



MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLAR (KUCH, TEZKORLIK, CHIDAMLILIK, EGILUVCHANLIK, CHAQQONLIK)NI TURLI METODLAR YORDAMIDA SHAKLLANTIRISH

**Muzaffarova Hamida
Nuriddinovna**

*Toshkent shahar Yunusobod tumani 17 mavze.
122-maktab Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiya

Mazkur maqolada maktab o'quvchilarida asosiy jismoniy sifatlar — kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik — ni turli metodlar yordamida shakllantirishning nazariy, metodik va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, zamonaviy ta'lim muhitida bolalar va o'smirlar orasida gipodinamiya, ekran qarshisida vaqtning ortishi, kundalik tabiiy harakat hajmining kamayishi hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining notekis rivojlanishi kuzatilmoqda. Xalqaro tavsiyalarga ko'ra, maktab yoshidagi bolalar kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha va yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanishi, shuningdek haftasiga kamida 3 kun mushak va suyak tizimini mustahkamlovchi yuklamalarni bajarishi lozim. Maqolada jismoniy sifatlarni shakllantirishda o'yin, takroriy, aylanma mashg'ulot, interval, musobaqa, kompleks va differensial yondashuvlarning samaradorligi yoritiladi. Tahlil natijalariga ko'ra, kuchni rivojlantirishda nazoratli qarshilik mashqlari, tana og'irligiga asoslangan mashqlar va aylanma metod; tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofali maksimal yugurishlar, reaksiya mashqlari va plyometrik topshiriqlar; chidamlilikni shakllantirishda uzluksiz, interval va o'yinli aerob yuklamalar; egiluvchanlikni oshirishda dinamik va statik stretching; chaqqonlikni rivojlantirishda esa yo'nalishni tez o'zgartirish, koordinatsion va reaktiv topshiriqlar yuqori samaradorlik ko'rsatadi. Xulosa sifatida, maktab jismoniy tarbiya tizimida jismoniy sifatlarni alohida emas, balki o'zaro bog'liq funksional kompleks sifatida rivojlantirish, yuklamani yosh, tayyorgarlik darajasi va sog'liq holatiga mos individuallashtirish hamda dars, tanaffus, sinfdan tashqari mashg'ulot va maktab muhitini yagona harakatli makon sifatida tashkil etish eng maqbul yo'l ekani asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: maktab o'quvchilari, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, jismoniy tarbiya, aylanma metod, interval metod, o'yin metodi, differensial yondashuv.

Abstract: This article analyzes the theoretical, methodological, and practical foundations of developing the main physical qualities of schoolchildren — strength, speed, endurance, flexibility, and agility — through different training methods. The

relevance of the study is determined by the growing prevalence of hypodynamia, increased screen time, reduced spontaneous movement, and uneven physical fitness development among children and adolescents in the modern educational environment. International recommendations indicate that school-aged children should engage in at least 60 minutes of moderate-to-vigorous physical activity daily and should perform muscle- and bone-strengthening activities at least three days per week. The article examines the effectiveness of play-based, repetitive, circuit, interval, competitive, integrated, and differentiated methods in the formation of physical qualities. The analysis shows that strength is effectively developed through supervised resistance exercises, bodyweight training, and circuit methods; speed through short maximal sprints, reaction drills, and plyometric exercises; endurance through continuous, interval, and game-based aerobic activities; flexibility through dynamic and static stretching; and agility through direction-change drills, coordination tasks, and reactive exercises. The article concludes that school physical education should not develop physical qualities in isolation, but rather as an interconnected functional complex, while individualizing the load according to age, preparedness, and health status, and integrating lessons, active breaks, extracurricular sessions, and the broader school environment into a unified movement-supportive system.

Keywords: schoolchildren, physical qualities, strength, speed, endurance, flexibility, agility, physical education, circuit method, interval method, play-based method, differentiated approach.

