

UDK: 796.012.11:373.3.5

10–15 YOSHLI O‘QUVCHILARDA STATIK KUCH VA STATIK CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI

Mamajonov Dilshodbek Adxamovich

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

E-mail: olimpia-1992@mail.ru

Telefon: +998999760407

ORCID: 0000-0002-5769-8724

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada 10–15 yoshli maktab o‘quvchilarida statik kuch va statik chidamlilikni rivojlantirishning yoshga xos xususiyatlari nazariy-uslubiy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqotning maqsadi mazkur yosh davrida statik mashqlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini asoslash, ularni jismoniy tarbiya darslari mazmuniga bosqichma-bosqich kiritish yo‘llarini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatuv va metodik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, 10–11 yoshda statik mashqlar asosan gavda holatini nazorat qilish, qomatni to‘g‘ri shakllantirish va mushak faolligini uyg‘unlashtirishga yo‘naltirilishi lozim. 12–13 yoshda statik kuchlanish davomiyligini bosqichma-bosqich oshirish, 14–15 yoshda esa statik chidamlilikni dinamik mashqlar bilan uyg‘unlashtirish samaraliroq hisoblanadi. Xulosa sifatida statik kuch va statik chidamlilikni rivojlantirishda yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashq davomiyligi va dam olish oralig‘ini hisobga olgan differensial yondashuv zarurligi asoslandi.*

***Kalit so‘zlar:** statik kuch, statik chidamlilik, maktab o‘quvchilari, jismoniy tayyorgarlik, statik mashqlar, yosh xususiyatlari, jismoniy tarbiya, mushak chidamliligi, gavda barqarorligi, differensial yondashuv.*

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТАТИЧЕСКОЙ СИЛЫ И СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ 10–15 ЛЕТ

***Аннотация.** В данной статье теоретико-методически проанализированы возрастные особенности развития статической силы и статической выносливости у учащихся 10–15 лет. Цель исследования заключается в обосновании педагогических возможностей применения статических упражнений в данном возрастном периоде и определении путей их поэтапного включения в содержание уроков физической культуры. В исследовании использованы методы анализа научно-методической литературы, обобщения, сравнительного анализа, педагогического наблюдения и методического моделирования. Результаты показывают, что в возрасте 10–11 лет статические упражнения должны быть направлены прежде всего на контроль положения тела, формирование правильной осанки и согласование мышечной активности. В возрасте 12–13 лет целесообразно постепенно увеличивать продолжительность статического напряжения, а в 14–15 лет более эффективным*

является сочетание статической выносливости с динамическими упражнениями. В заключение обоснована необходимость дифференцированного подхода к развитию статической силы и статической выносливости с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности, продолжительности упражнения и интервалов отдыха.

Ключевые слова: статическая сила, статическая выносливость, школьники, физическая подготовленность, статические упражнения, возрастные особенности, физическое воспитание, мышечная выносливость, устойчивость тела, дифференцированный подход.

AGE-SPECIFIC FEATURES OF DEVELOPING STATIC STRENGTH AND STATIC ENDURANCE IN 10–15-YEAR-OLD SCHOOLCHILDREN

Abstract. *This article provides a theoretical and methodological analysis of age-specific features of developing static strength and static endurance in 10–15-year-old schoolchildren. The purpose of the study is to justify the pedagogical potential of static exercises during this age period and to determine ways of gradually integrating them into physical education lessons. The study used analysis of scientific and methodological literature, generalization, comparative analysis, pedagogical observation, and methodological modelling. The findings indicate that, at the age of 10–11 years, static exercises should primarily focus on body-position control, correct posture formation, and coordination of muscle activity. At the age of 12–13 years, it is advisable to gradually increase the duration of static tension, whereas at the age of 14–15 years, static endurance should be combined with dynamic exercises more actively. The study concludes that the development of static strength and static endurance requires a differentiated approach considering age, sex, physical fitness level, exercise duration, and rest intervals. Such an approach may improve the effectiveness, safety, and pedagogical value of physical education lessons.*

