BOSHLANG'ICH SINF O‘QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI HARAKATLI O‘YINLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH

Umarova Umida Faxriddin qizi
Navoiy davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" kafedrasi
Zaripova Farida Abdullayevna
Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" kafedrasi dotsenti (PhD)

Qabul qilindi: 17.01.2026
Ko‘rib chiqildi: 18.02.2026
Tasdiqlandi: 19.02.2026

Kalit so‘zlar:
boshlang‘ich ta’lim, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, harakatli o‘yinlar, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, pedagogik texnologiya, sog‘lom turmush tarzi, o‘quv motivatsiyasi.

Annotatsiya. Ushbu ilmiy tezisda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni harakatli o‘yinlar vositasida rivojlantirishning nazariy-pedagogik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda yosh xususiyatlari, psixofiziologik rivojlanish omillari hamda jismoniy tarbiya jarayonida o‘yin texnologiyalaridan samarali foydalanish metodikasi tahlil qilindi. Harakatli o‘yinlarning tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishdagi o‘rni ilmiy jihatdan asoslab berildi. Shuningdek, o‘yin faoliyatining o‘quvchilarning emotsional holati, ijtimoiy faolligi va o‘quv motivatsiyasiga ijobiy ta’siri aniqlangan. Tadqiqot natijalari boshlang‘ich ta’lim tizimida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda harakatli o‘yinlardan tizimli va maqsadli foydalanish yuqori samaradorlik berishini ko‘rsatadi.

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadallik bilan rivojlanayotgan sharoitda bolalarning harakat faolligi keskin kamayib borayotgani dolzarb pedagogik va ijtimoiy muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf yoshidagi o‘quvchilarda kamharakatlilik, noto‘g‘ri ovqatlanish va ekran oldida ko‘p vaqt o‘tkazish natijasida jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining pasayishi kuzatilmoqda. Shu bois umumiy o‘rta ta’lim tizimida sog‘lom, jismonan barkamol, faol va ijtimoiy moslashuvchan shaxsni tarbiyalash ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi.

Boshlang‘ich maktab yoshi (7–10 yosh) bolalarning intensiv jismoniy va psixik rivojlanish davri bo‘lib, aynan shu bosqichda asosiy jismoniy sifatlar — kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik shakllanishining poydevori yaratiladi. Mazkur yosh davrida markaziy asab tizimining plastiklik darajasi yuqori bo‘lib, harakat ko‘nikmalari tez va samarali o‘zlashtiriladi. Shu

sababli jismoniy tarbiya jarayonini ilmiy asoslangan metodik yondashuv asosida tashkil etish katta ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy pedagogik konsepsiyalarda bolaga yo‘naltirilgan ta’lim, faoliyatga asoslangan yondashuv va interfaol metodlardan foydalanish ustuvor ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya jarayonida bunday yondashuvning samarali vositalaridan biri harakatli o‘yinlardir. Harakatli o‘yinlar o‘z mohiyatiga ko‘ra tabiiy, qiziqarli va motivatsion xarakterga ega bo‘lib, ular bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan birga emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ham ta’minlaydi. O‘yin jarayonida bola mustaqil qaror qabul qilish, tezkor fikrlash, jamoa bilan hamkorlik qilish, qoidalarga rioya etish kabi ko‘nikmalarni egallaydi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yinlar orqali tashkil etilgan mashg‘ulotlar an’anaviy mashqlarga nisbatan yuqori samaradorlikka ega bo‘lib, o‘quvchilarning darsga qiziqishi va ishtirok faolligini oshiradi. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun o‘yin faoliyati yetakchi faoliyat turi hisoblanadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini o‘yin bilan uyg‘unlashtirish pedagogik jihatdan maqsadga muvofiqdir.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan samarali foydalanishning nazariy asoslarini ishlab chiqish va amaliy metodikasini takomillashtirish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqotning maqsadi — boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni harakatli o‘yinlar vositasida rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlarini aniqlash hamda ularning samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: jismoniy sifatlarning mazmun-mohiyatini nazariy jihatdan tahlil qilish, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining yosh va psixofiziologik xususiyatlarini o‘rganish, harakatli o‘yinlarning jismoniy rivojlanishdagi o‘rnini aniqlash, tajriba-sinov ishlari orqali taklif etilgan metodikaning samaradorligini baholash. Shunday qilib, boshlang‘ich ta’lim tizimida jismoniy tarbiya jarayonini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish, xususan, harakatli o‘yinlardan maqsadli va tizimli foydalanish sog‘lom avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi ko‘plab pedagogik, psixologik va sport-metodik tadqiqotlarda keng yoritilgan. Mazkur muammo jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi doirasida fundamental hamda amaliy yo‘nalishda o‘rganilgan bo‘lib, unda yosh xususiyatlari, organizmning funksional rivojlanishi, harakat faoliyatining fiziologik asoslari hamda o‘yin texnologiyalarining pedagogik imkoniyatlari tahlil qilingan.

