TANAFFUS VA DARSDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA HARAKATLI O'YINLAR: MAKTAB MUHITINING IMKONIYATLARI

Ruzikulov Obidjon Muxidinovich
Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi, Buxoro, O'zbekiston

Annotatsiya. Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda maktab muhitining imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tahlil uch makonda olib boriladi: darslar orasidagi tanaffus, umumta'lim darslari ichidagi qisqa harakat tanaffuslari va darsdan tashqari mashg'ulotlar. Tanaffus davridagi faollik, tanaffusga qaratilgan aralashuvlar va sinf ichidagi harakat tanaffuslari bo'yicha xorijiy tadqiqotlar ijtimoiy-ekologik model nuqtayi nazaridan umumlashtirildi. Maktab vaqtining eng katta, ammo eng kam boshqariladigan qismi aynan tanaffus ekani, shu sababli faollik zaxirasi ham shu yerda to'planib qolgani asoslanadi. Maqola so'ngida maydonni tashkil etishning pedagogik shartlari va empirik tekshiruv uchun gipotezalar taklif etiladi.

Kalit so'zlar: harakat faolligi, tanaffus, harakat tanaffuslari, darsdan tashqari mashg'ulotlar, maktab muhiti, ijtimoiy-ekologik model, maydonni zonalashtirish, o'yin yetakchilari.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНЕ И ВО ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ: ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНОЙ СРЕДЫ

Аннотация. В статье анализируются возможности школьной среды в повышении двигательной активности учащихся начальных классов. Анализ ведётся в трёх пространствах: перемена между уроками, короткие двигательные паузы внутри общеобразовательных уроков и внеурочные занятия. Зарубежные исследования активности на перемене, вмешательств, ориентированных на перемену, и двигательных пауз в классе обобщены с позиций социально-экологической модели. Обосновывается положение о том, что наибольшая, но наименее управляемая часть школьного времени приходится именно на перемену, и поэтому резерв активности сосредоточен здесь. В заключение предлагаются педагогические условия организации площадки и гипотезы для эмпирической проверки.

Ключевые слова: двигательная активность, перемена, двигательные паузы, внеурочные занятия, школьная среда, социально-экологическая модель, зонирование площадки, игровые лидеры.

ACTIVE GAMES AT RECESS AND IN EXTRACURRICULAR SESSIONS: THE POTENTIAL OF THE SCHOOL ENVIRONMENT

Abstract. The article analyses the potential of the school environment for raising the physical activity of primary school children. Three settings are examined: recess between lessons, short activity breaks within academic lessons, and extracurricular sessions. Foreign research on recess activity, recess interventions and classroom activity breaks is synthesised from the standpoint of the socio-ecological model. The article argues that the largest yet least managed part of the school day is recess, and that the reserve of activity is therefore concentrated there. It concludes with pedagogical conditions for organising the playground and with hypotheses for empirical testing.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Keywords: physical activity, recess, activity breaks, extracurricular sessions, school environment, socio-ecological model, playground zoning, play leaders.

Kirish

Harakat faolligi haqida gap ketganda e'tibor odatda jismoniy tarbiya darsiga qaratiladi. Biroq boshlang'ich sinf o'quvchisining maktabda o'tkazadigan vaqti hisobga olinsa, jismoniy tarbiya darsi bu vaqtning kichik ulushini egallaydi; tanaffuslar esa haftalik hisobda undan ancha ko'p vaqtni tashkil qiladi. Shu bilan birga tanaffus pedagogik jihatdan eng kam boshqariladigan makon: u rejalashtirilmaydi, mazmuni belgilanmaydi va natijasi o'lchanmaydi. Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish vazifasi belgilangani (O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-son Farmoni, 2020) bu zaxiraga e'tibor qaratish uchun asos beradi.

Maqolaning maqsadi – maktab muhitining faollikni oshirish imkoniyatlarini uch makon kesimida tahlil qilish va bog'lovchi mexanizm sifatida mavjud vaqtni harakatga aylantirish shartlarini asoslashdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Ijtimoiy-ekologik modelga ko'ra, xulq-atvor bir vaqtda shaxsiy, ijtimoiy, institutsional va makon darajalarida belgilanadi (Bronfenbrenner, 1979; Sallis va boshq., 2008); modelning amaliy qiymati o'zgartirish mumkin bo'lgan darajani ko'rsatishida. Tanaffus davridagi faollik darajasi alohida tahlil predmeti bo'lgan: Ridgers va hammualliflari tanaffusda bolalarning qancha harakat qilishini va bu ko'rsatkichning qanday taqsimlanishini tavsiflagan (Ridgers va boshq., 2006). Tanaffusga qaratilgan aralashuvlarning tizimli sharhi ularning faollikni oshirishdagi imkoniyatini tasdiqlaydi (Parrish va boshq., 2013). Maktab hududidagi erkin faollikni kuzatish uchun maxsus tizim ishlab chiqilgan (McKenzie va boshq., 2000), dars faolligini qayd etish protokoli ham mavjud (McKenzie va boshq., 1992).

