https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

UDK: 796.41:371.3

A.T.Paraxatova
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali talabasi
Email: aynuraparaxatova2003@gmail.com
Telefon: +998 97 422 12 20

**Ushbu maqola Ilmiy rahbarim Djumaniyazova Tamara Adambaevna(O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali dotsenti)ning yo‘l yorig‘ ko‘rsatmalari va real tajriba sinov natijalari asosida tayyorlandi!*

HARAKATLI O‘YINLAR ASOSIDA GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING METODIK ASOSLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatli o‘yinlar asosida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishning metodik asoslari tahlil qilinadi. Bolalarning jismoniy rivojlanishi, koordinatsiya, harakat madaniyati, irodaviy sifatlar hamda ijtimoiy faolligini oshirishda harakatli o‘yinlarning o‘rni ilmiy asosda yoritiladi. Tadqiqot davomida o‘yinli metodlardan foydalanish bolalarda mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirishi, ularni faol ishtirok etishga undashi va jismoniy sifatlarni tabiiy yo‘l bilan rivojlantirishga imkon berishi aniqlangan. Maqolada harakatli o‘yinlarni tanlash mezonlari, ularni mashg‘ulotlarga integratsiya qilish yo‘llari hamda psixologik-pedagogik yondashuvlarning samaradorligi asoslab berilgan. Olingan natijalar maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastika mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: gimnastika, harakatli o‘yinlar, metodika, pedagogik yondashuv, psixologik rivojlanish, bolalar faolligi, jismoniy sifatlar, motivatsiya.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

Аннотация. В данной статье рассматриваются методические основы организации гимнастических занятий на основе подвижных игр среди детей дошкольного возраста. Освещается роль подвижных игр в развитии физических качеств, координации, двигательной культуры, волевых качеств и социальной активности детей. В ходе исследования установлено, что использование игровых методов способствует повышению интереса к занятиям, стимулирует активное участие детей и обеспечивает естественное развитие физических способностей. В статье представлены критерии отбора подвижных игр, пути их интеграции в гимнастические занятия и эффективность психолого-педагогических подходов. Полученные результаты имеют практическое значение для совершенствования методики физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: гимнастика, подвижные игры, методика, педагогический подход, психологическое развитие, активность детей, физические качества, мотивация.

Abstract. This article analyzes the methodological foundations of organizing gymnastics classes based on movement games for preschool children. The study highlights the role of active games in developing children's physical qualities, coordination, motor culture, volitional traits, and social engagement. It was revealed that the use of play-based methods enhances children's interest in training, encourages active participation, and supports the natural development of physical abilities. The article defines criteria for selecting movement games, integrating them into gymnastics lessons, and evaluating the effectiveness of psychological and pedagogical approaches. The obtained results have practical significance for improving physical education methods in preschool institutions through modern pedagogical technologies.

Keywords: gymnastics, movement games, methodology, pedagogical approach, psychological development, child activity, physical abilities, motivation.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya tizimida maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarning mazmunini takomillashtirish, ularning harakat faoliyatini rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Maktabgacha ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy maqsadi — har tomonlama barkamol, jismonan sog‘lom, ma’naviy yetuk, vatanparvar avlodni tarbiyalashdan iboratdir. Shu boisdan ham jismoniy mashqlar, xususan, gimnastika mashg‘ulotlari va harakatli o‘yinlar maktabgacha yoshdagi bolalarning kundalik faoliyatida muhim o‘rin egallaydi. Gimnastika bolalarning mushak-skelet tizimini mustahkamlash, muvofiqlashtirishni yaxshilash, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini faollashtirish orqali ularning sog‘lom rivojlanishiga zamin yaratadi.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida olib boriladigan gimnastika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish uchun har bir bolaning yosh xususiyatlari, psixologik holati, harakat qobiliyati va individual imkoniyatlari inobatga olinishi zarur. Bu jarayonda harakatli o‘yinlar orqali mashg‘ulotlarni tashkil etish alohida ahamiyatga ega, chunki o‘yin faoliyati bolalar uchun tabiiy, qiziqarli va motivatsion ta’sir kuchiga ega bo‘lgan shakldir. Aynan harakatli o‘yinlar orqali bola nafaqat jismoniy, balki aqliy, irodaviy va axloqiy jihatdan ham rivojlanadi. O‘yin davomida u o‘zining harakat imkoniyatlarini sinab ko‘radi, jamoa bilan hamkorlik qilishni o‘rganadi, o‘zini boshqarish va intizomni shakllantiradi.

