УДК 796.413

АТЛЕТИК ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ, ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИРИ

У.Ш. Валихонов

Мақолада атлетик гимнастика машғулотларида тана вазни ва мускул гуруҳлари қаршилиги машқларини қўллаш орқали талабалар организмининг жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги ва саломатлигини яхшилашга қаратилган машғулотлар тавсифланган. Тадқиқот ишлари Андижон давлат университети жисмоний маданият факультетининг 1-курс талабаларидан 22 нафар, 2-курс талабаларидан 22 нафарида олиб борилган.

Калит сўзлар: *фитнес, жисмоний ривожланганлик ва тайёргарлик, мокисимон, аэробика, аэроб ва анаэроб, эластик куч, қаршилик машқлари.*

В статье изложены контрольные нормативы для достижения всестороннего физического развития и оздоровления путем применения упражнений с весом и сопротивлением мышечных групп на занятиях по атлетической гимнастике. Исследования проводились среди студентов с 1-курса (22 студента) и 2-курса (22 студента) факультета физической культуры Андижанского государственного университета.

Ключевые слова: *фитнес, челночный бег, аэробика, тренажерный зал, аэроб и анаэроб, эластическая сила, упражнение с сопротивлением.*

Долзарблиги. Жисмоний тарбиянинг вазифаларидан бири жисмоний фазилатларни ривожлантириш ва жисмоний тайёргарликни оширишдир. Атлетик гимнастика машқларини қўллаш орқали жисмоний фазилатларни (мускулларнинг чидамлилиги, куч, тезлик, мослашувчанлик, машқларни мувофиқлаштиришни такомиллаштириш), кўникма ва қобилиятларни ривожлантириш, юрак-қон томир тизимининг жисмоний юкламаларга чидамлилигини ошириш, мускул ва ёғ тўқималарининг нисбатан мувофиқлашувига эришиш мақсад қилинади. Жисмоний тайёргарлик жисмоний қобилиятларни ривожлантириш орқали касбий ёки спорт фаолияти давомида амалга ошириладиган ҳаракатларга тайёрлаш воситасидир [1].

Талабаларнинг жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги ва саломатлигини сақлашда атлетик гимнастика машқлари билан шуғулланиш яхши самаралар беради. Куч йўналиши машқлари талабанинг шахсиятини ривожлантиради, жисмоний ва интеллектуал ривожланиш спектрини кенгайтиради, умумий маданий ва коммуникатив қадриятларни ривожлантиришни таъминлайди, бу эса, шубҳасиз, таълим жараёнида муҳим аҳамиятга эга. Атлетик гимнастика бўйича олиб борилган кўплаб илмий тадқиқотлар унинг соғломлаштириш самарадорлигини тасдиқлайди [2, 3].

Атлетик гимнастика машқлари организмга умумий ва маҳаллий (мускул гуруҳига, мускуллар ва скелетлар)тизимига таъсир қилиши мумкин. Оғирликлар билан машқ қилиш тананинг аэроб ва анаэроб қобилиятини оширади, катта миқдордаги захира капиллярларни очади, кўкрак қафаси айланасининг узунлиги, ўпканинг тириклик ҳажми, қўл динамометрияси кўрсаткичлари ва бошқа жисмоний сифатларнинг сезиларли даражада ривожланишига, танада ёғ миқдорининг камайишига ва мускулларнинг таркибий қисмларида ижобий ўзгаришларга олиб келади.

Ҳозирги вақтда талабаларнинг жисмоний тарбия жараёнида куч спортига қизиқишлари ортиб бораётганлиги кузатилмоқда. Яхши қадди-қоматга эга бўлиш кўпчилик талабаларнинг

орзуси ҳисобланади. Бироқ кўпчилик спорт залларида куч спорти билан шуғулланиш учун зарур мосламаларнинг етишмаслиги, илмий жиҳатдан тўғри ишлаб чиқилган дастурларнинг йўқлиги ва, айниқса, машғулотларни олиб борувчи мутахассисларнинг етишмаслиги муаммонинг долзарблигини кўрсатади [4, 5].

