

HARAKATLI O'YINLAR ORQALI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

K.O. Turamurodova

Oriental universiteti 2-kurs magistranti.

(91)909 15 15 G-mail: kamolaa@icloud.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18194216>

Annotatsiya. Mazkur ishda harakatli o'yinlardan foydalanish orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida harakatli o'yinlarning o'quvchilarning tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilindi. Harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi samaradorligi, o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli asoslab berildi. Tadqiqot natijalari harakatli o'yinlardan tizimli va maqsadli foydalanish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini sezilarli oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, jismoniy tayyorgarlik, o'quvchilar, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, sog'lom turmush tarzi.

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ИГР И АКТИВНОСТЕЙ

Аннотация. В данной работе рассматриваются вопросы совершенствования физической подготовленности учащихся посредством подвижных игр. В процессе исследования проанализировано влияние подвижных игр на развитие скоростных, координационных, силовых качеств, ловкости и выносливости учащихся. Обоснована эффективность использования подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию, их роль в повышении интереса учащихся к занятиям и формировании здорового образа жизни. Результаты исследования показывают, что систематическое и целенаправленное применение подвижных игр способствует значительному повышению уровня физической подготовленности учащихся.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая подготовленность, учащиеся, физическое воспитание, физические качества, здоровый образ жизни.

IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS THROUGH ACTIVITY GAMES

Annotation. This study examines the improvement of students' physical fitness through the use of active games. The research analyzes the role of active games in developing speed, agility, strength, endurance, and coordination abilities of students. The effectiveness of incorporating active games into physical education classes, their impact on increasing students' motivation, and their importance in promoting a healthy lifestyle are substantiated. The results indicate that systematic and purposeful use of active games significantly enhances the level of students' physical fitness.

Keywords: active games, physical fitness, students, physical education, physical qualities, healthy lifestyle.

Mavzuning dolzarbligi: Yosh avlodning sog'lom va har tomonlama yetuk bo'lib voyaga yetishi har bir jamiyatning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Shu boisdan, maktab yoshidagi bolalarning, xususan, 11-12 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish bugungi kundagi dolzarb muammolardan biri sifatida

e'tirof etiladi. Bu yosh davrida organizmda faollik, harakatga bo'lgan ehtiyoj, ijtimoiy va psixologik jihatdan o'zgarishlar kuchayadi, bu esa jismoniy tarbiyani samarali tashkil etishni taqozo etadi. Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda harakatli o'yinlarning o'rni beqiyosdir. Chunki o'yin faoliyati orqali o'quvchilar nafaqat jismonan chiniqadilar, balki tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, irodaviy sifatlar, guruhda ishlash ko'nikmalari ham shakllanadi. Ayniqsa, didaktik maqsadga yo'naltirilgan maxsus harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshirish mumkin.

Amaldagi tajriba shuni ko'rsatadiki, an'anaviy mashg'ulotlar bilan bir qatorda, metodik asosda tanlab olingan harakatli o'yinlardan foydalanish bolalarning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ularning harakat faolligini rag'batlantiradi, ijobiy emotsional holat yaratadi. Shu bilan birga, harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarning ruhiy-irodaviy holati mustahkamlanadi va sog'lom raqobat muhitida o'zini namoyon qilishga harakat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: 11-12 yoshli maktab o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus harakatli o'yinlardan foydalanishning samaradorligini o'rganishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Tadqiqotning maqsadidan kelib chiqqan holda quyidagi vazifalar belgilandi:

- 11-12 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili.

- 11-12 yoshli maktab o'quvchilardan maxsus test me'yorlarini o'tkazish orqali jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash.

- 11-12 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi maxsus harakatli o'yinlarni saralash hamda ularni mashg'ulot jarayoniga joriy qilish.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida tanlab olingan nazorat va tajriba guruhlarida o'quvchilaridan "jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlarida mavjud bo'lgan majburiy va ixtiyoriy testlardan 5 tasini tanlab oldik. Har ikkala guruh ishtirokchilaridan ham ularning tayyorgarlik darajasini taqqoslash maqsadida sinov olib bordik. Olingan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini solishtirish va tahlil qilishni quyida 1-jadvalda ko'rib chiqamiz.