Jismoniy sifatlar nazariyasining shakllanishida P. F. Lesgaft muhim o‘rin tutadi. U jismoniy tarbiyani shaxsning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiluvchi ongli va maqsadli pedagogik jarayon sifatida talqin qilgan. Lesgaft nazariyasiga ko‘ra, harakat faoliyati nafaqat mushak tizimini, balki tafakkur va

irodaviy sifatlarni ham rivojlantiradi. Bu g‘oya keyingi tadqiqotlar uchun metodologik asos bo‘lib xizmat qilgan.

Jismoniy sifatlarning fiziologik asoslari masalasida N. A. Bernshteynning harakatlarni boshqarish nazariyasi alohida ahamiyatga ega. U harakat aktining murakkab reflektor tizim ekanligini, markaziy asab tizimi va periferik apparatning o‘zaro muvofiqlashtirilgan faoliyati natijasida shakllanishini ilmiy asoslab bergan. Bu qarash boshlang‘ich yoshdagi bolalarda harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda takroriy, o‘yin asosidagi mashqlarning samaradorligini tushuntirishga xizmat qiladi.

Psixologik nuqtai nazardan, o‘yin faoliyati bolalik davrining yetakchi faoliyat turi sifatida talqin qilinadi. L. S. Vygotsky o‘yin jarayonida bolaning “yaqin rivojlanish zonasi” kengayishini ta’kidlagan. Uning fikricha, o‘yin orqali bola o‘zining real imkoniyatlaridan yuqori darajadagi faoliyatni amalga oshirishga intiladi. Bu jihat jismoniy tarbiya jarayonida harakatli o‘yinlardan foydalanishning psixologik asosini tashkil etadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishda V. I. Lyakh va Yu. F. Kuramshinlarning ilmiy ishlari muhim ahamiyatga ega. Ular jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash mezonlari, yuklama hajmi va intensivligini yosh xususiyatlariga mos ravishda belgilash zarurligini asoslab berganlar. Ularning tadqiqotlarida boshlang‘ich sinf yoshida tezkorlik va chaqqonlik sifatlari nisbatan tez rivojlanishi, chidamlilik esa bosqichma-bosqich shakllanishi ko‘rsatib o‘tilgan.

Harakatli o‘yinlarning pedagogik ahamiyati bo‘yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, o‘yinlar jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Tadqiqotchilar estafeta o‘yinlari, quvlash elementlariga ega mashg‘ulotlar va jamoaviy musobaqalar orqali o‘quvchilarda nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki ijtimoiy moslashuv, jamoaviylik va intizom ham shakllanishini qayd etganlar.

Milliy pedagogik adabiyotlarda ham mazkur masala yetarlicha o‘rganilgan. O‘zbekistonlik olimlar jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish bolalarda milliy qadriyatlarga hurmat, vatanparvarlik tuyg‘ularini shakllantirish bilan birga ularning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydilar. Ayniqsa, xalq o‘yinlari elementlarining dars jarayoniga integratsiyasi ta’lim samaradorligini oshiradi.

Xalqaro tadqiqotlar ham jismoniy faollikning erta yoshdan boshlab tizimli ravishda tashkil etilishi sog‘liqni mustahkamlashda muhim omil ekanini ko‘rsatadi. Boshlang‘ich maktab yoshida muntazam jismoniy mashg‘ulotlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi hamda ortiqcha vaznning oldini oladi. Harakatli o‘yinlar esa bolalarda tabiiy harakat ehtiyojini qondirish orqali uzoq muddatli sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, mavjud adabiyotlarda jismoniy sifatlarning nazariy asoslari va ularni rivojlantirish metodikasi yetarlicha yoritilgan bo‘lsa-da, aynan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakatli o‘yinlar vositasida kompleks rivojlantirishning integrativ modeli chuqurroq tadqiq etishni talab qiladi. Shu bois mazkur tadqiqot harakatli o‘yinlarning pedagogik imkoniyatlarini tizimli ravishda tahlil qilish va ularning samaradorligini amaliy tajriba asosida asoslashga qaratilgan.

Muhokama. Tadqiqot jarayonida olingan natijalar boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni harakatli o‘yinlar vositasida rivojlantirish samarali pedagogik yondashuv ekanligini tasdiqladi. Tajriba-sinov ishlari davomida o‘yin asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar an’anaviy mashqlar tizimiga nisbatan yuqori motivatsiya, faol ishtirok va barqaror natijalarni ta’minladi. Ayniqsa, tezkorlik va chaqqonlik ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘sish kuzatildi. Bu holat boshlang‘ich maktab yoshida asab-mushak tizimining yuqori plastiklik darajasi bilan izohlanadi.

