Mamajonov Dilshodbek Adhamovich
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Turan International University

STATIK MASHQLAR VOSITASIDA MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20097291

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda statik mashqlardan foydalanishning ilmiy-pedagogik asoslari yoritilgan. Unda statik mashqlarning o‘quvchilar organizmiga ta’siri, ularni jismoniy tarbiya darslariga kiritish zaruriyati, yosh xususiyatlariga mos yuklamani me’yorlash va pedagogik monitoring mezonlari tahlil qilingan. Tadqiqotda statik mashqlarni qo‘llash jarayoni kuch, mushak chidamliligi, gavda barqarorligi, muvozanat, koordinatsiya va postural nazorat ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq holda asoslangan. Maqolada statik mashqlar asosida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuv, yuklama bosqichlari va baholash mezonlari taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: statik mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, maktab o‘quvchilari, pedagogik monitoring, mushak chidamliligi, gavda barqarorligi, koordinatsiya.

Kirish

Bugungi kunda maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, ularning harakat faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish va yosh organizmning funksional imkoniyatlarini mustahkamlash jismoniy tarbiya tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Maktab davri bola organizmining jadal o‘sishi, tayanch-harakat apparati shakllanishi, mushaklar kuchi, chidamlilik, koordinatsiya va gavda barqarorligi rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya jarayonida qo‘llaniladigan mashqlar mazmuni, yuklama hajmi va metodikasi o‘quvchilarning yosh xususiyatlariga mos bo‘lishi zarur.

An’anaviy jismoniy tarbiya darslarida ko‘proq dinamik mashqlar, yugurish, sakrash, estafeta, sport o‘yinlari va umumrivojlantiruvchi mashqlar qo‘llaniladi. Biroq maktab o‘quvchilarida statik kuch, mushak chidamliligi, gavdani to‘g‘ri tutish, muvozanatni saqlash va postural nazoratni rivojlantirishga qaratilgan statik mashqlardan foydalanish imkoniyatlari yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Ayniqsa, statik mashqlarni yoshga mos me’yorlash, mashq davomiyligini belgilash, dam olish oraliqlarini aniqlash va pedagogik monitoring asosida baholash masalalari dolzarb ilmiy-metodik muammo sifatida qolmoqda. Statik mashqlar mushaklarning ma’lum vaqt davomida harakatsiz yoki kam harakatli holatda kuchlanishini talab qiladi. Bunday mashqlar o‘quvchilarda mushaklar barqarorligini, tayanch-harakat apparatining funksional mustahkamligini, gavdani nazorat qilish ko‘nikmalarini, muvozanatni saqlash qobiliyatini va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ularning yana bir afzalligi shundaki, statik mashqlarni jismoniy tarbiya darslarida maxsus murakkab jihozlarsiz, xavfsiz va bosqichma-bosqich qo‘llash mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda statik mashqlardan foydalanishning ilmiy-pedagogik asoslarini ishlab chiqish, ularni dars jarayoniga integratsiya qilish mexanizmlarini aniqlash va monitoring mezonlarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi — maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda statik mashqlardan foydalanishning ilmiy-pedagogik asoslarini aniqlash va ularni amaliyotga joriy etish bo‘yicha metodik yondashuvni ishlab chiqish.

Licensed under CC BY 4.0
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Tadqiqot metodlari

Maqola nazariy-uslubiy xarakterga ega bo‘lib, unda maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida statik mashqlardan foydalanish imkoniyatlari pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilindi. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni o‘rganish, pedagogik tahlil, umumlashtirish, modellashtirish va taqqoslash usullaridan foydalanildi.

Tahlil jarayonida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, bolalar jismoniy rivojlanishi, mushak kuchi va chidamliligi, koordinatsion qobiliyatlar, postural nazorat va yuklamani me’yorlashga oid ilmiy qarashlar o‘rganildi. Shu asosda statik mashqlarni maktab jismoniy tarbiya darslariga tatbiq etishning metodik shartlari aniqlashtirildi.