Keywords: *static strength, static endurance, schoolchildren, physical fitness, static exercises, age-specific features, physical education, muscular endurance, body stability, differentiated approach.*

KIRISH

Bugungi kunda umumiy oʻrta taʼlim maktablarida oʻquvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, ularning yoshiga mos harakat faolligini taʼminlash hamda jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich shakllantirish jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining muhim yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 10–15 yosh davri oʻquvchilar organizmida jadal morfofunktsional oʻzgarishlar kechadigan, tayanch-harakat apparati, mushak tizimi, yurak-qon tomir va nafas

olish tizimlari rivojlanishida sezilarli siljishlar kuzatiladigan bosqich sifatida alohida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlar kabi bir qator jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanishiga bog'liq. Ushbu sifatlar ichida statik kuch va statik chidamlilik alohida o'rin tutadi. Statik kuch mushaklarning harakatsiz holatda ma'lum qarshilikka nisbatan kuchlanishni saqlab turish qobiliyati bo'lsa, statik chidamlilik mushaklarning belgilangan holatni imkon qadar uzoq vaqt davomida ushlab turish imkoniyatini ifodalaydi. Mazkur sifatlar o'quvchilarning to'g'ri qomatini shakllantirish, gavda barqarorligini ta'minlash, mushaklar muvozanatini rivojlantirish, umurtqa pog'onasi va bo'g'imlarga tushadigan ortiqcha yuklamaning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlardan foydalanish o'quvchilarning mushak kuchini oshirish bilan cheklanmaydi. Bunday mashqlar orqali diqqatni jamlash, tana holatini nazorat qilish, mushak kuchlanishini ongli boshqarish, irodaviy sifatlarni rivojlantirish va mashqni belgilangan tartibda bajarish ko'nikmalari ham shakllanadi. Plank, devorga tayanib o'tirish, qo'llarda tayanib turish, gavnani muayyan holatda saqlash, oyoq va gavda mushaklariga yo'naltirilgan izometrik mashqlar maktab sharoitida xavfsiz, qulay va metodik jihatdan samarali vositalar sifatida qo'llanishi mumkin.

Shu bilan birga, statik mashqlarni yoshga mos bo'lmagan hajmda yoki noto'g'ri metodika asosida qo'llash mushaklarning ortiqcha zo'riqishi, charchoqning erta yuzaga kelishi, harakat motivatsiyasining pasayishi va mashg'ulot samaradorligining kamayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli 10–15 yoshli o'quvchilarda statik kuch va statik chidamlilikni rivojlantirishda yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashq davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig'ini hisobga olish muhim hisoblanadi.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida statik mashqlardan foydalanish ko'pincha umumiy rivojlantiruvchi mashqlar tarkibida epizodik tarzda amalga oshiriladi. Ularning yosh guruhlari bo'yicha me'yorlanishi, davomiyligi, takrorlanish soni, dam olish oralig'i hamda

o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Ayniqsa, 10–15 yoshli o'quvchilarda statik kuch va statik chidamlilikning rivojlanish dinamikasini yoshga xos pedagogik yondashuv asosida o'rganish zarurati mavjud.

Mazkur maqolaning maqsadi 10–15 yoshli o'quvchilarda statik kuch va statik chidamlilikni rivojlantirishning yoshga xos xususiyatlarini nazariy-uslubiy jihatdan tahlil qilish hamda statik mashqlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

1. 10–15 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida statik kuch va statik chidamlilikning ahamiyatini aniqlash.

