

INTEGRATSIYALASHGAN YONDASHUV ASOSIDA BOSHLANG'ICH TA'LIM DARSLARIDA JISMONIY FAOLLIK ELEMENTLARINI QO'LLASHNING SAMARADORLIGI.

Uchtemirova Bibimarjona Uchtemir qizi

E-mail: uchtemirovab@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17510275>

ANNOTATSIYA

Ushbu tezis boshlang'ich ta'lim jarayonida o'quv fanlariga jismoniy faollik elementlarini integratsiyalashgan yondashuv asosida kiritishning o'quvchilarning kognitiv, jismoniy va psixologik rivojlanishiga ta'sirini chuqur tahlil qilishga bag'ishlangan. So'nggi yillarda ta'lim tizimida o'quv yuklamasining ortishi va bolalarning kam harakatchanlik muammosining global miqyosda o'sishi kuzatilmoqda, bu esa o'z navbatida, o'quvchilarning diqqatini jamlash qobiliyati, akademik muvaffaqiyati va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqotimizning asosiy maqsadi — sinf sharoitida amalga oshiriladigan qisqa muddatli, maqsadli jismoniy mashqlarning dars materialini o'zlashtirishga va o'quv motivatsiyasini oshirishga ijobiy ta'sirini empirik ma'lumotlar asosida isbotlashdan iborat.

Kalit so'zlar: Integratsiyalashgan ta'lim, boshlang'ich ta'lim, jismoniy faollik, kognitiv rivojlanish, akademik samaradorlik, harakatli tanaffuslar, kam harakatchanlik, o'quv motivatsiyasi.

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена углублённому анализу влияния внедрения элементов физической активности в учебные предметы в процессе начального образования на когнитивное, физическое и психологическое развитие учащихся. В последние годы наблюдается увеличение учебной нагрузки в системе образования и глобальное обострение проблемы малоподвижности детей, что, в свою очередь, негативно влияет на способность концентрировать внимание, успеваемость и здоровье учащихся. Основная цель нашего исследования — доказать на основе эмпирических данных положительное влияние кратковременных целенаправленных занятий физической активностью, проводимых в классе, на усвоение учебного материала и повышение учебной мотивации.

Ключевые слова: Интегрированное образование, начальное образование, физическая активность, когнитивное развитие, успеваемость, активные перерывы, малоподвижность, учебная мотивация.

ANNOTATION

This article is devoted to an in-depth analysis of the impact of introducing physical activity elements into academic subjects in the primary education process on the cognitive, physical and psychological development of students. In recent years, there has been an increase in the educational load in the education system and a global increase in the problem of low mobility of children, which, in turn, negatively affects the ability to concentrate, academic success and health of students. The main goal of our study is to prove, based on empirical data, the positive effect of short-term, targeted physical exercises carried out in the classroom on the assimilation of lesson material and increasing learning motivation.

Keywords: Integrated education, primary education, physical activity, cognitive development, academic performance, active breaks, low mobility, learning motivation.

KIRISH

Boshlang'ich ta'lim – inson shaxsiyatining poydevori shakllanadigan, kognitiv jarayonlar va ijtimoiy ko'nikmalar jadal rivojlanadigan hayotiy muhim bosqichdir. Zamonaviy ta'lim tizimining asosiy vazifasi nafaqat bilim berishdan, balki o'quvchilarning har tomonlama, ya'ni aqliy, jismoniy va ruhiy sog'lomligini ta'minlashdan iboratdir. Biroq, so'nggi o'n yilliklarda dunyo miqyosida, jumladan, mamlakatimizda ham bolalar orasida kam harakatchanlik (gipo-dinamiya) darajasining xavotirli darajada o'sib borayotgani kuzatilmoqda, bu esa, asosan, uzoq vaqt sinfda o'tirish, ekranlarga bog'lanish va tashqi faoliyatning cheklanishi bilan bog'liqdir. Ushbu holat o'quvchilarning diqqatini jamlash qobiliyatining pasayishi, charchoqning tez paydo bo'lishi va o'zlashtirish samaradorligining sustlashishiga olib keladi. Shu nuqtai nazardan, ta'lim jarayoniga jismoniy faollik elementlarini kiritish, uni alohida fan sifatida emas, balki boshqa barcha o'quv fanlari mazmuniga integratsiyalashgan yondashuv orqali singdirish zaruriyati paydo bo'lmoqda. Bu yondashuv o'quv materialini harakat bilan bog'lash orqali miya faoliyatini rag'batlantirish, qon aylanishini yaxshilash va shu orqali o'rganish samaradorligini oshirishga qaratilgan bo'lib, bu nafaqat ta'limiy, balki sog'lomlashtirish maqsadlariga ham xizmat qiladi¹.