Statik mashqlarni tanlashda quyidagi mezonlar asos qilib olindi:

birinchidan, mashq o‘quvchining yosh xususiyatlariga mos bo‘lishi;

ikkinchidan, mashqni bajarishda ortiqcha xavf va jarohatlanish ehtimoli past bo‘lishi;

uchinchidan, mashq gavda barqarorligi, mushak chidamliligi, muvozanat yoki koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qilishi;

to‘rtinchidan, mashqni jismoniy tarbiya darsi sharoitida ommaviy bajarish imkoniyati mavjud bo‘lishi;

beshinchidan, mashq davomiyligi va takrorlar sonini bosqichma-bosqich oshirish mumkin bo‘lishi.

Tadqiqot doirasida statik mashqlar quyidagi guruhlarga ajratildi:

1. Gavda barqarorligini rivojlantiruvchi mashqlar: plank, yon plank, gimnastik holatda gavdani ushlab turish, orqa mushaklar uchun statik ushlash.

2. Oyoq mushaklari statik kuchini rivojlantiruvchi mashqlar: yarim o‘tirish holatini ushlab turish, devorga suyanib o‘tirish, statik lunge holati, oyoq uchida turish.

3. Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar: bir oyoqda turish, ko‘z yumilgan holda muvozanat saqlash, tor tayanchda turish, statik holatdan signalga javob berish.

4. Qo‘l va yelka kamari mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar: tayanib turish, qo‘llar bukilgan holatda ushlab turish, gimnastik tayanch holatlari.

Metodik yondashuvda yuklama quyidagi tamoyillar asosida tashkil etildi: bosqichlilik, yoshga moslik, xavfsizlik, takroriylik, nazorat va individual yondashuv. Statik mashqlarning samaradorligini baholash uchun pedagogik monitoring mezonlari sifatida mashqni ushlab turish vaqti, texnik to‘g‘rilik, gavda holatini saqlash, muvozanat barqarorligi, charchash belgilari va takroriy bajarish sifati tanlandi.

Natijalar

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, statik mashqlar maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda alohida pedagogik vosita sifatida qo‘llanishi mumkin. Ular dinamik mashqlarni to‘ldiradi va o‘quvchilarda tayanch-harakat apparatining funksional barqarorligini mustahkamlaydi.

Maqola doirasida statik mashqlar asosida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning quyidagi metodik modeli taklif etildi.

1. Tayyorlov bosqichi. Bu bosqichda o‘quvchilarga statik mashqlarning mazmuni, bajarish texnikasi va xavfsizlik qoidalari tushuntiriladi. Mashqlar qisqa vaqt davomida, ya’ni 8–12 soniyadan bajariladi. Asosiy e’tibor mashqni to‘g‘ri bajarish, gavdani to‘g‘ri tutish va nafasni ushlab qolmaslikka qaratiladi.

Tayyorlov bosqichida plankning yengillashtirilgan shakli, bir oyoqda turish, devorga suyanib yarim o‘tirish, qo‘llarga tayanib turish kabi mashqlar qo‘llanilishi maqsadga muvofiq.

2. Rivojlantiruvchi bosqich. Bu bosqichda mashqlar davomiyligi 15–25 soniyagacha oshiriladi. Mashqlar soni va takrorlar hajmi bosqichma-bosqich ko‘paytiriladi. O‘quvchilarda mushak chidamliligi, gavda barqarorligi va muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirishga e’tibor beriladi.

Rivojlantiruvchi bosqichda plank, yon plank, devorga suyanib o‘tirish, statik lunge, oyoq uchida turish, qo‘llar bilan tayanch holatini ushlab turish mashqlari tavsiya etiladi.

Statik mashqlarni pedagogik monitoring qilish mezonlari

Baholash mezoni	Mazmuni
Statik holatni ushlash vaqti	O‘quvchining mashqni belgilangan holatda qancha vaqt saqlab tura olishi
Texnikaning aniqligi	Gavda, qo‘l, oyoq va bosh holatining mashq talablariga mosligi
Muvozanat barqarorligi	O‘quvchining tayanch holatini yo‘qotmasdan mashqni bajarishi
Mushak chidamliligi	Mashq davomida holatni sifatli saqlash imkoniyati
Charchash belgisi	Gavdaning titrashi, holat buzilishi, nafas ritmining o‘zgarishi
Takroriy bajarish sifati	Bir necha urinishda mashq sifati saqlanishi

3. Mustahkamlovchi bosqich. Bu bosqichda mashqlar murakkablashtiriladi. Statik holatlar dinamik elementlar bilan uyg‘unlashtiriladi, masalan, statik holatdan keyin qisqa yugurish, signalga javoban harakatni o‘zgartirish yoki bir oyoqda turib qo‘l harakatlarini bajarish. Mashqlar davomiyligi 25–40 soniyagacha yetkazilishi mumkin.