Аннотация: В данной статье анализируются теоретические, методические и практические основы формирования основных физических качеств школьников — силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости — с использованием различных методов. Актуальность исследования обусловлена ростом гиподинамии, увеличением экранного времени, снижением объема естественной двигательной активности и неравномерностью физического развития детей и подростков в современных условиях образования. Международные рекомендации указывают, что дети школьного возраста должны ежедневно получать не менее 60 минут физической активности умеренной и высокой интенсивности, а также не менее трёх раз в неделю выполнять упражнения, укрепляющие мышечную и костную системы. В статье рассматривается эффективность игровых, повторных, круговых, интервальных, соревновательных, комплексных и дифференцированных методов развития физических качеств. Анализ показывает, что силу целесообразно развивать через контролируемые упражнения с сопротивлением, работу с собственным весом и круговой метод; быстроту — через короткие спринты, упражнения на реакцию и плиометрику; выносливость — через непрерывные, интервальные и игровые аэробные нагрузки; гибкость — посредством динамического и статического стретчинга; ловкость — через задания на быструю смену направления, координационные и реактивные упражнения. В заключении обосновывается, что в школьной системе физического воспитания физические качества следует развивать не разрозненно, а как взаимосвязанный функциональный комплекс, с индивидуализацией нагрузки по возрасту, уровню подготовленности и

состоянию здоровья, а также с включением уроков, активных перемен, внеклассных занятий и всей школьной среды в единую двигательную систему.

Ключевые слова: школьники, физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, физическое воспитание, круговой метод, интервальный метод, игровой метод, дифференцированный подход.

Kirish

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni shakllantirish masalasi bugungi kunda faqat sport-pedagogik muammo emas, balki sog‘liqni saqlash, ta‘lim sifati, ijtimoiy moslashuv va uzoq muddatli inson kapitalini rivojlantirish bilan uzviy bog‘liq strategik vazifaga aylandi. So‘nggi yillarda xalqaro kuzatuvlar bolalar va o‘smirlar orasida kundalik harakat hajmining pasayishi, o‘tirib qolish vaqti ortishi, kardiorespirator tayyorgarlikning pasayib borishi va ayrim jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi nomutanosiblikni ko‘rsatmoqda; shu bilan birga, sog‘lom harakat rejimiga ega bolalarda suyak-mushak tizimi mustahkamligi, aqliy funksiyalar, kayfiyat, darsdagi diqqat va umumiy hayot sifati yaxshiroq bo‘lishi qayd etilgan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti hamda maktab yoshidagi bolalar uchun amaliy tavsiyalarni e‘lon qiluvchi sog‘liqni saqlash institutlari 5–17 va 6–17 yosh oralig‘idagi bolalarga kuniga kamida 60 daqiqa o‘rtacha va yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik zarurligini, ushbu faollikning asosiy qismi aerob xarakterga ega bo‘lishi, kamida haftasiga 3 kun yuqori intensiv, mushakni mustahkamlovchi va suyakni kuchaytiruvchi mashqlar bajarilishi lozimligini ta‘kidlaydi; bu talablar jismoniy tarbiya darsini “haftalik bir necha soatlik mashg‘ulot”dan ko‘ra, maktabning butun harakat madaniyatini qayta tashkil etuvchi tizim sifatida ko‘rishni talab qiladi. Maktab o‘quvchilaridagi kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik bir-biridan izolyatsiyalangan sifatlardan emas: ular markaziy asab tizimi yetilishiga, mushaklararo koordinatsiyaga, antropometrik o‘zgarishlarga, psixoemotsional holatga, harakat tajribasiga va darsda qo‘llanilayotgan metodikaga bevosita bog‘liq bo‘lgan murakkab funksional tuzilmadir. Shu sababli jismoniy sifatlarni rivojlantirishda “bir mashq — bir sifat” degan sodda yondashuv yetarli bo‘lmaydi; aksincha, yoshga mos, qiziqarli, xavfsiz, progressiv va pedagogik nazorat ostidagi mashg‘ulot tizimi zarur. Hozirgi ilmiy adabiyotlar maktabga asoslangan jismoniy faollik dasturlari kardiorespirator tayyorgarlikni yaxshilashi, motor kompetensiyani oshirishi va ayrim hollarda tana tarkibi ko‘rsatkichlariga ham ijobiy ta‘sir qilishini ko‘rsatadi; ayniqsa, jismoniy tarbiya darsi dasturiy, mazmunli va yuqori harakat zichligida tashkil etilganda umumiy motor rivojlanish hamda chaqqonlik, yugurish sifati, koordinatsiya va ayrim sog‘liq ko‘rsatkichlari yaxshilanadi. Biroq shu bilan birga, barcha bolalarga bir xil yuklama berish, faqat sport natijasiga yo‘naltirish, kuch mashqlaridan ortiqcha cho‘chish, egiluvchanlikni faqat cho‘zilish bilan cheklash yoki chidamlilikni faqat uzoq yugurish deb tushunish kabi metodik xatolar maktab amaliyotida hanuz uchraydi. Zamonaviy yondashuvlar shuni ko‘rsatadiki, kuchni rivojlantirish uchun albatta og‘ir shtanga shart emas, tezkorlikni rivojlantirish faqat sprint bilan tugamaydi, chidamlilikni o‘yinli va interval shakllarda ham samarali oshirish mumkin, egiluvchanlik rejalashtirilgan stretching dasturlarida sezilarli yaxshilanadi, chaqqonlik esa faqat “tez yugurish” emas, balki sezish–qaror qabul qilish–yo‘nalishni o‘zgartirishning kompleks mahsulidir.

