



15 -16 YOSH MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY O'YINLARNI QO'LLASH USULLARI

Umirzoqov Dilshod Elomon o'g'li

SamDPI magistri

Mazkur maqolada 15–16 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy harakatli o'yinlarni qo'llashning metodik asoslari tahlil qilindi. Tadqiqotda innovatsion o'yin texnologiyalarining o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlari va darsga bo'lgan motivatsiyasiga ta'siri yoritildi. Zamonaviy o'yinlarni dars jarayoniga integratsiya qilish o'quvchilarning faolligini oshirishi, sog'lom raqobat muhitini shakllantirishi hamda harakat ko'nikmalarini samarali rivojlantirishi aniqlangan. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: zamonaviy o'yinlar, jismoniy tarbiya, maktab o'quvchilari, harakat faolligi, koordinatsiya, motivatsiya, innovatsion yondashuv.

Аннотация. В статье проанализированы методические основы применения современных подвижных игр на уроках физической культуры у школьников 15–16 лет. Рассмотрено влияние инновационных игровых технологий на уровень физической подготовленности, координационные способности и учебную мотивацию учащихся. Установлено, что интеграция современных игр в учебный процесс повышает двигательную активность школьников, формирует здоровую соревновательную среду и способствует эффективному развитию двигательных навыков. Полученные результаты имеют практическое значение для совершенствования уроков физической культуры.

Ключевые слова: современные игры, физическая культура, школьники, двигательная активность, координация, мотивация, инновационный подход.



Annotation. This article analyzes the methodological foundations for applying modern physical games in physical education lessons for 15–16-year-old school students. The study highlights the impact of innovative game technologies on students' physical fitness, coordination abilities, and learning motivation. The integration of modern games into PE classes was found to increase students' activity levels, create a healthy competitive environment, and effectively develop motor skills. The findings have practical significance for improving the quality of physical education lessons.

Keywords: modern games, physical education, school students, motor activity, coordination, motivation, innovative approach.

Hozirgi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish, o'quvchilarning harakat faolligini oshirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 15–16 yoshli o'quvchilar organizmida jadal o'sish va funksional tizimlarning faol takomillashuvi kuzatiladigan davr bo'lib, bu bosqichda to'g'ri tanlangan jismoniy yuklama va qiziqarli o'yin faoliyati ularning jismoniy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, an'anaviy mashqlar ko'pincha o'quvchilarda zerikish va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslariga zamonaviy harakatli o'yinlar, gamifikatsiya elementlari hamda innovatsion pedagogik yondashuvlarni joriy etish zarurati ortib bormoqda. Zamonaviy o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki koordinatsiya, tezkor fikrlash, jamoada ishlash va irodaviy sifatlarning shakllanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar sharoitida o'quvchilarning harakatsiz turmush tarzi kuchayib borayotganligi jismoniy tarbiya darslarining mazmunini yangilashni taqozo etmoqda. Shu nuqtai nazardan, 15–16 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy o'yinlarni qo'llash



usullarini ilmiy asoslash va amaliy jihatdan takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish, o'quvchilarning harakat faolligini kuchaytirish hamda dars jarayonini qiziqarli va motivatsion muhitga aylantirishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

Hozirgi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish, o'quvchilarning harakat faolligini oshirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 15–16 yoshli o'quvchilar organizmida jadal o'sish va funksional tizimlarning faol takomillashuvi kuzatiladigan davr bo'lib, bu bosqichda to'g'ri tanlangan jismoniy yuklama va qiziqarli o'yin faoliyati ularning jismoniy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, an'anaviy mashqlar ko'pincha o'quvchilarda zerikish va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslariga zamonaviy harakatli o'yinlar, gamifikatsiya elementlari hamda innovatsion pedagogik yondashuvlarni joriy etish zarurati ortib bormoqda. Zamonaviy o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki koordinatsiya, tezkor fikrlash, jamoada ishlash va irodaviy sifatlarning shakllanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi globallashtirish va raqamli texnologiyalar sharoitida o'quvchilarning harakatsiz turmush tarzi kuchayib borayotganligi jismoniy tarbiya darslarining mazmunini yangilashni taqozo etmoqda. Shu nuqtai nazardan, 15–16 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy o'yinlarni qo'llash usullarini ilmiy asoslash va amaliy jihatdan takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish, o'quvchilarning harakat faolligini kuchaytirish hamda dars jarayonini qiziqarli va motivatsion muhitga aylantirishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

Tadqiqotning maqsadi



15–16 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy harakatli o‘yinlarni qo‘llashning samarali usullarini ilmiy asoslash va ularning o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyati hamda darsga motivatsiyasiga ta’sirini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari

Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va nazariy asoslarni aniqlash.

