

**MAKTAB YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI  
HARAKATLI O'YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH****Ibragimov Orifjon**

*Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti "Sport o'yinlari" kafedrasi katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalar (7-15 yosh) jismoniy tayyorgarligini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish masalalari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Maqolada harakatli o'yinlarning bolalar organizmiga fiziologik ta'siri, jismoniy sifatlarni (tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik) rivojlantirishdagi ahamiyati, o'quv jarayoniga tatbiq etish metodlari va ularning samaradorligini baholash mezonlari yoritilgan. Shuningdek, turli yosh guruhlari uchun mos harakatli o'yinlar tasnifi va ularni dars jarayoniga integratsiyalash usullari ko'rib chiqilgan.*

**Kalit so'zlar:** *harakatli o'yinlar, jismoniy tayyorgarlik, maktab yoshi, jismoniy sifatlari, jismoniy tarbiya, motor ko'nikmalar, sog'lom turmush tarzi.*

**Abstract:** *This article scientifically analyzes the development of physical fitness of school-age children (7-15 years) through outdoor games. The article covers the physiological effects of outdoor games on children's bodies, their importance in developing physical qualities (speed, agility, strength, endurance, flexibility), methods of implementation in the educational process, and criteria for evaluating their effectiveness. The classification of outdoor games suitable for different age groups and methods of integrating them into the lesson process are also considered.*

**Keywords:** *outdoor games, physical fitness, school age, physical qualities, physical education, motor skills, healthy lifestyle.*

**KIRISH**

Zamonaviy ta'lim tizimida bolalarning jismoniy rivojlanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, maktab yoshidagi bolalarning harakatsizligi, ortiqcha vaqtni raqamli qurilmalar oldida o'tkazishi va jismoniy faollikning pasayishi nafaqat jismoniy salomatlikka, balki aqliy rivojlanishga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 5-17 yoshdagi bolalar har kuni kamida 60 daqiqa o'rtacha va yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanishlari kerak. Ammo hozirgi kunda bolalarning katta qismi bu talabga javob bermayapti. Xususan, O'zbekistonda o'tkazilgan so'nggi tadqiqotlar bolalar va o'smirlar orasida ortiqcha vazn va semizlik ko'rsatkichlarining oshib borayotganini, jismoniy rivojlanish normalarining pasayib ketayotganini ko'rsatmoqda.

Harakatli o'yinlar - bu nafaqat bolaning jismoniy rivojlanishi uchun samarali vosita, balki uning kognitiv, ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi pedagogik texnologiyadir. Rus pedagogi K.D.Ushinskiy aytganidek: "O'yin - bu bolaning haqiqiy hayoti, u orqali bola o'zini, atrofidagilarni va olamni o'rganadi." Harakatli o'yinlar bolaning tabiiy ehtiyojlarini - harakat qilish, muloqot qurish, raqobatlashish, hamkorlik qilish ehtiyojlarini qondiradi.

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish metodologiyasini ilmiy asosda tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy ta'lim muammolari kontekstida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish zaruriyatidan kelib chiqadi. O'zbekiston olimlaridan N.M.Toshpulatov, M.A.Qodirov va boshqalarning tadqiqotlari milliy harakatli o'yinlarning ("Qo'shimcha", "Oq terak, ko'k terak", "Arqon tortish", "Belanchak" va boshqalar) maktab jismoniy tarbiyasida foydalanish imkoniyatlarini o'rganadi. Bu tadqiqotlar milliy o'yinlarning bolalar uchun nafaqat jismoniy, balki madaniy-ma'naviy jihatdan ham katta ahamiyat kasb etishini ko'rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismlari. Jismoniy tayyorgarlik deganda organizmning turli jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati tushuniladi. Zamonaviy sport fanida jismoniy tayyorgarlikning quyidagi asosiy sifatlari ajratiladi:

Tezlik - harakatni minimal vaqt ichida bajarish qobiliyati. Tezlik ikki turga bo'linadi: reaksiya tezligi va harakat tezligi. Maktab yoshidagi bolalarda tezlikni rivojlantirish uchun optimal davr 9-12 yosh hisoblanadi.