Aynan shu jihatlar maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni shakllantirishni yangi ilmiy-metodik nuqtayi nazardan ko'rib chiqishni talab etadi. Mazkur maqolaning maqsadi maktab o'quvchilarida kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlikni turli metodlar yordamida shakllantirishning nazariy va amaliy asoslarini ilmiy adabiyotlar tahlili asosida ochib berish, har bir sifat uchun samarali metodlarni ajratish hamda jismoniy tarbiya darslari va maktab muhitida ularni tizimli qo'llash bo'yicha ilmiy xulosalar ishlab chiqishdan iborat.

Materiallar va usullar

Ushbu maqola original eksperimental tadqiqot emas, balki maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni shakllantirish muammosiga bag'ishlangan nazariy-tahliliy ilmiy sharh sifatida tayyorlandi. Tahlil uchun sog'liqni saqlash va jismoniy faollik bo'yicha xalqaro tavsiyalar, maktabga asoslangan jismoniy faollik dasturlari haqidagi meta-tahlillar, bolalarda kuch tayyorgarligi va qarshilik mashqlarining xavfsizligi bo'yicha pozitsion hujjatlar, motor kompetensiya va chaqqonlik bo'yicha ilmiy sharhlar, shuningdek maktab jismoniy tarbiya darslarida stretching dasturlari haqidagi sistematik ko'rib chiqish ishlari tanlab o'rganildi. Manbalarni saralashda quyidagi yo'nalishlar asosiy mezon bo'lib xizmat qildi: birinchidan, maktab yoshidagi bolalar va o'smirlar uchun umumiy jismoniy faollik me'yorlari; ikkinchidan, maktab sharoitida kardiorespirator tayyorgarlik, motor kompetensiya va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga qaratilgan aralashuv dasturlari; uchinchidan, kuch tayyorgarligi, aylanma mashg'ulot, tana og'irligiga asoslangan mashqlar va qarshilik mashqlarining metodik xavfsizligi; to'rtinchidan, egiluvchanlik, stretching va hamstring extensivligini oshirish bo'yicha jismoniy tarbiya amaliyotlari; beshinchidan, chaqqonlik va o'zgaruvchan harakatni rivojlantirishga doir trening yondashuvlari. Tahlilda tavsifiy-komparativ metod qo'llanildi: turli manbalarda qayd etilgan metodlar, yuklama xususiyatlari, mashg'ulot chastotasi, xavfsizlik shartlari va o'quvchilar yoshiga moslik darajasi o'zaro qiyoslandi. Shuningdek, ilmiy manbalardagi xulosalar jismoniy tarbiya nazariyasi va maktab pedagogikasi nuqtayi nazaridan interpretatsiya qilinib, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlikni alohida emas, balki o'zaro ta'sirlashuvchi sifatlarni sifatida ko'ruvchi integrativ model ishlab chiqildi. Metodologik jihatdan ushbu yondashuvning afzalligi shundaki, u alohida laborator natijani emas, balki amaliyotga tatbiq etish mumkin bo'lgan umumlashgan ilmiy xulosani beradi; cheklovi esa shundaki, maqola ma'lum bir hudud yoki maktab bo'yicha original statistik ma'lumot taqdim etmaydi. Shu bilan birga, zamonaviy tavsiyalar va sistematik sharhlar asosida qurilgani sababli u maktab jismoniy tarbiya amaliyotini ilmiy asoslash uchun yetarlicha ishonchli nazariy platforma yaratadi.