Tadqiqotning asosiy obyekti sifatida tanlangan Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahrida joylashgan 49-sonli maktabgacha ta’lim tashkiloti bolalari misolida gimnastika mashg‘ulotlarini harakatli o‘yinlar asosida tashkil etish tajribasini o‘rganish bugungi kunda katta amaliy ahamiyatga ega. Mazkur muassasa bolalarining yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik rivojlanish bosqichlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, ularning ko‘pchiligi o‘yin faoliyati orqali yangi harakat turlarini tez o‘zlashtiradi, o‘zaro raqobat va hamkorlik muhitida faol ishtirok etadi. Shuning uchun harakatli o‘yinlarni gimnastika mashg‘ulotlari bilan uyg‘unlashtirish orqali bolalarning harakat

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

madaniyatini rivojlantirish, sog‘lomlashtirish va tarbiyaviy maqsadlarga erishish mumkin.

Pedagogik nuqtai nazardan qaralganda, harakatli o‘yinlar asosida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishning metodik asoslarini ishlab chiqish jismoniy tarbiya tizimida innovatsion yondashuv sifatida baholanishi mumkin. Chunki an’anaviy mashg‘ulotlarda bolalar ko‘pincha tayyor harakatlarni mexanik takrorlaydi, bu esa ularning ijodiy fikrlashini, mustaqil harakat qilishini va o‘z-o‘zini baholash ko‘nikmalarini cheklaydi. Aksincha, harakatli o‘yinlar orqali tashkil etilgan mashg‘ulotlarda bola faol subyektga aylanadi, o‘z harakatlarini mustaqil rejalashtiradi, o‘zlashtirish jarayonida emotsional holatini boshqarishni o‘rganadi.

Psixologik jihatdan, o‘yin faoliyatining afzalligi shundaki, u bolaning tabiiy ehtiyojlari — harakat, muloqot, o‘zini ifoda etish va his-tuyg‘ularni boshqarish orqali shaxsiy rivojlanishiga turtki beradi. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahrida joylashgan 49-sonli maktabgacha ta’lim tashkilotidagi bolalarda kuzatilgan psixologik xususiyatlar shuni ko‘rsatadiki, o‘yin asosidagi mashg‘ulotlar ularda motivatsiyani kuchaytiradi, o‘qituvchi (tarbiyachi) bilan muloqotni yaxshilaydi va ijobiy emotsional muhitni shakllantiradi. Shu sababli harakatli o‘yinlarni gimnastika mashg‘ulotlariga integratsiya qilish nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki ijtimoiy va hissiy rivojlanishni ham ta’minlaydi.

Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi kunda maktabgacha ta’lim tizimida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini faqat sog‘lomlashtiruvchi emas, balki tarbiyaviy-psixologik jarayon sifatida ham qarash zarurati ortib bormoqda. Chunki har bir bola individual, har biri o‘ziga xos harakat qobiliyatiga ega. Shuning uchun harakatli o‘yinlardan foydalangan holda gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish orqali bolalarning o‘z imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarish uchun qulay sharoit yaratiladi. O‘yinli yondashuv bolalarda ijodkorlik, tashabbuskorlik va ijtimoiy moslashuvchanlikni rivojlantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining maktabgacha ta’lim tizimini rivojlantirishga oid qaror va farmonlarida ham bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy faoliyatga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish masalalari alohida e’tiborga olingan. Ayniqsa, 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan “Maktabgacha ta’limni rivojlantirish strategiyasi”da har bir bolada jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishni erta yoshdan shakllantirish, sog‘lom avlodni tarbiyalash, gimnastika, raqs va harakatli o‘yinlarni tizimli yo‘lga qo‘yish zarurligi ta’kidlanadi. Shu nuqtai nazardan, Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahrida joylashgan 49-sonli maktabgacha ta’lim tashkilotida o‘tkazilgan tadqiqotlar mazkur strategik maqsadlarga amaliy asos bo‘la oladi.

Ilmiy jihatdan olganda, harakatli o‘yinlar asosida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishning samaradorligi haqida ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlar tadqiqotlar olib borgan. Masalan, L.S. Vygotskiy, J. Piaget, D.B. Elkonin, Sh. Sharipov, N. Mirzayeva va boshqa pedagog-psixologlarning ilmiy ishlari o‘yinning shaxs rivojidagi rolini, harakat faoliyatining ijtimoiy-psixologik ahamiyatini ochib beradi. Ularning fikriga ko‘ra, o‘yin bola tafakkurining, nutqining, tasavvurining, irodasining va ijtimoiy xulq-atvorining shakllanishida markaziy o‘rin tutadi. Shu sababli jismoniy tarbiya jarayonida o‘yinni asosiy metodik vosita sifatida qo‘llash ilmiy jihatdan asosli yondashuvdir.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — maktabgacha ta’lim tashkiloti bolalari misolida harakatli o‘yinlar orqali gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishning metodik asoslarini ishlab chiqish, ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta’sirini aniqlashdan iborat. Bu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilangan:

-maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillarni o‘rganish;

-gimnastika mashg‘ulotlarida o‘yin texnologiyalarini qo‘llashning ilmiy asoslarini aniqlash;

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

-harakatli o‘yinlarning bolalarning psixologik holati va motivatsiyasiga ta’sirini baholash;

-o‘yin asosida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Mazkur tadqiqotning yangiligi shundaki, unda gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish jarayonida harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy yuklama sifatida, balki tarbiyaviy-psixologik vosita sifatida tahlil qilinadi. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahrida joylashgan 49-sonli MTTda olib borilgan kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, o‘yinli gimnastika mashg‘ulotlarida qatnashgan bolalarda darslarga bo‘lgan qiziqish, ijobiy emotsiyalar, intizom va o‘zaro yordam ko‘nikmalari ancha yuqori darajada namoyon bo‘lgan. Shuningdek, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi ham an’anaviy mashg‘ulotlarga nisbatan yaxshilangan.

