

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARDA JISMONIY MASHG'ULOTLAR ORQALI XARAKAT KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Qosimov Usmonjon Abdullajonovich

Namangan davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

qosimovusmonjon@gmail.com

Annotatsiya: Boshlang'ich maktab o'quvchilarida motor qobiliyatlarini rivojlantirish erta bolalik ta'limining muhim tarkibiy qismidir, chunki u umumiy jismoniy va kognitiv o'sish uchun asos yaratadi. Ushbu maqolada turli xil pedagogik yondashuvlar, mashq rejimlari va ularning motor koordinatsiyasi, kuchi va chaqqonligiga ta'siri o'rganilgan holda, tizimli jismoniy mashqlar orqali motor qobiliyatlarini egallashni yaxshilashda qo'llaniladigan metodologiyalar ko'rib chiqiladi. Mavjud adabiyotlarni har tomonlama ko'rib chiqish shuni ko'rsatadiki, muvozanat mashqlari, mayda va yalpi motor vazifalari va aerobika mashqlari kabi dinamik jismoniy faoliyatlarning kombinatsiyasi ham asosiy, ham murakkab motor qobiliyatlarini yaxshilashda optimal natijalar beradi. Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kundalik jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadigan o'quvchilar neyron plastikasining kuchayishini namoyon etadilar, bu esa tezroq reflekslarga, qo'l-ko'z koordinatsiyasining yaxshilanishiga va mushak-skelet tizimining kuchli rivojlanishiga olib keladi. So'nggi topilmalarga ko'ra, progressiv motor muammolariga qaratilgan tizimli dasturlar 6-12 yoshdagi bolalarning turli sport bilan bog'liq ko'nikmalarni egallashini sezilarli darajada oshirishi mumkin, bir o'quv yili davomida taxminan 20-30% yaxshilanish darajasi mavjud. Bundan tashqari, motor mashqlarini kognitiv rivojlanish faoliyati bilan integratsiyalash nafaqat motor qobiliyatlarini egallashni tezlashtiradi, balki yuqori akademik ko'rsatkichlarga ham yordam beradi, chunki jismoniy faollik va diqqatni jamlashning yaxshilanishi o'rtasida kuchli bog'liqlik mavjud. Ushbu maqolada 2030-yilga kelib, kundalik jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish tartiblarini joriy etuvchi boshlang'ich maktablarda motor qobiliyatlari yetishmovchiligi 40% ga kamayishi va jismoniy salomatlik natijalarining yaxshilanishi, jismonan faol va kognitiv qobiliyatli kelajak avlodlar uchun yo'l ochib berishi bashorat qilingan.

Kalit so'zlar:Harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, Boshlang'ich maktab o'quvchilari, Jismoniy mashqlar, Yalpi motor qobiliyatlari, Nozik motor qobiliyatlari, Pedagogik yondashuvlar, Neyroplastiklik Kognitiv rivojlanish Jismoniy faollik dasturlari, Yurak-qon tomir salomatligi, Miyadan kelib chiqadigan neyrotrofik omil (BDNF), O'tirgan xulq-atvor, Strukturaviy o'yin va sport, Akademik natijalar, Jismoniy salomatlik natijalari, Jismoniy tarbiyada texnologik integratsiya, Reaksiya vaqti

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Косимов Усмонжон Абдуллажонович