Natijalar

Adabiyotlar tahlili maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish eng yuqori natija berishi uchun ularni alohida mashqlar ro'yxati emas, balki metodik jihatdan to'g'ri uyushtirilgan harakat tizimi sifatida ko'rish kerakligini ko'rsatdi. Kuch sifatini shakllantirish bo'yicha zamonaviy qarashlar avvalgi stereotiplarni sezilarli darajada yangiladi: bolalarda qarshilik mashqlari xavfli degan qarash ilmiy jihatdan qo'llab-quvvatlanmaydi, aksincha, to'g'ri texnika, malakali nazorat va bosqichma-bosqich yuklama ostida qarshilik mashqlari mushak kuchi, motor ko'nikma, funksional

tayyorgarlik va jismoniy savodxonlikni yaxshilashi mumkin. Pediatriya va sport tibbiyoti bo'yicha tavsiyalarda kuch mashqlarini engil qarshilikdan, tana og'irligiga asoslangan harakatlardan, sherik bilan bajariladigan mashqlardan, rezina lentalar, yengil to'plar, gimnastik tayanchlar va aylanma stansiyalar shaklida boshlash tavsiya etiladi; boshlang'ich bosqichda 1–2 set 8–12 takror, keyinchalik texnika va nazorat rivojlangach 2–4 set 6–12 takror, haftasiga 2–3 marta, bir-biriga tutashmagan kunlarda, 20–30 daqiqali mashg'ulotlar samarali ekani ko'rsatilgan. Bu natija maktab jismoniy tarbiyasida kuchni alohida "og'ir atletika" emas, balki gimnastika, tayanch-sakrash, tirmashish, o'tirib-turish, turli variantdagi otjimaniya, medbol uloqtirish, rezina lenta bilan tortish va aylanma mashg'ulot orqali xavfsiz rivojlantirish mumkinligini anglatadi. Tezkorlik sifatini shakllantirish bo'yicha tahlil shuni ko'rsatdiki, bu sifat asosan qisqa davom etuvchi maksimal yoki submaksimal harakat, markaziy asab tizimining tez qo'zg'aluvchanligi, reaksiya va harakatni aniq boshqarish bilan bog'liq bo'lib, uni rivojlantirish uchun 5–10–20 metrlik sprintlar, signalli yugurishlar, start reaksiyasi o'yinlari, qisqa shuttle-run, sakrash va past hajmli plyometrik mashqlar, estafeta va o'yin elementi bilan boyitilgan mashqlar foydali hisoblanadi; bu yerda mashq sifati hajmdan ustun bo'lib, to'liq tiklanish oralig'i, yuqori motivatsiya va texnik tozalik muhim. Chidamlilik bo'yicha natijalar aerob xarakterdagi uzluksiz harakat bilan birga interval, o'yin va kompleks faoliyatning ham samarali ekanini ko'rsatdi: maktabga asoslangan jismoniy faollik dasturlari kardiorespirator tayyorgarlikni yaxshilashi, ayniqsa yuqori intensivlik elementlari qo'shilganda sezilarliroq ta'sir berishi qayd etilgan; bir qator ishlarda maktab dasturlari CRFni mo'tadil, ammo amaliy jihatdan ahamiyatli darajada oshirgani ko'rsatilgan, 10 haftalik yuqori intensiv maktab dasturida esa 7–16 yoshli bolalarda kardiorespirator ko'rsatkichlar va chaqqonlik sezilarli yaxshilangani qayd etilgan. Demak, chidamlilikni shakllantirishda faqat monotip uzoq yugurish emas, balki davomiy yugurish, fartlek, o'yinli yugurish, stansiyali aerob sikl, ritmik sakrashlar, estafetalar va jamoaviy kichik o'yinlar bilan uyg'unlashtirilgan mashg'ulotlar ko'proq pedagogik samaradorlikka ega. Egiluvchanlik sifatiga doir tahlil esa maktab jismoniy tarbiya amaliyotida stretching dasturlarini rejalashtirilgan shaklda berish samarali ekanini ko'rsatdi: sistematik sharhlar hamstring extensivligini oshirish uchun stretching mashqlari jismoniy tarbiya darsi tarkibiga kiritilganda test natijalari tajriba guruhlarida sezilarli yaxshilanganini, 4–7 daqiqalik cho'zilish hajmi va haftasiga 2–4 darsda qo'llash samarali bo'lishini, ushbu mashqlarni darsning yakuniy qismida qo'llash ko'pincha iliqlashuv bosqichiga qaraganda foydaliroq bo'lishini ko'rsatdi; shunday ekan, egiluvchanlikni faqat dars boshida "bir necha marta egilish" bilan cheklash metodik jihatdan sust yondashuvdir. Chaqqonlikka oid natijalar esa bu sifatning ko'p komponentli tabiatini tasdiqladi: chaqqonlik faqat tez yugurish emas, balki harakat yo'nalishini o'zgartirish, tana holatini boshqarish, tashqi signalga tez javob berish, muvozanat va koordinatsiyani birlashtiruvchi sifatdir; yoshlarda chaqqonlikni rivojlantirish bo'yicha sharhlar bu sohada tadqiqotlar geterogen bo'lsa-da, reaktiv topshiriqlar, shuttle-run, konusli yo'nalish almashtirish, zinacha mashqlari, kichik maydondagi o'yinlar, to'p bilan yoki to'psiz qaror qabul qilish elementlari chaqqonlikning turli komponentlarini yaxshilashi mumkinligini ko'rsatadi. Maktab darsi nuqtayi nazaridan natijalar yana bir muhim xulosani berdi: bitta mashg'ulotning