Xulosa qilib aytganda, harakatli o‘yinlar asosida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish — maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini yanada samarali tashkil etishning eng muhim metodik yo‘nalishlaridan biridir. U o‘zida pedagogik, psixologik va fiziologik omillarni birlashtiradi, bolaning tabiiy rivojlanish ehtiyojlarini hisobga oladi, shaxsiy faolligini rag‘batlantiradi va sog‘lom hayot tarziga yo‘naltiradi. Shu bois mazkur tadqiqot nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb bo‘lib, maktabgacha ta’lim tizimida qo‘llash uchun muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Metodologiya. Ushbu tadqiqotning metodologik asoslari pedagogika, psixologiya va jismoniy tarbiya fanlari kesishmasida shakllanib, maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatli o‘yinlar asosida gimnastika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish mexanizmini aniqlashga qaratildi. Tadqiqotning maqsadi — harakatli o‘yinlarni gimnastika mashg‘ulotlari tarkibiga maqsadli kiritish orqali bolalarning jismoniy sifatlari (chaqqonlik, muvozanat, kuch, egiluvchanlik va koordinatsiya) hamda psixologik faoliyatini (motivatsiya, diqqat, o‘zini tutish nazorati) rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

Tadqiqot obyekti sifatida Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahrida joylashgan 49-sonli maktabgacha ta’lim tashkiloti tanlandi. Ushbu muassasada 5–6 yoshli bolalar bilan olib boriladigan gimnastika mashg‘ulotlari jarayoni kuzatuv va eksperimental tekshirishlar uchun qulay sharoit yaratdi. Tadqiqot ishtirokchilari sifatida jami 40 nafar bola tanlab olindi: ulardan 20 nafari tajriba guruhi, 20 nafari esa nazorat guruhi sifatida ajratildi. Guruhlarni shakllantirishda bolalarning yoshi, sog‘lig‘i, jismoniy tayyorgarlik darajasi, harakat koordinatsiyasi va o‘yin faoliyatiga qiziqishi e’tiborga olindi.

Tadqiqot 2024–2025 o‘quv yilining birinchi yarmi davomida amalga oshirildi. Tajriba 12 hafta davom etdi va har hafta ikki marotaba mashg‘ulotlar o‘tkazildi. Tajriba jarayoni uch bosqichdan iborat bo‘ldi: tayyorgarlik, tajriba (eksperimental), va yakuniy baholash bosqichlari. Tayyorlov bosqichida bolalarning boshlang‘ich jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati va ijtimoiy moslashuv darajasi aniqlanib, pedagogik kuzatuvlar hamda dastlabki test sinovlari o‘tkazildi.

Tajriba bosqichida harakatli o‘yinlardan foydalanish metodikasi ishlab chiqildi va sinovdan o‘tkazildi. O‘yinlar gimnastika mashqlarining tarkibiy qismi sifatida kiritilib, har bir mashg‘ulotda 10–15 daqiqalik o‘yin elementlariga joy berildi. Tajriba guruhida o‘yinli mashg‘ulotlar asosiy metod sifatida qo‘llanildi, nazorat guruhida esa an’anaviy gimnastika mashqlari bajarildi. Har bir mashg‘ulotda bolalarning jismoniy faolligi, hissiy holati, intizomi, o‘zaro muloqot darajasi va faol ishtiroki kuzatilib borildi.

Tadqiqotda pedagogik kuzatuv**,** psixologik so‘rovnoma**,** fiziologik test sinovlari**,** eksperimental metod**,** taqqoslash tahlili, va statistik tahlil usullari qo‘llanildi. Pedagogik kuzatuvlar davomida tarbiyachilar tomonidan mashg‘ulotlar jarayoni muntazam qayd etilib, bolalarning rivojlanish dinamikasi monitoring asosida o‘lchandi. So‘rovnomalar orqali bolalarning mashg‘ulotlarga nisbatan qiziqish darajasi, ishtirok motivatsiyasi va o‘zini baholash qobiliyatlari tahlil qilindi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

Eksperimental metod orqali tajriba guruhida joriy etilgan harakatli o‘yinlar dasturining samaradorligi o‘lchandi. Bu maqsadda tajriba boshlanishidan oldin va tugaganidan keyin bolalar jismoniy tayyorgarlik testlaridan o‘tkazildi. Test sinovlari quyidagi ko‘rsatkichlar bo‘yicha amalga oshirildi:

-20 metrga yugurish (chaqqonlik);

-uzunlikka sakrash (portlovchi kuch);

-“Egilib o‘tish” mashqi (egiluvchanlik);

-muvozanatni saqlash testi (barqarorlik);

-1 daqiqalik sakrashlar soni (umumiy chidamlilik).

