

UDK: 796.012:373.3.5

## MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA STATIK VA DINAMIK MASHQLAR UYG'UNLIGI

*Mamajonov Dilshodbek Adxamovich*

*Turan Internationla University dotsent, p.f.b.f.d. (PhD)*

*E-mail: [olimpia-1992@mail.ru](mailto:olimpia-1992@mail.ru)*

*Telefon: +998999760407*

*ORCID: 0000-0002-5769-8724*

**Аннотация.** Ushbu maqolada maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda statik va dinamik mashqlar uyg'unligidan foydalanishning nazariy-uslubiy asoslari yoritilgan. Tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya darslarida statik va dinamik mashqlarni o'zaro bog'liq holda qo'llashning pedagogik imkoniyatlarini asoslashdan iborat. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatuv va metodik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Maqolada statik mashqlarning gavda barqarorligi, mushak chidamliligi va qomatni shakllantirishdagi ahamiyati, dinamik mashqlarning esa tezkorlik, chaqqonlik, umumiy chidamlilik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishdagi o'rni tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, statik va dinamik mashqlarni alohida-alohida emas, balki yosh, jins va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda kompleks qo'llash o'quvchilarning jismoniy sifatlarini uyg'un rivojlantirish imkonini beradi. Xulosa sifatida jismoniy tarbiya darslarida statik-dinamik mashqlar kompleksini bosqichma-bosqich, xavfsiz va differensial yondashuv asosida qo'llash zarurligi asoslandi.

**Калит so'zlar:** statik mashqlar, dinamik mashqlar, jismoniy sifatlar, maktab o'quvchilari, jismoniy tayyorgarlik, kuch, chidamlilik.

## СОЧЕТАНИЕ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

**Аннотация.** В данной статье раскрыты теоретико-методические основы использования сочетания статических и динамических упражнений в развитии физических качеств школьников. Цель исследования заключается в обосновании педагогических возможностей взаимосвязанного применения статических и динамических упражнений на уроках физической культуры. В исследовании использованы методы анализа научно-методической литературы, обобщения, сравнительного анализа, педагогического наблюдения и методического моделирования. В статье проанализировано значение статических упражнений в развитии устойчивости тела, мышечной выносливости и формировании правильной осанки, а также роль динамических упражнений в развитии быстроты, ловкости, общей выносливости и координации движений. Результаты показывают, что комплексное применение статических и динамических упражнений с учетом возраста, пола и

уровня физической подготовленности способствует гармоничному развитию физических качеств учащихся. В заключение обоснована необходимость поэтапного, безопасного и дифференцированного применения статико-динамических комплексов на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** статические упражнения, динамические упражнения, физические качества, школьники, физическая подготовленность, сила, выносливость.

## INTEGRATION OF STATIC AND DYNAMIC EXERCISES IN DEVELOPING SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL QUALITIES

**Abstract.** *This article presents the theoretical and methodological foundations for integrating static and dynamic exercises in the development of schoolchildren's physical qualities. The purpose of the study is to justify the pedagogical potential of using static and dynamic exercises in an interconnected way during physical education lessons. The study employed analysis of scientific and methodological literature, generalization, comparative analysis, pedagogical observation, and methodological modelling. The article analyzes the importance of static exercises for body stability, muscular endurance, and posture formation, as well as the role of dynamic exercises in developing speed, agility, general endurance, and movement coordination. The findings indicate that static and dynamic exercises should not be used separately, but rather as complementary means adapted to pupils' age, sex, and physical fitness level. Such an approach creates conditions for the harmonious development of strength, endurance, coordination, flexibility, and motor control. The study concludes that static-dynamic exercise complexes should be implemented gradually, safely, and differentially in physical education lessons.*

**Keywords:** *static exercises, dynamic exercises, physical qualities, schoolchildren, physical fitness, strength, endurance.*

### KIRISH

Bugungi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish, harakat faolligini oshirish va jismoniy sifatlarini uyg'un shakllantirish jismoniy tarbiya tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalar va o'smirlar organizmida o'sish, rivojlanish va funksional moslashuv jarayonlari faol kechadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan mashqlar mazmuni, hajmi, intensivligi va davomiyligi o'quvchilarning yosh-jins xususiyatlari hamda tayyorgarlik darajasiga mos bo'lishi zarur.

