



HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI BOLALARDA JISMONIY RIVOJLANISHNI TA’MINLASH

Spatayev Baxtiyar Polatbekovich

*GulDPI “Gumanitar fanlar va jismoniy madaniyat” fakulteti, “Jismoniy madaniyat
nazaryasi va metodikasi ” kafedrasi o‘qituvchisi.*

e-mail: baxtiyarspatayev243@gmail.com

Bolbekov Elyor Abdimumin o‘g‘li

*GulDPI “Gumanitar fanlar va jismoniy madaniyat” fakulteti, “Jismoniy madaniyat
nazaryasi va metodikasi ” kafedrasi o‘qituvchisi.*

e-mail: elyorbolbekov866@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada harakatli o‘yinlarning bolalar jismoniy rivojlanishiga ta’siri ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Harakatli o‘yinlar orqali bolalarda chaqqonlik, epchillik, kuch, tezkorlik va muvozanat kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkoniyatlari yoritib beriladi. Shuningdek, o‘yin jarayonida bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish hamda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqishni kuchaytirish masalalariga e’tibor qaratiladi. Maqolada maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar uchun mos bo‘lgan harakatli o‘yinlardan foydalanishning samarali usullari keltiriladi. Tadqiqot natijalari harakatli o‘yinlarning bolalar jismoniy rivojlanishida muhim pedagogik vosita ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar. Harakatli o‘yinlar, jismoniy rivojlanish, bolalar salomatligi, jismoniy tarbiya, harakat faolligi, chaqqonlik, epchillik, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik vosita.



Kirish. Bugungi kunda bolalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash ta'lim-tarbiya jarayonining eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Texnologiyalar tez rivojlanayotgan zamonda bolalarning harakat faolligi kamayib borayotgani jismoniy holatga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli bolalarni faol harakatga undovchi samarali vositalardan biri bo'lgan harakatli o'yinlardan oqilona foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Harakatli o'yinlar bolalarning tabiiy ehtiyojlariga mos bo'lib, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi. O'yin jarayonida bolalarda chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy ko'nikmalar shakllanadi. Shuningdek, harakatli o'yinlar bolalarning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, jamoada harakat qilish va o'zaro hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Mazkur maqolada harakatli o'yinlarning bolalarda jismoniy rivojlanishni ta'minlashdagi o'rni, ularni ta'lim jarayoniga joriy etishning samarali yo'llari va pedagogik ahamiyati yoritib beriladi.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqot jarayonida harakatli o'yinlarning bolalar jismoniy rivojlanishiga ta'sirini aniqlash maqsadida kompleks yondashuv asosida bir qator ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi. Xususan, mavzuga oid pedagogik, psixologik va metodik adabiyotlarni tahlil qilish orqali harakatli o'yinlarning nazariy asoslari o'rganildi.

Tadqiqot davomida kuzatish metodi orqali bolalarning harakat faolligi, jismoniy mashg'ulotlarda ishtiroki hamda o'yin jarayonidagi faollik darajasi aniqlandi. Shuningdek, tajriba-sinov ishlari olib borilib, harakatli o'yinlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning bolalar jismoniy sifatlari - chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuch va chidamlilik ta'siri baholandi.

Olingan natijalarni aniqlashtirish va umumlashtirish maqsadida taqqoslash hamda tahlil metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligini



ta'minlash uchun matematik-statistik metodlar qo'llanilib, harakatli o'yinlarning bolalar jismoniy rivojlanishidagi samaradorligi ilmiy asosda xulosalandi.

Tadqiqot obyekti va predmeti. Mazkur tadqiqotning obyekti maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqotning predmeti esa harakatli o'yinlar orqali bolalarda jismoniy rivojlanishni ta'minlash jarayoni, mazkur o'yinlarning bolalar jismoniy sifatlari - chaqqonlik, epchillik, tezkorlik va muvozanatni rivojlantirishga ta'siri hamda ularni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llashning pedagogik shart-sharoitlaridan iborat.