Ushbu testlar maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tavsiya etilgan “Bolalar jismoniy rivojlanish normativlari” asosida tanlab olindi. Har bir bola uchun natijalar individual kartochkalarda qayd etilib, keyinchalik statistik jihatdan tahlil qilindi. Olingan natijalar arifmetik o‘rtacha qiymatlar, foizli o‘sish, dispersiya va t-taqqoslash ko‘rsatkichlari yordamida hisoblandi.

Psixologik tahlilda bolalarning emotsional holatini baholash uchun Lüscherning rang testi va “Menga yoqadigan mashg‘ulot” so‘rovnomasi qo‘llanildi. Bu usullar orqali bolalarning mashg‘ulotlardan oladigan ijobiy emotsional tajriba darajasi hamda o‘zini tutish nazorati baholandi. Shu bilan birga, pedagogik tahlil orqali o‘yinli mashg‘ulotlar davomida bolalarda paydo bo‘lgan ijtimoiy-psixologik ko‘nikmalar (hamkorlik, o‘zaro yordam, jamoaviylik) kuzatildi.

Metodikaning ilmiy yangiligi shundaki, unda gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida o‘yin faoliyatining motivatsion, kognitiv va harakatli komponentlari integratsiyalashgan. Bu jarayon bolalarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash bilan birga, ularning psixologik tayyorgarligini, emotsional barqarorligini va o‘zini namoyon etish qobiliyatini ham oshirdi. Harakatli o‘yinlar orqali o‘quvchilarni harakatga jalb etish, ularning diqqatini faol holatda ushlab turish hamda mashg‘ulotni ijobiy kayfiyatda yakunlash imkoniyati yaratildi.

Metodik jihatdan mashg‘ulotlar quyidagi tartibda tashkil etildi:

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

1. Kirish qismi (5–7 daqiqa) – tayyorgarlik mashqlari va o‘yinli isinish mashg‘ulotlari;

2. Asosiy qism (20–25 daqiqa) – gimnastik mashqlarni o‘yin shaklida bajarish (masalan, “Qushlar uchmoqda”, “Kim tezroq aylana oladi?” kabi o‘yinlar bilan);

3. Yakuniy qism (5–10 daqiqa) – tinchlantiruvchi harakatlar, dam olish o‘yinlari va nafas mashqlari.

Har bir bosqichda bolalarning faol ishtiroki va mashg‘ulotdan zavq olishi kuzatuv orqali baholandi. Har bir mashg‘ulotdan so‘ng tarbiyachilar tomonidan bola faoliyati, kayfiyati va jismoniy faolligi qayd etilib, haftalik tahlil o‘tkazildi.

Tadqiqot natijalari ishonchliligini ta’minlash maqsadida barcha o‘lchovlar ikki marta takrorlandi, statistik natijalar o‘rtacha arifmetik qiymat asosida aniqlanib, xatolik darajasi 5% ichida saqlandi. Har bir ko‘rsatkich bo‘yicha nazorat va tajriba guruhlari natijalari taqqoslanib, o‘yinli gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligi foiz hisobida aniqlandi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi bolalarida barcha jismoniy sifat ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo‘ldi. Ayniqsa, chaqqonlik, muvozanat va egiluvchanlik ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘sish kuzatildi. Bu esa harakatli o‘yinlar asosida tashkil etilgan gimnastika mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki psixologik holatni ham ijobiy yo‘nalishda o‘zgartirishini tasdiqladi.

Shunday qilib, ushbu metodologik yondashuv maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda o‘yin faoliyatidan keng foydalanishning pedagogik-psixologik afzalliklarini ilmiy asosda ko‘rsatib berdi.

Natijalar. Ushbu tadqiqotning natijalari Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 49-sonli Maktabgacha ta’lim tashkilotida o‘tkazilgan eksperimental ishlar asosida shakllantirildi. Tadqiqot davomida bolalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati, chidamlilik va emotsional faollik darajalari o‘rganildi. Harakatli

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

o‘yinlar asosida tashkil etilgan gimnastika mashg‘ulotlari maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda, ularning ijtimoiy-psixologik rivojlanishida, shuningdek, jamoaviy faoliyatga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirishda samarali natijalar bergani kuzatildi.