O'quvchilarning jismoniy sifatlari kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanat kabi ko'rsatkichlar bilan ifodalanadi. Bu

sifatlarni rivojlantirishda dinamik mashqlar keng qo'llaniladi. Yugurish, sakrash, uloqtirish, harakatli o'yinlar, estafeta mashqlari va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'quvchilarda harakat faolligini oshiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiradi.

Shu bilan birga, faqat dinamik mashqlar bilan cheklanish o'quvchilarning gavda barqarorligi, qomatni saqlash, mushaklar muvozanati, statik kuch va statik chidamlilik kabi muhim jihatlarini yetarli darajada rivojlantirmasligi mumkin. Aynan shu nuqtai nazardan statik mashqlarning pedagogik ahamiyati ortadi. Plank, yon plank, devorga tayanib o'tirish, qo'llarda tayanib turish, osilish, muvozanatni saqlash va boshqa izometrik mashqlar o'quvchilarda mushak kuchlanishini boshqarish, tana holatini nazorat qilish, qomatni to'g'ri tutish hamda irodaviy barqarorlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Statik va dinamik mashqlarni uyg'unlashtirish jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda muhim metodik yondashuv hisoblanadi. Dinamik mashqlar harakat amplitudasi, tezlik, ritm, chaqqonlik va umumiy chidamlilikni rivojlantirsa, statik mashqlar mushaklarning barqaror kuchlanishi, gavda nazorati, muvozanat va mushak chidamliligini mustahkamlaydi. Ularning birgalikda qo'llanishi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini bir tomonlama emas, balki kompleks tarzda rivojlantirish imkonini beradi.

Amaliyotda jismoniy tarbiya darslarida statik va dinamik mashqlar ko'pincha alohida-alohida qo'llanadi. Masalan, darsning asosiy qismida ko'proq yugurish, sakrash, o'yin va estafeta mashqlariga e'tibor qaratiladi, statik mashqlar esa tayyorlov qismi yoki umumiy rivojlantiruvchi mashqlar tarkibida qisqa muddatli vosita sifatida ishlatiladi. Biroq ularning o'zaro bog'liq, bosqichma-bosqich va metodik jihatdan asoslangan kompleks shaklda qo'llanishi yetarlicha tizimlashtirilmagan.

Mazkur muammo maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda statik va dinamik mashqlar uyg'unligini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslash zaruratini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya darslarida mashqlarni o'quvchilarning yoshiga, jinsiga, tayyorgarlik darajasiga, sog'lig'i va

harakat tajribasiga qarab tanlash hamda me'yorlash dolzarb pedagogik masala hisoblanadi.

Maqolaning maqsadi maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda statik va dinamik mashqlar uyg'unligidan foydalanishning nazariy-uslubiy asoslarini tahlil qilish hamda jismoniy tarbiya darslarida ularni samarali qo'llash bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Statik va dinamik mashqlarning o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi o'rnini aniqlash.
2. Statik va dinamik mashqlar uyg'unligining pedagogik imkoniyatlarini asoslash.
3. Jismoniy tarbiya darslarida statik-dinamik mashqlar kompleksini qo'llash yo'llarini ishlab chiqish.
4. O'quvchilarning yosh va tayyorgarlik darajasiga mos metodik tavsiyalar berish.

## **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR**

### **Adabiyotlar tahlili**

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi, kuch tayyorgarligi va koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish masalalariga katta e'tibor qaratilgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarida bolalar va o'smirlar muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanishi, mushak va suyak tizimini mustahkamlovchi mashqlarni bajarishi zarurligi qayd etiladi [1]. Bu tavsiyalar maktab jismoniy tarbiya darslarida turli mazmundagi mashqlarni, jumladan, statik va dinamik vositalarni uyg'un qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

Yoshlar kuch tayyorgarligi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar uchun xavfsiz bo'lishi, mushak kuchi, harakat ko'nikmalari, jismoniy tayyorgarlik va jarohatlarning oldini olishda ijobiy ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlanadi [2; 3]. Bu yondashuv statik mashqlarni ham maktab sharoitida pedagogik nazorat ostida, yoshga mos va bosqichma-bosqich qo'llash mumkinligini asoslaydi.

