

## OCHIQ HAVODAGI JISMONIY MASHG‘ULOTLARNING O‘QUVCHILAR SOG‘LIG‘I VA HARAKAT MOTIVATSIYASIGA TA’SIRI

Saparbaeva Gulsanam Menlibaevna

**Annotatsiya.** *Ushbu tezisda ochiq havodagi jismoniy mashg‘ulotlarning maktab o‘quvchilari sog‘lig‘i va harakat motivatsiyasiga ta’siri pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Ochiq maydonda bajariladigan yurish, yugurish, harakatli o‘yinlar, sport mashqlari va tabiiy muhitda tashkil etilgan jismoniy faoliyatning o‘quvchilarning umumiy jismoniy holati, chidamliligi, emotsional farovonligi, harakatga qiziqishi va faol turmush odatlarini shakllantirishdagi o‘rni yoritiladi. Mashg‘ulotlarning motivatsion samarasi faoliyatning xilma-xilligi, tanlov imkoniyati, jamoaviy muloqot, individual muvaffaqiyat va tabiat bilan bevosita aloqador tajriba orqali izohlanadi. Shuningdek, ob-havo, havo sifati, issiqlik va sovuqlik, ichimlik suvi, quyosh ta’siri, kiyim, maydon xavfsizligi va o‘quvchilarning individual salomatlik holatini hisobga olish zarurligi asoslanadi.*

**Kalit so‘zlar:** *ochiq havodagi mashg‘ulot, jismoniy faollik, maktab o‘quvchilari, harakat motivatsiyasi, sog‘liq, faol turmush tarzi, tabiat, pedagogik xavfsizlik.*

### Kirish

Ochiq havodagi jismoniy mashg‘ulotlar maktab o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda katta pedagogik imkoniyatga ega. Sport maydoni, maktab hovlisi, stadion, bog‘ va boshqa ochiq hududlarda tashkil etilgan harakat faoliyati o‘quvchilarga yopiq xonadagi darslardan farqli ravishda kengroq harakat qilish, tabiiy muhit bilan muloqotga kirishish va turli motor vazifalarni bajarish imkonini beradi.

Zamonaviy maktab hayotida o‘quvchilar kunning katta qismini sinfda o‘tirgan holatda o‘tkazadi. Darsdan keyingi vaqtning ham bir qismi raqamli qurilmalar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shu sababli ochiq havoda yurish, yugurish, harakatli o‘yin va sport mashg‘ulotlarini muntazam tashkil etish sedentary vaqtni bo‘lish va kundalik jismoniy faollikni oshirishning qulay usullaridan biri hisoblanadi.

Ochiq havodagi mashg‘ulotning pedagogik qiymati faqat jismoniy yuklama bilan cheklanmaydi. Keng maydon, yo‘nalishning o‘zgarishi, turli tabiiy sharoit, guruhli o‘yin va erkinroq harakat o‘quvchilarning qiziqishini oshirishi, jismoniy faoliyatdan zavq olish va mustaqil harakat qilishga motivatsiyani kuchaytirishi mumkin.

Harakat motivatsiyasi o‘quvchining jismoniy faoliyatni tashqi majburiyat emas, o‘zining qiziqarli va foydali ehtiyoji sifatida qabul qilishiga bog‘liq. Ochiq muhitda o‘tkaziladigan

mashg‘ulotlar faoliyat mazmunini boyitib, turli qiziqishdagi o‘quvchilar uchun mos variantlar yaratishga yordam beradi.

Biroq ochiq havodagi har qanday mashg‘ulot avtomatik ravishda foydali bo‘lmaydi. Ob-havo, havo sifati, issiqlik yoki sovuqlik, quyosh nuri, ichimlik suvi, kiyim, maydon sathi, transportga yaqinlik va boshqa xavfsizlik omillari hisobga olinishi kerak. Pedagog mashg‘ulotni mavsum, yosh, jismoniy tayyorgarlik va salomatlik holatiga moslashtirishi lozim.