Атлетик гимнастика – гимнастиканинг соғломлаштирувчи ва умумривожлантирувчи турига кириб, кўп функцияли жисмоний тарбиянинг қўшимча машғулотларга бўлган қизиқиш ва эҳтиёжни шакллантирадиган восита ҳисобланади [5, 6]. Университетда, аввало, атлетик гимнастика машғулотларини олиб борувчи замонавий мутахассисларни етиштириш, уларнинг шахсий ва профессионал маданиятини юксалтириш асосида жисмоний маданиятнинг инновацион йўналишлари, илғор технологиялар, воситалар, усуллар, шакллар ва замонавий ускуналар тўпламларини қўллаш орқали амалга ошириш кўзда тутилган. Жисмоний тарбиянинг асосий таркибий қисмлари: спорт гимнастикаси, юриш ва югуриш, аэробика, шарқона соғлиқни сақлаш тизимлари, жанг санъати, сузиш, спорт ўйинлари, атлетик гимнастика ёрдамида талабаларнинг саломатлиги мустаҳкамланади, муҳитнинг ноқулай шароитларига организмнинг чидамлилиги ортади. Шу билан бирга, бугунги кунда талабанинг жисмоний тарбия жараёнида атлетик гимнастиканинг машқлари асосида қуйидаги қарама-қаршиликлар аниқланди: бугунги кунда талаба-ёшларнинг фитнесга, куч спортига қизиқиши, орзу-интилишлари ортиб бормоқда. Яхши жисмоний шаклда бўлиш ва жисмоний тайёргарликни ривожлантириш, бошқа томондан эса, қизлар ва ёшлар учун спорт залида кенг тарқалган - рендерланган машғулотларнинг етарли эмаслиги, махсус тиббий гуруҳларга эга бўлган талабалар учун, шунингдек, умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантирадиган дастурлар, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланишга қизиқтиришдир.

Тадқиқотнинг мақсади. Атлетик гимнастика машғулотларида мускул гуруҳларига куч ва қаршилик бериш билан бажариладиган машқларни ҳамда чаққонликни ривожлантирадиган машқларни қўллаш орқали организмнинг кенг қамровли жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги ва саломатлиги кўрсаткичларида сезиларли ижобий самараларга эришиш мумкинлигини асослаб беришдир. Атлетик гимнастикага ихтисослашган талабаларнинг жисмоний ҳолати билан бошқа спорт турларига ихтисослашган талабалар жисмоний характеристикаларини қиёсий тавсифлаш ва улар орасидаги “масофани” аниқлаш ишини жисмоний машқларнинг типик тўпламлари асосида амалга ошириш эди.

Тадқиқот объектлари ва ўрганиш услублари. Кузатиш ишлари Андижон давлат университети, жисмоний маданият факультетининг биринчи ва иккинчи босқич талабаларида олиб борилди. Кузатиш ишларида 1-босқичдан 22 нафар талаба, 2 – босқичдан 22 нафар талаба қатнашди.

Талабаларнинг кенг қамровли жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги ва саломатлигини сезиларли даражада ривожлантиришда атлетик гимнастика машқларидан фойдаланиш самарали натижалар бериши кўзда тутилган.

Атлетик гимнастика машқлари ёрдамида талабаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини ошириш орқали уларни саломатлик кўрсаткичлари яхшиланиб боради. Талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний сифатлари: куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик ва эгилувчанлик кўрсаткичлари билан баҳоланади. Булардан ташқари, физиологик кўрсаткичлардан: юрак уришлари сони, артериал қон босими, спирометрия, нафас олгандан кейин нафас ҳаракатини ихтиёрий ушлаб туриш вақти (Штанге кўрсаткичи), нафас чиқаргандан кейин нафас ҳаракатини ихтиёрий ушлаб туриш (Генче кўрсаткичи), ҳаёт индекси орқали баҳоланади [4,7].

Кузатувлар натижасида олинган маълумотлар n марта такрорийликда амалга оширилган кузатув қийматлари M±m шаклида келтирилган бўлиб, M – ўртача арифметик қиймат ва m – стандарт хатолик қийматини ифодалайди. Шунингдек, тажриба натижалари гуруҳлар ўртасидаги қийматлар фарқининг статистик ишончлилик даражаси Стьюдент *t*–мезони асосида ҳисобланди ва $p<0,05$, $p<0,01$ қийматларда статистик ишончли деб баҳоланди [5].