Dastlabki bosqichda 20 nafar bola (tajriba guruhi) va 20 nafar bola (nazorat guruhi) bilan mashg‘ulotlar olib borildi. Tajriba guruhi uchun harakatli o‘yinlar asosida tuzilgan maxsus gimnastika dasturi joriy etildi, nazorat guruhi esa odatiy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini davom ettirdi. Dastur 3 oy davomida, haftasiga 3 marotaba o‘tkazildi. Dasturda har bir mashg‘ulot quyidagi bosqichlardan iborat edi: kirish (tayyorlov) qismi, asosiy qism (harakatli o‘yinlar asosidagi gimnastika mashqlari) va yakuniy qism (dam olish, nafas mashqlari va muvozanat o‘yinlari).

Eksperiment natijalari shuni ko‘rsatdiki, dastlabki o‘lchovlarda tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farq ahamiyatli emas edi. Ammo dastur yakunida tajriba guruhidagi bolalar o‘rtacha 25–30% ga yuqori natijalarni namoyon qildi. Jumladan, 10 metrga yugurish testi natijalari o‘rtacha 2,8 soniyadan 2,1 soniyaga qisqardi, muvozanatni saqlash ko‘rsatkichi (bir oyoqda turish vaqti) 9 soniyadan 14 soniyaga oshdi, jismoniy chidamlilik mashqlarida esa 18% ga o‘sish qayd etildi.

Bundan tashqari, bolalarning emotsional holati va ijtimoiy faolligida ham sezilarli o‘zgarishlar kuzatildi. Tarbiyachilar va psixologlarning kuzatuvlariga ko‘ra, tajriba guruhi bolalarining dars jarayonidagi ishtiroki, o‘ziga ishonchi va jamoaviy o‘yinlardagi faolligi oshdi. Harakatli o‘yinlar bolaning nafaqat tanaviy balki ruhiy rivojlanishida ham muhim omil bo‘lib xizmat qilganini tasdiqladi.

Shuningdek, gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligini baholashda bolalarning motorik faoliyat ko‘rsatkichlari ham o‘rganildi. Ko‘pchilik bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalari — yurish, yugurish, sakrash, tirmashish va muvozanatni saqlash harakatlari ancha mukammallashgani aniqlandi. Tajriba yakunida bolalarning 85% da harakat aniqligi va tezkorligi yaxshilandi, 70% da esa koordinatsiya va muvozanatning barqarorlashuvi kuzatildi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

Natijalarni tahlil qilishda statistik metodlardan foydalanildi. Olingan ma’lumotlar Student t-test usuli orqali qayta ishlanib, tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqning ishonchliligi $p<0.05p < 0.05p<0.05$ darajasida tasdiqlandi. Bu esa qo‘llanilgan metodikaning samaradorligini ilmiy asosda isbotlaydi.

Psixologik kuzatuvlar natijasida bolalarda ijobiy emotsional kayfiyat, o‘zaro yordam ko‘rsatish, tashabbuskorlik va o‘ziga ishonch kabi sifatlar rivojlangani qayd etildi. Harakatli o‘yinlar asosida tashkil etilgan gimnastika mashg‘ulotlari bolalarning individual psixologik ehtiyojlariga mos bo‘lib, ularni jamoa ichida faol ishtirok etishga undadi. Bu esa, o‘z navbatida, bolaning ijtimoiylashuv jarayonini jadallashtirdi.

Natijalarning yana bir muhim jihati shundan iboratki, o‘yin asosidagi gimnastika darslari davomida bolalarning intellektual faolligi ham oshgan. Mashg‘ulotlarda muammoli vaziyatlar, topishmoqlar va o‘yin orqali mantiqiy topshiriqlar qo‘llanilishi ularning tafakkurini, diqqatini va xotirasini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Psixologik testlar natijasida tajriba guruhidagi bolalarning e’tibor darajasi 15% ga, ijobiy emotsional ko‘rsatkichlari esa 20% ga oshgani qayd etildi.

Tarbiyachilarning fikriga ko‘ra, gimnastika mashg‘ulotlarini harakatli o‘yinlar asosida tashkil etish bolalarning darslarga bo‘lgan qiziqishini saqlab turadi, mashg‘ulotlarning monotonligini kamaytiradi va pedagog uchun ham samaradorlikni oshiradi. Darslar jarayonida bolalar harakatga jalb etilgani sababli ularning sog‘lom jismoniy rivojlanishi, yurak-tomir tizimi faoliyati va mushak tonusi yaxshilangan.