1-jadval

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlarida sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari statistik tahlillarini solishtirish (n=60)

Test	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %		
3x10 m moksimon yugurish (s)	9,51	0,97	10,21	9,37	0,94	10,04	0,58	>0,5
Arqonda sakrash (marta)	44,30	9,10	20,55	43,30	10,50	24,25	0,39	>0,7
Joydan turib uzunlikka sakrash (m)	125,03	19,88	15,90	127,57	14,45	11,33	0,56	>0,5
60 m. yugurish (s)	12,96	1,34	10,33	12,74	1,56	12,23	0,60	>0,5
Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	11,53	4,62	40,07	12,17	4,35	35,73	0,55	>0,5

Ushbu jadvalda tajriba va nazorat guruhimiz sinaluvchilaridan 5 ta test me'yorlarini ularning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash solishtirish uchun qabul qildik. Nazorat guruhi sinaluvchilarining 3x10 metrga mokisimon yugurish testida ko'rsatgan o'rtacha natijalari 9,37 soniyani, tajriba guruhi sinaluvchilarining o'rtacha ko'rsatkichlari esa 9,51 soniyani tashkil etdi. Keyingi test arqonda sakrash bo'yicha tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 44,30 martani, nazorat guruhi esa 43,30 natijani ko'rsatdi. Joydan turib uzunlikka sakrash testida ko'rsatilgan o'rtacha natija tajriba guruhida 125,03 metrni, nazorat guruhida esa 127,57 metrni ko'rsatdi. 60 metrga yugurish testi bo'yicha tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 12,96 soniyani nazorat guruhi esa 12,74 soniya natijani hamda yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish testi bo'yicha tajriba guruhi 11,53 martani, nazorat guruhi esa 12,17 martani ko'rsatdi.

Faol harakatlarga asoslangan o'yinlar kichik yoshdagilar bilangina cheklanib qolmay, balki voyaga yetgan shaxslar turmush tarzida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Agar bunday o'yinlar o'quvchi yoshlar uchun psixologik hamda jismoniy kamolotni ta'minlash, shuningdek, ularni kundalik hayot faoliyatiga tayyorlashda muhim vosita bo'lsa, kattalar uchun esa bo'sh vaqtni samarali tashkil etish, maroqli dam olish, hordiq chiqarish hamda organizm salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Harakatga yo'naltirilgan o'yinlarning qulayligi va ommabopligi shundan iboratki, ularni yilning barcha mavsumlarida, turli muhit va sharoitlarda, shuningdek, qatnashchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda mazmunan moslashtirilgan va bosqichma-bosqich farqlangan shaklda qo'llash imkoniyati mavjud.

Shu boisdan, harakatli o'yinlardan ta'lim-tarbiya jarayonida samarali foydalanishni ta'minlash maqsadida, ularni mazmuni, yo'nalishi hamda yosh xususiyatlariga ko'ra tizimli ravishda guruhlash zarurati yuzaga keladi.

2-jadval

Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga xizmat qiluvchi harakatli o'yinlarning harakat faoliyatlariga moslashuvi jadvali

T/r	Harakatli o'yin nomi	Bajarilish soni	Dam olish oralig'i	Rivojlantiriladigan jismoniy sifat	O'rgatishga qulay bo'lgan harakat faoliyati
1	Bo'ri zovur ichida	6-8 marta	30-40 soniya	Tezkorlik, chaqqonlik	Yugurib kelib uzunlikka sakrash
2	Kim tezroq	5-6 marta	30 soniya	Tezkorlik	Past startdan yugurish
3	Bayroqchani olib kel	4-5 marta	40-60 soniya	Tezkorlik, epchillik	Yo'nalishni tez o'zgartirib yugurish
4	Quvlashma choq	5-7 daqiga	1-2 daqiga	Chidamlilik	Uzluksiz yugurish texnikasi
5	Sakrab o't	6-8 marta	40 soniya	Kuch, sakrash qobiliyati	Joyidan va yugurib kelib sakrash
6	Halqadan-halqaga sakrash	5-6 marta	30-40 soniya	Koordinatsiya, kuch	Ketma-ket sakrash harakati
7	To'pni nishonga ur	8-10 marta	30 soniya	Aniqlik, muvofiqlashtirish	To'pni uloqtirish texnikasi
8	Kim uzoqqa uloqtiradi	5-6 marta	40-60 soniya	Kuch	Yadro/to'p uloqtirish
9	Arqon tortish	3-4 marta	1-2 daqiga	Kuch, irodaviy sifatlar	Kuchni muvofiqlashtirib ishlatish

10	To'pni olib yurib yugurish	6–8 marta	30–40 soniya	Chaqqonlik, tezkorlik	To'p bilan yugurish (basketbol elementi)
----	----------------------------	-----------	--------------	-----------------------	--

Ushbu metodikani qo'llash orqali jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish maqsad qilingan edi. Shu bois biz nazorat va tajriba guruhlaridan tadqiqotdan so'ng ham 5 ta test me'yorlarini qabul qildik va ular statistik tahlil asosida solishtiridik. Quyida 3 -jadvalda har ikki guruhning natijalari taqqoslanganini ko'rib chiqishimiz mumkin.