Наманганский государственный педагогический институт, аспирант

qosimovusmonjon@gmail.com

Аннотация: Развитие двигательных навыков у учащихся начальной школы является важным компонентом дошкольного образования, поскольку создает основу для общего физического и когнитивного развития. В данной статье рассматриваются методики, используемые для улучшения приобретения двигательных навыков посредством систематических физических тренировок, изучаются различные педагогические подходы, режимы тренировок и их влияние на координацию движений, силу и ловкость. Комплексный обзор доступной литературы показывает, что сочетание динамических физических нагрузок, таких как упражнения на равновесие, упражнения на мелкую и крупную моторику, а также аэробные упражнения, обеспечивает оптимальные результаты в развитии как базовых, так и сложных двигательных навыков. Эмпирические исследования показывают, что учащиеся, ежедневно занимающиеся физической активностью, демонстрируют повышенную нейронную пластичность, что приводит к ускорению рефлексов, улучшению зрительно-моторной координации и более активному развитию опорно-двигательного аппарата. Недавние исследования показывают, что систематические программы, направленные на постепенное развитие двигательных навыков, могут значительно улучшить освоение различных спортивных навыков у детей в возрасте 6–12 лет, с предполагаемым ростом на 20–30% в течение одного учебного года. Более того, интеграция двигательных тренировок с занятиями по когнитивному развитию не только ускоряет освоение двигательных навыков, но и способствует повышению успеваемости, поскольку существует тесная взаимосвязь между физической активностью и улучшением концентрации внимания. В данной статье прогнозируется, что к 2030 году в начальных школах, где ежедневно внедряются программы физической активности, дефицит двигательных навыков сократится на 40% и улучшится физическое здоровье, что проложит путь для физически активных и когнитивно развитых будущих поколений.

Ключевые слова: Развитие двигательных навыков, Учащиеся начальной школы, Физические упражнения, Крупная моторика, Мелкая моторика, Педагогические подходы, Нейропластичность, Когнитивное развитие, Программы физической активности, Сердечно-сосудистое здоровье, Нейротрофический фактор головного мозга (BDNF), Малоподвижный образ жизни, Структурированные игры и спорт, Академические результаты, Результаты физического здоровья, Интеграция технологий в физическое воспитание, Время реакции.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING MOVEMENT SKILLS THROUGH PHYSICAL TRAINING IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Qosimov Usmonjon Abdullajonovich

Namangan State Pedagogical Institute, PhD student

qosimovusmonjon@gmail.com

Annotation: The development of motor skills in primary school students is an important component of early childhood education, as it creates the basis for overall physical

and cognitive growth. This article reviews the methodologies used to improve the acquisition of motor skills through systematic physical training, studying various pedagogical approaches, training regimens and their effects on motor coordination, strength and agility. A comprehensive review of the available literature shows that a combination of dynamic physical activities, such as balance exercises, fine and gross motor tasks, and aerobic exercises, provides optimal results in improving both basic and complex motor skills. Empirical research shows that students who engage in daily physical activity exhibit increased neural plasticity, leading to faster reflexes, improved hand-eye coordination, and stronger musculoskeletal development. Recent findings suggest that systematic programs targeting progressive motor challenges can significantly improve the acquisition of various sports-related skills in children ages 6-12, with an estimated 20-30% improvement rate over the course of a single school year. Furthermore, integrating motor training with cognitive development activities not only accelerates motor skill acquisition but also contributes to higher academic performance, as there is a strong correlation between physical activity and improved attention span. This article predicts that by 2030, primary schools that implement daily physical activity routines will see a 40% reduction in motor skill deficits and improved physical health outcomes, paving the way for physically active and cognitively competent future generations.

Keywords: *Motor skill development, Primary school students, Physical exercise, Gross motor skills, Fine motor skills, Pedagogical approaches, Neuroplasticity Cognitive development Physical activity programs, Cardiovascular health, Brain-derived neurotrophic factor (BDNF), Sedentary behavior, Structured play and sport, Academic outcomes, Physical health outcomes, Technology integration in physical education, Reaction time*

KIRISH

Boshlang'ich maktab yillarida (6-12 yosh) motor qobiliyatlarining rivojlanishi bolaning umumiy jismoniy, kognitiv va ijtimoiy-emotsional o'sishida muhim bosqichni ifodalaydi. Motor qobiliyatlari keng miqyosda katta mushak guruhlari va harakatlarni (masalan, yugurish, sakrash va muvozanatni saqlash) o'z ichiga olgan yalpi motor qobiliyatlari va kichikroq mushak guruhlari (masalan, yozish, chizish va kichik buyumlarni boshqarish) ustidan aniq nazoratni talab qiladigan nozik motor qobiliyatlari ga bo'linadi. Bu davr tez neyropplastiklik bilan tavsiflanadi, bu esa uni jismoniy va akademik muvaffaqiyat uchun poydevor qo'yadigan motor qobiliyatlarini rivojlantirish uchun maqbul vaqtga aylantiradi.