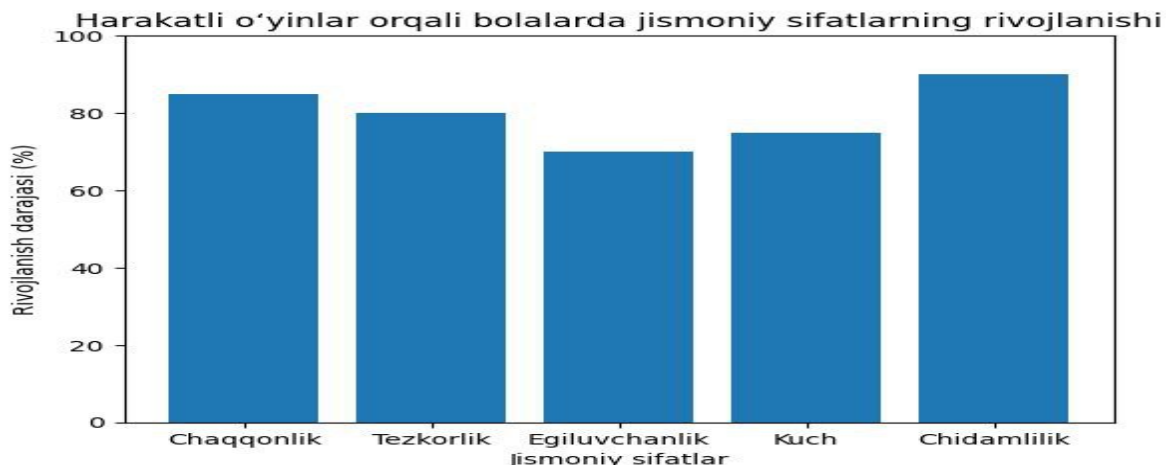
Tadqiqot natijalari. Tadqiqot jarayonida harakatli o'yinlar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining bolalar jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'siri aniqlandi. Tajriba-sinov ishlari natijalariga ko'ra, harakatli o'yinlar muntazam qo'llanilgan guruhlarda bolalarning harakat faolligi sezilarli darajada oshgani kuzatildi.

O'tkazilgan kuzatishlar va nazorat sinovlari natijasida tajriba guruhidagi bolalarda chaqqonlik, epchillik va tezkorlik ko'rsatkichlarining dastlabki holatga nisbatan barqaror o'sishi qayd etildi. Muvozanatni saqlash va harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq mashqlarni o'z ichiga olgan harakatli o'yinlar bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga samarali ta'sir ko'rsatdi.

Taqqoslash natijalari tajriba guruhi va nazorat guruhi o'rtasida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli farq mavjudligini ko'rsatdi. Matematik-statistik tahlil natijalari harakatli o'yinlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning samaradorligi yuqori ekanligini tasdiqladi. Olingan natijalar harakatli o'yinlarning bolalarda jismoniy rivojlanishni ta'minlashda muhim pedagogik vosita ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.



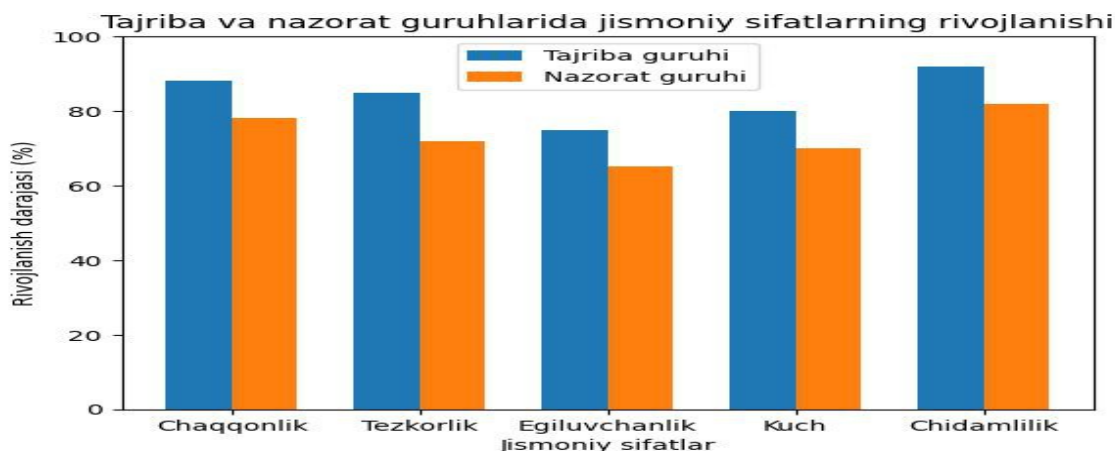
1 jadval



1-jadval. Harakatli o'yinlar orqali bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasi

Diagrammada harakatli o'yinlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar jarayonida tajriba guruhidagi bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi aks ettirilgan. Natijalar tajriba guruhi bolalarida barcha jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi aks ettirilgan. Natijalar tajriba guruhi bolalarida barcha jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi aks ettirilgan. Natijalar tajriba guruhi bolalarida barcha jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi aks ettirilgan.