Атлетик гимнастика машғулотларида талабаларнинг жисмоний тайёргарлигига таъсирини самарадорлигини аниқлаш учун қуйидаги машқлардан фойдаланилади:

- турникда тортилиш, марта;
- брусларга таяниб қўлларни букиб ёзиш, марта;
- мокисимон югуриш 4х10м, вақт;
- қўлларга таяниб қўлларни букиб ёзиш, марта;
- ўтирган ҳолатда 30 секунд мобайнида сакраш, марта.

Ушбу машқларни бажаришда қуйидаги кўрсатмалардан фойдаланилди.

Турникда тортилиш. Дастлабки ҳолат, турник тўсини устидан ушлаб осилиш, қўлларни букиб тортиш (ияк турник тўсинининг юқорисигача); қўлларни ёзиб, дастлабки ҳолатга тушиш. Осилиш ҳолати аниқланади. Оёқларни сезиларсиз букиш ва ёзишга рухсат берилади, танани тўғри ҳолатдан орқага енгил ташлашга рухсат берилади. Ҳаракатларда силтаниш ва силтаб кўтарилишга рухсат берилмайди. Машқ характери қўл мускуллари, орқанинг сербар мускули, елка мускулларининг кучини тавсифлайди ва уларнинг чидамлилик сифатини ривожлантиради. Тортилиш машқи елканинг икки бошли мускулларини, орқанинг сербар мускулларини, трапециясимон мускулларни, елка камарининг дельтасимон мускулини ва шу ҳаракатда иштирок этувчи бошқа мускулларни ривожлантириш имконини беради.

Брусларга таяниб қўлларни букиб ёзиш. Дастлабки ҳолат, брусларга таяниш, қўлларни букиб таяниш ҳолатига тушиш (нафас олинади); қўлларни ёзиб, таяниш ҳолатига чиқиб нафас чиқариш. Таянишнинг позиция нуқтаси қўллар пастга тушганда тирсак бўғинлари 90° гача букилади. Оёқларни сезиларсиз букиш ва ёзишга рухсат берилади. Силтаниб ҳаракат бажаришга рухсат берилмайди. Ушбу машқни бажариш орқали қўллар, кўкрак, елка ва орқа сербар мускулларининг кучини баҳолаш мумкин бўлади, шунингдек, у атлетик гимнастиканинг асосий машқларидан бири ҳисобланади. Бу машқни бажаришда қуйидаги мускуллар иштирок этади: елканинг уч бошли мускуллари, катта ва кичик кўкрак мускуллари, дельтасимон, орқанинг сербар мускуллари, катта ва кичик думалоқ мускуллар.

Мокисимон югуриш 4х10 м текис майдонда баланд стартда амалга оширилади ҳамда белгиланган бошланғич чизиқлар ва бурилиш чизиқлар билан бошланади. Бошланғич ва бурилиш чизиғининг кенглиги 10 м оралиғига киради, “бошлаш” буйруғи билан бошланғич жойга бориб, бир оёқ бошланғич чизиғига яқинлаштирилади, иккинчиси эса ярим қадам орқага бурилиб, “диққат” буйруғи билан тананинг оғирлиги олдинги оёққа ўтказилади (тос ва бош бироз олдинга эгилади – қўллар тирсакларга букилади). “Марш” буйруғи билан 10 м бўйлаб ҳаракатланади ва бурилиш чизиғига етгандан кейин бурилиб, дастлабки чизиққа келади ва яна барчаси уч марта амалга оширилади. Мокисимон югуриш тезкорлик ва чаққонлик фазилатларини ривожлантиради [8].