2. Statik mashqlarni yosh bosqichlari bo'yicha qo'llashning metodik shart-sharoitlarini asoslash.

3. Statik mashqlar yuklamasini me'yorlashning yoshga mos ko'rsatkichlarini ishlab chiqish.

4. Jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlarni qo'llash bo'yicha amaliy tavsiyalar berish.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi va mushak tayyorgarligini shakllantirish masalalari keng yoritilgan. Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi faqat biologik o'sish jarayoni bilan emas, balki harakat tajribasi, mashg'ulot mazmuni, pedagogik nazorat, individual xususiyatlar va muntazam jismoniy faollik bilan ham belgilanadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarida bolalar va o'smirlar uchun kunlik jismoniy faollikning yetarli bo'lishi, mushak va suyak tizimini mustahkamlovchi mashqlarni muntazam bajarish zarurligi ta'kidlanadi [1]. Bu esa umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari mazmunini faqat harakatli o'yinlar yoki dinamik mashqlar bilan cheklamasdan, mushak kuchi, gavda barqarorligi va chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlar bilan boyitish zarurligini ko'rsatadi.

Yoshlar kuch tayyorgarligiga oid ilmiy manbalarda to'g'ri tashkil etilgan va pedagogik nazorat ostida bajariladigan qarshilik mashqlari bolalar va o'smirlar uchun xavfsiz bo'lishi, mushak kuchi, harakat ko'nikmalari, jarohatlanishning oldini olish va psixologik barqarorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan [2; 3]. Bu nuqtai nazardan statik mashqlar maktab sharoitida murakkab jihozlarsiz bajarilishi, o'quvchilarni o'z tana vazni bilan ishlashga o'rgatishi va harakat madaniyatini rivojlantirishi bilan ahamiyatlidir.

Lloyd va Oliver tomonidan taklif etilgan yoshga mos jismoniy rivojlanish modeli bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda faqat xronologik yoshni emas, balki biologik yetilish, harakat tajribasi va individual rivojlanish sur'atlarini ham hisobga olish lozimligini ko'rsatadi [4]. Bu yondashuv statik kuch va statik chidamlilikni rivojlantirishda ham muhimdir. Chunki bir xil yoshdagi o'quvchilarning bo'y o'sishi, tana vazni, mushak massasi, koordinatsion qobiliyatlari va charchoqqa chidamliligi turlicha bo'lishi mumkin.

Bolalar va o'smirlarning o'sish, yetilish va jismoniy faollik xususiyatlariga oid tadqiqotlarda 10–15 yosh oralig'i organizmning sezilarli o'zgarishlarga uchraydigan davri sifatida tavsiflanadi [5]. 10–11 yoshda o'quvchilarda harakat koordinatsiyasi, qomatni saqlash, tana holatini nazorat qilish ko'nikmalari shakllanadi. 12–13 yoshda mushak kuchi va umumiy chidamlilikni rivojlantirish imkoniyatlari ortadi. 14–15 yoshga kelib esa statik kuchlanishni ongli boshqarish, mashq davomiyligini saqlash va yuklamaga moslashuv darajasi nisbatan yuqorilaydi.

Mahalliy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid ishlarda o'quvchilarning yosh-jins xususiyatlarini hisobga olish, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, dars mazmunida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish zarurligi ta'kidlanadi [6; 7]. Biroq mavjud amaliyotda statik mashqlarning alohida metodik tizim sifatida qo'llanishi, ularni yosh bosqichlariga mos ravishda me'yorlash, o'quvchilarning statik kuch va statik chidamlilik ko'rsatkichlarini baholash mezonlari yetarlicha ishlab chiqilmagan.

Shu sababli 10–15 yoshli o'quvchilarda statik kuch va statik chidamlilikni rivojlantirishning yoshga xos xususiyatlarini aniqlash hamda statik mashqlardan

foydalanish bo'yicha differensial metodik yondashuv ishlab chiqish dolzarb ilmiy-uslubiy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot metodlari

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

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik tajriba va amaliy kuzatuvlarni umumlashtirish;
- qiyosiy tahlil;
- yosh bosqichlari bo'yicha metodik modellashtirish;
- statik mashqlar yuklamasini pedagogik me'yorlash;
- umumlashtirish va xulosa chiqarish.

Tahlil jarayonida 10–15 yoshli o'quvchilar uchta yosh bosqichiga ajratildi: 10–11 yosh, 12–13 yosh va 14–15 yosh. Bunday ajratish o'quvchilarning morfofunktsional rivojlanishi, mushak faoliyati, koordinatsion imkoniyatlari va jismoniy yuklamalarga moslashuv xususiyatlarini hisobga olish imkonini beradi.

