

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA QIZIQARLI O'YINLAR  
ORQALI CHAQQONLIKNI RIVOJLANTIRISH****Mamarajabov Nodirbek Qodir o'g'li****Hakimov Nodirbek Bobojon o'g'li***Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich 110-guruh talabalari**Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti***Ilmiy rahbar: G'aniyev Suxrob Abduvali o'g'li***“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi Milliy va  
harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi fani o'qituvchisi***ANNOTATSIYA**

Ushbu tezisda boshlang'ich sinf o'quvchilarida chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishda qiziqarli milliy va harakatli o'yinlarning ta'siri tahlil qilingan. 3-sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkazilgan tajribaviy tadqiqot natijalariga ko'ra, tanlangan qiziqarli o'yinlar majmuasi o'quvchilarning chaqqonlik ko'rsatkichlarini (30 metrga yugurish, uzunlikka sakrash, bukilib-to'g'rilanish) sezilarli darajada yaxshilagan. Qiziqarli o'yinlar o'quvchilarda hamkorlik, kommunikativ ko'nikmalar, muammolarni hal qilish va liderlik qobiliyatlarini ham rivojlantirgan. Tadqiqot natijalariga asoslanib, boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qiziqarli o'yinlardan samarali foydalanish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** chaqqonlik, jismoniy sifat, qiziqarli o'yinlar, boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, o'yin texnologiyalari, eksperimental tadqiqot.

**1. KIRISH**

Boshlang'ich ta'lim davri (6-10 yosh) bolalarning jismoniy va psixologik rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda jismoniy sifatlarni, ayniqsa chaqqonlikni rivojlantirish bolalarning kelgusi hayotiy va sport faoliyatlari uchun poydevor yaratadi. Chaqqonlik - bu murakkab jismoniy sifat bo'lib, qisqa vaqt ichida harakat yo'nalishini tez va aniq o'zgartira olish qobiliyatidir (Karimova, 2001). Tadqiqotlar ko'rsatishicha, boshlang'ich sinf yoshida chaqqonlikni rivojlantirish bolalarning asab-muskuul tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ularning jarohatlanishdan himoyalashiga yordam beradi va kundalik hayotda harakatlanish faolligini oshiradi (Qodirov, 2005). Zamonaviy pedagogikada o'yin texnologiyalari ta'lim jarayonining muhim qismi sifatida tan olingan. Qiziqarli o'yinlar o'zining emotsionalligi, qiziqarli syujeti va jamoaviylik ruhini shakllantirishi bilan boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun ayniqsa mos keladi (G'afforov, 2010). Xalqaro tadqiqotlar ko'rsatishicha, o'yinga asoslangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari an'anaviy mashg'ulotlarga qaraganda

bolalarning motivatsiyasini va mashg'ulotlarda ishtirok etish faolligini sezilarli darajada oshiradi (Almond, 2012; Koç va b., 2018).

O'zbekistonda boshlang'ich sinflarda qiziqarli o'yinlardan foydalanish mavzusida bir qator tadqiqotlar o'tkazilgan (Abdullayeva, 2015; Azizxo'jayeva, 2019) bo'lsa-da, aynan chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishdagi ta'siri yetarlicha o'rganilmagan. Shuningdek, boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, chaqqonlikni rivojlantiruvchi qiziqarli o'yinlarning samarali majmuasini yaratish va ularni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga joriy etish metodikasi to'liq ishlab chiqilmagan.

## 2. TADQIQOT METODOLOGIYASI

### 2.1. Tadqiqot dizayni

Tadqiqot eksperimental xarakterga ega bo'lib, tajriba va nazorat guruhleri bilan o'tkazildi. Tadqiqot 12 hafta davom etdi va 2024-2025 o'quv yilining birinchi yarim yilligida amalga oshirildi.