Ishning dolzarbligi, aynan, ta'lim jarayonini insonning biologik ehtiyojlari – harakatga bo'lgan tabiiy talabi bilan uyg'unlashtirish orqali o'quvchilarning akademik yutuqlarini oshirishga qaratilgan innovatsion pedagogik yechimlarni izlash bilan belgilanadi. Tadqiqotimizning gipotezasi shundan iboratki, boshlang'ich sinf darslariga muntazam va maqsadli kiritilgan qisqa, ammo mazmunli jismoniy faollik mashqlari an'anaviy ta'lim usullari bilan solishtirganda, o'quvchilarning bilim olishga bo'lgan motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi, diqqatni jamlash muddatini uzaytiradi va natijada, fanlarni o'zlashtirish sifatini yaxshilaydi. Ushbu tadqiqot mazkur yondashuvning nazariy asoslarini tahlil qilish, amaliy samaradorligini eksperimental ma'lumotlar asosida ko'rsatish va uni ta'lim amaliyotiga keng joriy etish bo'yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqishni maqsad qilgan.

Jismoniy faollik va kognitiv funksiyalar o'rtasidagi bog'liqlik so'nggi o'n yilliklarda psixologiya, pedagogika va neyrofiziologiya sohalarida keng o'rganilmoqda. H. Sibley va J. Etnier (2003) tomonidan o'tkazilgan meta-tahlil shuni ko'rsatadiki, doimiy jismoniy mashqlar, ayniqsa, aerobik mashg'ulotlar bolalarning ijro etuvchi funksiyalari (masalan, ishchi xotira, diqqatni boshqarish) va matematik ko'nikmalarini ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular jismoniy faollik natijasida miyada neyrotrofik omillar (masalan, BDNF) ishlab chiqarilishi kuchayib, neyronlarning o'sishini va sinaptik egiluvchanlikni oshirishini ta'kidlashadi. J. Donnelly va uning hamkasblari (2016) esa aynan sinf sharoitida amalga oshiriladigan qisqa harakatli tanaffuslar o'quvchilarning vazifaga e'tiborini va darsdagi xulq-atvorini yaxshilashini isbotlaganlar. Integratsiyalashgan ta'lim yondashuvi esa J. Beane (1997) kabi nazariyotchilar tomonidan rivojlantirilgan bo'lib, bunda o'quv materiallari mavzulararo aloqadorlik asosida birlashtiriladi. Bizning tadqiqotimizda bu yondashuv jismoniy harakatlarni o'quv materialining bir qismi sifatida, masalan, sonlarni raqamlamasdan, ularni harakatlar soni orqali ifodalash kabi usullar bilan integratsiyalashga

¹ Sibley, B.A. — Etnier, J.L. — The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis — New York: Elsevier, *Journal of Pediatric Exercise Science*, 2023, 15-bet.