Lloyd va Oliver tomonidan ishlab chiqilgan yoshlar jismoniy rivojlanish modeli bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda uzoq muddatli, bosqichli va yoshga mos yondashuvni taklif etadi [4]. Ushbu modelga ko'ra, kuch, tezkorlik, chidamlilik, harakat ko'nikmalari va koordinatsiya bolalik hamda o'smirlilik davrida turli sur'atlarda rivojlanadi. Shuning uchun mashqlarni tanlashda faqat xronologik yosh emas, balki biologik yetilish, harakat tajribasi va individual imkoniyatlar ham hisobga olinishi lozim.

Bolalar va o'smirlarning o'sish, yetilish va jismoniy faolligiga oid ilmiy qarashlarda maktab yoshi harakat sifatlarini shakllantirish uchun muhim davr sifatida baholanadi [5]. Bu davrda dinamik mashqlar o'quvchilarning umumiy harakat faolligini oshirsa, statik mashqlar mushaklarning barqaror ishlashi, tana holatini nazorat qilish va qomatni to'g'ri shakllantirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Mahalliy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid ishlarda o'quvchilarning yosh-jins xususiyatlarini hisobga olish, jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish, darsning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarida mashqlarni maqsadli qo'llash zarurligi ta'kidlanadi [6; 7]. Biroq mavjud amaliyotda statik va dinamik mashqlarni kompleks qo'llash metodikasi, ularning nisbatini belgilash, dars qismlariga joylashtirish va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasiga moslashtirish masalalari yetarli darajada tizimlashtirilmagan.

Shu sababli maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda statik va dinamik mashqlar uyg'unligini nazariy-uslubiy jihatdan asoslash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

### **Tadqiqot metodlari**

Maqola nazariy-uslubiy xarakterga ega bo'lib, unda quyidagi tadqiqot metodlaridan foydalanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- umumlashtirish va tizimlashtirish;
- qiyosiy tahlil;
- pedagogik kuzatuv;
- metodik modellashtirish;

- jismoniy tarbiya darslari mazmunini tahlil qilish;
- statik va dinamik mashqlar kompleksini loyihalash.

Tahlil jarayonida statik mashqlar sifatida plank, yon plank, devorga tayanib o'tirish, qo'llarda tayanib turish, osilish, muvozanatni saqlash, gavdani muayyan holatda tutish kabi izometrik mashqlar ko'rib chiqildi. Dinamik mashqlar sifatida yugurish, sakrash, estafeta, harakatli o'yinlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, koordinatsion topshiriqlar va tezkor-kuch mashqlari tahlil qilindi.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, statik va dinamik mashqlar o'quvchilarning jismoniy sifatlariga turlicha ta'sir ko'rsatadi, biroq ular bir-birini inkor etmaydi, aksincha, o'zaro to'ldiradi. Dinamik mashqlar orqali o'quvchilarda harakat tezligi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati, umumiy chidamlilik va chaqqonlik rivojlansa, statik mashqlar orqali gavda barqarorligi, mushak chidamliligi, statik kuch va tana holatini boshqarish qobiliyati shakllanadi.

#### 1-jadval

#### Statik va dinamik mashqlarning jismoniy sifatlarga ta'siri

Jismoniy sifat	Dinamik mashqlar ta'siri	Statik mashqlar ta'siri	Uyg'un qo'llash samarasi
Kuch	Tezkor-kuch harakatlarini rivojlantiradi	Mushak kuchlanishini saqlashni rivojlantiradi	Kuchning dinamik va statik ko'rinishlari uyg'un rivojlanadi
Chidamlilik	Umumiy va maxsus chidamlilikni oshiradi	Mushak chidamliligini mustahkamlaydi	Charchoqqa bardoshlilik ortadi
Chaqqonlik	Harakatni tez o'zgartirishni rivojlantiradi	Gavda nazoratini yaxshilaydi	Harakat aniqligi va barqarorligi oshadi

