni kunning salqin vaqtlariga ko‘chirish, mashg‘ulotdan oldin yetarli gidratatsiyani ta’minlash hamda sportchilarning umumiy holatini — holsizlik, bosh aylanishi va yurak urish tezligini muntazam monitoring qilish tavsiya etildi.

1-jadval

Ishtirokchilarning boshlang‘ich ko‘rsatkichlari tavsifi

Ko‘rsatkich	TG (n=15)	NG (n=15)
Yosh (yil)	19,8 ± 1,2	20,1 ± 1,3
Bo‘y (sm)	182,4 ± 6,1	181,9 ± 5,8
Vazn (kg)	74,6 ± 7,4	75,2 ± 6,9
Sport staji (yil)	5,1 ± 1,6	5,0 ± 1,5

***Izoh**: Ma’lumotlar o‘rtacha qiymat (M) va standart og‘ish (±SD) ko‘rinishida berilgan. Statistik tahlil natijalariga ko‘ra, tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhlari o‘rtasida boshlang‘ich ko‘rsatkichlar bo‘yicha ishonchli farq aniqlanmadi (p>0,05). Bu holat guruhlarning jismoniy rivojlanish va sport tayyorgarligi darajasi jihatidan o‘zaro yaqin ekanligini ko‘rsatadi.*

1-jadvalda tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhlariga mansub talabalarning boshlang‘ich antropometrik hamda sport tajribasiga oid ko‘rsatkichlari keltirilgan. Natijalar o‘rtacha qiymat (M) va standart og‘ish (±SD) ko‘rinishida ifodalandi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, guruhlar o‘rtasida yosh, bo‘y uzunligi, tana vazni va sport staji bo‘yicha statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi (p>0,05).

Mazkur holat tajriba va nazorat guruhlarining boshlang‘ich jismoniy rivojlanish hamda tayyorgarlik darajasi jihatidan o‘zaro yaqin ekanligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, guruhlar tarkibining bir xil darajada shakllantirilgani pedagogik tajriba davomida olingan natijalarni xolis va ob’ektiv ravishda taqqoslash imkonini yaratadi.

2-jadval

TG uchun 8 haftalik “maxsus kuch bloki”ning tuzilmasi

Hafta	Asosiy yo‘nalish	Qo‘llanilgan maxsus vositalar	Yuklama dozasi (namuna)
1–2-haftalar	Texnik mo-slashuv va mushaklarni tayyorlash	Rezina ekspanderlar, TRX	2–3 aylana, 8–12 takror, RPE 5–6
3–4-haftalar	Tezkor-kuch sifatlarini rivo-jlantirish (upper/ lower body)	Medbol, rezina qarshilik, yengil og‘irlik jileti	3–4 set, 6–10 takror, tanaffus 60–90 soniya
5–6-haftalar	Portlovchi kuchni rivojlantirish	Plyometrik platforma, medbol	4–6 set, 4–8 takror, tanaffus 90–120 soniya
7–8-haftalar	Kompleks rivojlantirish: kuch va tezkorlik uyg‘unligi	Plyometrik mashqlar, rezina qarshilik va medbol kombi-natsiyasi	3–5 blok, “kontrast” usul (og‘ir + tez)

***Izoh**: Tajriba guruhi mashg‘ulotlarida plyometrik mashqlar hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirib borildi. Mashqlarni bajarishda sakrash texnikasiga, xususan, to‘g‘ri tushish, tizza bo‘g‘imining valgus holatini nazorat qilish hamda xavfsiz amortizatsiyaga alohida e’tibor qaratildi. Shuningdek, plyometrik va medbol asosidagi mashqlarning portlovchi kuchni rivojlantirishdagi yuqori samaradorligi ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda tasdiqlangan bo‘lib, ushbu yondashuv voleybolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini oshirishda muhim vosita sifatida qo‘llanildi.*