Mustahkamlovchi bosqichda o‘quvchilar nafaqat mushak kuchlanishini ushlab turadi, balki gavda holatini nazorat qilish, muvozanatni saqlash va harakatni boshqarish ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi. Tadqiqot natijasida quyidagi monitoring mezonlari ajratildi.

Ushbu mezonlar o‘qituvchiga o‘quvchilarning individual holatini kuzatish, yuklamani moslashtirish va dars jarayonida statik mashqlar samaradorligini baholash imkonini beradi.

Maqolada aniqlanishicha, statik mashqlarni jismoniy tarbiya darsiga kiritish quyidagi pedagogik natijalarga erishishga xizmat qiladi:

o‘quvchilarda mushak chidamliligi rivojlanadi;

gavda barqarorligi va postural nazorat yaxshilanadi;

muvozanatni saqlash qobiliyati mustahkamlanadi;

harakatlarni boshqarish aniqligi ortadi;

umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi takomillashadi;

jismoniy tarbiya darslarida yuklamani individual me’yorlash imkoniyati kengayadi.

Muhokama

Statik mashqlar jismoniy tarbiya jarayonida ko‘pincha yordamchi vosita sifatida qaraladi. Biroq maktab o‘quvchilarining yosh xususiyatlari, mushak-tayanch tizimining shakllanish bosqichi va harakatlarni boshqarish malakalarini hisobga olganda, statik mashqlar mustaqil pedagogik ahamiyatga ega ekanligi ko‘rinadi. Ular o‘quvchilarda faqat kuchni emas, balki gavdani nazorat qilish, muvozanatni saqlash, mushaklararo muvofiqlik va postural barqarorlikni ham rivojlantiradi. Statik mashqlarni dars jarayonida qo‘llashning muhim afzalligi shundaki, ularni murakkab jihozlarsiz, qisqa vaqt oralig‘ida va o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasiga mos tarzda tashkil etish mumkin. Masalan, boshlang‘ich tayyorgarlik darajasiga ega o‘quvchilar uchun mashqlar 8–12 soniya davomida bajarilsa, tayyorgarligi yuqoriroq o‘quvchilar uchun bu ko‘rsatkich 25–40 soniyagacha oshirilishi mumkin. Bunday bosqichlilik ortiqcha zo‘riqishning oldini oladi va mashg‘ulot jarayonini xavfsiz tashkil etishga yordam beradi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat ko‘zga tashlanadi: statik mashqlar o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda ham samarali vosita bo‘lishi mumkin. O‘qituvchi plankni ushlab turish vaqti, devorga suyanib o‘tirish davomiyligi, bir oyoqda muvozanat saqlash sifati yoki gavda holatini saqlashdagi xatolar orqali

o‘quvchining mushak chidamliligi va funksional holati haqida ma’lumot oladi. Shu bilan birga, statik mashqlarni noto‘g‘ri qo‘llash ayrim cheklovlarni keltirib chiqarishi mumkin. Jumladan, mashq davomiyligini haddan tashqari oshirish, nafasni ushlab turish, texnik holatni buzgan holda mashqni davom ettirish yoki darsning noto‘g‘ri qismida yuqori statik yuklama berish o‘quvchilar organizmida ortiqcha zo‘riqish chaqirishi mumkin. Shuning uchun statik mashqlar pedagogik nazorat, texnik kuzatuv va individual yondashuv asosida qo‘llanishi zarur.

Maqolada ilgari surilgan yondashuv DSc dissertatsiyasi uchun ham muhim nazariy asos yaratadi. Chunki unda statik mashqlar faqat alohida mashq turi sifatida emas, balki o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik texnologiyaning tarkibiy qismi sifatida talqin qilinadi. Bu esa mavzuning ilmiy yangiligini quyidagi yo‘nalishlarda shakllantirish imkonini beradi:

birinchidan, statik mashqlarning maktab o‘quvchilari jismoniy tayyorgarligidagi o‘rni yosh xususiyatlari bilan bog‘liq holda asoslanadi;

ikkinchidan, statik mashqlarni tanlash va qo‘llash bo‘yicha bosqichma-bosqich metodik yondashuv ishlab chiqiladi;

uchinchidan, statik mashqlar samaradorligini baholash uchun pedagogik monitoring mezonlari belgilanadi;

to‘rtinchidan, statik mashqlarni jismoniy tarbiya darslariga integratsiya qilishning amaliy shartlari aniqlanadi.