Koordinatsiya	Harakatlar ketma-ketligini rivojlantiradi	Muvozanat va tana holatini boshqaradi	Murakkab harakatlarni bajarish sifati yaxshilanadi
Egiluvchanlik	Harakat amplitudasini kengaytiradi	Holatni nazorat qilishga yordam beradi	Bo'g'im va mushaklar faoliyati muvozanatlashadi
Qomat	Faol harakat orqali mushaklarni ishga soladi	Gavda mushaklarini mustahkamlaydi	To'g'ri qomat shakllanishiga yordam beradi

Jadvaldan ko'rinadiki, statik va dinamik mashqlarni birgalikda qo'llash o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirish imkonini beradi. Ayniqsa, gavda mushaklari, bel-qorin sohasi, yelka kamari va oyoq mushaklarini rivojlantirishda statik-dinamik komplekslar samarali hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darsida statik va dinamik mashqlarni to'g'ri joylashtirish muhim metodik ahamiyatga ega. Darsning har bir qismida ularning vazifasi turlicha bo'ladi.

## 2-jadval

### Jismoniy tarbiya darsida statik va dinamik mashqlarni joylashtirish

Dars qismi	Dinamik mashqlar	Statik mashqlar	Metodik maqsad
Tayyorlov qismi	Yengil yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	Qisqa muddatli muvozanat va holat mashqlari	Organizmni yuklamaga tayyorlash
Asosiy qism	Sakrash, yugurish, estafeta, harakatli o'yinlar	Plank, devorga tayanib o'tirish, tayanib turish	Kuch, chidamlilik, chaqqonlik va barqarorlikni rivojlantirish

Yakuniy qism	Sekin yurish, nafas mashqlari	Yengil cho'zilish va tana holatini tiklash mashqlari	Tiklanish va mushak zo'riqishini kamaytirish
--------------	-------------------------------	--	--

Darsning tayyorlov qismida dinamik mashqlar organizmni faol holatga keltiradi, yurak urish tezligi va nafas olish ritmini bosqichma-bosqich oshiradi. Bu bosqichda statik mashqlar juda qisqa, yengil va muvozanatni rivojlantiruvchi shaklda berilishi mumkin.

Asosiy qismda statik va dinamik mashqlar kompleks tarzda qo'llanadi. Masalan, qisqa masofaga yugurishdan keyin plank bajarish, sakrash mashqlaridan keyin devorga tayanib o'tirish, estafeta topshiriqlaridan keyin muvozanat holatini saqlash o'quvchilarda charchoq sharoitida tana nazoratini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Yakuniy qismda esa statik mashqlar yuqori kuchlanish bilan emas, balki tiklovchi va cho'zuvchi xarakterda beriladi. Bu mushaklardagi zo'riqishni kamaytirish, nafasni me'yorlashtirish va darsdan keyingi tiklanish jarayonini yaxshilashga yordam beradi.

### 3-jadval

#### Statik-dinamik mashqlar kompleksining namunaviy tuzilishi

Mashq turi	Mashq mazmuni	Davomiyligi yoki takrorlanishi	Pedagogik vazifasi
Dinamik	Yengil yugurish	2–3 daqiqa	Organizmni tayyorlash
Dinamik	Qo'l, oyoq va gavda uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	6–8 ta mashq	Harakat amplitudasini oshirish
Statik	Oddiy plank	10–30 soniya	Gavda mushaklarini faollashtirish
Dinamik	Joyida sakrash yoki estafeta	20–30 soniya	Tezkor-kuch sifatini rivojlantirish

Statik	Devorga tayanib o'tirish	15–40 soniya	Oyoq mushaklari chidamliligini oshirish
Dinamik	Harakatli o'yin elementi	3–5 daqiqa	Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish
Statik	Yon plank yoki muvozanat mashqi	10–25 soniya	Tana barqarorligini rivojlantirish
Tiklovchi	Nafas va cho'zilish mashqlari	2–3 daqiqa	Organizmni tiklash

Ushbu kompleks o'quvchilarning yoshiga, dars mavzusiga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab soddalashtirilishi yoki murakkablashtirilishi mumkin. Masalan, 5–6-sinf o'quvchilarida mashq davomiyligi qisqaroq, o'yin elementi ko'proq bo'lishi kerak. 7–9-sinf o'quvchilarida esa statik mashqlar davomiyligini bosqichma-bosqich oshirish va dinamik mashqlar bilan murakkabroq bog'lash mumkin.