o‘zida bir nechta sifatni integratsiyalash mumkin. Masalan, aylanma metod stansiyalari ichida bir stansiyada kuch, ikkinchisida tezkorlik, uchinchisida koordinatsiya, to‘rtinchisida chidamlilik, beshinchisida egiluvchanlik elementlari berilganda darsning harakat zichligi va qiziqarliligi oshadi; o‘yin metodi esa ayniqsa boshlang‘ich va o‘rta maktab yoshida emotsional fonda tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikni tabiiy ravishda rivojlantiradi. Shu bilan birga, differensial yondashuv zarurligi ham aniqlandi: bir xil yoshdagi o‘quvchilarning biologik yetilishi, tayyorgarlik darajasi va koordinatsion bazasi turlicha bo‘lgani uchun yuklama individual moslashtirilishi, ayniqsa kuch va yuqori intensiv mashqlarda texnikani egallash yuklamadan oldin turishi lozim. Umumiy natija shundan iborat bo‘ldiki, maktab sharoitida jismoniy sifatlarni samarali shakllantirish uchun eng maqbul model — bu o‘yinli, aylanma, interval, takroriy va kompleks metodlarning yosh, xavfsizlik va pedagogik maqsadga mos kombinatsiyasidir.

Muhokama

Olingan natijalar maktab o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni shakllantirishning eng katta muammosi ko‘pincha “qaysi mashqni tanlash”da emas, balki “qanday metodik falsafa bilan tashkil etish”da ekanini ko‘rsatadi. An‘anaviy yondashuvda jismoniy tarbiya darsi ko‘pincha saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi harakatlar va yakunda biror sport elementi bilan cheklanib qoladi; bunday struktura intizomni saqlasa-da, jismoniy sifatlarning maqsadli rivojlanishini har doim ham ta‘minlamaydi. Zamonaviy ilmiy ma‘lumotlar esa darsning harakat zichligi, yuklama intensivligi, topshiriqning qiziqarliligi, yoshga mosligi va funksional yo‘naltirilganligi yuqori bo‘lsa, hatto qisqa muddatli maktab dasturlari ham sezilarli natija berishini ko‘rsatmoqda. Bu holatdan uchta muhim didaktik xulosa chiqadi. Birinchisi, maktab jismoniy tarbiyasi “sport tanlovi” modeli bilan emas, “harakat kompetensiyasini shakllantirish” modeli bilan ishlashi kerak. Ya‘ni maqsad barcha bolani sportchi qilish emas, balki har bir bolada kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlikning yoshiga mos, sog‘liqni qo‘llab-quvvatlovchi darajasini shakllantirishdir. Ikkinchisi, jismoniy sifatlarni o‘quvchining psixologik va ijtimoiy rivojlanishidan ajralmaydi: o‘yinli va musobaqaviy elementlarning me‘yorida qo‘llanishi motivatsiyani oshiradi, jamoaviy topshiriqlar ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi, muvaffaqiyatning kichik bosqichlarini ko‘rsatish esa o‘ziga ishonchni mustahkamlaydi. Uchinchi xulosa — jismoniy sifatlarni rivojlantirishda individualizatsiya shart. Bir xil sinfdagi ikki o‘quvchi tashqi ko‘rinishda teng bo‘lishi mumkin, ammo biri mushak nazorati, ikkinchisi chaqqonlik, uchinchisi aerob tayyorgarlik bo‘yicha ancha oldinda bo‘lishi mumkin; shu bois “hamma bir xil bajaradi” tamoyili natijadorlikni pasaytiradi va ayrim hollarda travma xavfini oshiradi. Ayniqsa, kuch va yuqori