Statik kuch va statik chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar guruhi metodik jihatdan tahlil qilindi: plank, yon plank, devorga tayanib o'tirish, qo'llarda tayanib turish, yarim o'tirgan holatni saqlash, gimnastik holatlarda gavnani ushlab turish, oyoq uchida muvozanat saqlash, osilish va tayanch holatidagi izometrik mashqlar.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, statik kuch va statik chidamlilikni rivojlantirishda yagona umumiy yondashuvdan foydalanish yetarli emas. 10–15 yoshli o'quvchilar bilan ishlashda mashqlar mazmuni, davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig'i yosh bosqichlariga mos ravishda belgilanadi.

1-jadval

10–15 yoshli o'quvchilar uchun statik mashqlarni qo'llashning yoshga xos yo'nalishlari

Yosh bosqichi	Asosiy pedagogik yo'nalish	Statik mashqlar mazmuni	Metodik e'tibor
----------------------	-----------------------------------	--------------------------------	------------------------

10–11 yosh	Gavda holatini nazorat qilish, qomatni shakllantirish	Oddiy plank, yarim o'tirish, qo'llarda tayanib turish, muvozanat mashqlari	Mashq texnikasi, qisqa davomiylik, o'yin elementlari
12–13 yosh	Statik kuchlanishni bosqichma-bosqich oshirish	Plank, yon plank, devorga tayanib o'tirish, oyoq va gavda mushaklariga mashqlar	Davomiylikni nazorat qilish, charchoq belgilarini kuzatish
14–15 yosh	Statik chidamlilikni rivojlantirish va dinamik mashqlar bilan uyg'unlashtirish	Murakkablashtirilgan plank, statik-dinamik komplekslar, tayanch holatlari	Individual yuklama, jinsiy farqlar, tiklanish oralig'i

10–11 yoshli o'quvchilarda statik mashqlar ko'proq harakat madaniyati, gavda holatini nazorat qilish va mushaklarni muvofiqlashtirishga xizmat qilishi lozim. Bu yoshda mashqlar qisqa muddatli, sodda, texnik jihatdan tushunarli va emotsional jihatdan qiziqarli bo'lishi kerak. Mashq davomiyligini haddan tashqari oshirish maqsadga muvofiq emas, chunki bu charchoqning erta yuzaga kelishiga va mashqni noto'g'ri bajarishga olib kelishi mumkin.

12–13 yoshda statik mashqlarni qo'llash imkoniyatlari kengayadi. Bu davrda o'quvchilarda tana holatini saqlash, mushak kuchlanishini boshqarish, belgilangan holatda turish davomiyligini oshirish ko'nikmalari shakllanadi. Shu sababli plank, devorga tayanib o'tirish, yon plank, qo'llarda tayanib turish kabi mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish mumkin.

14–15 yoshga kelib statik chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar hajmini oshirish imkoniyati paydo bo'ladi. Bu yoshda statik mashqlarni dinamik mashqlar bilan uyg'unlashtirish, masalan, qisqa yugurishdan keyin plank bajarish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan so'ng devorga tayanib o'tirish, sakrash mashqlaridan keyin muvozanat holatini saqlash kabi usullar samarali bo'lishi mumkin.

2-jadval

Statik mashqlar yuklamasini yoshga mos me'yorlash

Yosh bosqichi	Mashq davomiyligi	Takrorlanish soni	Yondashuvlar soni	Dam olish oralig'i	Tavsiya etiladigan mashqlar
10–11 yosh	8–15 soniya	2–3 marta	1–2 yondashuv	40–60 soniya	Oddiy plank, yarim o'tirish, muvozanat mashqlari
12–13 yosh	12–25 soniya	2–4 marta	2–3 yondashuv	45–75 soniya	Plank, yon plank, devorga tayanib o'tirish
14–15 yosh	20–40 soniya	3–4 marta	2–4 yondashuv	60–90 soniya	Murakkab plank, statik-dinamik komplekslar

Jadvalda keltirilgan me'yorlar qat'iy standart emas, balki pedagogik tavsiya sifatida qaralishi lozim. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i, dars sharoiti, mashq texnikasi va charchoq holati doimiy nazorat qilinishi zarur. Statik mashqlarda asosiy mezon mashqni uzoq vaqt bajarish emas, balki uni to'g'ri texnika, barqaror holat va xavfsiz mushak kuchlanishi bilan bajarishdir.