Tezisning maqsadi ochiq havodagi jismoniy mashg‘ulotlarning maktab o‘quvchilari sog‘lig‘i va harakat motivatsiyasiga ta’sir etuvchi asosiy pedagogik mexanizmlarini yoritish hamda ularni xavfsiz va mazmunli tashkil etish shartlarini tahlil qilishdan iborat.

### **Ochiq havodagi mashg‘ulotlarning pedagogik xususiyatlari**

Ochiq havodagi jismoniy faoliyat yopiq sport zalidan farqli ravishda fazoviy erkinlik yaratadi. O‘quvchilar katta masofada yugurish, estafeta, sport o‘yinlari va yo‘nalishli harakatlarni bajarishi mumkin. Bu dars mazmunini xilma-xil qilish va bir xil harakatlarning takrorlanishidan kelib chiqadigan zerikishni kamaytirishga yordam beradi.

Tabiiy yoki ochiq muhitda bir xil motor ko‘nikma turli sharoitda bajariladi. Masalan, tekis asfalt, maysa, yumshoq tuproq yoki yengil qiyalik o‘quvchining muvozanat, koordinatsiya va tezkor moslashuv qobiliyatiga turlicha talab qo‘yadi. Bunday variativ sharoit motor tajribani boyitadi.

Pedagogik jihatdan ochiq maydon o‘quvchining mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini ham kengaytiradi. Keng hududda sherikni kuzatish, xavfsiz masofani saqlash, yo‘nalishni tanlash va harakat tezligini boshqarish o‘quvchidan ko‘proq atrof-muhit nazoratini talab qiladi.

Shu bilan birga, ochiq maydon sinf boshqaruvini murakkablashtirishi mumkin. O‘qituvchi dars boshlanishidan oldin chegaralar, signal, yig‘ilish nuqtasi, xavfsiz harakat yo‘nalishi va jihozlar joyini aniq belgilashi lozim. Tashkiliy aniqlik erkin muhitdagi xavfsizlikning asosidir.

### **Jismoniy sog‘liq va umumiy harakat faolligi**

Muntazam jismoniy faollik bolalar va o‘smirlarda yurak-qon tomir tizimi, mushak-skelet tizimi, chidamlilik, koordinatsiya va umumiy jismoniy tayyorgarlikni qo‘llab-quvvatlaydi. Ochiq havoda bu faoliyat yurish, yugurish, sport o‘yinlari, estafeta va turli tabiiy harakatlar shaklida tashkil etilishi mumkin.

Ochiq maydonda harakat amplitudasi va umumiy masofani kengaytirish osonroq. Katta o‘yin maydoni, uzunroq estafeta yo‘li yoki yurish marshruti o‘quvchilarning faol harakat vaqtini oshirishga yordam beradi. Bu ayniqsa kun davomida uzoq o‘tiradigan o‘quvchilar uchun muhim.

Sog'lomlashtiruvchi ta'sir bir martalik juda kuchli yuklamadan ko'ra muntazam va me'yoriy jismoniy faollik bilan bog'liq. Pedagog mashg'ulotni shunday tashkil etishi kerakki, o'quvchi faol harakat qilsin, lekin haddan tashqari charchab qolmasin.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi o'quvchilar orasida turlicha bo'lgani uchun masofa, tezlik, takrorlar soni va o'yin vazifalarini moslashtirish zarur. Ochiq hududda bir vaqtning o'zida bir necha murakkablikdagi yo'nalish yoki mashq zonasini tashkil etish mumkin.

### **Tabiiy muhit va emotsional farovonlik**

Ochiq havoda tashkil etilgan jismoniy faoliyat o'quvchiga odatiy sinf muhitidan chiqish, tanani erkinroq harakatlantirish va faol dam olish imkonini beradi. Ayniqsa ketma-ket nazariy darslardan keyin ochiq maydondagi mashg'ulot tetiklik va psixologik yangilanish hissini yaratishi mumkin.

