

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI HARAKATLI O'YINLAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Mirzayev Ibroxim Ilhomovich

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini harakatli o'yinlar vositasida takomillashtirishning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Harakatli o'yinlarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi o'rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, o'yinlarni o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy imkoniyatlari va individual ehtiyojlariga mos tanlash, mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish hamda natijalarni pedagogik nazorat qilish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, maktab o'quvchilari, harakatli o'yinlar, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, koordinatsiya, pedagogik texnologiya, jismoniy faollik.

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические возможности совершенствования физической подготовленности школьников посредством подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию. Теоретически анализируется роль подвижных игр в развитии быстроты, ловкости, выносливости, силы и координационных способностей учащихся. Особое внимание уделяется подбору игр с учетом возраста, уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей школьников. Предлагаются методические рекомендации по поэтапной организации занятий, регулированию физической нагрузки, обеспечению безопасности и педагогическому контролю результатов.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, подвижные игры, физическая подготовленность, быстрота, ловкость, выносливость, координация, педагогическая технология, физическая активность.

Abstract. This article examines the pedagogical potential of improving schoolchildren's physical fitness through active games in physical education lessons. It theoretically analyzes the role of active games in developing speed, agility, endurance, strength, and coordination. Particular attention is paid to selecting games according to pupils' age, fitness level, and individual abilities. The article also proposes methodological recommendations for organizing lessons in stages, regulating exercise intensity, ensuring safety, and monitoring learning outcomes. The proposed approach emphasizes purposeful game selection, inclusive participation, and the integration of educational and physical development objectives.

Keywords: physical education, schoolchildren, active games, physical fitness, speed, agility, endurance, coordination, pedagogical technology, physical activity.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga rioya qilishi, jismoniy faolligini oshirish va har tomonlama rivojlanishini ta'minlash muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki kundalik faoliyatga moslashish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantirish uchun ham ahamiyatlidir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko'ra, 5–17 yoshdagi bolalar va o'smirlar hafta

davomida kuniga o'rtacha kamida 60 daqiqa o'rtacha yoki yuqori jadallikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanishlari lozim. Bunda o'yinlar, sport mashqlari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muhim o'rin tutadi [1]. Mazkur tavsiya maktabda jismoniy faollikni oshirish, o'quvchilar uchun qiziqarli va yoshiga mos mashg'ulotlarni tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslarida faqat an'anaviy mashqlar bilan cheklanib qolish ayrim o'quvchilarda qiziqishning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Harakatli o'yinlar esa mashqlarni musobaqa, hamkorlik, tezkor qaror qabul qilish va vaziyatga mos harakatlanish bilan uyg'unlashtiradi. Natijada o'quvchilarning darsdagi ishtiroki va harakat faoliyatiga jalb etilish imkoniyatlari kengayadi.

O'zbekistonda ham jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish masalasi ilmiy-uslubiy jihatdan o'rganilmoqda. Xususan, J. Sh. Hazratqulov va J. J. Eshnazarovning tadqiqotida harakatli o'yinlarning o'quvchilar faolligi, motivatsiyasi va jismoniy rivojlanishidagi o'rni tahlil qilingan [2].

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni maqsadli tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish vazifalari bilan uyg'unlashtirish va pedagogik nazorat asosida tashkil etish dolzarb metodik masala hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi — jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanish orqali maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik imkoniyatlarini nazariy tahlil qilish va metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

- ☐ jismoniy tayyorgarlik va harakatli o'yinlarning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish;
- ☐ harakatli o'yinlarning asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi imkoniyatlarini aniqlash;
- ☐ o'yinlarni tanlash va mashg'ulotlarga kiritish mezonlarini belgilash;
- ☐ o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashga doir metodik tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqot metodologiyasi. Maqola nazariy-tahliliy yo'nalishda tayyorlandi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni o'rganish, qiyosiy tahlil, pedagogik umumlashtirish va metodik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo'yicha tavsiyalari hamda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanishga oid ilmiy maqola tahlil uchun asos bo'ldi [1; 2].

Tadqiqot obyekti — umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish jarayoni.

Tadqiqot predmeti — harakatli o'yinlar vositasida maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik va metodik xususiyatlari.