Қўлларга таяниб, қўлларни букиб ёзиш. Дастлабки ҳолат қўлларга таяниб ётиш, тослар текис, қўлларни тирсаги бўғинларини 90° бурчакка букиш (нафас чиқарилади), қўлларни ёзиб, дастлабки ҳолатга қайтиш билан (нафас олиш) ўрнини эгаллайди. Машқлар тўхтовсиз амалга оширилади. Машқ қилиш орқали кўкрак ва қўл мушаклари кучи, эластиклик кучи ва елканинг букувчи ҳамда ёзувчи мускуллари кучи, куч чидамлилиги баҳоланади. Бунда кўкрак қафаси мускуллари, елканинг уч бошли мускули, дельтасимон мускуллар, орқанинг сербар мускуллари мустаҳкамланади.

Ўтирган ҳолатда 30 секунд мобайнида сакраш. Дастлабки ҳолат оёқ кафтларига тўлиқ ўтириб, қўл бармоқларига таянилади.

“Бошлаш” буйруғи билан юқорига сакраб чиқиб, кафтларни бошнинг устида бир-бирига теккизилади, оёқ бармоқлари ердан бутунлай ажралиб туради, тиззалар тўлиқ тўғриланиб, кейин дастлабки ҳолатга қайтилади. Ушбу машқни бажариш орқали тезкор кучлилик сифати баҳоланади, оёқларнинг портловчи кучи мувофиқлашади.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Иккала курс бўйича текширилган талабалар учун машқ натижаларига кўра жисмоний машқларнинг ўртача натижалари, шу жумладан, стандарт оғиш

ва ўзгарувчанлиги ҳисоблаб чиқилган. 1- ва 2-жадвалларда талабаларнинг умумий ва қисман фарқли кўрсаткичлари бўйича гуруҳ ичидаги ҳамда гуруҳлараро фарқлар солиштирилди. Курслар ўртасидаги кўрсатилган натижалар тўғрисидаги маълумотларни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, талабаларнинг жисмоний фаоллиги тана вазни ва узунлигига ўзига хос таъсир кўрсатди ва ихтисослашувнинг ҳар иккала курси учун мақбул нисбат сифатида талқин этилди. Талабаларнинг атлетик гимнастика машқлари билан шуғулланиш натижаларини аниқлаш икки серияда олиб борилди: биринчи серияда иккала босқич талабалари ўқув йилининг бошланишида, иккинчи серияда эса ўқув йилининг охирида.

Ўқув йилининг бошланишида олиб борилган кузатиш натижаларидан олинган маълумотларни биринчи ва иккинчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичлари ўзаро таққосланганда иккинчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичлари биринчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичидан ҳар қайси кўрсаткич бўйича юқори эканлиги аниқланди (1-жадвал). Бироқ бу фарқлар статистик жиҳатдан ишонарли чиқмади.

1–жадвал

1-2- босқич талабаларининг тадқиқот бошланишидаги дастлабки кўрсаткичлари		
Машқ турлари	1-курс n-22	2-курс n-22
Брусларда қўлларни букиб ёзиш (марта)	11,2±1,09	12,9±1,3
Қўлларга таяниб қўлларни букиб ёзиш (марта)	29,0±1,8	32,3±2,03
30 сек.да сакраш (марта)	19,7±0,43	21,3±0,66
Моки югуриш (вақт)	12,3±0,16	11,8±0,16
Турникда тортилиш (марта)	6±0,41	7,1±0,45

Иккинчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичлари биринчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичларидан катта эканлиги уларнинг биринчи босқичда бу машқлар билан шуғулланган билан изоҳланиши мумкин. Ўртадаги фарқнинг ишонарли эмаслигини эса таътил вақтида талабаларнинг жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланмай қўйганлиги жисмоний имкониятларига салбий таъсир кўрсатганлиги билан тушунтириш ва айни пайтда шунинг натижаси деб қабул қилиш мумкин.

Биринчи босқич талабаларининг брусларга таяниб қўлларни букиб ёзишининг ўртача кўрсаткичи 21,04 ± 1,09 марта, иккинчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичи 24,2 ± 2 марта эканлиги аниқланди. Биринчи ва иккинчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичлари ўзаро таққосланса, иккинчи босқич талабаларининг кўрсаткичи биринчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичидан 3,19 марта кўп эканлиги маълум бўлади, бу фарқ статистик жиҳатдан муқаррар эмас (p> 0, 05).

