JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI O‘QUVCHILARNING JISMONIY FAOLLIGI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA MOTIVATSIYASINI RIVOJLANTIRISH

A’loxonov Axadxon Axrorxon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlardan foydalanishning o‘quvchilar jismoniy faolligi va sog‘lom turmush tarziga motivatsiyasini rivojlantirishdagi pedagogik imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqot ilmiy adabiyotlarning narrativ sharhi shaklida bajarilib, xalqaro tavsiyalar, tizimli sharhlar, meta-tahlillar va randomizatsiyalangan tajriba natijalari umumlashtirilgan. O‘yin qoidalarini moslashtirish, kichik guruhlarda ishlash, tanlov imkoniyatini yaratish va shaxsiy rivojlanishga yo‘naltirilgan baholash asosiy pedagogik shartlar sifatida ko‘rib chiqilgan. Darsdagi faollik, mashg‘ulotdan zavqlanish va uzoq muddatli sog‘lom odatlar bir-biridan farqli natijalar ekanligi asoslangan. Tahlil asosida o‘yinlarni maqsadli tanlash, yuklamani boshqarish, refleksiya va darsdan tashqari faoliyatni bog‘lovchi metodik model taklif etilgan. Maqolada yangi empirik natijalar emas, mavjud ilmiy dalillar sintezi taqdim etiladi.

Kalit so‘zlar. Harakatli o‘yinlar, jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, motivatsiya, o‘yinli ta’lim, hamkorlik, individual yondashuv, salomatlik savodxonligi.

Kirish

Maktab o‘quvchilarida jismoniy faoliyatga ijobiy munosabatni shakllantirish jismoniy tarbiyaning muhim vazifalaridan biridir. Buning uchun o‘quvchi mashqni bajarish bilan birga, uning mazmunini tushunishi, o‘z rivojlanishini sezishi va faoliyatda ishtirok etish istagiga ega bo‘lishi kerak. Harakatli o‘yinlar mazkur vazifalarni yagona pedagogik jarayonda birlashtirish imkonini beradi. Harakatli o‘yin deganda belgilangan qoidalar va maqsad asosida tashkil etilib, faol ishtirok uchun jismoniy harakat talab qiladigan faoliyat tushuniladi. Bunday o‘yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat saqlash va yo‘nalishni o‘zgartirish harakatlari qaror qabul qilish hamda hamkorlik bilan uyg‘unlashadi. O‘yinning ta’limiy qiymati uning nomidan ko‘ra, qanday tashkil etilishiga bog‘liq. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti 5–17 yoshdagi bolalar va o‘smirlar uchun hafta davomida kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori jadallikdagi, asosan aerob jismoniy faoliyatni tavsiya etadi. Yuqori jadallikdagi aerob hamda mushak va suyaklarni mustahkamlovchi faoliyatlar haftasiga kamida uch kun kiritilishi kerak [1]. Bu tavsiya bolaning umumiy kundalik faolligiga tegishli bo‘lib, uni faqat jismoniy tarbiya darsi hisobiga ta’minlash ko‘zda tutilmaydi. Maqolaning maqsadi — harakatli o‘yinlarning o‘quvchilar jismoniy faolligi va motivatsiyasiga ta’sirini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish, ulardan foydalanishning pedagogik shartlarini aniqlash hamda amaliy metodik yondashuvni taklif etish.

Dastur jismoniy tayyorgarlik mashqlari, o‘yinli elementlar va o‘quvchi mustaqilligini qo‘llab-quvvatlovchi tamoyillarni birlashtirgan. Tajriba guruhida dars vaqtining o‘rtacha va yuqori jadallikdagi faoliyatga ajratilgan ulushi nazorat guruhiga nisbatan taxminan 4 foiz punktga oshgan. Ayrim motivatsion natijalar qizlarda kuchliroq kuzatilgan [3]. Ushbu natija pedagogik jihatdan tashkil etilgan kompleks dasturga tegishli. Uni har qanday harakatli o‘yin o‘z-o‘zidan bir xil samara beradi, degan xulosa sifatida qabul qilish mumkin emas.

Vasconcellos va hammualliflarning meta-tahlilida o‘quvchilarning mustaqillik, o‘zini qobiliyatli his qilish va boshqalar bilan yaqinlik ehtiyojlari qondirilishi avtonom motivatsiya bilan ijobiy bog‘langan. O‘qituvchi hamda tengdoshlar bilan munosabatlar muhim omillar sifatida qayd etilgan [4]. Mazkur yondashuv harakatli o‘yinlarda o‘quvchiga tushunarli maqsad, mos murakkablik va mazmunli ishtirok imkoniyatini yaratish zarurligini ko‘rsatadi. Faqat g‘oliblikka urg‘u berish esa motivatsiyaning barcha jihatlarini qamrab olmaydi. Lonsdale va hammualliflar sharhida jismoniy tarbiya darslaridagi faol vaqtni oshirishga qaratilgan aralashuvlar tahlil qilingan.