Tabiiy yorug'lik, ochiq fazo va yashil muhit mavjud bo'lgan joylarda yurish yoki harakatli o'yinlar ayrim o'quvchilarda emotsional zo'riqishni yumshatishga yordam beradi. Biroq pedagog buni barcha bolalarda bir xil natija beradigan universal ta'sir sifatida talqin qilmasligi kerak.

Ochiq havodagi jamoaviy faoliyat norasmiy muloqot imkoniyatini ham kengaytiradi. O'quvchilar sinfdagi odatiy roldan tashqarida bir-birini ko'radi, sheriklik va umumiy harakat orqali ijtimoiy yaqinlik kuchayishi mumkin.

Emotsional foyda mashg'ulotning qiziqarli va xavfsiz bo'lishiga bog'liq. Agar ochiq dars faqat og'ir normativlar, doimiy taqqoslash yoki kuchli raqobat bilan bog'liq bo'lsa, uning motivatsion imkoniyati cheklanishi mumkin.

### **Harakat motivatsiyasini kuchaytiruvchi omillar**

Harakat motivatsiyasi o'quvchining jismoniy faollikni davom ettirish istagini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Ochiq havoda faoliyatning xilma-xilligi bu motivatsiyani kuchaytirishga yordam beradi. Bir xil zal mashqlaridan farqli ravishda tashqi muhitda turli yo'nalish, masofa va o'yin vazifalarini qo'llash mumkin.

Yangilik elementi o'quvchilarning qiziqishini oshiradi. Marshrutli yurish, kichik orientir vazifasi, estafeta, to'p bilan o'yin, juftlikdagi harakat yoki tabiiy muhitga mos koordinatsion mashqlar mashg'ulotni jonlantiradi.

Tanlov imkoniyati ham motivatsiyani oshiradi. Masalan, o'quvchiga yurish, yengil yugurish yoki to'p bilan faoliyat variantidan birini tanlash imkoniyati berilsa, u faoliyat ustidan ma'lum darajada nazorat his qiladi. Bu ichki motivatsiyani qo'llab-quvvatlaydi.

Motivatsiyani faqat g'alaba va yuqori natija orqali shakllantirish maqsadga muvofiq emas. Faol ishtirok, harakat hajmi, texnik progress, guruhga yordam va muntazamlik ham ijobiy baholanishi kerak.

### **Ochiq havoda faol tanaffuslar va kunlik harakat rejimi**

Ochiq havoda qisqa faol tanaffuslar maktab kunida o‘tirish vaqtini kamaytirishning sodda va qulay usulidir. 5–10 daqiqalik yurish, yengil yugurish yoki kichik harakatli o‘yin o‘quvchiga tanani faollashtirish va keyingi darsga tetikroq qaytish imkonini beradi.

Faol tanaffus jismoniy tarbiya darsining o‘rnini bosa olmaydi, lekin kun davomida qo‘shimcha harakat imkoniyati yaratadi. Ayniqsa boshlang‘ich va o‘rta maktab yoshidagi bolalarda qisqa va tez-tez harakat qilish tabiiy ehtiyojga mos keladi.

Maktab hududida xavfsiz yurish yo‘lagi, kichik o‘yin zonasi yoki belgilangan faol maydon bo‘lsa, tanaffusdagi harakatni tartibli tashkil etish osonlashadi. O‘quvchilarga bir nechta oddiy faoliyat variantlari taklif qilinishi mumkin.

Pedagogik nazorat haddan tashqari qattiq bo‘lmasligi kerak. Faol tanaffusning maqsadi o‘quvchilarga erkin, ammo xavfsiz harakat qilish imkonini berish va kundalik faol turmush odatini shakllantirishdir.

### **Ochiq havodagi sport o‘yinlari**

Futbol, basketbol, voleybol, badminton, frisbi, estafeta va boshqa sport o‘yinlari ochiq maydonda katta harakat hajmini yaratadi. O‘quvchilar yuguradi, tezlikni o‘zgartiradi, yo‘nalishni tanlaydi, sheriklar bilan muloqot qiladi va tezkor qaror qabul qiladi.