Umumta'lim darslari ichidagi qisqa harakat tanaffuslari bo'yicha miqdoriy sharhlar ijobiy natijalarni qayd etadi (Erwin va boshq., 2012; Watson va boshq., 2017), bunday tanaffuslar o'quv motivatsiyasini ham oshirishi ko'rsatilgan (Vazou va boshq., 2012). Maktab dasturlarining umumiy ta'siri Kokran sharhida baholangan (Dobbins va boshq., 2013), joriy etish sifatining roli esa alohida sharhda ajratilgan (Naylor va boshq., 2015). Shu bilan birga obyektiv o'lchangan natijalarga tayangan meta-tahlil kunlik umumiy faollikka ta'sirni kichik deb topgan (Metcalf va boshq., 2012), bu kutilayotgan natijani kamtarona baholashga undaydi. Rus tilidagi metodik an'anada tanaffus va darsdan tashqari mashg'ulotlar uchun o'yinlar tanlovi batafsil ishlab chiqilgan (Жуков, 2004; Степаненкова, 2006). Mahalliy tajribani o'rganish ishlari ham mavjud (Musurmonov va boshq., 2024).

Maqola nazariy-tahliliy: empirik ma'lumot to'planmagan, sonli ko'rsatkichlar havola qilingan tadqiqotlarga tegishli. Qiyosiy-tahliliy usulda xorijiy empirik natijalar rus tilidagi metodik manbalar bilan solishtirildi; tahlil birligi – maktab vaqtining uch makoni.

Tahlil va natijalar

Darslar orasidagi tanaffus

Tanaffusning asosiy xususiyati – uning erkinligi: bola nima qilishini o'zi tanlaydi. Shu sababli bu makonda faollik ko'rsatkichi juda keng tarqalgan bo'ladi, ya'ni bir qism bolalar uzluksiz harakat qiladi, boshqa qismi deyarli harakatsiz qoladi (Ridgers va boshq., 2006). Pedagogik vazifa shu tarqalishni qisqartirishdir, lekin erkinlikni yo'qotmaslik sharti bilan, chunki majburiy mashq tanaffusning tiklovchi funksiyasini buzadi.

Tahlil asosida uchta ta'sir vositasi ajratildi. Birinchisi – maydonni zonalashtirish: hudud to'pli o'yinlar, quvlashmachoq turlari va sokin o'yinlar uchun ajratilsa, bolalar o'zaro to'qnashmaydi va kichik yoshdagi o'quvchilar maydondan chetga chiqib ketmaydi. Ikkinchisi – jihozning ochiq joylashuvi: to'p,

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

sakrash arqoni va belgilovchi nishonlar erkin olinadigan joyda saqlansa, o'yin boshlanishi uchun o'qituvchi aralashuvi talab qilinmaydi. Uchinchisi – o'yin yetakchilari: yuqori sinf o'quvchilaridan tayinlangan yordamchilar kichiklarga o'yinni tashkil qilishda yordam beradi va bu ham kichik yoshli bolalar uchun faollik, ham yetakchilar uchun ijtimoiy tajriba manbai bo'ladi. Bu vositalar aralashuv sharhlarida qayd etilgan yo'nalishlarga mos keladi (Parrish va boshq., 2013).

Umumta'lim darslari ichidagi harakat tanaffuslari

Ikkinchi makon – matematika, o'qish yoki tabiatshunoslik darsi ichidagi uch-besh daqiqalik harakat tanaffusi. Uning afzalligi ikki tomonli: faollik hajmi ortadi va diqqatni tiklash hisobiga darsning qolgan qismi samaraliroq kechadi; miqdoriy sharhlar bu yo'nalishning ijobiy natijalarini qayd etadi (Erwin va boshq., 2012; Watson va boshq., 2017), o'quv motivatsiyasiga ta'sir ham ko'rsatilgan (Vazou va boshq., 2012). Amaliy jihatdan bu eng arzon vosita, chunki maydon, jihoz yoki qo'shimcha vaqt talab qilmaydi: sinf xonasida o'rindiq orasida bajariladigan sodda harakatlar yetarli.