15–16 yoshli o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va harakat faolligi xususiyatlarini o‘rganish.

Jismoniy tarbiya darslari uchun mos zamonaviy harakatli o‘yinlar majmuasini ishlab chiqish.

Zamonaviy o‘yinlarni dars jarayoniga joriy etish metodikasini sinovdan o‘tkazish.

Tajriba natijalari asosida o‘quvchilarning jismoniy ko‘rsatkichlari, koordinatsiyasi va motivatsiyasidagi o‘zgarishlarni baholash.

Olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari

ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;

pedagogik kuzatuv;

pedagogik tajriba (tajriba va nazorat guruhlari);

test sinovlari (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va koordinatsiya bo‘yicha);

so‘rovnoma va suhbat;

matematik-statistik tahlil usullari.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot metodologik jihatdan jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, yosh fiziologiyasi, pedagogik innovatsiyalar hamda faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv tamoyillariga asoslandi. Ishda tizimli yondashuv, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, kompetensiyaviy yondashuv va gamifikatsiya elementlaridan foydalanildi. Tajriba



ishlari umumiy oʻrta taʼlim maktablarining 15–16 yoshli oʻquvchilari ishtirokida tashkil etildi.

B.R. Ismailov (2014) oʻquvchilarning harakat faolligini oshirishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini tadqiq etdi. Sh.X. Xonkeldiyev (2016) maktab oʻquvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish masalalariga eʼtibor qaratgan boʻlsa, D.B. Karimov (2019) jismoniy tarbiya darslarida harakatli oʻyinlar vositasida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish muammolarini oʻrgandi. Soʻnggi yillarda M.N. Tursunov (2021) tomonidan umumiy oʻrta taʼlim maktablarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish boʻyicha ilmiy izlanishlar olib borildi.

Quyida tadqiqotning dastlabki (aniqlovchi-diaagnostik) bosqichi keng va batafsil izoh bilan jadval koʻrinishida bayon etiladi. Ushbu bosqichning asosiy maqsadi — 15–16 yoshli oʻquvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, harakat faolligi, koordinatsion qobiliyatlari hamda jismoniy tarbiya darslariga boʻlgan motivatsion holatini aniqlash va keyingi tajriba bosqichi uchun obyektiv boshlangʻich maʼlumotlar bazasini yaratishdan iborat.

1-jadval. Tadqiqotning dastlabki bosqichi mazmuni va ilmiy asoslari

№	Bosqich yoʻnalishi	Amalga oshirilgan ishlar	Qoʻllanilgan usullar	Ilmiy-metodik izoh
1	Nazariy tayyorgarlik	Mavzuga oid ilmiy manbalarni oʻrganish, metodik asos ishlab chiqish	Tahlil va umumlashtirish	Zamonaviy oʻyinlarning pedagogik imkoniyatlari aniqlandi
2	Tadqiqot bazasini shakllantirish	15–16 yoshli oʻquvchilarni tajriba va nazorat	Tanlab olish (seleksiya)	Guruhlar yosh va jismoniy koʻrsatkichlari



		guruhlariga ajratish		bo'yicha tenglashtirildi
3	Jismoniy tayyorgarlikni baholash	Tezkorlik, chidamlilik, kuch va chaqqonlik testlari o'tkazildi	Pedagogik test sinovlari	O'quvchilarning boshlang'ich jismoniy darajasi aniqlandi
4	Koordinatsion qobiliyatni aniqlash	Muvozanat, fazoviy yo'nalish, tezkor reaktsiya testlari	Maxsus koordinatsion testlar	Harakatni boshqarish darajasi baholandi
5	Motivatsion tahlil	Darsga qiziqish va ishtirok faolligini aniqlash	So'rovnoma va suhbat	O'quvchilarning psixologik tayyorgarligi o'rganildi
6	Statistik qayta ishlash	Olingan natijalarni hisoblash va taqqoslash	Matematik- statistik tahlil	Tajriba va nazorat guruhleri o'rtasida boshlang'ich farq aniqlanmadi