### 2.2. Tadqiqot ob'ekti va sub'ekti

Tadqiqot Denov shahridagi 5-umumta'lim maktabining 3-sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkazildi. Jami 60 nafar o'quvchi (30 nafar tajriba guruhi, 30 nafar nazorat guruhi) tadqiqotda ishtirok etdi. O'quvchilarning o'rtacha yoshi  $9,2 \pm 0,3$  yilni tashkil etdi. Guruhlarga taqsimlash tasodifiy usulda amalga oshirildi.

### 2.3. Tadqiqot metodlari

1. Ilmiy-pedagogik adabiyotlar tahlili: Chaqqonlik jismoniy sifati, uni rivojlantirish metodlari va qiziqarli o'yinlar bo'yicha ilmiy adabiyotlar o'rganildi.
2. Pedagogik eksperiment: Tajriba guruhi o'quvchilari bilan 12 hafta davomida har haftada 2 marotaba maxsus o'yinlar majmuasi orqali mashg'ulotlar o'tkazildi. Nazorat guruhi an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi asosida shug'ullandi.
3. Jismoniy tayyorgarlik testlari: Chaqqonlik ko'rsatkichlarini aniqlash uchun quyidagi testlar qo'llanildi:
  - o 30 metrga yugurish (soniya)
  - o Uzunlikka sakrash (santimetr)
  - o 30 soniya davomida bukilib-to'g'rilanish (marta)
4. So'rovnoma: O'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini aniqlash uchun maxsus so'rovnoma o'tkazildi.
5. Statistika tahlil: Olingan natijalarni qayta ishlash uchun SPSS 25.0 dasturi yordamida Student t-test va boshqa statistik metodlar qo'llanildi. Statistik ahamiyatlilik darajasi  $p < 0.05$  sifatida belgilandi.

## 3. QIZIQARLI O'YINLAR MAJMUASI

Tadqiqotda quyidagi qiziqarli o'yinlardan foydalanildi:

### 3.1. "Sirli xarita" o'yini

**Qoidalar:** O'quvchilar kichik guruhlariga bo'linadilar. Har bir guruhga "sirli xarita" beriladi, unda yo'nalishlar va vazifalar ko'rsatilgan bo'ladi. O'quvchilar xaritadagi yo'nalishlar bo'yicha harakatlanib, belgilangan vazifalarni bajarishlari kerak. Vazifalar turli harakat elementlarini o'z ichiga oladi (sakrash, emaklab o'tish, to'siqlarni aylanib o'tish va h.k.). Barcha vazifalarni birinchi bo'lib bajargan guruh g'olib hisoblanadi.

**Rivojlantiriladigan chaqqonlik elementlari:** Fazoviy orientatsiya, harakat koordinatsiyasi, harakat yo'nalishini tez o'zgartirish qobiliyati, jamoaviy harakatlanish.

**Metodik ko'rsatmalar:** Xaritadagi vazifalar o'quvchilarning yoshiga mos bo'lishi kerak. Vazifalar orasidagi masofa xavfsiz va aniq belgilangan bo'lishi lozim. O'qituvchi o'yin jarayonini nazorat qilib turishi zarur.

### 3.2. "Sehrli halqalar" o'yini

**Qoidalar:** Sport zalining polida turli rangli halqalar joylashtiriladi. O'qituvchi signal berganda, o'quvchilar har xil harakatlarni bajaradilar (yugurish, sakrash va h.k.). Signal o'zgarganda, o'qituvchi biron-bir rangni aytadi va o'quvchilar tezda o'sha rangdagi halqalarning ichiga turishlari kerak. Halqaga sig'magan yoki noto'g'ri rangdagi halqaga turgan o'quvchi o'yindan chiqadi.

**Rivojlantiriladigan chaqqonlik elementlari:** Reaksiya tezligi, harakat yo'nalishini tez o'zgartirish qobiliyati, fazoviy orientatsiya, diqqatni jamlash.