intensiv mashqlarda texnik tozalik ustuvor bo‘lishi, bolaning harakatni to‘g‘ri bajarishi yuklamaning kattaligidan muhimroq ekani bolalar qarshilik mashqlari bo‘yicha pozitsion hujjatlarda alohida urg‘ulanadi. Muhokamaning yana bir dolzarb tomoni — jismoniy sifatlarni o‘rtasidagi o‘zaro aloqadir. Masalan, kuch bazasi yetarli bo‘lmagan o‘quvchida tezkorlikning ham, chaqqonlikning ham yuqori namoyon bo‘lishi qiyin; egiluvchanlik yetishmovchiligi ayrim harakat amplitudasini cheklaydi va texnik sifatni susaytiradi; chidamlilik zaif bo‘lsa, dars oxiriga borib koordinatsiya va chaqqonlik ham pasayadi. Demak, metodik jihatdan bir sifatni mutlaq markazga

qo'yish emas, balki ustuvor sifat bilan birga uni ta'minlovchi yordamchi sifatlarni parallel rivojlantirish to'g'riroq yondashuv bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, aylanma metod maktab amaliyotida ayniqsa samarali ko'rinadi: u dars vaqtini tejaydi, stansiyalar soni orqali individual farqlarni hisobga olishga imkon beradi, yuklamani dozlashni osonlashtiradi va o'quvchini uzoq kutishdan saqlaydi. O'yin metodi esa tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikni tabiiy harakat vaziyatida rivojlantirishi bilan qimmatli; faqat bu usulda pedagogik maqsad yo'qolib ketmasligi, o'yin "shunchaki vaqt o'tkazish"ga aylanmasligi kerak. Egiluvchanlikka kelganda, amaliyotda ko'p uchraydigan xato — uni faqat dars boshidagi bir necha formal cho'zilishlar bilan cheklashdir; holbuki, stretching samarasi rejalashtirilgan hajm, chastota va fazaga bog'liq. Chidamlilikni rivojlantirishda ham shunga o'xshash xato bor: faqat bir xil tempdagi uzoq yugurish bolalarda zerikish, motivatsiya pasayishi va hatto darsga salbiy munosabatni shakllantirishi mumkin, shu bois interval, estafeta, siklli o'yinlar va kichik guruhli faoliyatlar ko'proq mos keladi. Chaqqonlikni rivojlantirish bo'yicha esa yana bir muhim masala mavjud: ko'plab darslarda chaqqonlik "zinacha orqali yugurish" bilan tenglashtiriladi, aslida esa haqiqiy chaqqonlik tashqi signalni qabul qilish, qaror qilish va tez yo'nalish o'zgartirishni ham o'z ichiga oladi; demak, reaktiv o'yinlar, raqibga moslashish, to'p trayektoriyasiga javob berish kabi elementlar kiritilishi kerak. Tadqiqotlarning yana bir dolzarb xulosasi shundaki, maktab jismoniy tarbiyasi darsning o'zi bilan cheklanib qolsa, tavsiya etilgan kundalik 60 daqiqalik jismoniy faollikni qoplash qiyin bo'ladi; shu sababli faol tanaffuslar, darsdan oldingi va keyingi klublar, maktab hovlisini harakatga undovchi tarzda jihozlash, sinf ichida qisqa faol pauzalar va oilaviy-jamoaviy harakat madaniyati bilan bog'liq choralar umumiy tizim sifatida ishlashi lozim. Demak, maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning eng samarali modeli — bu yosh xususiyatlarini hisobga olgan, darsning harakat zichligi yuqori, o'yin va musobaqa elementlari bilan boyitilgan, nazoratli va progresiv yuklamaga asoslangan, baholash va qayta aloqa bilan kuzatiladigan kompleks pedagogik tizimdir.