Jamoaviy o‘yinlar harakat motivatsiyasini ijtimoiy omil orqali ham kuchaytiradi. O‘quvchi do‘stlari bilan birgalikda faoliyat qilgani uchun mashg‘ulotni qiziqarliroq qabul qilishi mumkin. Guruhga tegishlilik hissi sportga qiziqishni mustahkamlaydi.

Biroq jamoalar tengsiz tuzilsa yoki faqat kuchli o‘quvchilar faol qatnashsa, motivatsiya aksincha pasayishi mumkin. Pedagog barcha ishtirokchilarga to‘p bilan aloqa, yugurish va muhim rol imkoniyatini yaratishi kerak.

Ochiq o‘yinlarda maydon chegarasi, to‘qnashuv xavfi, boshqa guruhlar bilan masofa va jihozlar joylashuvi aniq nazorat qilinishi zarur. Keng maydon erkinlik bilan birga tashkiliy mas’uliyatni ham talab qiladi.

### **Yurish va faol sayrning o‘rni**

Ochiq havodagi jismoniy faoliyat faqat musobaqaviy sport bilan cheklanmaydi. Faol yurish va sayr turli jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o‘quvchilar uchun qulay va xavfsiz faoliyat shaklidir.

Yurish ayniqsa yuqori intensivlikdagi mashqlarda qiynaladigan yoki sportga qiziqishi past o‘quvchilarni faol turmushga jalb etish uchun mos. U muvaffaqiyatsizlik hissini kamroq keltirib chiqaradi va uzoqroq vaqt faol bo‘lish imkonini beradi.

Marshrutli yurishga kuzatuv topshiriqlari, juftlikdagi suhbat, ma’lum belgilarni topish yoki masofa bo‘yicha kichik maqsad qo‘shish mumkin. Bu faoliyatni monotonlikdan saqlaydi.

Faol sayrning pedagogik afzalligi shundaki, u maktabdan tashqari hayotga oson ko‘chadi. O‘quvchi oilasi yoki do‘stlari bilan yurishni davom ettirishi mumkin, bu esa jismoniy faollikni kundalik odatga aylantirishga yordam beradi.

### **Mavsumiy sharoit va mashg‘ulotni moslashtirish**

Ochiq havodagi darslar mavsumiy sharoitga bog‘liq. Issiq, sovuq, kuchli shamol yoki yog‘ingarchilik mashg‘ulotning davomiyligi, intensivligi va mazmuniga ta’sir qiladi. Pedagog har bir vaziyatda bir xil reja bilan ishlamasligi kerak.

Issiq ob-havoda yuqori intensivlikdagi mashqlarni qisqartirish, soyali hududdan foydalanish va ichimlik suvi bilan ta’minlash muhim. Sovuq sharoitda esa yetarli qizdirish, uzoq vaqt harakatsiz turib qolmaslik va kiyimning mosligi e’tiborga olinadi.

Ob-havo faqat harorat bilan baholanmaydi. Namlik, shamol, quyosh ta’siri va yer sathining holati ham muhim. Masalan, yomg‘irdan keyingi sirpanchiq maydon yugurish va tezkor o‘yinlar uchun xavfli bo‘lishi mumkin.

Mavsumiy moslashtirishning maqsadi imkon qadar ochiq faoliyatni saqlash, biroq xavfsizlikni birinchi o‘ringa qo‘yishdir. Zarur vaziyatda mashg‘ulot yopiq binoga ko‘chirilishi lozim.

### **Havo sifati va ekologik xavfsizlik**

Ochiq havoda jismoniy mashq paytida nafas olish hajmi ortadi, shu sababli havo sifati muhim ahamiyatga ega. Kuchli chang, tutun yoki ifloslanish mavjud kunlarda yuqori intensivlikdagi tashqi faoliyat maqsadga muvofiq bo‘lmasligi mumkin.

Maktab ma’muriyati va o‘qituvchi mahalliy ekologik ogohlantirishlarni hisobga olishi kerak. Havo sifati noqulay bo‘lsa, mashg‘ulotning intensivligi kamaytiriladi yoki dars yopiq joyga ko‘chiriladi.