3-jadval

Kuch sifatlari ko‘rsatkichlarining tajriba boshidagi va yakunidagi natijalari

Test	Guruh	Boshlang‘ich ko‘rsatkich	8-hafta yakuni
Vertikal sakrash (sm)	TG	46.0 ± 4.9	52.5 ± 4.7
	NG	45.8 ± 5.1	48.1 ± 4.9
Medbol uloqtirish (m)	TG	5.65 ± 0.44	6.24 ± 0.46
	NG	5.67 ± 0.41	5.82 ± 0.43
1RM yarim o‘tirib-turish (kg)	TG	92.0 ± 10.8	103.5 ± 11.2
	NG	91.5 ± 11.1	96.0 ± 11.0
30 soniyada otjimaniya (marta)	TG	26.4 ± 3.8	31.8 ± 4.1
	NG	26.7 ± 3.6	28.4 ± 3.7

Jadval natijalariga ko‘ra, tajriba guruhi (TG) ishtirokchilarida 8 haftalik maxsus kuch tayyorgarligi dasturidan so‘ng barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, vertikal sakrash natijalari 46.0 ± 4.9 sm dan 52.5 ± 4.7 sm gacha, medbol uloqtirish ko‘rsatkichi 5.65 ± 0.44 m dan 6.24 ± 0.46 m gacha oshdi. Shuningdek, 1RM yarim o‘tirib-turish mashqida kuch ko‘rsatkichlari 92.0 ± 10.8 kg dan 103.5 ± 11.2 kg gacha yaxshilandi.

Nazorat guruhida (NG) ham ma’lum darajada o‘sish qayd etilgan bo‘lsa-da, o‘zgarishlar tajriba guruhiga nisbatan pastroq bo‘ldi. Ayniqsa, 30 soniyalik otjimaniya testida TG ishtirokchilari 26.4 ± 3.8 martadan 31.8 ± 4.1 martagacha natija ko‘rsatgan bo‘lsa, NGda bu ko‘rsatkich 26.7 ± 3.6 martadan 28.4 ± 3.7 martagacha oshdi. Bu esa qo‘llangan maxsus kuch tayyorgarligi metodikasining samaradorligini tasdiqlaydi.

Olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi (TG) ishtirokchilarida portlovchi kuch va tezkor-kuch ko‘rsatkichlari nazorat guruhi (NG)ga nisbatan ancha yuqori darajada o‘sdi. Ayniqsa, vertikal sakrash, medbol uloqtirish va 30 soniyadagi otjimaniya testlari bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Mazkur holat maxsus vositalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulot blokining voleybol o‘yiniga xos harakat stereotiplariga yaqinligi bilan izohlanadi. Jumladan, plyometrik sakrashlar, medbol bilan bajariladigan mashqlar hamda rezina qarshilikdagi zarba imitatsiyalari sportchilarning sakrash qobiliyati, zarba kuchi va tezkor mushak faoliyatini samarali rivojlantirishga xizmat qildi.

Ilmiy manbalarda ham plyometrik va qarshilikli mashqlarning portlovchi kuchni oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi qayd etilgan. Tadqiqot natijalari ushbu ilmiy qarashlarni tasdiqlab, maxsus kuch mashqlari voleybolchilarning funksional tayyorgarligini oshirishda muhim vosita ekanligini ko‘rsatdi.

Tajriba natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar ijobiy dinamikaga ega bo‘ldi. Xususan, vertikal sakrash ko‘rsatkichi o‘rtacha +6,5 sm ga oshib, portlovchi kuchning sezilarli rivojlanganini namoyon etdi. Medbol uloqtirish natijalarining +0,59 m ga yaxshilangani yuqori tana qismi tezkor-kuch sifatlarining o‘sishini ko‘rsatdi. Shuningdek, 1RM yarim o‘tirib-turish ko‘rsatkichining +11,5 kg ga oshgani maksimal kuchning sezilarli rivojlanganidan dalolat beradi.