Биринчи босқич талабаларида қўлларга таяниб қўлларни букиб ёзиш машқининг ўртача кўрсаткичи 47,7 ± 1,85 марта, иккинчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичи 50,5 ± 2,35 марта эканлиги кузатилди. Ўртача кўрсаткичлар ўзаро таққосланганда, ўртадаги фарқ 2,81 марта иккинчи босқич талабаларида юқори эканлиги аниқланди. Бу фарқ статистик жиҳатдан ишонарли эмас (p> 0, 05).

Олинган натижалар шуни кўрсатадики, қўлларга таяниб қўлларни букиб ёзиш машқларида, асосан, елканинг уч бошли мускули иштирок этади ва унинг кўрсаткичида ишонарли фарқ юзага келиши учун чиниқтириш машғулотларининг узоқроқ давом этишини талаб қилади. Биз кузатиш олиб борган вақт пандемия даврига тўғри келганлиги сабабли атлетик машқлар билан шуғулланишда мун-

тазамликнинг бузилиши ҳам, эҳтимол, яхши натижалар олишга салбий таъсир кўрсатган бўлиши мумкин.

Биринчи босқич талабаларининг 30 секунда сакраш машқларининг ўртача кўрсаткичи 26,1 ± 0,43 марта эканлиги аниқланди. Иккинчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичи 28,2 ± 0,66 марталиги кузатилди. Ўртача кўрсаткичлар бир-бири билан солиштирилганда, иккинчи босқич талабаларида 2,04 марта кўп эканлиги аниқланди. Бу фарқ статистик жиҳатдан ишонарли (p< 0, 05).

Кейинги кўрсаткич моки югуриш, биринчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичи 11,25 ± 0,16 секунд эканлиги аниқланди. Иккинчи босқич талабаларининг моки югуриш кўрсаткичининг ўртача қиймати 10,7 ± 0,16 с тенглиги кузатилди. Ўртача қийматлар орасидаги фарқ 0,47 с ташкил қилади ва бу фарқ статистик жиҳатдан муқаррар (p< 0, 05).

Турникда тортилиш бўйича кўрсаткичлар ўрганилганда, биринчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичи 12,3 ± 0,4 марта эканлиги кузатилди. Иккинчи босқич талабаларининг ўртача кўрсаткичи 14,2 ± 0,4 мартага тенг эканлиги аниқланди. Ўртача қийматлар ўзаро таққосланганда, иккинчи босқич талабалари турникда биринчи босқич талабаларига нисбатан 1,81 марта кўп тортилганлиги аниқланди ва бу фарқ статистик жиҳатдан муқаррардир (p< 0, 05).

30 секунд давомида сакраш, мокки югуриш машқларида асосан оёқ мускуллари иштирок этади. Турникда тортилиш машқида юклама, асосан, елканинг икки бошли мускулига тушади. Кузатув олиб борилган даврда қўлланган жисмоний юкламалар иштирокида бажарилган машғулотлар машқларни бажаришда қатнашадиган мускулларнинг сезиларли ривожланишини таъминлайди, бу эса биринчи ва иккинчи босқич талабаларининг ўртача қийматлари орасида статистик фарқнинг келиб чиқишини таъминлайди (2-жадвал).

2–жадвал

1-2- босқич талабаларининг тадқиқотдан кейинги кўрсаткичлари		
Машқ турлари	1-курс n-22	2-курс n-22
Брусларда қўлларни букиб ёзиш (марта)	21,4±1,09	24,2±2
Қўлларга таяниб қўлларни букиб ёзиш (марта)	47,7±1,85	50,5±2,35
30 сек.да сакраш (марта)	26,1±0,43	28,1±0,66
Моки югуриш (вақт)	11,2±0,16	10,7±0,16
Турникда тортилиш (марта)	12,3±0,41	14,1±0,45

Хулоса

1. Шундай қилиб, талабаларнинг жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги ва саломатлик кўрсаткичларида ижобий натижалар атлетик машқлар ва уларнинг таъсир қилиш муддати турли мускуллар учун ҳар хил эканлигини кўрсатади.