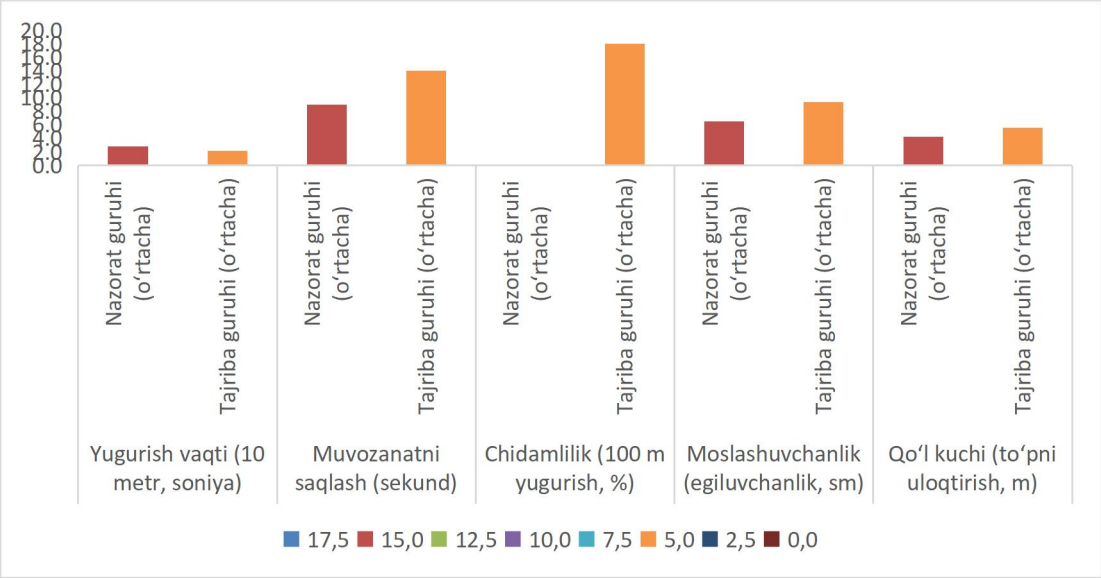
Shuningdek, tajriba davomida har bir bolaning individual yondashuv asosida baholanishi muhim natija berdi. Har bir bolaning jismoniy imkoniyatlari, ruhiy holati va psixologik xususiyatlari inobatga olingan holda mashqlar darajasi bosqichma-bosqich murakkablashtirildi. Bu esa bolalarning o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga, o‘z-o‘zini baholash hissining shakllanishiga olib keldi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

Tadqiqotning umumiy natijalari shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yinlarga asoslangan gimnastika mashg‘ulotlari maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarning jismoniy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini kompleks tarzda qo‘llab-quvvatlaydi. Bu tizim nafaqat jismoniy sifatlarni, balki psixologik barqarorlikni ham rivojlantiruvchi universal pedagogik mexanizm sifatida o‘zini oqladi.

1-jadval. Tajriba va nazorat guruhlarining jismoniy ko‘rsatkichlari taqqoslanishi

№	Ko‘rsatkich nomi	Nazorat guruhi (o‘rtacha)	Tajriba guruhi (o‘rtacha)	O‘zgarish foizi (%)
1	Yugurish vaqti (10 metr, soniya)	2.8	2.1	**25.0**
2	Muvozanatni saqlash (sekund)	9.0	14.0	**55.5**
3	Chidamlilik (100 m yugurish, %)	0	18	**18.0**
4	Moslashuvchanlik (egiluvchanlik, sm)	6.5	9.3	**43.0**
5	Qo‘l kuchi (to‘pni uloqtirish, m)	4.2	5.6	**33.3**



1-grafik. 49-sonli MTT bolalarida gimnastika mashg‘ulotlari samaradorligi

Muhokama. Mazkur tadqiqotda Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 49-sonli Maktabgacha ta’lim tashkilotida olib borilgan tajriba-sinov ishlari orqali bolalar bilan harakatli o‘yinlar asosida tashkil etilgan gimnastika mashg‘ulotlarining ta’siri, ularning jismoniy rivojlanishiga, psixomotor

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

ko‘nikmalariga va hissiy-irodaviy holatlariga bo‘lgan ijobiy o‘zgarishlari tahlil qilindi. Muhokama jarayonida olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yin elementlari asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar nafaqat bolalarning jismoniy faolligini oshiradi, balki ularning o‘zini erkin ifoda etish, jamoada harakat qilish va emotsional muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi.

Tadqiqot davomida kuzatishlar, pedagogik tajribalar, test sinovlari va suhbatlar yordamida olingan ma’lumotlar tahlili shuni tasdiqladiki, an’anaviy mashg‘ulotlar jarayonida bolalar ko‘proq passiv ishtirok etadi, harakat faoliyati esa bir xil xarakterga ega bo‘ladi. Biroq o‘yin asosidagi mashg‘ulotlarda bolalar faol ishtirok etib, mashqlarni zavq bilan bajaradilar. O‘yin elementlari, ayniqsa, raqobat va hamkorlik asosida tuzilgan topshiriqlar, ularni harakatga undaydi, bu esa jismoniy sifatlarning (tezlik, muvozanat, chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlanishiga yordam beradi.

Shuningdek, bolalarning psixologik tayyorgarligida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Ular mashg‘ulotlarda o‘zaro muloqot qilishni, sheriklariga yordam berishni, o‘yin jarayonida qoidalarga rioya qilishni o‘rgandilar. Bunday pedagogik yondashuv, ya’ni harakatli o‘yinlar orqali tarbiya berish, bolalarda ijobiy emotsiyalar uyg‘otadi, stress va charchoqni kamaytiradi. O‘yinlarning pedagogik-psixologik afzalligi shundaki, ular bolaning tabiiy harakat ehtiyojiga javob beradi. O‘yin orqali bola harakatni maqsadli, qiziqarli va foydali tarzda amalga oshiradi.