Maqolada keltirilgan metodik model amaliyotga joriy etish uchun taklif etiladi. Undagi samaradorlik ko'rsatkichlari tajriba-sinov natijalari emas, balki kelgusidagi amaliy tadqiqotlarda tekshirilishi lozim bo'lgan mezonlardir.

Natijalar va muhokama. Harakatli o'yinlarning jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdagi o'rni. Jismoniy tayyorgarlik insonning harakat faoliyatini bajarish imkoniyatlarini ifodalovchi muhim ko'rsatkichlardan biri bo'lib, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni tavsiflanadi. Maktab yoshida mazkur sifatlarni rivojlantirish o'quvchilarning yosh davri, sog'lig'i, harakat tajribasi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi zarur.

Harakatli o'yinlar muayyan qoidalar asosida bajariladigan, harakat vazifalari va o'zaro munosabatlarni birlashtiradigan faoliyat turidir. Ularning pedagogik qiymati jismoniy mashqlarni qiziqarli vaziyatlarda bajarish, harakatni tez o'zgartirish, raqib yoki sherik harakatiga moslashish va umumiy maqsadga erishish bilan belgilanadi.

Harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi imkoniyatlari quyidagicha umumlashtiriladi:

Tezkorlikni rivojlantirish. Qisqa masofaga yugurish, signal bo'yicha harakatlanish, belgilangan joyga tez yetib borish va estafeta o'yinlari o'quvchilarning tezkor harakat bajarish ko'nikmalarini mashq qildirishga xizmat qiladi.

Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish. Yo'nalishni o'zgartirish, to'siqlar orasidan o'tish, to'pni uzatish va tutish, harakatlarni ketma-ket bajarish bilan bog'liq o'yinlar harakatlarni muvofiqlashtirish hamda vaziyatga mos javob qaytarish imkoniyatini yaratadi.

Chidamlilikni rivojlantirish. Faol harakat va qisqa tiklanish davrlari almashinadigan o'yinlar o'quvchilarning jismoniy ish qobiliyatini bosqichma-bosqich mashq qildirish uchun qo'llanishi mumkin. Bunda yuklama davomiyligi va jadalligi o'quvchilarning yoshi hamda tayyorgarligiga moslashtiriladi.

Kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish. Me'yorlangan sakrashlar, turli yo'nalishda harakatlanish, to'pni uzatish va jamoaviy estafeta topshiriqlari tegishli mushak guruhlarining faol ishlashiga sharoit yaratadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish. Egilish, cho'zilish va bo'g'imlarning harakat amplitudasini oshirishga yo'naltirilgan elementlar o'yinli topshiriqlarga kiritilishi mumkin. Bunday harakatlar nazorat ostida, og'riqsiz va xavfsiz chegarada bajarilishi lozim.

Harakatli o'yinlarning samarasi faqat o'yin turiga emas, balki uni tanlash, yuklamani boshqarish, qoidalarni tushuntirish va har bir o'quvchining ishtirokini ta'minlashga ham bog'liq. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollikning bolalar va o'smirlar salomatligi, yurak-qon tomir hamda mushaklar tayyorgarligi va boshqa muhim natijalar bilan bog'liqligini qayd etadi [1]. Biroq aynan qaysi o'yin turi eng yuqori samara berishini aniqlash uchun o'yinlar mazmuni, davomiyligi va yuklama xususiyatlarini alohida o'rganish talab qilinadi.

Harakatli o'yinlarni tanlashning pedagogik mezonlari. Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darsiga kiritishda quyidagi mezonlarga amal qilish maqsadga muvofiq:

1. Yoshga muvofqlik. O'yin qoidalari, topshiriqlarning murakkabligi va yuklama davomiyligi o'quvchilarning yoshiga mos bo'lishi kerak.

2. Maqsadga yo'naltirilganlik. Har bir o'yin darsning aniq vazifasi — tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya yoki chidamlilikni mashq qildirish bilan bog'lanishi zarur.

3. Faol ishtirok. O'yin davomida o'quvchilarning imkon qadar ko'proq harakat qilishi va uzoq vaqt navbat kutib qolmasligi ta'minlanishi lozim.

4. Individual yondashuv. Jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgan o'quvchilar uchun masofa, takrorlash soni va topshiriq murakkabligini moslashtirish zarur.