Statik mashqlarni bajarishda quyidagi metodik talablarga rioya qilish maqsadga muvofiq:

1. Mashqlar darsning tayyorlov yoki asosiy qismida o'quvchilarning holatiga qarab qo'llanadi.
2. Har bir mashqdan oldin bajarish texnikasi ko'rsatiladi va tushuntiriladi.
3. Mashq davomida nafasni ushlab turmaslik, erkin va ritmik nafas olishga e'tibor beriladi.
4. Gavda, bel, yelka va tizza holati o'qituvchi tomonidan nazorat qilinadi.
5. Mashq davomiyligi o'quvchilarning yoshiga va tayyorgarligiga mos belgilanadi.
6. Charchoq, og'riq, bosh aylanishi yoki noqulaylik sezilganda mashq to'xtatiladi.
7. Statik mashqlar dinamik mashqlar, cho'zilish va tiklanish mashqlari bilan uyg'unlashtiriladi.

Maktab sharoitida statik kuch va statik chidamlilikni baholash murakkab laboratoriya uskunalarisiz ham amalga oshirilishi mumkin. Bunda oddiy, xavfsiz va o'quvchilarning yoshiga mos testlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

3-jadval

Statik kuch va statik chidamlilikni baholash ko'rsatkichlari

Baholash yo'nalishi	Test mashqi	Baholash mezon	Pedagogik izoh
Gavda mushaklari statik chidamliligi	Plank holatini saqlash	Vaqt, soniya	Gavda to'g'ri chiziqda saqlanishi kerak
Oyoq mushaklari statik chidamliligi	Devorga tayanib o'tirish	Vaqt, soniya	Tizza burchagi va gavda holati nazorat qilinadi
Yon mushaklar barqarorligi	Yon plank	Vaqt, soniya	O'ng va chap tomon farqi aniqlanadi
Qo'l-yelka mushaklari statik kuchi	Qo'llarda tayanib turish	Vaqt, soniya	Yelka va bel holati nazorat qilinadi

Muvozanat va gavda nazorati	Bir oyoqda turish	Vaqt, soniya	Koordinatsion barqarorlik baholanadi
-----------------------------	-------------------	--------------	--------------------------------------

Ushbu testlar yordamida o'quvchilarning statik kuch va statik chidamlilik darajasini aniqlash, yosh guruhlari o'rtasidagi farqlarni kuzatish, mashg'ulot jarayonida individual yondashuvni amalga oshirish mumkin. Ayniqsa, plank va devorga tayanib o'tirish testlari maktab sharoitida qulayligi, xavfsizligi va tezkor baholash imkoniyati bilan ajralib turadi.

Muhokama

10–15 yoshli o'quvchilarda statik kuch va statik chidamlilikni rivojlantirish jismoniy tarbiya darslarining umumiy samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Biroq mazkur jarayon yoshga mos, bosqichma-bosqich va pedagogik nazorat asosida tashkil etilgandagina ijobiy natija beradi. Statik mashqlarni haddan tashqari uzoq davom ettirish yoki ularni tayyorgarligi past o'quvchilarga bir xil hajmda qo'llash metodik xatolik hisoblanadi.