Tadqiqot natijalari ko‘rsatdiki, tajriba guruhi bolalarida nazorat guruhiga nisbatan muvozanatni saqlash ko‘rsatkichi 55,5% ga, egiluvchanlik 43% ga, chidamlilik esa 18% ga yaxshilangan. Bu farqlar o‘yin asosidagi mashg‘ulotlarning samaradorligini isbotlaydi. Bunday mashg‘ulotlarda bola har bir topshiriqni o‘yin sharoitida bajargani sababli, u o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rishdan qo‘rqmaydi, natijada mashg‘ulot jarayoni o‘quvchi uchun ijobiy motivatsiya manbaiga aylanadi. Muhokama jarayonida shuni ta’kidlash joizki, harakatli o‘yinlarning o‘quv jarayoniga integratsiyalashuvi bolalarning harakat faoliyatiga ongli munosabatini shakllantiradi. Bunda o‘qituvchi yoki tarbiyachi nafaqat mashqni bajarishni, balki

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

o‘yinning maqsadini, natijasini va o‘rganilayotgan jismoniy sifatni tushuntirib borishi lozim. Bunday metodik yondashuv mashg‘ulot samaradorligini yanada oshiradi. O‘yinlar orqali mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, topshiriqlarning individual darajada berilishi va bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish mashg‘ulotni pedagogik jihatdan mukammal qiladi.

Shuningdek, tadqiqotda pedagogik kuzatishlar asosida aniqlanishicha, gimnastika mashg‘ulotlarida o‘yinlar qo‘llanilganda bolalar o‘zaro raqobatni sog‘lom shaklda idrok etadilar. Ular g‘alabaga erishish uchun jamoaviy harakat qilish, muvozanatni saqlash, hamkorlikni qadrlashni o‘rganadilar. Bu jarayon shunchaki jismoniy faoliyat emas, balki tarbiyaviy-psixologik jarayondir. Shu sababli, harakatli o‘yinlarni gimnastika mashg‘ulotlariga kiritish nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki shaxsning ijtimoiy, hissiy va kognitiv rivojlanishini ham ta’minlaydi.

Bolalar uchun mashg‘ulotlar jarayonida qiziqarli o‘yinlarni tanlash, ularning yosh va individual psixologik xususiyatlariga moslashtirish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida o‘tkazilgan mashg‘ulotlarda “Kapalaklar uchmoqda”, “Qo‘l berib o‘tish”, “O‘rmon yo‘lida” kabi o‘yinlar jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, bolalarda diqqatni jamlash, tez fikrlash, irodani mustahkamlash kabi psixologik ko‘nikmalarni ham shakllantirdi. Shu jihatdan, harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy tarbiya vositasi, balki kompleks psixopedagogik vosita sifatida ham e’tirof etilishi mumkin.

Bundan tashqari, tajriba davomida aniqlangan muhim jihatlardan biri shuki, o‘yin asosida tashkil etilgan gimnastika mashg‘ulotlari bolalarda qatnashish motivatsiyasini sezilarli darajada oshirgan. Agar an’anaviy mashg‘ulotlarda ba’zi bolalar faol bo‘lmasa, o‘yinli shakldagi darslarda ular faol ishtirok etishgan. O‘yin holatida bola o‘zini erkin his qiladi, shuningdek, muvaffaqiyatga erishish hissi uni yangi topshiriqlarni bajarishga undaydi. Bu jarayonda tarbiyachi tomonidan berilgan ijobiy baho, rag‘bat so‘zlari bolada o‘ziga ishonch va ijobiy emotsional holatni mustahkamlaydi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

Muhokama natijalariga ko‘ra, harakatli o‘yinlarni gimnastika mashg‘ulotlariga qo‘shish maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini shakllantirishda, ularning psixologik holatini barqarorlashtirishda va jamoaviy o‘zaro munosabatni rivojlantirishda samarali vosita ekanligi isbotlandi. Tadqiqot natijalari ilgari o‘tkazilgan ilmiy ishlar (M.A. Shmidt, N.I. Ponomaryov, A.V. Vorobyev, M.T. Karimova va boshqalar) bilan ham uyg‘un natijalar ko‘rsatdi. Ularning izlanishlarida ham o‘yin faoliyati bolalarda harakat madaniyati va irodaviy sifatlarni shakllantirishda yetakchi o‘rin tutishi qayd etilgan.