5. Xavfsizlik. Maydonning holati, sport jihozlarining sozligi, o'yinchilar orasidagi masofa va to'qnashuv xavfi oldindan baholanishi kerak.

6. Tarbiyaviy yo'nalish. O'yin qoidaga rioya qilish, o'zaro hurmat, jamoaviy hamkorlik va adolatli musobaqalashish ko'nikmalarini shakllantirishi maqsadga muvofiq.

O'yinlarni tanlashda barcha o'quvchilarga teng qatnashish imkoniyatini berish ham muhim. Masalan, jamoalarni tuzishda faqat eng chaqqon o'quvchilardan iborat guruhlarini shakllantirish o'rniga, imkoniyatlarni muvozanatlashtirish va har bir ishtirokchining hissasini rag'batlantirish tavsiya etiladi.

Harakatli o'yinlar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish modeli. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanish jarayonini o'zaro bog'liq to'rt bosqich asosida tashkil etish mumkin.

Birinchi bosqich — tayyorlov. O'qituvchi dars maqsadini belgilaydi, o'quvchilarning joriy

holatini hisobga oladi, jihozlar va maydonni tekshiradi. Mashg'ulot yengil yugurish, yurish va dinamik qizdirish mashqlari bilan boshlanadi.

Ikkinchi bosqich — asosiy o'yin faoliyati. Dars maqsadiga mos bir yoki bir nechta harakatli o'yin tanlanadi. Dastlab qoidalari sodda va yuklamasi nisbatan yengil bo'lgan o'yinlar, keyin esa murakkabroq topshiriqlar qo'llanadi.

Uchinchi bosqich — yuklamani boshqarish. O'qituvchi o'yin davomiyligi, takrorlashlar soni, dam olish oralig'i va topshiriq murakkabligini nazorat qiladi. O'quvchilarda haddan tashqari charchash belgilari kuzatilsa, yuklama kamaytiriladi yoki faoliyat to'xtatiladi.

To'rtinchi bosqich — yakunlash va baholash. Nafasni tiklashga yordam beradigan yengil harakatlar bajariladi. O'qituvchi o'quvchilarning ishtiroki, qoidalarga rioya qilishi, harakatlarni bajarish sifati va jamoaviy hamkorligini tahlil qiladi.

Ushbu model o'yinlarni tasodifiy tanlash o'rniga, ularni dars maqsadi, kutilayotgan natija va baholash mezonlari bilan izchil bog'lashga xizmat qiladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan o'yinlar. Quyidagi jadvalda amaliyotda qo'llash mumkin bo'lgan o'yin namunalari va ularning pedagogik vazifalari keltirilgan.

1-jadval.

Harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilishi

Jismoniy sifat	O'yin namunasi	Asosiy harakatlar	Baholash mezonlari
Tezkorlik	“Signal bo'yicha yugurish”	Signalni anglash va qisqa masofaga yugurish	Belgilangan masofani bosib o'tish vaqti
Chaqqonlik	“To'siqlardan o'tish”	Yo'nalishni o'zgartirish, to'siqlar orasidan harakatlanish	Vazifani bajarish vaqti va xatolar soni
Koordinatsiya	“To'pni uzat va joyni almashtir”	To'p uzatish, qabul qilish va joy almashish	Harakat aniqligi va bajarilgan uzatishlar
Chidamlilik	“Jamoaviy estafeta”	Navbat bilan yugurish va topshiriq bajarish	Faoliyatni belgilangan tartibda davom ettirish
Tezkor-kuch	“Belgilangan joyga sakrash”	Me'yorlangan sakrash va muvozanatni saqlash	Sakrash texnikasi va harakat sifati
Egiluvchanlik	“Harakatni takrorla”	O'qituvchi ko'rsatgan dinamik harakatlarni bajarish	Harakat amplitudasi va texnik to'g'rilik

Jadvaldagi o'yinlar namunaviy xarakterga ega. Ularning davomiyligi, takrorlash soni va murakkabligi sinf yoshi, o'quvchilarning tayyorgarligi hamda dars sharoitiga ko'ra belgilanadi. Baholash mezonlari ham o'yin maqsadiga muvofiq tanlanishi kerak. Masalan, chaqqonlikni baholashda faqat tezlikni emas, balki harakat yo'nalishini to'g'ri o'zgartirish va topshiriqni xatosiz bajarishni ham hisobga olish zarur.