2. Атлетик гимнастика машқлари билан етарли муддатда шуғулланилса, албатта, кўзда тутилган самарага эришиш мумкин. Муддатнинг давомлилигига организмнинг индивидуал типологик хусусиятлари таъсир қилади. Берилган маълумотлар талабаларнинг айрим машқ турларидаги мутаносиб нисбати сифатида талқин қилиниши мумкин.

3. Тананинг юқори оёқ, елка, билак, кўкрак, сон, пастки оёқ мускулларини мақсадга мувофиқ равишда яхшиланишини, шунингдек, морфофункционал ҳолатни бошқаришнинг самарали усулларини топиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатади.

Адабиётлар:

1. *Шутова Н., Везении О. В., Веприков Д. В., Крылова Г.С., Бодров И.М., Кокарев Д.А., Буров А.Г.* Атлетическая гимнастика в физическом вопитании студентов. – Москва: ФГБОУВО «РЭУ им. F.В. Плеханова», 2016. – 108 с.
2. *Воробьев А.* Анатомия силы. – Москва: Физкультура и здоровье, 1987. – 84 с.
3. *Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В.* Фитнес – культура студентов: теория и практика. – Санкт-Петербург: Изд-во СПБГУЭФ, 2010. – 228 с.
4. *Наговицын Р.С., Влабыкина И.В., Сенатор С.Ю.* Программа подготовки к сдаче норм Всероссийского комплекса FTO на основе мобильного обучения // Теория и практика физической культуры, 2015. –№ 1. – С. 42–46.
5. *Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А.* Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. – Киев: Издательство «Олимпиа», 2008. – 127 с.
6. *Алексеев С.В.* и др. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / под ред. С.В.Алексеева и др. – Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 780.
7. *Кондраков Г.Б., Шутова Т.Н.* Формирование физической культуры студентов на основе фитнеса и атлетической гимнастики // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы III Международной научно-практической заочной интернет-конференции. Т.I. – Москва: ФГБОУВПО «РЭУим.Г.В.Плеханова», 2014 – С. 189–194.
8. *Веприков Д.В., Шутова Т.Н., Крылова Г.С.* Мотивация студенческой молодежи к занятиям в тренажерном зале РЭУ им. Г.В. Плеханова // В кн.: Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы III Международной научно-практической заочной интернет–конференции. Т.1. – Москва: ФГБОУВПО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2014. – С.156–160.
9. *Валихонов У.Ш.* Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси. – Тошкент, 2021.
10. *Алексеев С.В., Виленский М.Я., Гостев Р.Г., Гостева С.Р., Лотоненко А.В., Филимонова С.И.* Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России. –Москва-Воронеж: ООО “Издательство РИТМ”, 2017. – 500 с.

THE INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS CLASSES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT, TRAINING AND HEALTH OF STUDENTS.

U.S. Valikhanov[1]

Ilmiy xabarnoma. Seriya: Pedagogik tadqiqotlar – Scientific Bulletin. Series: Pedagogical Research. 2021. 6(58). 79–85.

[1]Andijan State University, Andijan, 170100, str. University, 129 (Uzbekistan). E-mail: agsu_info@edu.uz

Keywords: fitness, shuttle running, aerobics, gym, aerobic and anaerobic, elastic strength, resistance exercise.

This article describes exercises aimed at physical development, training and improvement of the body of students through the use of strength and dexterous exercises for muscle groups in athletic gymnastics classes. The research work was carried out among the 1st year students of 22 and 22 2nd year students of the Faculty of Physical Culture of Andijan State University.

The work on the development of their physical qualities and improving the physical fitness of students, which is one of the tasks of physical education, is shown. Physical training is the development of physical qualities (muscular endurance, strength, speed, flexibility, coordination), skills and abilities, physical activity on the cardiovascular system, the ratio of muscle and adipose tissue. Physical training is the result of physical training, in which techniques are indicated in the performance of motor actions necessary for the development or implementation of professional or sports activities. It is proved that gymnastics classes give good results in physical development, training and maintaining the health of students. Strength-oriented exercises develop a student's personality, expand the range of his physical and intellectual development, ensure the development of general cultural and communicative values, which is undoubtedly important in the learning process.