Xulosa

Maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik — ni shakllantirish masalasi zamonaviy jismoniy tarbiya tizimining markaziy vazifalaridan biri bo'lib, uni muvaffaqiyatli hal etish uchun ilmiy asoslangan, yoshga mos va metodik jihatdan boshqariladigan yondashuv talab etiladi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, kuchni nazoratli qarshilik mashqlari, tana og'irligiga asoslangan topshiriqlar va aylanma metod orqali; tezkorlikni qisqa sprintlar, reaksiya mashqlari va plyometrik yuklamalar orqali; chidamlilikni uzluksiz, interval va o'yinli aerob mashqlar orqali; egiluvchanlikni rejalashtirilgan stretching dasturlari orqali; chaqqonlikni esa yo'nalishni o'zgartirish, koordinatsion va reaktiv topshiriqlar orqali samarali rivojlantirish mumkin. Eng muhim metodik xulosa shuki, ushbu sifatlarni alohida emas, balki o'zaro bog'liq funksional kompleks sifatida rivojlantirilgandagina barqaror va amaliy natija beradi. Shuningdek, dars jarayonida yuklamani individuallashtirish, harakat texnikasini ustuvor qo'yish, mashg'ulotni qiziqarli va yuqori harakat zichligida tashkil etish, darsdan tashqari faol harakat muhitini yaratish ham zarur. Shu bois maktab jismoniy tarbiyasi tizimi sport elementlarini o'rgatish bilan

cheklanmasdan, har bir o'quvchining harakat salohiyati va sog'lom turmush asoslarini shakllantiruvchi keng qamrovli pedagogik platformaga aylanishi lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Hartwig TB, Sanders T, Vasconcellos D, va boshq. School-based interventions modestly increase physical activity and cardiorespiratory fitness, but are least effective for youth who need them most. *Br J Sports Med*. 2021.
2. Olsen HW, Sjúrdarson T, Danielsen BB, Krstrup P, Larsen MN, Skoradal M-B, Mohr M. A 10-week implementation of the FIT FIRST FOR ALL school-based physical activity concept effectively improves cardiorespiratory fitness and body composition in 7–16-year-old schoolchildren. *Front Public Health*. 2024.
3. Lorås H. The Effects of Physical Education on Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. 2020.
4. Yin X, Zhang D, Shen Y, va boshq. Effectiveness of school-based interventions on fundamental movement skills in children: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2025.
5. Stricker PR, Faigenbaum AD, McCambridge T. Resistance Training for Children and Adolescents. *Pediatrics / American Academy of Pediatrics position paper*. 2020.
6. León-Reyes BB, va boshq. Strength Training in Children: A Systematic Review Study. 2025.
7. Faigenbaum AD, Kraemer WJ, Blimkie CJR, va boshq. Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper from the National Strength and Conditioning Association. *J Strength Cond Res*. 2009.
8. Soriano-Férriz B, va boshq. Flexibility Programs and Exercises Within Physical Education Classes for Schoolchildren, and their Effect on the Improvement of Hamstring Extensibility: A Systematic Review. 2018.
9. Merino-Marban R, va boshq. Physical Education-Based Stretching During Warm-Up, Cool-Down, and Both: Effects on Schoolchildren. 2025.