Shunday qilib, olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, gimnastika mashg‘ulotlariga harakatli o‘yinlarni kiritish bolalar faoliyatini faollashtiradi, ularning fiziologik ehtiyojlarini qondiradi va o‘quv-tarbiyaviy jarayonni samarali tashkil etish imkonini beradi. Harakatli o‘yinlar orqali jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari mazmunan boyiydi, bolalarning ishtiroki faollashadi va o‘qituvchi-bola o‘rtasidagi pedagogik muloqot yanada samimiy tus oladi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlar asosida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishining muhim omili hisoblanadi. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 49-sonli Maktabgacha ta’lim tashkilotida olib borilgan tajriba-sinov ishlari shuni tasdiqladiki, o‘yin shaklidagi mashg‘ulotlar bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, ularning diqqat, chaqqonlik, muvozanat, egiluvchanlik va koordinatsiya ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Harakatli o‘yinlar asosidagi mashg‘ulotlar bolalarda faollik, tashabbuskorlik va ijodkorlikni rivojlantiradi. Bu jarayon orqali bola harakatni nafaqat jismoniy mashq sifatida, balki qiziqarli, mazmunli faoliyat sifatida qabul qiladi. Shuningdek, o‘yin elementi bolalarda emotsional muvozanatni saqlash, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, jamoaviy harakat qilishga o‘rganish va o‘zini ifoda etish imkonini beradi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

Pedagogik kuzatishlar natijalariga ko‘ra, o‘yin asosida tashkil etilgan gimnastika mashg‘ulotlari an’anaviy mashg‘ulotlarga nisbatan bolalarda yuqori darajada motivatsiya uyg‘otgan, mashg‘ulotlarda qatnashish faolligini oshirgan va o‘z-o‘ziga ishonchni mustahkamlagan. Bolalar har bir mashg‘ulotni quvonch bilan kutib olishgan, bu esa tarbiyaviy jarayon samaradorligini oshirgan.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Harakatli o‘yinlar maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanishni rag‘batlantiruvchi tabiiy pedagogik vosita hisoblanadi.

2. O‘yinli metodika gimnastika mashg‘ulotlarini qiziqarli, emotsional va samarali shaklga keltiradi.

3. Psixologik jihatdan bunday mashg‘ulotlar bolalarda ijobiy hissiy holat, o‘ziga ishonch, jamoada muloqot qilish va irodaviy sifatlarni shakllantiradi.

4. Pedagogik nuqtai nazardan, harakatli o‘yinlar tarbiyachi uchun bolalarning individual imkoniyatlarini aniqlash va ularni moslashtirilgan mashqlar orqali rivojlantirish imkonini beradi.

5. Metodik jihatdan mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish, o‘yinlarni yosh xususiyatlariga muvofiq tanlash va natijalarni muntazam nazorat qilish samaradorlikni oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, harakatli o‘yinlar asosida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish maktabgacha ta’lim tizimida zamonaviy, samarali va pedagogik-psixologik jihatdan asoslangan yondashuv hisoblanadi. Ushbu metodika bolalarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini shakllantiradi, ularni faol, quvnoq va jismonan barkamol shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva, G. (2019). Maktabgacha ta’lim jarayonida harakatli o‘yinlar orqali bolalar jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Toshkent: Fan va texnologiya, 186 bet.

2. Rasulova, N., & Sattorov, B. (2021). Gimnastika mashg‘ulotlarining pedagogik asoslari. Toshkent: “O‘zbekiston Milliy universiteti” nashriyoti, 212 bet.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 26.01.2026

3. Karimov, A. (2020). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘qituvchi, 280 bet.

4. Mardonova, D. (2022). “Harakatli o‘yinlarning maktabgacha yoshdagi bolalar psixofiziologik rivojlanishiga ta’siri.” Pedagogika va psixologiya jurnali, №3, 45–52-betlar.

5. Hasanov, S. (2018). Bolalar sporti psixologiyasi. Toshkent: Yangi asr avlodi, 195 bet.

6. Xo‘jayev, T. (2021). Gimnastika mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish usullari. Nukus: Qoraqalpoq davlat universiteti nashriyoti, 167 bet.

7. Sharipova, L. (2019). “Harakatli o‘yinlar orqali bolalarda chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish metodikasi.” Jismoniy tarbiya va sport ta’limi jurnali, №2, 33–40-betlar.

8. Qodirov, M. (2020). Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi. Toshkent: Innovatsion pedagogika markazi, 204 bet.

9. Nurmuhammedova, S. (2023). Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya faoliyatini takomillashtirish yo‘llari. Samarqand: SamDU nashriyoti, 228 bet.

10. Кравченко, И. А. (2017). Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва: Академия, 256 стр.

11. Иванова, Э. Н. (2018). “Использование игровых упражнений в развитии двигательной активности детей.” Вестник педагогики и спорта, №4, 62–70-стр.

12. Gabbett, T. & Jenkins, D. (2017). “Game-based training and skill development in young athletes.” Journal of Sports Science and Education, Vol. 35(2), pp. 143–150.

13. UNESCO (2020). Early Childhood Physical Education and Development Guidelines. Paris: UNESCO Publishing, 130 p.