Biroq shart bor: tanaffus dars mazmunidan uzilib qolmasligi va o'qituvchi uchun qo'shimcha yuk bo'lmasligi kerak. Shu sababli harakat tanaffuslari qisqa, sodda qoidali va takrorlanadigan bo'lishi, bir necha variantdan iborat tayyor to'plam shaklida berilishi maqsadga muvofiq.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar

Uchinchi makon – to'garak, sport bayrami va quvnoq startlar kabi tashkil etilgan mashg'ulotlar. Ularning kuchli tomoni – yuqori intensivlik va uzoq davomiylik, zaif tomoni – qamrov: bu mashg'ulotlarga odatda allaqachon faol bolalar keladi, eng kam harakat qiladigan bolalar esa chetda qoladi. Shu sababli darsdan tashqari ish faollik tengsizligini kamaytirish o'rniga kuchaytirishi mumkin. Mahalliy adabiyotda quvnoq startlar kabi shakllarning samaradorligi qayd etilgan (Arzieva, 2025), biroq qamrov masalasi alohida ko'rib chiqilishi lozim. Amaliy yechim – ommaviy, natijaga emas, qatnashuvga yo'naltirilgan tadbirlarni ustun qo'yish va saralash tamoyilidan tiyilish.

Bog'lovchi mexanizm: mavjud vaqtni harakatga aylantirish

Uch makon o'rtasidagi umumiy mexanizm – mavjud vaqtni harakatga aylantirish, ya'ni yangi vaqt talab qilmasdan, allaqachon bor vaqtning harakat ulushini oshirish. Mexanizmning uchta sharti ajratildi. Birinchisi – imkoniyat: maydon, jihoz va zonalar harakatni boshlash uchun to'siq qoldirmasligi. Ikkinchisi – ijtimoiy ruxsat: o'qituvchi va navbatchi harakatni tartibbuzarlik sifatida emas, tanaffusning normal mazmuni sifatida qabul qilishi. Uchinchisi – tanlov: bola bir necha o'yindan birini tanlay olishi, chunki tanlov avtonomiya ehtiyojini qondiradi va ichki motivatsiyani kuchaytiradi (Ryan va Deci, 2000). Uchala shart ham tashkiliy qaror darajasida hal qilinadi, bu esa ijtimoiy-ekologik modelning institutsional darajasiga to'g'ri keladi (Sallis va boshq., 2008).

Muhokama

Maktab muhitini faqat moddiy ta'minot sifatida talqin qilish to'ldirilishi kerak: maydon maydonicha qolib, faollik oshmasligi mumkin, chunki muhitning ta'siri tartib qoidalari va ijtimoiy ruxsat orqali vositalanadi. Shu sababli faollikni oshirish bo'yicha ish rejasi jihoz ro'yxatidan boshlanmasligi, balki vaqtning qanday tashkil etilgani tahlilidan boshlanishi lozim. Joriy etish sifati ham alohida ahamiyatga ega: rejalashtirilgan tartib real sharoitda qanchalik saqlanishi natijani belgilaydi (Naylor va boshq., 2015).

Tahlilning chegaralari bor: xorijiy tadqiqotlar turli maktab tashkiloti va iqlim sharoitida o'tkazilgan, mamlakatimizda esa tanaffus faolligi bo'yicha tizimli ma'lumot yetishmaydi; kunlik umumiy faollikka ta'sir kichik bo'lishi ham hisobga olinishi kerak (Metcalf va boshq., 2012). Keyingi tadqiqotlar uchun gipotezalar shakllantirildi: maydoni zonalashtirilgan va jihozi ochiq saqlanadigan maktablarda tanaffus

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

faolligi yuqori bo‘ladi; o‘yin yetakchilari tayinlangan sinflarda kam harakat qiladigan o‘quvchilar ulushi kamayadi; sinf ichidagi harakat tanaffuslari muntazam qo‘llanadigan sinflarda kunlik maktab faolligi ortadi (Erwin va boshq., 2012). Tekshirishda kuzatuv tizimi (McKenzie va boshq., 2000) va qurilma o‘lchovi birga qo‘llanishi lozim.