Pedagogik nazorat va kutilayotgan samaradorlik mezonlari. Harakatli o'yinlardan foydalanish natijasini aniqlash uchun darsdagi faollikni kuzatish bilan birga, o'quvchilarning jismoniy

tayyorgarligi dinamikasini ham baholash maqsadga muvofiq. Bunda dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar bir xil sharoitda o'lchanishi, topshiriqlar o'quvchilar yoshiga mos bo'lishi va natijalar xolis qayd etilishi kerak.

Pedagogik nazorat quyidagi yo'nalishlarni qamrab olishi mumkin:

- jismoniy sifatlar: qisqa masofaga yugurish, chaqqonlikka oid belgilangan topshiriq va yoshga mos chidamlilik sinovi;
- harakat ko'nikmalari: yugurish, sakrash, to'pni uzatish va qabul qilish texnikasi;
- darsdagi ishtirok: topshiriqlarni bajarish darajasi, faol qatnashish va qoidalarga rioya qilish;
- ijtimoiy-pedagogik ko'rsatkichlar: jamoaviy hamkorlik, sheriklarni qo'llab-quvvatlash va mas'uliyatli xulq.

Agar amaliy tajriba-sinov tashkil etilsa, dastlabki va yakuniy o'lchovlar natijalarini taqqoslash, o'quvchilarning yoshi va boshlang'ich tayyorgarligini hisobga olish lozim. Imkoniyat bo'lsa, tajriba va taqqoslash guruhlarini tashkil etish tadqiqot xulosalarining ishonchligini oshiradi. O'lchov vositalari, ishtirokchilar soni, tadqiqot davomiyligi va statistik tahlil usullari maqolada aniq bayon qilinishi kerak.

Mazkur maqolada bunday tajriba natijalari mavjud emasligi sababli harakatli o'yinlarning samaradorligi bo'yicha sonli xulosalar chiqarilmaydi. Taklif etilgan mezonlar kelgusidagi empirik tadqiqotlar uchun metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan maqsadli foydalanish maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun muhim pedagogik imkoniyat yaratadi. Harakatli o'yinlar tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni mashq qildirish bilan bir qatorda, o'quvchilarning darsdagi faolligi, jamoaviy hamkorligi va qoidalarga rioya qilish ko'nikmalarini shakllantirishga ham xizmat qilishi mumkin.

Tahlil asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

Harakatli o'yinlar dars maqsadi va rivojlantiriladigan jismoniy sifatga muvofiq tanlangandagina pedagogik jihatdan maqsadli bo'ladi.

O'yinlarni tashkil etishda yosh xususiyatlari, individual imkoniyatlar, yuklama va dam olishning o'zaro nisbati hisobga olinishi zarur.

Pedagogik nazorat jismoniy natijalar bilan bir qatorda harakat texnikasi, faol ishtirok, xavfsizlik va jamoaviy hamkorlikni ham qamrab olishi kerak.

Harakatli o'yinlar samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash uchun dastlabki va yakuniy o'lchovlarga ega tajriba-sinov tadqiqotlarini o'tkazish lozim.

Shunday qilib, harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslariga izchil va metodik asosda kiritish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi uchun qulay ta'limiy muhitni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu yondashuvni amaliyotga tatbiq etishda o'qituvchining kasbiy mahorati, yuklamani to'g'ri boshqarishi va har bir o'quvchining faol ishtirokini ta'minlashi muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. <https://www.who.int/publications/item/9789240015128>

2. Hazratqulov J. Sh., Eshnazarov J. J. The effectiveness of using active games in physical education lessons reforms in the education system in the development strategy of New Uzbekistan // Research Focus International Scientific Journal. 2025. DOI: <https://doi.org/10.66073/researchfocus.v4i5.1633>

3. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // *British Journal of Sports Medicine*. 2020. Vol. 54. P. 1451–1462. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
4. Chaput J.-P., Willumsen J., Bull F., et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020. Vol. 17. Article 141. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
5. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr, O'RQ-637-son <http://lex.uz>
6. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. 174-son "Xalq so'zi" gazetasi.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ4884 sonli Qarori. <http://lex.uz>
8. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil - 300 b.