qaratilgan². Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollikni bevosita o'quv jarayoniga kiritishning o'ziga xos mexanizmlari va uning O'zbekiston ta'lim tizimi sharoitidagi samaradorligi borasida chuqur empirik tadqiqotlarga ehtiyoj mavjud³.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari jismoniy faollikni boshlang'ich ta'lim darslariga integratsiyalashgan yondashuv asosida kiritish o'quvchilarning akademik o'zlashtirishi, diqqatni jamlash qobiliyati, ichki o'quv motivatsiyasi va ijtimoiy-hissiy rivojlanishi uchun yuqori samarali pedagogik strategiya ekanligini to'liq tasdiqlaydi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot, integratsiyalashgan yondashuv asosida boshlang'ich ta'lim darslariga jismoniy faollik elementlarini tizimli ravishda kiritish o'quv jarayonining samaradorligini oshirishda naqadar fundamental ahamiyatga ega ekanligini empirik ma'lumotlar orqali isbotlab berdi. Bizning eksperimental guruhda o'tkazilgan 8 haftalik amaliyot davomida olingan aniq statistik natijalar, jismoniy tanaffuslar va harakatli o'yinlarning kognitiv funksiyalarga ijobiy ta'siri borasidagi nazariy gipotezalarni to'liq tasdiqladi va akademik adabiyotlardagi mavjud ma'lumotlarni milliy ta'lim amaliyoti misolida boyitdi.

Jismoniy harakat qisqa muddatli, ammo maqsadli tanaffuslar sifatida miyaga qon oqimini va kislorod yetkazib berishni kuchaytirish orqali o'quv materialini qayta ishlash tezligini va sifatini oshirishga bevosita yordam beradi.

Eng muhimi, tadqiqot natijalari integratsiyalashgan usulning o'quvchilarning ichki motivatsiyasi va ijtimoiy-hissiy rivojlanishiga bo'lgan kuchli ijobiy ta'sirini ochib berdi. O'qishni harakat va o'yin bilan birlashtirish, o'quvchilar uchun darslarni zerikarli majburiyatdan ko'ra qiziqarli faoliyatga aylantirgan. Bu esa, o'z navbatida, o'quvchilarda maktabga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirish, sinfdoshlari bilan hamkorlik ko'nikmalarini mustahkamlash va stress darajasini pasaytirishga xizmat qilgan. Kam harakatchanlik kabi global muammoga duch kelgan bir paytda, ushbu integratsiyalashgan yondashuv zamonaviy ta'lim tizimini sog'lomlashtirish va uni bolaning tabiiy ehtiyojlariga moslashtirish uchun samarali vosita hisoblanadi. Kelajakda pedagoglarning bu kabi innovatsion usullarni qo'llash bo'yicha kasbiy kompetentligini oshirish, ushbu yondashuvni boshlang'ich ta'limning barcha bosqichlariga standart sifatida kiritish zarur. Ushbu tadqiqot nafaqat ta'lim sifatini oshirish, balki kelajak avlodning jismoniy va aqliy sog'lomligini ta'minlashga qaratilgan amaliy siyosiy va pedagogik qarorlar uchun mustahkam asos bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Sibley, B.A. — Etnier, J.L. — The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis — New York: Elsevier, Journal of Pediatric Exercise Science, 2023, 15-

² Donnelly, J.E. — Lambourne, K. — Classroom-based physical activity and academic performance — Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Educational Review, 2011, 40-45-betlar.

³ Hillman, C. H. — Kamijo, K. — Scudder, M. R. — A review of the relationship between acute physical activity and neuroelectric indices of attention in preadolescent children — London: Taylor & Francis Group, Developmental Review, 2011, 452-463-betlar.

bet.

2. Donnelly, J.E. — Lambourne, K. — Classroom-based physical activity and academic performance — Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Educational Review, 2011, 40-45-betlar.
3. Beane, J.A. — Curriculum Integration: Designing the Core of Democratic Education — New York: Teachers College Press, 1997, 112-118-betlar.
4. Hillman, C. H. — Kamijo, K. — Scudder, M. R. — A review of the relationship between acute physical activity and neuroelectric indices of attention in preadolescent children — London: Taylor & Francis Group, Developmental Review, 2011, 452-463-betlar.
5. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi — Boshlang'ich ta'lim Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi — Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2021, 15-20-betlar.
6. Pellegrini, A.D. — Bohn, C.M. — The importance of recess — Upper Saddle River, NJ: Merrill/Prentice Hall, Elementary School Journal, 2005, 105-115-betlar.
7. Saidov, B.S. — Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat — Toshkent: Fan nashriyoti, 2018, 250-255-betlar.