Chaqqonlik -harakatlarni muvofiqlashtirish, tezda yangisi bilan o'zgartirish va murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati. Chaqqonlik barcha jismoniy sifatlar ichida eng murakkabi hisoblanadi, chunki u tezlik, kuch, moslashuvchanlik va koordinatsiyaning sintezini talab etadi.

Kuch - mushaklarning qarshilikni yengish yoki unga bardosh berish qobiliyati. Maktab yoshida mushak kuchini rivojlantirish katta ahamiyatga ega, chunki bu davrda muskul skelet tizimi faol shakllanadi.

Chidamlilik -uzoq muddat davomida ma'lum intensivlikdagi jismoniy ishni bajarish qobiliyati. Aerob chidamlilik (kislород yetarlicha bo'lganda) va anaerob chidamlilik (kislород tanqisligi sharoitida) farqlanadi.

Moslashuvchanlik - bo'g'imlarning to'liq amplitudada harakat qilish qobiliyati. Moslashuvchanlikni rivojlantirishning eng qulay davri 6-10 yosh hisoblanadi, chunki bu davrda muskul skelet tizimi eng egiluvchanligi bilan ajralib turadi. Harakatli o'yinlarni tanlashda bolalarning yosh-psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. Pedagogika fanida odatda quyidagi yosh davrlari farqlanadi:

Kichik maktab yoshi (7-10 yosh): Bu davrda bolalar qoidalarni tushunib, unga amal qilishni endi o'rganmoqda. O'yinlar oddiy qoidalarga ega bo'lishi, qisqa muddatli bo'lishi va tez-tez o'zgarishi kerak. Ushbu yoshdagi bolalar uchun "Mushuk va sichqon", "Tosh, qaychi, qog'oz" kabi oson tushuniluvchi va tez o'yin holati o'zgarib turadigan o'yinlar qulay.

O'rta maktab yoshi (11-13 yosh): Bu davrda jamoa o'yinlariga qiziqish kuchayadi, raqobat tuyg'usi rivojlanadi. "Mini-futbol", "Basketbol elementi", "Estafeta yugurishlari" kabi jamoaviy o'yinlar samarali hisoblanadi.

Katta maktab yoshi (14-15 yosh va undan katta): Bu davrda o'yinlar murakkablashib boradi, taktik tafakkur talab etadigan elementlar qo'shiladi. "Voleybol", "Gandbol", strategik tafakkur talab etuvchi sport o'yinlari ushbu yoshga mos keladi.

Jismoniy tarbiya darsida harakatli o'yinlar darsning uch qismida ham qo'llanilishi mumkin:

**Kirish qismi (5-10 daqiqa):** Tanani isitish va bolalarni asosiy faoliyatga tayyorlash maqsadida past va o'rtacha intensivlikdagi o'yinlar qo'llaniladi. Masalan, "Dono qarg'a", "Harakatli musiqa" kabi o'yinlar ushbu maqsadga mos keladi. Kirish qismidagi o'yinlar diqqatni jamlash, ruhiy holatni ko'tarish va asosiy mushaklar guruhlarini isitishga xizmat qiladi.

**Asosiy qism (25-30 daqiqa):** Yuqori intensivlikdagi, yangi harakat ko'nikmalarini o'rgatuvchi va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar kiritiladi. Bu qismda o'yinlar rejalashtirilgan dars maqsadiga mos bo'lishi shart. Masalan, tezlikni rivojlantirish maqsad qilingan bo'lsa, "Estafeta poygasi", "Sprint quvlashtirmachiq" kabi o'yinlar tanlanadi.

**Yakuniy qism (5-7 daqiqa):** Organizmni asta-sekin tinch holatga qaytarish uchun past intensivlikdagi o'yinlar va dam olish mashqlari qo'llaniladi. "Diqqat o'yini", "Nima o'zgardi?" kabi o'yinlar diqqatni mashqning natijalariga qaratishga ham yordam beradi.