4-jadval

#### Yosh guruhleri bo'yicha metodik yondashuv

Yosh bosqichi	Statik mashqlar	Dinamik mashqlar	Uyg'unlashtirish yo'li
10–11 yosh	Qisqa muddatli, sodda, texnik jihatdan yengil	Harakatli o'yinlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	O'yin shaklida, qisqa statik holatlar bilan
12–13 yosh	Plank, yon plank, devorga tayanib o'tirish	Sakrash, yugurish, estafeta, koordinatsion mashqlar	Mashqlarni ketma-ket kompleks tarzda berish
14–15 yosh	Murakkablashtirilgan statik holatlar	Tezkor-kuch, chaqqonlik va	Statik-dinamik aylanma mashg'ulot usulida

		chidamlilik mashqlari	
--	--	--------------------------	--

10–11 yoshli o'quvchilarda asosiy e'tibor mashq texnikasiga, tana holatini to'g'ri saqlashga va qiziqishni oshirishga qaratiladi. Bu yoshda statik mashqlar uzoq davom ettirilmaligi kerak. Dinamik mashqlar esa harakatli o'yinlar, estafeta va oddiy koordinatsion topshiriqlar orqali berilishi maqsadga muvofiq.

12–13 yoshda o'quvchilar statik kuchlanishni nisbatan yaxshiroq boshqara boshlaydi. Shu sababli plank, devorga tayanib o'tirish, qo'llarda tayanib turish kabi mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish mumkin. Dinamik mashqlar bilan uyg'unlashtirilganda bu yoshdagi o'quvchilarda kuch, chidamlilik va koordinatsiya birgalikda rivojlanadi.

14–15 yoshli o'quvchilarda statik-dinamik komplekslarni aylanma mashg'ulot shaklida tashkil etish samarali bo'lishi mumkin. Masalan, 20 soniya plank, 20 soniya sakrash, 20 soniya devorga tayanib o'tirish, 20 soniya yugurish yoki estafeta topshirig'i ketma-ket bajariladi. Bunda mashqlar oralig'ida yetarli dam olish va texnik nazorat ta'minlanishi zarur.

### **Muhokama**

Maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda statik va dinamik mashqlar uyg'unligidan foydalanish bir qator pedagogik afzalliklarga ega. Birinchidan, bunday yondashuv mashg'ulot mazmunini boyitadi va o'quvchilarning darsga qiziqishini oshiradi. Ikkinchidan, statik mashqlar orqali tana holatini nazorat qilish, dinamik mashqlar orqali esa faol harakatlanish ko'nikmalari shakllanadi. Uchinchidan, statik va dinamik mashqlar almashinuvi turli mushak guruhlarini navbat bilan ishga solib, jismoniy yuklamani muvozanatlashtirishga yordam beradi.

Statik mashqlarning asosiy afzalligi shundaki, ular murakkab jihozlarni talab qilmaydi va maktab sharoitida oson tashkil etiladi. Bunday mashqlar o'quvchilarda qorin, bel, yelka va oyoq mushaklarini mustahkamlash, gavdani to'g'ri tutish va mushaklar muvozanatini saqlashga xizmat qiladi. Biroq statik mashqlarni haddan tashqari uzoq davom ettirish yoki ularni noto'g'ri texnika bilan bajarish mushaklarning ortiqcha zo'riqishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun o'qituvchi tomonidan doimiy nazorat talab etiladi.

Dinamik mashqlar esa o'quvchilarning harakat faolligini oshiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini faollashtiradi, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantiradi. Ammo faqat dinamik mashqlar bilan cheklanish ba'zan tana holatini nazorat qilish va mushak barqarorligini yetarli darajada rivojlantirmasligi mumkin. Shu bois statik mashqlar dinamik mashqlarning muhim to'ldiruvchisi sifatida qaralishi zarur.