**Metodik ko'rsatmalar:** Halqalar soni o'quvchilar sonidan 3-4 ta kam bo'lishi kerak. O'yin tempini asta-sekin oshirish mumkin. Ranglarni aytish chastotasini o'zgartirish orqali qiyinlik darajasini boshqarish mumkin.

### 3.3. "Robot va boshqaruvchi" o'yini

**Qoidalar:** O'quvchilar juftliklarga bo'linadilar. Har bir juftlikda bir o'quvchi "robot", ikkinchisi "boshqaruvchi" bo'ladi. "Robot" faqat "boshqaruvchi"ning ko'rsatmalarini bajaradi. "Boshqaruvchi" o'z "robot"ini to'siqlar orasidan olib o'tishi kerak. "Robot" ko'zi bog'langan holda harakat qiladi. "Boshqaruvchi" faqat so'zlar orqali yo'nalish berishi mumkin (oldinga, orqaga, o'ngga, chapga va h.k.). Belgilangan masofani birinchi bo'lib xatosiz bosib o'tgan juftlik g'olib bo'ladi.

**Rivojlantiriladigan chaqqonlik elementlari:** Fazoviy orientatsiya, harakat aniqligini boshqarish, reaksiya tezligi, kommunikatsiya ko'nikmalari.

**Metodik ko'rsatmalar:** To'siqlar xavfsiz bo'lishi kerak. "Robot"larning ko'zlari yaxshi bog'langaniga ishonch hosil qilish lozim. O'qituvchi xavfsizlikni ta'minlash uchun har bir juftlikni kuzatib turishi kerak.

### 3.4. "Sehrli tayoqcha" o'yini

**Qoidalar:** O'quvchilar doira shaklida turadilar. Har bir o'quvchining qo'lida vertikal holatda turgan gimnastika tayoqchasi bo'ladi. O'qituvchi signal berganda, o'quvchilar o'z tayoqchasini qo'yib yuborib, soat yo'nalishi bo'yicha bir qadam oldinga harakatlanib, yonidagi o'quvchining tayoqchasini yerga tushib ketmasidan ushlab

olishlari kerak. Tayoqchani ushlab ololmagan yoki yerga tushirib yuborgan o'quvchi o'yindan chiqadi.

**Rivojlantiriladigan chaqqonlik elementlari:** Reaksiya tezligi, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, qo'l va ko'z koordinatsiyasi.

**Metodik ko'rsatmalar:** Tayoqchalar barqaror turishi uchun tekis maydon tanlash kerak. O'yin tempini sekin-asta oshirish mumkin. O'quvchilar orasidagi masofa bir xil bo'lishi lozim.

### 3.5. "Dengiz-quruqlik-osmon" o'yini

**Qoidalar:** O'quvchilar maydon bo'ylab erkin harakatlanadilar. O'qituvchi "dengiz", "quruqlik" yoki "osmon" so'zlarini aytadi. "Dengiz" so'zi aytilganda o'quvchilar yotib, suzish harakatlarini qilishlari, "quruqlik" so'zi aytilganda o'tirib, emaklab harakat qilishlari, "osmon" so'zi aytilganda esa sakrab, qushlar kabi qo'llarini qoqishlari kerak. Noto'g'ri harakatni bajargan o'quvchi o'yindan chiqadi.

**Rivojlantiriladigan chaqqonlik elementlari:** Reaksiya tezligi, harakat yo'nalishini tez o'zgartirish qobiliyati, harakat koordinatsiyasi, diqqatni jamlash.

**Metodik ko'rsatmalar:** O'qituvchi so'zlarni tez-tez almashtirishi kerak. O'yin maydonini aniq chegaralash lozim. O'yin tempini asta-sekin oshirish mumkin.