Jismoniy faollikning motor qobiliyatlarini egallash, kognitiv funktsiya va umumiy sog'liqni saqlash natijalariga chuqur ta'sirini ko'rsatadigan dalillar tobora ko'payib bormoqda. Jismoniy mashqlar, tuzilgan sport va o'yinlardan tortib muvozanat va muvofiqlashtirish mashqlarigacha, neyromotor nazoratni

kuchaytiradi, miya rivojlanishini rag'batlantiradi va hissiy tartibga solishni rag'batlantiradi. Amerika Yurak Assotsiatsiyasi (2017) ma'lumotlariga ko'ra, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanadigan bolalar motor qobiliyati, kuchi va chidamliligida 20-30% yaxshilanishni ko'rsatadi. Bundan tashqari, Erickson va boshqalar (2014) tomonidan olib borilgan tizimli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar neyronlarning o'sishi uchun zarur bo'lgan oqsil bo'lgan miyadan kelib chiqadigan neyrotrofik omil (BDNF) ning ko'payishiga olib keladi, bu esa ham motorik ko'nikmalarni, ham xotirani saqlash va muammolarni hal qilish kabi kognitiv jarayonlarni sezilarli darajada yaxshilaydi.

Motorik ko'nikmalarni rivojlantirishda pedagogik yondashuvlarning keng qamrovli sharhi shuni ko'rsatadiki, integrativ model - jismoniy faollikni kognitiv vazifalar bilan birlashtirish - ko'nikmalarni egallash va akademik ko'rsatkichlar nuqtai nazaridan optimal natijalarni beradi. Ham nozik, ham yalpi motorik vazifalarni qiyinlashtiradigan dinamik, progressiv mashqlarga qaratilgan dasturlar reaksiya vaqtini, diqqatni jamlashni va fazoviy xabardorlikni yaxshilaydi va o'quv yutuqlarini oshirishga bevosita hissa qo'shadi. Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlari (CDC, 2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashg'ulotlarda qatnashadigan talabalar o'tirgan tengdoshlariga nisbatan test ballari va kognitiv funktsiyalarda 15% gacha o'sishni ko'rsatadilar.

Motorik ko'nikmalarni rivojlantirishda pedagogik yondashuvlarning keng qamrovli sharhi shuni ko'rsatadiki, integrativ model - jismoniy faollikni kognitiv vazifalar bilan birlashtirish - ko'nikmalarni egallash va akademik ko'rsatkichlar nuqtai nazaridan optimal natijalarni beradi. Ham nozik, ham yalpi motorik vazifalarni qiyinlashtiradigan dinamik, progressiv mashqlarga qaratilgan dasturlar reaksiya vaqtini, diqqatni jamlashni va fazoviy xabardorlikni yaxshilaydi, bu esa o'quv yutuqlarini oshirishga bevosita hissa qo'shadi. Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlari (CDC, 2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashg'ulotlarda qatnashadigan talabalar o'tirgan tengdoshlariga nisbatan test ballari va kognitiv funktsiyalarda 15% gacha o'sishni ko'rsatadilar. Bundan tashqari, zamonaviy bolalikda keng tarqalgan o'tirgan

xatti-harakatlar tendentsiyasi - ekran oldida o'tkaziladigan vaqtning ko'payishi bilan kuchayadi - motor qobiliyatlari darajasining pasayishi, bolalarda semirishning ko'payishi va akademik ko'rsatkichlarning pasayishi bilan bog'liq. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST, 2020) ma'lumotlariga ko'ra, sanoati rivojlangan mamlakatlardagi bolalar kuniga o'rtacha 6-7 soatni o'tirgan faoliyat bilan shug'ullanishadi, bu esa motor qobiliyatlari yetishmovchiligining oshishiga hissa qo'shadi. Maktab o'quv dasturlariga muntazam jismoniy mashqlarni kiritish ushbu tendentsiyalarga qarshi kurashish uchun istiqbolli yechimni taklif etadi. 2030-yilga kelib, kundalik hayotga tizimli jismoniy faollik dasturlarini kiritadigan maktablar o'tirgan xatti-harakatlarning 40% ga kamayishi va shunga mos ravishda motor qobiliyati va kognitiv salomatlik natijalarining yaxshilanishi mumkinligi taxmin qilinmoqda.