O‘qituvchining darsni tashkil etish, boshqarish va ko‘rsatma berish bo‘yicha kasbiy tayyorgarligi samarali strategiyalar qatorida ko‘rsatilgan [5].

Cochrane sharhida maktabdagi jismoniy faollik dasturlarining kundalik o‘rtacha va yuqori jadallikdagi faollikka ta’siri kichik bo‘lgan: tegishli tahlilda o‘rtacha farq kuniga 0,73 daqiqani tashkil etgan. Sharh turli maktab dasturlarini qamrab olgan bo‘lib, faqat o‘yinlarga bag‘ishlanmagan [6]. Bu darsdagi ijobiy tajribani kundalik odatga aylantirish uchun qo‘shimcha pedagogik va ijtimoiy sharoitlar zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot ilmiy adabiyotlarning narrativ, ya’ni tahliliy sharhi shaklida bajarildi. Material sifatida jismoniy faollikka oid xalqaro tavsiyalar, o‘yinli jismoniy tarbiya, motivatsiya va maktab dasturlariga bag‘ishlangan ilmiy nashrlar tanlandi. Manbalar mavzuga aloqadorligi, tadqiqot usullarining ochiq bayon etilgani va pedagogik amaliyot uchun ahamiyatiga qarab maqsadli saralandi. Taqqoslash, mazmuniy guruhlash va ilmiy umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tahlilda uchta natija alohida ko‘rib chiqildi: darsdagi jismoniy faollik, o‘yin va mashg‘ulotga motivatsion munosabat, darsdan tashqaridagi xulq-atvor. Mashg‘ulotdan zavqlanish barcha sog‘lom turmush odatlarining shakllanishi bilan tenglashtirilmadi. Kompleks dasturlarning ta’siri ham faqat o‘yin elementiga bog‘lab talqin qilinmadi. Mazkur maqola doirasida yangi pedagogik tajriba, so‘rovnoma yoki statistik hisoblash o‘tkazilmadi. Natijalar mavjud dalillar sintezi va amaliy takliflarni ifodalaydi. To‘liq tizimli qidiruv hamda manbalarning formal sifat bahosi bajarilmagani ishning cheklovidir.

O‘qituvchi o‘yindan oldin qaysi ko‘nikma rivojlantirilishini belgilashi kerak. Maqsad tezkor harakat, fazoda mo‘ljal olish, to‘pni boshqarish, hamkorlik yoki yuklamani his qilish bo‘lishi mumkin. Bir o‘yinga haddan tashqari ko‘p vazifa yuklash o‘rniga, asosiy natija tanlanadi. Masalan, to‘pni uzatishga asoslangan o‘yinda faqat uzatishlar soni emas, bo‘sh joyga chiqish va sherik bilan kelishish ham o‘quv vazifasi sifatida belgilanadi. O‘yin tugagach, o‘quvchilar qaysi harakat maqsadga erishishga yordam berganini qisqa muhokama qiladi. O‘yinli darsda barcha bolalar bir xil darajada harakatlanmasligi mumkin. Uzoq navbatlar, katta jamoalar va o‘yindan chiqarish qoidalari ayrim o‘quvchilarning ishtirokini cheklaydi. Amaliy yechim sifatida sinfni kichik guruhlarga ajratish, parallel faoliyat maydonlarini yaratish va rollarni almashtirish taklif etiladi. Jihoz kam bo‘lsa, navbat kutayotgan bolalar uchun ham maqsadga mos faol vazifa belgilanadi. O‘yindan uzoq vaqt chiqarish o‘rniga tez qaytish imkonini beruvchi qoidalar qo‘llanadi.

Musobaqalashuv ayrim o‘quvchilar uchun qiziqarli bo‘lishi mumkin, biroq yagona rag‘bat sifatida ishlatilmasligi lozim. Baholashda jamoaviy kelishuv, qoidaga rioya qilish va individual siljish ham hisobga olinadi. Masalan, jamoaga qo‘shimcha ball barcha a’zolar faol qatnashganda berilishi mumkin. Bunda kuchliroq o‘quvchilar o‘yinni to‘liq egallab olmasligi uchun vazifalar va rollar almashadi. O‘qituvchi qayta aloqada bolaning shaxsini emas, bajarilgan harakat va tanlangan qarorni tahlil qiladi.