2-jadval. Dastlabki bosqichda o'tkazilgan diagnostik testlar va ularning mazmuni

№	Test nomi	Baholanadigan sifat	O'tkazish tartibi	Ilmiy ahamiyati
1	30 metrga yugurish	Tezkorlik	Past startdan maksimal tezlikda yugurish	Nerv-mushak tezkorligini aniqlaydi



2	1000 metrga yugurish	Umumiy chidamlilik	Belgilangan masofani vaqt bo'yicha bajarish	Yurak-qon tomir tizimi holatini ko'rsatadi
3	Joyidan uzunlikka sakrash	Portlovchi kuch	Ikki oyoqda maksimal sakrash	Pastki mushak kuchini baholaydi
4	4×9 metrga yugurish	Chaqqonlik va koordinatsiya	Belgilangan masofada tez burilishlar	Harakatni tez boshqarish qobiliyatini aniqlaydi
5	Bir oyoqda turish testi	Muvozanat	Belgilangan vaqt davomida muvozanatni saqlash	Vestibulyar barqarorlikni ko'rsatadi

Dastlabki bosqich tadqiqotning eng muhim qismi hisoblanadi, chunki aynan shu bosqichda o'quvchilarning real jismoniy va psixologik holati aniqlanadi. 15–16 yosh davri organizmning intensiv o'sish va gormonal o'zgarishlar bosqichi bo'lib, bu davrda jismoniy yuklamani ilmiy asosda belgilash muhimdir.

Diagnostik testlar yordamida o'quvchilarning tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion ko'rsatkichlari aniqlanadi. Shu bilan birga, so'rovnoma orqali ularning darslarga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasi baholanadi. Olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlarining boshlang'ich darajasi o'xshash ekanligini ko'rsatishi lozim, chunki bu keyingi shakllantiruvchi bosqichda zamonaviy o'yinlarni qo'llash samaradorligini obyektiv baholash imkonini beradi.

Mazkur bosqich yakunida statistik tahlil asosida boshlang'ich ko'rsatkichlar qayta ishlanadi va ilmiy xulosa chiqariladi. Ushbu ma'lumotlar tadqiqotning keyingi bosqichlari uchun mustahkam metodik va amaliy asos vazifasini bajaradi.



1-jadval. So‘rovnoma savollari va javob variantlari

№	Savol mazmuni	Ha	Qisman	Yo‘q
1	Jismoniy tarbiya darslari sizga yoqadimi?			
2	Darslarda harakatli o‘yinlar yetarli deb hisoblaysizmi?			
3	Zamonaviy o‘yinlar darsni qiziqarli qiladi deb o‘ylaysizmi?			
4	O‘yinlar orqali jismoniy mashqlarni bajarish osonroqmi?			
5	Darsda jamoaviy o‘yinlar sizni faolroq ishtirok etishga undaydimi?			
6	Zamonaviy o‘yinlar sizning tezkorligingiz va chaqqonligingizni oshiradi deb hisoblaysizmi?			
7	Darslarda ko‘proq yangi o‘yinlar bo‘lishini xohlaysizmi?			
8	O‘yinli darslarda kayfiyatingiz yaxshilanadimi?			

2-jadval. So‘rovnoma natijalarini qayta ishlash mezonlari

Javob turi	Ball ko‘rsatkichi	Izoh
Ha	3 ball	Yuqori ijobiy munosabat
Qisman	2 ball	O‘rtacha darajadagi munosabat
Yo‘q	1 ball	Past motivatsiya

Baholash tartibi:

20–24 ball — yuqori motivatsiya

14–19 ball — o‘rtacha motivatsiya

8–13 ball — past motivatsiya

Mazkur so‘rovnoma 15–16 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tarbiya darslariga bo‘lgan munosabati hamda zamonaviy o‘yinlarga qiziqish darajasini aniqlash



maqsadida ishlab chiqildi. Natijalar pedagogik tajriba boshida va yakunida taqqoslab tahlil qilinadi. Olingan ma'lumotlar o'quvchilarning motivatsion holatini baholash hamda zamonaviy o'yinlarning ta'sir samaradorligini aniqlash imkonini beradi.