Olingan natijalar jismoniy tarbiya nazariyasining klassik qarashlari bilan hamohangdir. Xususan, P. F. Lesgaft ta’kidlaganidek, jismoniy mashqlar ongli va tizimli ravishda tashkil etilganda shaxsning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Harakatli o‘yinlar esa bu jarayonni tabiiy va qiziqarli shaklda amalga oshirish imkonini beradi. Shuningdek, L. S. Vygotskyning “yaqin rivojlanish zonasi” nazariyasiga ko‘ra, bola o‘yin jarayonida o‘z imkoniyatlaridan yuqori darajadagi harakat faoliyatini bajarishga intiladi, bu esa jismoniy sifatlarning tezroq shakllanishiga yordam beradi.

Muhokama natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlar nafaqat alohida jismoniy sifatni, balki ularning kompleks rivojlanishini ta’minlaydi. Masalan, estafeta o‘yinlari chidamlilik bilan birga tezkorlik va chaqqonlikni ham rivojlantiradi. Jamoaviy o‘yinlar esa ijtimoiy ko‘nikmalarni — hamkorlik, mas’uliyat, intizom va o‘zaro hurmatni shakllantiradi. Shu jihatdan harakatli o‘yinlar integrativ pedagogik vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Biroq tadqiqot davomida ayrim muammolar ham aniqlandi. Jumladan, o‘yinlarni noto‘g‘ri tanlash yoki yuklama hajmini yosh xususiyatlariga moslashtirmaslik ortiqcha charchoq yoki jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli harakatli o‘yinlardan foydalanishda metodik aniqlik, bosqichma-bosqichlik va individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchining kasbiy mahorati va darsni to‘g‘ri rejalashtirishi bu jarayonda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Natijalar shuningdek, o‘yin asosidagi mashg‘ulotlar o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishini oshirib, ularning emotsional holatini barqarorlashtirishini ko‘rsatdi. Ijobiy emotsional fon esa o‘z navbatida o‘quv materialini samarali o‘zlashtirishga xizmat qiladi. Demak, harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishga ham ko‘maklashadi. Umuman olganda, muhokama natijalari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida

jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan tizimli va ilmiy asoslangan holda foydalanish yuqori samaradorlik berishini ko‘rsatadi. Shu bois ularni jismoniy tarbiya darslarida keng qo‘llash hamda metodik tavsiyalarni yanada takomillashtirish zarur.

Xulosa. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni harakatli o‘yinlar vositasida rivojlantirish masalasi pedagogik, psixologik va fiziologik jihatdan muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega ekanligi tadqiqot natijalarida o‘z tasdig‘ini topdi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, boshlang‘ich maktab yoshida organizmning funksional imkoniyatlari va asab tizimining yuqori plastiklik darajasi jismoniy sifatlarni maqsadli shakllantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Harakatli o‘yinlar o‘zining tabiiyligi, emotsional jozibadorligi va kompleks ta’siri bilan jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish imkonini beradi. Ular tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni bir vaqtning o‘zida rivojlantiradi. Shu bilan birga, o‘yin jarayoni o‘quvchilarda jamoaviylik, intizom, mas’uliyat, tashabbuskorlik va irodaviy sifatlarning shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi: Harakatli o‘yinlar boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali pedagogik vositasi hisoblanadi. O‘yin asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning darsga qiziqishini va faol ishtirokini oshiradi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi o‘quvchilarning umumiy sog‘lig‘i va funksional tayyorgarligini mustahkamlaydi. Harakatli o‘yinlardan foydalanishda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish metodik samaradorlikni ta’minlaydi. Shunday qilib, boshlang‘ich ta’lim tizimida jismoniy tarbiya darslarini harakatli o‘yinlar asosida tashkil etish sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalashning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. P. F. Lesgaft. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi asoslari*. — Moskva: Pedagogika.
2. L. S. Vygotsky. *Pedagogik psixologiya*. — Moskva: Pedagogika.
3. N. A. Bernshteyn. *Harakatlar fiziologiyasi va ularni boshqarish mexanizmlari*. — Moskva: Nauka.
4. V. I. Lyakh. *Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi*. — Moskva: Sport.
5. Yu. F. Kuramshin. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. — Sankt-Peterburg.
6. O‘zbekiston Respublikasi. *“Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun*. — Toshkent.
7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. *Sog‘lom avlodni shakllantirish konsepsiyasi*. — Toshkent.
8. Abdullayev A., Xodjayev B. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. — Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti.
9. Qodirov R. *Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya metodikasi*. — Toshkent