Allergiya, astma yoki nafas yo‘llari sezgirligi bo‘lgan o‘quvchilar uchun individual ehtiyotkorlik zarur. Pedagog tibbiy tavsiyalarni bilishi va o‘quvchining holatiga qarab yuklamani moslashtirishi kerak.

Ekologik xavfsizlik mavzusini o‘quvchilar bilan qisqa muhokama qilish ham tarbiyaviy ahamiyatga ega. Ular qaysi sharoitda tashqi faoliyat foydali va qachon ehtiyotkorlik zarurligini tushunib boradi.

### **Quyosh, suv va kiyim bilan bog‘liq xavfsizlik**

Ochiq havodagi mashg‘ulotda quyosh ta’siri va suvsizlanish xavfi e’tibordan chetda qolmasligi kerak. Uzoq davom etadigan yoki issiq sharoitdagi darsda suv ichish imkoniyati va qisqa tiklanish tanaffuslari bo‘lishi zarur.

Kiyim mavsumga mos, yengil va harakatni cheklamaydigan bo‘lishi kerak. Juda issiq kiyim tananing ortiqcha qizishiga, juda yengil kiyim esa sovuq sharoitda noqulaylikka olib kelishi mumkin.

Quyosh kuchli bo‘lgan vaqtda soyali hududdan foydalanish, mashg‘ulot vaqtini moslashtirish va uzoq statik kutishni kamaytirish foydali. Pedagogik tashkil etish organizmning termoregulyatsiyasini qo‘llab-quvvatlashi kerak.

O‘quvchilarga chanqoq, bosh aylanishi, kuchli holsizlik yoki haddan tashqari sovqotish kabi belgilarni e‘tiborsiz qoldirmaslik o‘rgatiladi. Bu o‘z salomatligiga mas‘uliyatli munosabatni ham shakllantiradi.

### **Individual va inklyuziv yondashuv**

Ochiq havodagi faoliyat barcha o‘quvchi uchun bir xil qulay bo‘lmasligi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik, sog‘liq holati, nogironlik, allergiya, tashqi muhitga sezgirlik yoki psixologik omillar individual farqlarni yuzaga keltiradi.

Pedagog bir mashqning yengil va murakkab variantlarini yaratishi kerak. Masalan, yugurish o‘rniga tez yurish, katta maydondagi o‘yin o‘rniga kichik zonada rol bajarish yoki vaqt bo‘yicha qisqartirilgan variant taklif etilishi mumkin.

Inklyuziv yondashuvda maqsad barcha o‘quvchini bir xil natijaga olib kelish emas, har biriga xavfsiz va mazmunli harakat imkoniyatini yaratishdir. Bu harakat motivatsiyasining saqlanishi uchun ham muhim.

O‘quvchi o‘z imkoniyatiga mos faoliyatni muvaffaqiyatli bajarsa, ochiq havodagi mashg‘ulot unga ijobiy tajriba beradi. Muntazam muvaffaqiyatsizlik yoki kamsitish esa aksincha jismoniy faollikdan uzoqlashishga olib kelishi mumkin.

### **Pedagogik monitoring va harakat motivatsiyasini baholash**

Ochiq havodagi mashg‘ulotlarning pedagogik samaradorligini faqat yugurilgan masofa yoki bajarilgan mashq soni bilan baholash yetarli emas. O‘quvchining faol ishtiroki, harakatga qiziqishi, tanlov qilishga tayyorligi va mashg‘ulotni davom ettirish istagi ham kuzatilishi kerak.

Pedagog qisqa refleksiya savollaridan foydalanishi mumkin: “Bugungi ochiq darsda qaysi faoliyat ko‘proq yoqdi?”, “Qaysi mashqni maktabdan tashqarida ham bajarishni xohlaysan?”, “Qaysi sharoitda o‘zingni faolroq his qilding?”.