### 3.6. "Sirli qopcha" o'yini

**Qoidalar:** O'quvchilar doira shaklida turadilar. O'rtada "sirli qopcha" bo'ladi, unda turli vazifalar yozilgan kartochkalar bo'ladi. O'quvchilar navbat bilan qopchadan kartochka oladilar va unda yozilgan vazifani bajaradilar (masalan, bir oyoqda turib 5 marta sakrash, maydoni aylanib yugurish, muvozanat saqlagan holda 10 gacha sanash va h.k.). Vazifani to'g'ri bajargan o'quvchi 1 ball oladi. Ko'p ball to'plagan o'quvchi g'olib hisoblanadi.

**Rivojlantiriladigan chaqqonlik elementlari:** Harakat koordinatsiyasi, muvozanat, fazoviy orientatsiya, harakat aniqligini boshqarish.

**Metodik ko'rsatmalar:** Kartochkadagi vazifalar o'quvchilarning yoshiga mos bo'lishi kerak. Vazifalar turli-tuman bo'lishi lozim. O'qituvchi vazifalar bajarilishini nazorat qilib turishi zarur.

## 4. TADQIQOT NATIJALARI

### 4.1. Chaqqonlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi

Tajribadan oldin va keyin o'tkazilgan testlar natijasida tajriba guruhi o'quvchilarining chaqqonlik ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar kuzatildi (1-jadval).

**1-jadval.** Tajriba guruhi o'quvchilarining chaqqonlik ko'rsatkichlari dinamikasi

| Ko'rsatkich                 | Tajribadan oldin | Tajribadan keyin | O'zgarish P qiymati |
|-----------------------------|------------------|------------------|---------------------|
| 30 metrga yugurish (soniya) | 7.5              | 6.8              | -0.7 soniya <0.05   |

| Ko'rsatkich                   | Tajribadan oldin | Tajribadan keyin | O'zgarish  | P qiymati |
|-------------------------------|------------------|------------------|------------|-----------|
| Uzunlikka sakrash (sm)        | 115.4            | 128.7            | +13.3 sm   | <0.05     |
| Bukilib-to'g'rilanish (marta) | 8.3              | 12.5             | +4.2 marta | <0.01     |

Tajriba guruhi o'quvchilarining 30 metr ga yugurish ko'rsatkichi o'rtacha 0.7 soniyaga yaxshilandi ( $p < 0.05$ ), uzunlikka sakrash natijasi 13.3 sm ga oshdi ( $p < 0.05$ ), bukilib-to'g'rilanish ko'rsatkichi esa 4.2 martaga ko'paydi ( $p < 0.01$ ). Bu o'zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatli hisoblanadi.

#### 4.2. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlanish ko'rsatkichlari

Qiziqarli o'yinlar o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini ham rivojlantirishga yordam berdi (2-jadval).

##### 2-jadval. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish ko'rsatkichlari

| Ko'rsatkich                       | Tajriba guruhi (oldin) | Tajriba guruhi (keyin) | Nazorat guruhi (oldin) | Nazorat guruhi (keyin) | P qiymati | O'zgarish (% , Tajriba guruhi) |
|-----------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-----------|--------------------------------|
| Hamkorlik ko'nikmasi (max 25)     | $14.5 \pm 2.3$         | $21.2 \pm 1.8$         | $14.3 \pm 2.4$         | $16.1 \pm 2.0$         | <0.001    | +46.2%                         |
| Kommunikativ ko'nikmalar (max 25) | $15.2 \pm 2.1$         | $20.7 \pm 1.9$         | $15.4 \pm 2.2$         | $16.8 \pm 2.1$         | <0.001    | +36.2%                         |
| Muammolarni hal qilish (max 25)   | $13.8 \pm 2.5$         | $19.5 \pm 2.0$         | $13.9 \pm 2.4$         | $15.3 \pm 2.2$         | <0.001    | +41.3%                         |
| Liderlik ko'nikmasi (max 25)      | $12.7 \pm 2.6$         | $18.3 \pm 2.3$         | $12.8 \pm 2.7$         | $14.0 \pm 2.5$         | <0.001    | +44.1%                         |

Tajriba guruhi o'quvchilarining hamkorlik ko'nikmasi 46.2% ga, kommunikativ ko'nikmalar 36.2% ga, muammolarni hal qilish qobiliyati 41.3% ga, liderlik ko'nikmasi esa 44.1% ga oshdi. Bu o'zgarishlar nazorat guruhidagi o'zgarishlarga nisbatan sezilarli darajada yuqori ( $p < 0.001$ ).