Bir maqsadga xizmat qiladigan ikki topshiriq orasidan tanlash, masofani moslashtirish yoki o‘yin qoidasiga taklif bildirish o‘quvchining faol ishtirokini kuchaytirishga qaratilgan usullardir. Tanlov xavfsizlik va dars maqsadi doirasida beriladi. Tayyorligi pastroq o‘quvchi uchun yengilroq to‘p, qisqaroq masofa yoki kengroq nishon tanlanishi mumkin. Murakkablik oshirilganda ham topshiriq bajarib bo‘lmaydigan darajaga yetkazilmaydi. Nogironligi yoki sog‘liq cheklovi mavjud o‘quvchilar uchun harakat shakli va jihozlar moslashtiriladi.

O‘yindan keyingi qisqa muhokamada o‘quvchilar charchoqni sezish, dam olishni tanlash, xavfsiz maydon va mos kiyimning ahamiyatini tushuntiradi. Masalan, “Qaysi paytda harakatingiz sekinlashdi?” yoki “Shu o‘yinni hovlida xavfsiz tashkil etish uchun nimani o‘zgartirish kerak?” kabi savollar beriladi. Ovqatlanish, uyqu va gigiyena haqidagi bilimlar tegishli ta’lim mazmuni bilan bog‘lanadi. Harakatli o‘yindan zavqlanishning o‘zi ushbu odatlar shakllanganini ko‘rsatmaydi. Shu sababli sog‘lom turmush tarziga motivatsiya alohida tushuntirish, rejalashtirish va amaliy topshiriqlar orqali qo‘llab-quvvatlanadi. O‘quvchiga uy yoki mahalla sharoitida bajarish

mumkin bo‘lgan sodda o‘yin variantini tanlash taklif etiladi. Vazifa oiladan qimmat jihoz yoki pullik xizmat talab qilmasligi kerak. Xavfsiz joyi bo‘lmagan bolaga maktabdagi faoliyat orqali muqobil imkoniyat beriladi. Keyingi darsda bajarilgan ish baho uchun tekshirish shaklida emas, tajribani muhokama qilish tarzida ko‘rib chiqiladi. Qaysi sharoit yordam bergani va nima to‘sqinlik qilgani aniqlanadi. Bu yondashuv darsdagi tajribani kundalik faoliyat bilan bog‘lashga qaratilgan.

Faollik va motivatsiya alohida o‘lchanishi zarur. Darsdagi faol vaqtni tizimli kuzatuv yoki mavjud bo‘lsa harakat o‘lchagichlar orqali baholash mumkin. Oddiy qadam soni esa faoliyat jadalligini to‘liq ifodalamaydi. Motivatsiyani baholashda yosh va tilga mos savolnomalar, qisqa suhbatlar va o‘quvchi fikrlaridan foydalaniladi. Darsdan zavqlanish, qayta qatnashish istagi va mustaqil faoliyat bir xil ko‘rsatkich sifatida olinmaydi. Kelgusi pedagogik tajribada dastur oldidan, yakunida va ma’lum vaqt o‘tgach takroriy baholash o‘tkazish taklif etiladi. Nazorat guruhi, boshlang‘ich faollik va o‘qituvchilar o‘rtasidagi farqlar hisobga olinsa, natijalar ishonchliroq talqin qilinadi.

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning faol ishtiroki va mashg‘ulotga ijobiy munosabatini rivojlantirish uchun istiqbolli vositadir. Ilmiy tadqiqotlar o‘yinli yondashuvlar zavqlanish va ayrim sharoitlarda darsdagi jismoniy faollikni oshirishi mumkinligini ko‘rsatadi. Pedagogik samaradorlik o‘yinning tashkil etilishiga bog‘liq: maqsadning aniqligi, mos murakkablik, mazmunli tanlov, hamkorlik va barcha bolalar uchun ishtirok imkoniyati muhimdir. Faoliyatni faqat g‘oliblik yoki yuqori jismoniy natijaga yo‘naltirish ushbu imkoniyatlarni cheklashi mumkin. Darsdagi ijobiy o‘zgarishlar uzoq muddatli sog‘lom turmush tarzi shakllanganini avtomatik tasdiqlamaydi. Shu sababli o‘yinli mashg‘ulotlar salomatlik savodxonligi, o‘zini boshqarish va darsdan tashqari faoliyat bilan bog‘lanishi, natijalari esa mahalliy pedagogik tadqiqotlarda baholanishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. World Health Organization. **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.** Geneva: WHO; 2020. Qo‘llanma.
2. Mo W., Saibon J. B., Li Y., Li J., He Y. Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2024;24:517. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6.
3. Ha A. S., Lonsdale C., Lubans D. R., Ng J. Y. Y. Increasing Students’ Activity in Physical Education: Results of the Self-determined Exercise and Learning For FITness Trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2020;52(3):696–704. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002172.