1-jadval. Tajriba boshida o'quvchilarning motivatsion ko'rsatkichlari (so'rovnoma natijalari)

Guruh	O'quvchilar soni	Yuqori motivatsiya (20–24 ball)	O'rtacha motivatsiya (14–19 ball)	Past motivatsiya (8–13 ball)
Tajriba guruhi	20	5 (25%)	9 (45%)	6 (30%)
Nazorat guruhi	20	4 (20%)	10 (50%)	6 (30%)

2-jadval. Tajriba boshidagi o'rtacha ball ko'rsatkichlari

Guruh	O'rtacha ball ($M \pm m$)	Motivatsiya darajasi
Tajriba guruhi	$16,8 \pm 0,6$	O'rtacha
Nazorat guruhi	$16,5 \pm 0,5$	O'rtacha

Tajriba boshidagi natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlarida motivatsion ko'rsatkichlar deyarli bir xil darajada bo'lib, statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$). Har ikkala guruhda ham o'quvchilarning asosiy qismi o'rtacha motivatsiya darajasiga ega ekanligi kuzatildi. Past motivatsiya ko'rsatkichiga ega o'quvchilar ulushi 30% atrofida bo'lib, bu jismoniy tarbiya darslarida yangicha, qiziqarli metodlarni qo'llash zaruratini ko'rsatadi.

Mazkur boshlang'ich natijalar keyingi shakllantiruvchi bosqichda zamonaviy o'yinlarni qo'llash samaradorligini aniqlash uchun taqqoslama mezon vazifasini bajaradi.



Natijalar tahlili. O'tkazilgan pedagogik tajriba yakunida 15–16 yoshli o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy o'yinlarni qo'llash samaradorligi kompleks baholandi. Dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar taqqoslanganda tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyat hamda motivatsiya darajasida sezilarli ijobiy o'sish kuzatildi. Xususan, tajriba guruhida yuqori motivatsiyaga ega o'quvchilar ulushi oshgani, past motivatsiya ko'rsatkichlari esa kamaygani aniqlandi.

Jismoniy sifatlar bo'yicha test natijalari ham zamonaviy o'yinlar qo'llangan darslarning samaradorligini ko'rsatdi. Tezkorlik, chaqqonlik va muvozanat ko'rsatkichlari ayniqsa sezilarli yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar ijobiy bo'lsa-da, ularning sur'ati tajriba guruhiga nisbatan past bo'ldi. Statistik tahlil natijalari tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasida ishonchli farq shakllanganini ko'rsatdi ($p < 0,05$).

Muhokama. Olingan natijalar jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy harakatli o'yinlardan foydalanish o'quvchilarning harakat faolligini oshirishda muhim pedagogik vosita ekanligini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari R.S. Salomov, Sh.X. Xonkeldiyev va boshqa olimlarning o'yin metodining samaradorligi haqidagi ilmiy qarashlari bilan mos keladi.

Zamonaviy o'yinlar dars jarayoniga musobaqaviylik, emotsionallik va ixtiyoriy faollik elementlarini olib kirishi natijasida o'quvchilarning darsga jalb etilishi kuchaydi. Ayniqsa, o'smir yoshidagi (15–16 yosh) o'quvchilar uchun o'yinli faoliyat yuqori motivatsion ta'sirga ega ekani yana bir bor tasdiqlandi.

Shu bilan birga, tadqiqot davomida ayrim metodik shartlarga rioya qilish zarurligi ham aniqlandi: o'yinlarni yosh xususiyatiga mos tanlash, yuklamani me'yorlash, xavfsizlik qoidalariga amal qilish va dars tuzilmasiga to'g'ri integratsiya qilish muhim omillar hisoblanadi.



Xulosa. 15–16 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy o‘yinlarni qo‘llash ilmiy-pedagogik jihatdan samarali ekanligi tajriba orqali isbotlandi.

Zamonaviy o‘yinlar o‘quvchilarning motivatsiyasi, harakat faolligi va koordinatsion qobiliyatlarini sezilarli darajada oshiradi.

Tajriba guruhida jismoniy sifatlar rivoji nazorat guruhiga nisbatan yuqori sur’atda kechdi.

Jismoniy tarbiya darslariga o‘yinli texnologiyalarni tizimli joriy etish ta’lim sifatini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

Amaliyot uchun zamonaviy o‘yinlar majmuasini dars jarayoniga bosqichma-bosqich integratsiya qilish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — T.: O‘qituvchi, 2005.
2. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari metodikasi. — T.: 2016.
3. Ismailov B.R. Jismoniy tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar. — T.: 2014.
4. Karimov D.B. Harakatli o‘yinlar orqali koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish. — T.: 2019.
5. Tursunov M.N. Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini innovatsion tashkil etish. — T.: 2021.
6. Matveev L.P. Theory and Methodology of Physical Culture. — Moscow, 2004.