Bir necha hafta davomida ochiq va yopiq muhitdagi mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning ishtiroki va qiziqishini taqqoslash dars tuzilishini yaxshilashga yordam beradi. Bu ilmiy tajriba emas, pedagogik monitoring sifatida talqin qilinadi.

Motivatsiya past bo‘lgan o‘quvchiga bosimni oshirishdan ko‘ra faoliyat turini o‘zgartirish, kichik guruh, tanlov yoki individual maqsad berish samaraliroq bo‘lishi mumkin.

### **Ochiq havodagi mashg‘ulotlarning kundalik faol turmushga ta’siri**

Ochiq havodagi jismoniy mashg‘ulotning eng muhim natijalaridan biri maktabdan tashqari faol turmush odatini shakllantirishdir. O‘quvchi yurish, yugurish yoki oddiy harakatli

o‘yinni faqat dars vazifasi emas, bo‘sh vaqtni mazmunli o‘tkazish usuli sifatida qabul qila boshlashi mumkin.

Maktab darsida o‘rganilgan sodda faoliyatlar oilaviy va mahalla muhitida davom ettirilishi oson. Masalan, piyoda sayr, badminton, to‘p o‘yini yoki qisqa yugurish maxsus murakkab jihoz talab qilmaydi.

Pedagog o‘quvchiga faol bo‘lish uchun sport zaliga majburiy ehtiyoj yo‘qligini ko‘rsatishi mumkin. Xavfsiz ochiq hudud, piyoda yo‘l yoki maktab hovlisining o‘zi ham jismoniy faollik uchun resurs bo‘la oladi.

Shu tariqa ochiq havodagi mashg‘ulot jismoniy tarbiya darsining chegarasidan chiqib, o‘quvchining kundalik hayotida faol tanlov qilish motivatsiyasini shakllantiradi.

### **Xulosa**

Ochiq havodagi jismoniy mashg‘ulotlar maktab o‘quvchilarining sog‘lig‘i va harakat motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlash uchun katta pedagogik imkoniyat yaratadi. Keng maydon, faoliyatning xilma-xilligi, jamoaviy muloqot va tabiiy muhit o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish hamda harakatga qiziqishini kuchaytirishga yordam beradi.

Sog‘lomlashtiruvchi ta’sir mashg‘ulotlarning muntazamligi, me’yoriy intensivligi, individual mosligi va xavfsiz tashkil etilishiga bog‘liq. Ochiq havoda jismoniy faollikni tashkil etishda ob-havo, havo sifati, quyosh, suv, kiyim va maydon xavfsizligi doim hisobga olinishi kerak.

Harakat motivatsiyasini kuchaytirishda tanlov, yangilik, individual progress, jamoaviy qo‘llab-quvvatlash va faoliyatdan zavq olish muhim. Faqat musobaqa va normativga asoslangan yondashuv barcha o‘quvchi uchun bir xil motivatsion samara bermaydi.

Ochiq havodagi mashg‘ulotlar o‘quvchilarga maktabdan tashqari hayotda ham faol bo‘lishning sodda va real usullarini ko‘rsatadi. Shu sababli ular nafaqat darsning bir shakli, balki faol turmush odatini shakllantiruvchi muhim pedagogik vosita sifatida qaralishi lozim.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
2. World Health Organization. Physical activity. Fact sheet. Geneva: WHO, 2024.
3. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015.
4. McCurdy L.E., Winterbottom K.E., Mehta S.S., Roberts J.R. Using nature and outdoor activity to improve children's health. Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care. 2010;40(5):102-117.

5. Gray C., Gibbons R., Larouche R. et al. What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2015;12(6):6455-6474.

6. Tremblay M.S., Gray C., Babcock S. et al. Position Statement on Active Outdoor Play. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2015;12(6):6475-6505.

7. Kuo M., Barnes M., Jordan C. Do experiences with nature promote learning? Converging evidence of a cause-and-effect relationship. *Frontiers in Psychology*. 2019;10:305.

8. Eime R.M., Young J.A., Harvey J.T., Charity M.J., Payne W.R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013;10:98.