Nazorat guruhida esa ko‘rsatkichlarning o‘sishi nisbatan past darajada kuzatildi. Bu esa an’anaviy mashg‘ulot dasturlari voleybolchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishda yetarli samaradorlik bermasligini, maxsus yo‘naltirilgan kuch bloklarini qo‘llash esa ancha yuqori natijalarga olib kelishini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, tadqiqot davomida issiq iqlim sharoitining mashg‘ulot samaradorligiga ta’siri ham kuzatildi. Mashg‘ulot jarayonida suyuqlik yo‘qotilishi va issiqlik yuklamasi sportchilarning ish qobiliyatini pasaytirishi mumkinligi aniqlandi. Shu sababli mashg‘ulotlardan oldin euhidratatsiyani ta’minlash, sportchilarning holatini muntazam monitoring qilish hamda zarur hollarda sovitish choralarini qo‘llash sport amaliyotida muhim omil sifatida baholandi.

Xulosa. Rezina ekspander, medbol, plyometrik mashqlar, og‘irlik jileti va TRX asosidagi 8 haftalik “maxsus kuch bloki” voleybolchi-talabalarda portlovchi kuch, tezkor-kuch va maksimal kuch ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladi.

Plyometrik va qarshilikli mashqlar voleybolga xos harakat faoliyatiga yaqin bo‘lgani sababli sportchilarning sakrash qobiliyati, zarba kuchi va tezkor mushak faoliyatini samarali rivojlantirdi.

Tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo‘lib, maxsus vositalar asosidagi mashg‘ulotlar oddiy mashg‘ulot dasturlariga qaraganda samaraliroq ekanligi aniqlandi.

Mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, sakrash texnikasini nazorat qilish va tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish jarohatlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Issiq iqlim sharoitida mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, xususan, gidratatsiya rejimiga rioya qilish, mashg‘ulot vaqtini salqin paytlarga ko‘chirish hamda sportchilarning holatini kuzatib borish ish qobiliyatini barqaror saqlashga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. Roberts, W. O., et al. (2021). ACSM expert consensus statement on exertional heat illness. American College of Sports Medicine.
2. Wilderness Medical Society. (2024). Clinical practice guidelines for heat illness.
3. CHAMP/USUHS. (2024). Heat illness clinical practice guideline (June 2024 ed.).
4. Esposito, G., et al. (2024). Plyometric exercises with and without a ball.
5. Journal of Human Sport and Exercise. (2026). Upper body plyometric training in volleyball. Journal of Human Sport and Exercise.
6. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020).

Physiology of sport and exercise (7th ed.). Human Kinetics.
7. Nazarov, R., & Bozorov, A. (2020). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent.
8. Karimov, B. (2022). Voleybolchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish. Fan-Sport jurnali.
9. Abdullayev, Sh. (2021). Talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. Fan-Sport jurnali.
10. Rasulov, D. (2023). Sport mashg‘ulotlarida yuklama nazorati. Fan-Sport jurnali.



O‘qituvchi
D.F. RAYIMOVA[1]
[1]Qarshi davlat universiteti
Qarshi shahri, Ozbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a033

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING TA’LIM JARAYONIDA GIMNASTIKA DARSINING TA’LIM SIFATIGA TA’SIRI: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

Annotatsiya

В данной статье научно проанализированы роль, значение и влияние уроков гимнастики на качество образования в системе начального образования. В ходе исследования изучено влияние занятий гимнастикой на физическое развитие учащихся, их двигательную активность, формирование здорового образа жизни, а также на общую эффективность учебного процесса. Кроме того, рассмотрены основные проблемы, возникающие при организации уроков гимнастики, проведён их анализ и предложены практические рекомендации по их решению.