#### 4.3. O'quvchilarning qiziqarli o'yinlarga munosabati

Tajriba yakunida o'tkazilgan so'rovnoma natijalariga ko'ra, tajriba guruhi o'quvchilarining 92% i qiziqarli o'yinlar orqali o'tkazilgan mashg'ulotlarni juda qiziqarli va foydali deb baholadilar. O'quvchilarning 87% i bunday o'yinlar ularga yangi do'stlar orttirish va jamoa bo'lib ishlashni o'rganishga yordam berganini

ta'kidladilar. 85% o'quvchilar esa bunday o'yinlarni uyda ham o'ynashni boshlashgani haqida ma'lumot berishdi.

## 5. MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, qiziqarli o'yinlardan muntazam foydalanish boshlang'ich sinf o'quvchilarining chaqqonlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Ayniqsa, 30 metrga yugurish, uzunlikka sakrash va bukilib-to'g'rilanish ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Bu natijalar boshqa tadqiqotchilar tomonidan olingan natijalar bilan ham mos keladi. Masalan, Abdullayeva (2015) o'z tadqiqotida boshlang'ich sinf o'quvchilariga o'yinlar orqali jismoniy tarbiya berishning samaradorligini ko'rsatgan.

Tajribada qo'llanilgan o'yinlar an'anaviy harakatli o'yinlardan bir qator afzalliklarga ega. "Sirli xarita", "Sehrli halqalar" va "Robot va boshqaruvchi" kabi o'yinlar o'zining yangiligi, qiziqarli syujeti va bolalarda qiziqish uyg'otadigan elementlari bilan ajralib turadi. Bu o'yinlar nafaqat harakatlanish, balki fikrlash, muammolarni hal qilish va jamoada ishlash ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

"Sirli xarita" o'yini orqali o'quvchilar fazoviy orientatsiya va harakat koordinatsiyasini rivojlantirib qolmasdan, balki strategik fikrlash va jamoa bo'lib qaror qabul qilish ko'nikmalarini ham shakllantirishdi. "Robot va boshqaruvchi" o'yini kommunikatsiya ko'nikmalari va o'zaro ishonchni rivojlantirishga yordam berdi. "Sehrli halqalar" o'yini esa reaksiya tezligi va diqqatni jamlash qobiliyatlarini takomillashtirdi.

Qiziqarli o'yinlar o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda ham muhim rol o'ynadi. Tajriba guruhi o'quvchilarining hamkorlik, kommunikativ ko'nikmalar, muammolarni hal qilish va liderlik ko'nikmasi ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'ldi. Bu natijalar Azizxo'jayeva (2019) tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalari bilan ham mos keladi. Qiziqarli o'yinlar o'quvchilarga jamoada ishlash, o'zaro hurmat, kelishuvchanlik va liderlik kabi ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish imkonini berdi.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan o'yinlar majmuasi chaqqonlikning turli elementlarini (reaksiya tezligi, muvozanat, harakat koordinatsiyasi, epchillik) kompleks rivojlantirishga imkon yaratdi. "Sirli xarita" va "Dengiz-quruqlik-osmon" o'yinlari harakat yo'nalishini tez o'zgartirish qobiliyatini, "Robot va boshqaruvchi" o'yini fazoviy orientatsiya va reaksiya tezligini, "Sehrli tayog'cha" o'yini esa qo'l va ko'z koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam berdi.