Xulosa

Maqolada maktab muhitining faollikni oshirish imkoniyatlari uch makon kesimida tahlil qilindi. Tanaffus eng katta, ammo eng kam boshqariladigan zaxira bo‘lib, unga zonalashtirish, jihozning ochiq saqlanishi va o‘yin yetakchilari orqali ta’sir ko‘rsatish mumkin; sinf ichidagi harakat tanaffuslari eng arzon vosita; darsdan tashqari mashg‘ulotlar esa yuqori intensivlik bersa-da, qamrov muammosiga ega. Uch makonni mavjud vaqtni harakatga aylantirish mexanizmi birlashtiradi. Taklif etilgan shartlar va gipotezalar keyingi empirik tadqiqotlar uchun tayanch bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Arzieva, G. (2025). Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlar va quvnoq startlarning samaradorligi. Yosh olimlar, 3(58), 107–108. https://doi.org/10.5281/zenodo.18066021
2. Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.
3. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. Cochrane Database of Systematic Reviews, (2), CD007651. https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2
4. Erwin, H., Fedewa, A., Beighle, A., & Ahn, S. (2012). A quantitative review of physical activity, health, and learning outcomes associated with classroom-based physical activity interventions. Journal of Applied School Psychology, 28(1), 14–36. https://doi.org/10.1080/15377903.2012.643755
5. McKenzie, T. L., Marshall, S. J., Sallis, J. F., & Conway, T. L. (2000). Leisure-time physical activity in school environments: An observational study using SOPLAY. Preventive Medicine, 30(1), 70–77. https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0591
6. McKenzie, T. L., Sallis, J. F., & Nader, P. R. (1992). SOFIT: System for Observing Fitness Instruction Time. Journal of Teaching in Physical Education, 11(2), 195–205. https://doi.org/10.1123/jtpe.11.2.195
7. Metcalf, B., Henley, W., & Wilkin, T. (2012). Effectiveness of intervention on physical activity of children: Systematic review and meta-analysis of controlled trials with objectively measured outcomes. BMJ, 345, e5888. https://doi.org/10.1136/bmj.e5888
8. Musurmonov, H. T., Nizomov, B. R., & Eshmurodov, A. H. (2024). Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlardan foydalanish tajribasini o‘rganish. Golden Brain, 2(11), 151–155. https://doi.org/10.5281/zenodo.11180652
9. Naylor, P. J., Nettlefold, L., Race, D., Hoy, C., Ashe, M. C., Wharf Higgins, J., & McKay, H. A. (2015). Implementation of school based physical activity interventions: A systematic review. Preventive Medicine, 72, 95–115. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.12.034
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi Farmoni. (2020, 30-oktabr). PF-6099-son. https://lex.uz/docs/5077667

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

11. Parrish, A.-M., Okely, A. D., Stanley, R. M., & Ridgers, N. D. (2013). The effect of school recess interventions on physical activity: A systematic review. Sports Medicine, 43(4), 287–299. https://doi.org/10.1007/s40279-013-0024-2
12. Ridgers, N. D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2006). Physical activity levels of children during school playtime. Sports Medicine, 36(4), 359–371. https://doi.org/10.2165/00007256-200636040-00005
13. Rustamov, A. A. (2026a). Elektron ta'lim platformalarida sun'iy intellektni integratsiyalash usullari. Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi, 7(2), 321–326. https://doi.org/10.67780/buxoro-xalqaro-universiteti-ilmiy-axborotnomasi.2026.d3c4b35e
14. Rustamov, A. A. (2026b). Raqamli ta'lim muhitida bo'lajak o'qituvchilarning axborot-kommunikativ kompetentligini rivojlantirish metodikasi. Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi, 9(1), 448–453. https://doi.org/10.67780/buxoro-xalqaro-universiteti-ilmiy-axborotnomasi.2026.35b7c947
15. Rustamov, A. A., & Jumayev, D. J. (2026). Oliy ta'limda adaptiv ta'lim tizimini sun'iy intellekt asosida ishlab chiqish. Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi, 8(1), 106–111. https://doi.org/10.67780/buxoro-xalqaro-universiteti-ilmiy-axborotnomasi.2026.3aabfaa4
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68
17. Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), Health behavior and health education: Theory, research, and practice (4th ed., pp. 465–485). Jossey-Bass.
18. Vazou, S., Gavrilou, P., Mamalaki, E., Papanastasiou, A., & Sioumala, N. (2012). Does integrating physical activity in the elementary school classroom influence academic motivation? International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10(4), 251–263. https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.682368
19. Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 114. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9
20. Жуков, М. Н. (2004). Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов. Академия.
21. Степаненкова, Э. Я. (2006). Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. Академия.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.