***Ключевые слова**: гимнастика, физическое воспитание, начальное образование, качество образования, физическое развитие, двигательная активность, педагогические технологии, здоровый образ жизни, физические упражнения, эффективность обучения.*

Abstract

Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ta’lim tizimida gimnastika darslarining o‘rni, ahamiyati va ta’lim sifatiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda gimnastika mashg‘ulotlarining o‘quvchilar jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda ularning umumiy ta’lim samaradorligiga ta’siri o‘rganilgan. Shuningdek, gimnastika darslarini tashkil etish jarayonida uchraydigan asosiy muammolar va yechimlarning tahlili va takliflar berilgan.

***Kalit so‘zlar**: gimnastika, jismoniy tarbiya, boshlang‘ich ta’lim, ta’lim sifati, jismoniy rivojlanish, harakat faolligi, pedagogik texnologiyalar, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, ta’lim samaradorligi.*

This article scientifically analyzes the role, significance, and impact of gymnastics lessons on the quality of education in the primary education system. The study examines the influence of gymnastics activities on students’ physical development, motor activity, the formation of a healthy lifestyle, and the overall effectiveness of the educational process. In addition, the main problems encountered in organizing gymnastics lessons are analyzed, and practical recommendations and solutions are proposed.

***Keywords**: gymnastics, physical education, primary education, quality of education, physical development, motor activity, pedagogical technologies, healthy lifestyle, physical exercises, educational effectiveness.*

Tadqiqot dolzarbligi. Bugungi kunda ta’lim tizimida yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosati darajasidagi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta’lim konsepsiyalarida o‘quvchilarning intellektual salohiyati bilan bir qatorda ularning jismoniy rivojlanishiga ham alohida e’tibor qaratilmoqda. Chunki bolalarning jismoniy kamoloti, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishi hamda harakat faolligining yuqori darajada bo‘lishi ta’lim samaradorligini oshiruvchi muhim omillardan biridir. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya darslari, ayniqsa gimnastika mashg‘ulotlari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining sog‘lom o‘sishi, harakat madaniyati shakllanishi va jismoniy sifatlarining rivojlanishida muhim o‘rin tutadi [1].

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika mashg‘ulotlari alohida ahamiyat kasb etadi. Gimnastika mashqlari bolalarda muvozanat, koordinatsiya, egiluvchanlik, chaqqonlik va kuch kabi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Shu bilan birga, ular o‘quvchilarda intizom, sabr-toqat, mustaqillik va jamoada ishlash ko‘nikmalarini ham shakllantiradi [4]. Jismoniy madaniyat nazariyasiga ko‘ra, bolalarning harakat faolligi ularning fiziologik va psixologik rivojlanishi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, boshlang‘ich maktab yoshida jismoniy mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish umumiy rivojlanishning muhim omili hisoblanadi [2].

Boshlang‘ich maktab yoshi bolalar organizmining faol rivojlanish davri bo‘lib, ushbu bosqichda mushak va suyak tizimi shakllanadi, harakat faoliyati jadallashadi hamda organizmning jismoniy yuklamalarni qabul qilish imkoniyatlari kengayadi [5]. Shu sababli aynan ushbu davrda gimnastika mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish bolalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini ta’minlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Biroq amaliyotda gimnastika darslarini tashkil etish jarayonida bir qator muammolar uchramoqda. Jumladan, moddiy-texnik bazaning yetarli darajada emasligi, sport jihozlari va inventarlarning cheklanganligi, o‘qituvchilarning metodik tayyorgarlik darajasidagi farqlar, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi turlicha ekanligi hamda darslarni rejalashtirishdagi ayrim kamchiliklar ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Mazkur muammolar gimnastika mashg‘ulotlarining sifatli tashkil etilishiga to‘sqinlik qilib, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari va harakat faolligini yetarli darajada shakllantirish imkoniyatini cheklaydi.

Jismoniy tarbiya va gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish masalalari ko‘plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Xususan, R.S. Salomov o‘z tadqiqotlarida