O'zbek xalq harakatli o'yinlari nafaqat jismoniy rivojlanish uchun, balki milliy madaniy merosni yoshlarga yetkazish uchun ham muhim vositadir. Bu o'yinlar asrlar davomida sinovdan o'tgan va bolaning tabiatiga mos keluvchi xususiyatlari bilan ajralib turadi.

**"Qo'shimcha" o'yini:** Tezlik va reaksiya tezligini rivojlantiradi. 2-3 ta tutuvchi va qolgan o'yinchilar ishtirok etadi. O'yinchi "qo'shimcha" deb qichqirib, navbatdagi o'yinchiga teginishi va uning o'rnini egallashi kerak. Bu o'yin taktik fikrlash va tezkor qaror qabul qilishni ham rivojlantiradi.

**"Oq terak, ko'k terak":** Muvofiqlashtirish va jamoaviy hamkorlikni rivojlantiradi. Ikki jamoa bir-biriga qarab turib, avval bir jamoa, so'ng ikkinchisi ildamlab yuradi. Dushman "qo'lga tushganlar" o'z safiga o'tib oladi. O'yin bolalarda jamoaviy birlikni shakllantiradi.

**"Arqon tortish":** Kuch va chidamlilikni rivojlantiradi. Ikki teng guruhga bo'lingan bolalar arqonning ikkala uchidan tortib, raqib jamoani o'z tomoniga tortib o'tkazishi kerak. Bu o'yin nafaqat jismoniy kuchni, balki jamoa ruhini va strategik fikrlashni ham rivojlantiradi.

**"Belanchak":** Moslashuvchanlik va mushaklararo muvofiqlikni rivojlantiradi. Ikki o'quvchi qo'l ushlab bir-biriga orqa qilib turadi, navbat bilan bir-birini orqasiga ko'tarib egiladi. Bu o'yin umurtqa pog'onasi egiluvchanligini va yelka kamarini rivojlantiradi.

**"Toshbo'ron":** Ko'zni qo'l bilan muvofiqlashtirish va aniq otishni rivojlantiradi. Bolalar doira shaklida turib, markazga mo'ljallangan joyga tosh (yoki boshqa xavfsiz predmet) otadi. Eng aniq otuvchi g'olib hisoblanadi. Ushbu o'yin «qo'l-ko'z» koordinatsiyasini sezilararli darajada rivojlantiradi.

Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish imkoniyatlarini keng ko'lamda tahlil qildi. Olingan natijalar va adabiyotlar sharhi asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: Birinchidan, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng samarali usullaridan biri bo'lib, ular bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantiradi: tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va moslashuvchanlik. Ikkinchidan, harakatli o'yinlar bolalarning darsga qiziqishi va motivatsiyasini keskin oshiradi. Bu esa o'z navbatida dars samaradorligini oshiradi va bolalar salomatligini mustahkamlaydi. Uchinchidan, milliy harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy, balki madaniy-ma'naviy tarbiya vositasi sifatida ham muhim rol o'ynaydi. Ularni jismoniy tarbiya darslarida kengroq qo'llash bolalarda milliy o'zlikni anglash hissini ham mustahkamlaydi. To'rtinchidan, harakatli o'yinlarni pedagogik jihatdan to'g'ri qo'llash o'qituvchidan maxsus bilim va ko'nikmalarni talab etadi.

Shuning uchun o'qituvchilarni tayyorlash va qayta tayyorlash dasturlarida harakatli o'yinlar metodikasiga alohida e'tibor qaratish lozim.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Xoliqov A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018. – 312 b.
2. Toshpulatov N.M. Maktab jismoniy tarbiyasida milliy harakatli o'yinlar. – Toshkent: Fan, 2019. – 198 b.
3. Qodirov M.A., Yusupov B.T. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent: TDPU, 2020. – 224 b.
4. Rahimov S.R. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash. – Toshkent: Yangi nashr, 2017. – 176 b.
5. Mirzayev I.X. Sport o'yinlari metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2016. – 248 b.
7. Vilenskiy M.Ya., Gorshkov A.G. Fizicheskaya kultura i zdorovyy obraz zhizni studenta. – M.: KNORUS, 2012. – 240 s.
10. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: nauka pobezhdat. – M.: AST-Astrel, 2006. – 863 s.