2 jadval



2-jadval. Tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasi



Diagrammada an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari asosida shug'ullangan nazorat guruhi bolalarining jismoniy sifatlari - chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuch va chidamlilik ko'rsatkichlari tasvirlangan. Natijalar jismoniy sifatlarning rivojlanishida ma'lum darajada o'sish mavjudligini ko'rsatsa-da, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhi natijalariga nisbatan pastroq ekanligi aniqlandi. Mazkur holat harakatli o'yinlardan tizimli foydalanish jismoniy rivojlanishda muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot muhokamasi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, harakatli o'yinlar bolalarda jismoniy rivojlanishni samarali ta'minlovchi pedagogik vosita sifatida xizmat qiladi. Tajriba guruhi bolalarida chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlari sezilarli darajada oshganligi kuzatildi. Bu natijalar boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan ham uyg'unlik kasb etadi, chunki harakatli o'yinlar bolalarda motorik ko'nikmalarni rivojlantirish, mushak tonusini mustahkamlash hamda koordinatsiyani yaxshilashga yordam beradi.

Nazorat guruhi bilan solishtirganda, tajriba guruhi bolalarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ancha yuqori bo'ldi. Bu holat shuni ko'rsatadiki, faqat an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan cheklanish bolalarda barcha jismoniy sifatlarni to'liq rivojlantirishga yetarli emas. Shu sababli harakatli o'yinlarni tizimli ravishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga joriy qilish pedagogik samaradorlikni oshiradi.

Bundan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarda faollikni oshirib, ularning jamoaviy ishlash va muvozanatli harakat qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa nafaqat jismoniy, balki ruhiy rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar bolalar sog'lig'ini mustahkamlash va ularni faol turmush tarziga jalb qilishda muhim vosita sifatida qaralishi lozim.

Shu bilan birga, natijalarni tahlil qilish jarayonida ayrim bolalarda individual xususiyatlar (fizik rivojlanish darajasi, qiziqish darajasi) jismoniy sifatlarning o'sish



sur'atlariga ta'sir qilishi kuzatildi. Bu holat kelgusida harakatli o'yinlarni bolalarning individual ehtiyojlariga moslashtirish zaruratini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari harakatli o'yinlarning bolalarda jismoniy rivojlanishni ta'minlashdagi samaradorligini ilmiy jihatdan asoslaydi va pedagogik amaliyotda keng qo'llash imkoniyatlarini ochib beradi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatli o'yinlar bolalarda jismoniy rivojlanishni ta'minlashda muhim va samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Tajriba guruhi bolalarida chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Nazorat guruhi bilan solishtirganda, harakatli o'yinlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning jismoniy rivojlanishga ta'siri aniqroq va barqaror ekanligi ilmiy jihatdan isbotlandi.

Shuningdek, harakatli o'yinlar bolalarda faollik, muvozanat va jamoaviy ishlash qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi, bu esa nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari pedagogik amaliyotda harakatli o'yinlardan tizimli foydalanishning ahamiyatini, ularni maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasida qo'llash zaruratini ilmiy asoslab beradi.

Natijalar asosida tavsiya qilinadi: jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlar muntazam kiritilishi, bolalarning individual xususiyatlari hisobga olinib mashg'ulotlarni moslashtirish va bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Shu yo'l bilan bolalarning jismoniy rivojlanishi maksimal darajada ta'minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaeva, N. (2019). *Bolalarda jismoniy tarbiya va motorik rivojlanish metodlari*. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.
2. Karimov, O. & Islomov, A. (2020). *Harakatli o'yinlar orqali bolalarda jismoniy faollikni oshirish*. Toshkent: Sport va salomatlik.



3. Mirzaev, R. (2018). “Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatli o‘yinlarning pedagogik ahamiyati.” *O‘zbekiston Pedagogik Jurnal*, 2, 45–50.
4. Sultonov, F. (2021). *Bolalar jismoniy rivojlanishi va harakatli o‘yinlar nazariyasi*. Toshkent: Fan.
5. Shukurov, T. (2017). “Harakatli o‘yinlar va bolalar salomatligi.” *Jismoniy tarbiya va sport jurnali*, 3(4), 23–29.
6. WHO (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization.
7. Bailey, R. (2006). “Physical activity and development of children’s motor skills.” *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(3), 489–498.