3-jadval

Nazorat va tadqiqot guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarishlar dinamikasi (n=60)

Test	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			t	P
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %		
3x10 m.ga mokisimon yugurish (s)	TG	9,51	0,97	10,21	8,83	0,99	11,21	2,66	<0,01
	NG	9,37	0,94	10,04	9,18	0,95	10,31	0,77	<0,5
Arqonda sakrash (marta)	TG	44,30	9,10	20,55	52,67	9,56	18,15	3,47	<0,001
	NG	43,30	10,50	24,25	47,97	10,75	22,41	1,70	>0,05
Joydan turib uzunlikka sakrash (marta)	TG	125,03	19,88	15,90	135,20	19,52	14,44	2,00	<0,05
	NG	127,57	14,45	11,33	130,83	13,90	10,63	0,89	>0,3
60 metr ga yugurish (s)	TG	12,96	1,34	10,33	11,64	1,61	13,82	3,47	<0,001
	NG	12,74	1,56	12,23	11,95	1,50	12,56	2,00	<0,05
Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	TG	11,53	4,62	40,07	14,73	4,70	31,93	2,66	<0,01
	NG	12,17	4,35	35,73	14,17	4,35	30,69	1,78	>0,05

3-jadval orqali tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining tadqiqot boshi hamda tadqiqot oxiridagi o'rtacha natijalarini 5 ta test me'yori bo'yicha taqqoslab, tahlil qilindi. 3x10 m.ga mokisimon yugurish bo'yicha tajriba guruhining natijasi $P<0,01$ ni NG ning natijasi esa $P<0,05$ ni tashkil qildi.

Arqonda sakrash testi bo'yicha ko'rsatilgan natija tajriba guruhining $P<0,001$ ni nazorat guruhining natijasi esa $P>0,05$ ni ko'rsatdi. Joydan turib uzunlikka sakrash testi bo'yicha ko'rsatkichlar tajriba guruhi $P<0,05$ ni nazorat guruhining natijasi esa $P>0,03$ ni. 60 metr ga yugurish testi bo'yicha ko'rsatkichlar tajriba guruhining natijasi $P<0,001$ ni nazorat guruhining natijasi esa $P<0,05$ ni tashkil qildi. Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish testi bo'yicha ko'rsatilgan natija tajriba guruhi $P<0,01$ ni nazorat guruhining natijasi esa $P>0,05$ ni ko'rsatdi.

Har ikki guruh sinaluvchilarining ko'rsatkichlarini quyida 4.3-rasmda nisbiy o'sish dinamikasini ko'rish mumkin.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, ilmiy adabiyotlar va amaliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 11–12 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlar eng samarali vosita hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar nafaqat bolalarning mushak faolligini oshiradi, balki ularning muvozanat, chaqqonlik, tezkorlik va harakat koordinatsiyasini yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, o'yinlar dars jarayonini qiziqarli va rag'batlantiruvchi qiladi, bolalarni mashg'ulotga jalb etadi va ularning muntazam jismoniy faolligini ta'minlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, harakatli o'yinlar orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirish o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham ijobiy ta'sir qiladi. Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, o'yinlar bolalarning kuch, chidamlilik va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini ham oshiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam harakatli o'yinlar bolalarning individual jismoniy rivojlanishiga mos tarzda tanlanganida, ularning mashg'ulotlardan olinadigan samarasi yuqori bo'ladi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni -5924 24.01.2020 – “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to'g'risi” da. <http://Lex.uz>
2. Усмонхўжаев Т.С., Алиев М.Б., Сагдиев Х.Х., Турдиев Ф.К., Акромов Ж.А., Усмонхўжаев С.Т., Болалар ва ўсмирлар спорт машғулотлари назарияси ва услубияти/Ўқув қўлланма. Тошкент: “ILM ZIYO” 2006. Б. 44-45.
3. Mo'ydinov M. (2025). BELBOG'LI KURASHCHILAR MASHG'ULOT JARAYONINI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA OPTIMALLASHTIRISHNING AHAMIYATI. Modern Science and Research, 4(6), 143–151.
4. Mo'ydinov M. & Jaynarov N. (2025). O'SMIR YOSHDAGI OG'IR ATLETIKACHILARNING RATSIONAL OVQATLANISHINI SAMARALI TASHKILLASHTIRISHNING USULLARI. Modern Science and Research, 4(6), 398–406.
5. Xursanova, R. (2025). THE IMPACT OF THE INNOVATIVE DEVICE'MOTION CONTROL XR'ON THE EFFECTIVENESS OF LESSONS FOR DEAF AND HARD-OF-HEARING STUDENTS. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 6(07), 294-300.
6. Egamberdieva, B., Ishtayev, J., Korobeynikov, G., Khasanov, O., Gapparov, Z., Xursanova, R., ... & Juraev, I. (2025). Brilliant moves in chess and early grandmaster success: a study of the world's youngest grandmasters. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 29(2), 151-166.