Statik va dinamik mashqlarni uyg'unlashtirishda quyidagi metodik talablarga rioya qilish maqsadga muvofiq:

1. Mashqlar o'quvchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga mos tanlanadi.
2. Avval dinamik tayyorlov mashqlari, keyin asosiy statik-dinamik komplekslar bajariladi.
3. Statik mashqlar davomiyligi bosqichma-bosqich oshiriladi.
4. Mashq texnikasi, nafas olish va tana holati nazorat qilinadi.
5. O'quvchilarda og'riq, haddan tashqari charchoq yoki noqulaylik kuzatilsa, mashq to'xtatiladi.
6. Statik va dinamik mashqlar almashinuvida dam olish oralig'i yetarli bo'lishi ta'minlanadi.
7. Mashg'ulot jarayonida o'g'il va qiz bolalarning individual xususiyatlari hisobga olinadi.

Shuningdek, statik-dinamik mashqlarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash nafaqat jismoniy, balki tarbiyaviy ahamiyatga ham ega. Bunday mashqlar o'quvchilarda intizom, iroda, sabr, o'zini nazorat qilish, jamoada ishlash va topshiriqni aniq bajarish kabi sifatlarni shakllantiradi.

### XULOSA

Maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda statik va dinamik mashqlar uyg'unligidan foydalanish jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshiruvchi muhim metodik yondashuv hisoblanadi. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Statik mashqlar o'quvchilarda gavda barqarorligi, mushak chidamliligi, statik kuch, qomatni to'g'ri saqlash va tana holatini nazorat qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

2. Dinamik mashqlar tezkorlik, chaqqonlik, umumiy chidamlilik, koordinatsiya, harakat faolligi va yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlarini yaxshilashga xizmat qiladi.

3. Statik va dinamik mashqlarni kompleks qo'llash o'quvchilarning jismoniy sifatlarini bir tomonlama emas, balki uyg'un va har tomonlama rivojlantirish imkonini beradi.

4. Jismoniy tarbiya darslarida statik-dinamik mashqlarni qo'llashda yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati, mashq davomiyligi va dam olish oralig'i hisobga olinishi zarur.

5. 10–11 yoshli o'quvchilarda statik mashqlar qisqa muddatli va o'yin elementlari bilan uyg'un holda berilishi, 12–13 yoshda statik kuchlanish davomiyligi bosqichma-bosqich oshirilishi, 14–15 yoshda esa statik-dinamik komplekslar murakkablashtirilishi maqsadga muvofiq.

6. Statik va dinamik mashqlarni darsning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlariga maqsadli joylashtirish jismoniy yuklamani samarali boshqarish va mashg'ulot xavfsizligini ta'minlashga yordam beradi.

7. Kelgusida statik va dinamik mashqlar uyg'unligining samaradorligini tajriba-sinov ishlari asosida baholash, o'quvchilarning yosh-jins guruhlari kesimida natijalarni qiyosiy tahlil qilish va amaliy metodik komplekslar ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI / REFERENCES

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva: World Health Organization, 2020. – 104 p.
2. Faigenbaum A.D., Kraemer W.J., Blimkie C.J.R., Jeffreys I., Micheli L.J., Nitka M., Rowland T.W. Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – Vol. 23, Suppl. 5. – P. S60–S79.
3. Behm D.G., Faigenbaum A.D., Falk B., Klentrou P. Canadian Society for Exercise Physiology position paper: resistance training in children and adolescents // Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. – 2008. – Vol. 33, №3. – P. 547–561.

4. Lloyd R.S., Oliver J.L. The youth physical development model: a new approach to long-term athletic development // *Strength and Conditioning Journal*. – 2012. – Vol. 34, №3. – P. 61–72.
5. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, maturation, and physical activity. 2nd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 712 p.
6. Lubans D.R., Morgan P.J., Cliff D.P., Barnett L.M., Okely A.D. Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits // *Sports Medicine*. – 2010. – Vol. 40, №12. – P. 1019–1035.
7. Myer G.D., Faigenbaum A.D., Chu D.A., Falkel J., Ford K.R., Best T.M., Hewett T.E. Integrative training for children and adolescents: techniques and practices for reducing sports-related injuries and enhancing athletic performance // *The Physician and Sportsmedicine*. – 2011. – Vol. 39, №1. – P. 74–84.
8. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization training for sports. 3rd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2015. – 368 p.
9. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2014. – 296 b.
10. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2005. – 300 b.
11. Usmonxo'jayev T.S., Mahkamdjanov K.M. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2010. – 180 b.
12. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 1991. – 543 s.