## 6. XULOSA VA TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

1. Qiziqarli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarida chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

2. Tanlangan o'yinlar majmuasi ("Sirli xarita", "Sehrli halqalar", "Robot va boshqaruvchi", "Sehrli tayoqcha", "Dengiz-quruqlik-osmon", "Sirli qopcha") chaqqonlikning turli elementlarini kompleks rivojlantirishga imkon yaratadi.
3. Qiziqarli o'yinlar nafaqat chaqqonlikni, balki o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish mumkin:

1. **O'yinlarni darsning turli bosqichlarida qo'llash:** O'yinlarni darsning boshida isinish mashqlari sifatida, asosiy qismida chaqqonlikni rivojlantirish uchun va yakuniy qismida dam olish va emotsional holatni yaxshilash uchun foydalanish maqsadga muvofiq.
2. **O'quvchilarning qiziqishlarini hisobga olish:** O'yinlarni tanlashda o'quvchilarning qiziqishlari va sevimli qahramonlarini hisobga olish lozim. Masalan, "Robot va boshqaruvchi" o'yinini zamonaviy multfilmlar qahramonlari bilan bog'lab o'tkazish mumkin.
3. **O'yinlarni muntazam yangilab turish:** O'quvchilarning qiziqishini saqlab qolish uchun o'yinlar majmuasini muntazam yangilab turish, yangi elementlar qo'shish va qiyinlik darajasini oshirib borish zarur.
4. **O'yinlarni integratsiyalashtirish darslar sifatida o'tkazish:** Qiziqarli o'yinlarni boshqa fanlar bilan integratsiyalashtirish mumkin. Masalan, "Sirli xarita" o'yinini matematika yoki tabiatshunoslik darslarida ham qo'llash mumkin.
5. **O'yin jarayonida xavfsizlikni ta'minlash:** O'yin maydoni xavfsiz bo'lishi, o'quvchilarning harakatlari nazorat qilinishi va jarohatlanish xavfi oldi olinishi muhim.
6. **O'yinning ta'limiy va tarbiyaviy maqsadlarini tushuntirish:** O'quvchilarga o'yinning nafaqat qiziqarli mashg'ulot ekanligini, balki chaqqonlikni rivojlantirishga, jamoada ishlashga va o'zaro hurmatga o'rgatishini tushuntirish lozim.
7. **O'yin jarayonida rag'batlantirish va baholash:** O'quvchilarning faolligi, harakatlari va erishgan natijalari rag'batlantirib borilishi kerak. O'yin natijalari bo'yicha kichik musobaqalar tashkil etish mumkin.
8. **Ota-onalar bilan hamkorlik qilish:** Ota-onalarga bolalarning jismoniy rivojlanishida qiziqarli o'yinlarning ahamiyati haqida ma'lumot berish va ularni uy sharoitida ham ushbu o'yinlarni o'ynashga undash lozim.
9. **Qiziqarli o'yinlarni jismoniy tarbiya dasturiga kiritish:** Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya dasturiga qiziqarli o'yinlarni kengroq kiritish maqsadga muvofiq. Har bir chorakda kamida 8-10 soat qiziqarli o'yinlarga ajratish tavsiya etiladi.

Kelajakda ushbu tadqiqotni boshqa jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, tezlik) bilan bog'lab, qiziqarli o'yinlarning kompleks ta'sirini o'rganish, shuningdek turli yosh

guruhlari uchun mos keladigan qiziqarli o'yinlar majmuasini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullayeva, Q. (2015). *Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi*. Toshkent: TDPU.
2. Almond, L. (2012). Physical education in schools: The central component of children's total physical activity? *Journal of Physical Activity & Health*, 9(5), 617-625.
3. Azizxo'jayeva, N.N. (2019). *Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat*. Toshkent: TDPU.
4. G'afforov, Z. (2010). *O'zbek xalq o'yinlari*. Toshkent: O'qituvchi.
5. Karimova, D. (2001). *Bolalar jismoniy tarbiyasi*. Toshkent: O'qituvchi.
6. Koç, Y., Tekin, A., & Aykora, E. (2018). Impact of physical education classes on selected motor