Demak, statik mashqlar maktab jismoniy tarbiya tizimida o‘quvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi, xavfsiz, boshqariladigan va pedagogik monitoring qilish mumkin bo‘lgan vosita sifatida qaralishi lozim.

Xulosa

Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda statik mashqlardan foydalanish dolzarb ilmiy-pedagogik muammo hisoblanadi. Chunki statik mashqlar o‘quvchilarda mushak chidamliligi, gavda barqarorligi, muvozanat, koordinatsiya va postural nazoratni rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqotda statik mashqlarni qo‘llashning uch bosqichli metodik modeli — tayyorlov, rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi bosqichlar asoslab berildi. Ushbu model mashqlarni yoshga mos, xavfsiz va bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish imkonini beradi. Statik mashqlar samaradorligini baholash uchun statik ushlash vaqti, texnik to‘g‘rilik, muvozanat barqarorligi, mushak chidamliligi, charchash belgilari va takroriy bajarish sifati kabi pedagogik monitoring mezonlari taklif etildi.

Xulosa qilib aytganda, statik mashqlarni jismoniy tarbiya darslariga ilmiy asoslangan metodika asosida kiritish maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish, yuklamani individual me’yorlash va sog‘lomlashtiruvchi ta’sirni kuchaytirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 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, № 5. — P. S60–S79. — DOI: 10.1519/JSC.0b013e31819df407.

2. Lloyd R.S., Faigenbaum A.D., Stone M.H., Oliver J.L., Jeffreys I., Moody J.A. et al. Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus // British Journal of Sports Medicine. — 2014. — Vol. 48, № 7. — P. 498–505. — DOI: 10.1136/bjsports-2013-092952.

3. Lesinski M., Prieske O., Granacher U. Effects and dose–response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis // British Journal of Sports Medicine. — 2016. — Vol. 50, № 13. — P. 781–795. — DOI: 10.1136/bjsports-2015-095497.

4. Behringer M., Vom Heede A., Yue Z., Mester J. Effects of resistance training in children and adolescents: a meta-

analysis // Pediatrics. — 2010. — Vol. 126, № 5. — P. e1199–e1210. — DOI: 10.1542/peds.2010-0445.

5. Stricker P.R., Faigenbaum A.D., McCambridge T.M. Resistance training for children and adolescents // Pediatrics. — 2020. — Vol. 145, № 6. — Article e20201011. — DOI: 10.1542/peds.2020-1011.

6. Boyaci A., Tutar M., Biyikli T. The effect of dynamic and static core exercises on physical performance in children // European Journal of Physical Education and Sport Science. — 2018. — Vol. 4, № 7. — DOI: 10.46827/ejpe.v0i0.1700.

7. Allen B.A., Hannon J.C., Burns R.D., Williams S.M. Effect of a core conditioning intervention on tests of trunk muscular endurance in school-aged children // Journal of Strength and Conditioning Research. — 2014. — Vol. 28, № 7. — P. 2063–2070. — DOI: 10.1519/JSC.0000000000000352.

8. Oliver G.D., Adams-Blair H.R., Dougherty C.P. Implementation of a core stability program for elementary school children // Athletic Training & Sports Health Care. — 2010. — Vol. 2, № 6. — P. 261–266. — DOI: 10.3928/19425864-20100630-01.

9. Rahmat A., Naser H., Belal M., Hasan D. The effect of core stabilization exercises on the physical fitness in children 9–12 years // Medicina Sportiva: Journal of Romanian Sports Medicine Society. — 2014. — Vol. 10, № 3. — P. 2401–2405.

10. Balamurugan R. et al. Real-Time Voice-Controlled Interface for AR/VR Surgical Simulations //2025 International Conference on Innovations and Emerging Technologies In AI & Communication Systems (IETACS). – IEEE, 2025. – С. 1535-1541.

11. Мухамеджанов Ш. М. Теоретические основы педагогического моделирования: сущность и эффективность // Наука и мир. – 2019. – Т. 2. – №. 4 (68). – С. 44.