The impact of athletic gymnastics exercises can have a general and local (on the muscle group, musculaskeletal system) effect on the body. Exercises with weights increase the aerobic and anaerobic abilities of the body, open a large number of reserve capillaries, the circumference of the chest, the viability of the lungs, dynamometry of the hands lead to a significant improvement in indicators and other physical qualities, a decrease in body fat, positive changes in muscle components, as evidenced by the results.

Currently, there is a growing interest of students in strength sports in the process of physical education. Having a good athletic body is the dream of most students. However, the lack of a sufficient number of devices for strength sports in most gyms, the lack of scientifically properly developed programs and, in particular, the lack of specialists who organize training, indicate the urgency of the problem.

References:

1. Shutova, N., Vezenii O.V. (et.al.) (2016) *Atleticheskaya gimnastika v fizicheskom vopitanii studentov* [Athletic gymnastics in the physical education of students]. Moskva FGBOUVO «REU im. F.V. Plexanova».

2. Vorobev, A. (1990). *Anatomiya sily* [Anatomy of power]. Moscow: Fizkul'tura i zdorov'e.

3. Grigor'ev, V. I. (et.al.) (2010) *Fitnes - kul'tura studentov: teoriya i praktika* [Fitness culture of students: theory and practice]. Sankt-Peterburg: Izdatel`sto SPBGUEF.

4. Nagovicyn, R.S. (et.al.) (2015) Programma podgotovki k sdache norm Vserossijskogo kompleksa FTO na osnove mobil'nogo obucheniya [The program of preparation for passing the norms of the All-Russian FTO complex based on mobile learning]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury*. No 1. Pp. 42-46.

5. Denisova, L.V. (et.al.) (2008) *Izmereniya i metody matematicheskoj statistiki v fizicheskom vospitanii i sporte* [Measurements and methods of mathematical statistics in physical education and sports]. Kiev: Izdatel`sto "Olimpia".

6. Alekseeva, S.V.(ed.) (2013). *Fizicheskaya kul'tura i sport v Rossijskoj Federacii: novye vyzovy sovremennosti* [Physical culture and sport in the Russian Federation: New challenges of modernity]. Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury i sporta.

7. Kondrakov, G. B., Shutova, T. N. (2014) Formirovanie fizicheskoj kul'tury studentov na osnove fitnesa i atleticheskoj gimnastiki [Formation of physical culture of students on the basis of fitness and athletic gymnastics]. In: 'Gumanitarnoe obrazovanie v ekonomicheskom vuze:' [Humanitarian education in an economic university]. Materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj zaochnoj internet-konferencii [Materials of the III International scientific and practical correspondence Internet conference]. Vol.T.I. Moscow: FGBOUBPO "REUim.G.V.Plexanova". Pp.189-194.

8. Veprikov, D.V. (et.al.) (2014) Motivaciya studencheskoj molodezhi k zanyatiyam v trenazhernom zale [Motivation of student youth to classes in the gym]. In: 'Gumanitarnoe obrazovanie v ekonomicheskom vuze' [Humanitarian education in an economic university]. Materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj zaochnoj internet-konferencii [Materials of the III International scientific and practical correspondence Internet conference]. Vol.1. Moscow: FFBOUBPO «REU im. G.V.Plekhanova». Pp.156-160.

9. Valikhanov, U. Sh. (2021). *Gimnastika va uni o'qitish metodikasi* [Gymnastics and methods of its teaching]. Tashkent.

10. Alekseev, S.V., Vilenskij, M.Ya. (et.al.) (2017) *Fizicheskaya kul'tura i sport v obrazovatel'nom prostranstve Rossii* [Physical culture and sport in the educational space of Russia. Moscow-Voronej: OOO "Izdatel'stvo RITM".

Муаллиф ҳақида маълумот:

ВАЛИХОНОВ Умиджон Шахобидинович – Андижон давлат университетининг педагогика институти Санъат ва жисмоний маданият фанларини ўқитиш методикаси кафедраси ўқитувчиси. E-mail: uvalixonov75@mail.ru