10–11 yoshli o'quvchilarda statik mashqlarning asosiy vazifasi mushaklarni ortiqcha zo'riqtirish emas, balki tana holatini his qilish, to'g'ri qomatni shakllantirish va oddiy statik holatlarni o'zlashtirishdan iborat bo'lishi kerak. Bu yoshda o'quvchilarning diqqatini uzoq vaqt bir mashqqa qaratish qiyin bo'lishi mumkin. Shuning uchun mashqlar qisqa, tushunarli va o'yin elementlari bilan boyitilgan bo'lishi lozim.

12–13 yoshda statik mashqlarni maqsadli ravishda kuchaytirish mumkin. Bunda gavda, qorin, bel, yelka va oyoq mushaklari uchun mashqlar muvozanatli tanlanishi kerak. Bir tomonlama yuklama yoki faqat bitta mushak guruhiga qaratilgan mashqlar mushaklar muvozanatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun statik mashqlar kompleksida old, orqa, yon va pastki tana mushaklari uchun mashqlar uyg'unlashtiriladi.

14–15 yoshli o'quvchilarda statik chidamlilikni rivojlantirishda mashq davomiyligini oshirish bilan birga, mashq sifatini ham nazorat qilish zarur. Bu yoshda o'quvchilar murakkabroq statik-dinamik komplekslarni bajarishga tayyor bo'lishi mumkin. Biroq yuklama individual holatga, jinsiy farqlarga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Statik mashqlarning samaradorligi ularni darsning boshqa vositalari bilan uyg'unlashtirishga bog'liq. Masalan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, harakatli o'yinlar, koordinatsion mashqlar, cho'zilish mashqlari va nafasni boshqarish topshiriqlari statik mashqlar bilan birga qo'llanganda o'quvchilarda har tomonlama jismoniy tayyorgarlik shakllanadi.

Shuningdek, statik mashqlar orqali o'quvchilarda o'z-o'zini nazorat qilish, irodaviy barqarorlik, sabr, intizom va mashq texnikasiga mas'uliyat bilan yondashish kabi tarbiyaviy sifatlar ham rivojlanadi. Shu jihatdan statik mashqlar nafaqat jismoniy, balki pedagogik-tarbiyaviy ahamiyatga ham ega.

XULOSA

10–15 yoshli o'quvchilarda statik kuch va statik chidamlilikni rivojlantirish jismoniy tarbiya jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, statik mashqlarni samarali qo'llashda quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Statik kuch va statik chidamlilik o'quvchilarning gavda barqarorligi, qomatni to'g'ri shakllantirish, mushaklar muvozanati va umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

2. 10–11 yoshda statik mashqlar qisqa muddatli, sodda va texnik jihatdan xavfsiz bo'lishi, asosan gavda holatini nazorat qilish va muvozanatni rivojlantirishga yo'naltirilishi lozim.

3. 12–13 yoshda statik kuchlanish davomiyligini bosqichma-bosqich oshirish, plank, yon plank va devorga tayanib o'tirish kabi mashqlarni metodik jihatdan to'g'ri qo'llash maqsadga muvofiq.

4. 14–15 yoshda statik chidamlilikni rivojlantirishda murakkablashtirilgan statik mashqlar va statik-dinamik komplekslardan foydalanish samarali hisoblanadi.

5. Statik mashqlar yuklamasini belgilashda yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashq davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig'i hisobga olinishi zarur.

6. Jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlarni tizimli, bosqichma-bosqich va differensial yondashuv asosida qo'llash o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligini oshiradi.

7. Kelgusida mazkur metodik yondashuvning samaradorligini tajriba-sinov asosida tekshirish, o'g'il va qiz bolalar kesimida qiyosiy tahlil qilish hamda statik kuch va statik chidamlilik bo'yicha yoshga mos baholash mezonlarini 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. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2014. – 296 b.
7. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2005. – 300 b.
8. Usmonxo'jayev T.S., Mahkamdjanov K.M. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2010. – 180 b.
9. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization training for sports. 3rd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2015. – 368 p.
10. 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.
11. 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.
12. Dahab K.S., McCambridge T.M. Strength training in children and adolescents: raising the bar for young athletes? // Sports Health. – 2009. – Vol. 1, №3. – P. 223–226.