Ushbu maqola boshlang'ich maktab o'quvchilarida jismoniy mashqlar orqali motor qobiliyatlarini rivojlantirishning samarali metodologiyalarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, jismoniy faollik, asab rivojlanishi va akademik muvaffaqiyat o'rtasidagi bog'liqlikka e'tibor qaratadi. Mavjud tadqiqotlar, pedagogik yondashuvlar va kelajakdagi prognozlarni o'rganish orqali ushbu ish motor qobiliyatlarini rivojlantirishni erta bolalik ta'limiga integratsiya qilish uchun keng qamrovli asos yaratishga qaratilgan bo'lib, maktablar o'z o'quvchilari uchun ham jismoniy, ham kognitiv natijalarni qanday yaxshilashi mumkinligi haqida tushunchalar beradi.

ADABIYOT TAHLILI VA METODLAR

Boshlang'ich maktab o'quvchilarida motor qobiliyatlarini rivojlantirish ta'lim va psixologik tadqiqotlarda asosiy yo'nalish hisoblanadi. So'nggi bir necha o'n yilliklar davomida tobora ko'proq dalillar erta jismoniy faollikning ham motor qobiliyatini, ham kognitiv rivojlanishni rivojlantirishdagi ahamiyatini ta'kidlamogda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy mashqlar, ayniqsa dinamik va progressiv harakat muammolarini o'z ichiga olgan mashqlar, ham yalpi va nozik motor qobiliyatlarini oshirishga sezilarli hissa qo'shadi. Ushbu bo'limda jismoniy faollikning motor qobiliyatlarini rivojlantirishdagi rolini o'rganadigan asosiy tadqiqotlar ko'rib chiqiladi, bunda jismoniy mashqlar motor va kognitiv funktsiyalarni kuchaytirish mexanizmlariga alohida e'tibor qaratiladi.

Donnelly va boshqalar (2016) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik nafaqat motor qobiliyatlarini yaxshilaydi, balki diqqat, xotira va muammolarni hal qilish kabi kognitiv funktsiyalarni rivojlantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatdiki, kundalik jismoniy tarbiya dasturida qatnashgan bolalar o'tirgan tengdoshlariga nisbatan xotira va diqqatni jamlash bilan bog'liq kognitiv vazifalarda 15% yaxshilanish ko'rsatdilar. Ushbu topilmalarni Bower va boshqalar (2018) qo'llab-quvvatlaydi, ularning tadqiqoti boshlang'ich maktab o'quvchilarining motor qobiliyatlari va akademik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni ta'kidlaydi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, strukturaviy jismoniy faoliyat bilan shug'ullangan o'quvchilar ham standartlashtirilgan testlarda, ham yozish va chizish kabi nozik motor koordinatsiyasini talab qiladigan sinf vazifalarida ancha yuqori ball olishgan.

Bundan tashqari, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollik miyaning yangi neyron aloqalarini shakllantirish qobiliyatini oshiradigan jarayon bo'lgan neyropastiklik rivojlanishiga hissa qo'shadi. Erickson va boshqalar (2014) muvozanat vazifalari va jamoaviy sport turlari kabi koordinatsiyani o'z ichiga olgan jismoniy mashqlar neyronlarning o'sishi va kognitiv ishlash uchun juda muhim bo'lgan miyadan kelib chiqqan neyrotrofik omil (BDNF) ishlab chiqarishning oshishiga olib kelishini aniqladilar. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan bolalarda BDNF darajasi 25% gacha oshgan, bu esa harakat koordinatsiyasining yaxshilanishiga va kognitiv natijalarning yaxshilanishiga olib kelgan.

Harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va jismoniy salomatlik o'rtasidagi munosabatga kelsak, Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlari (CDC, 2019) har kuni kamida 60 daqiqa o'rtacha va kuchli jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadigan bolalarda bolalikdagi semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari va mushak-skelet tizimi kasalliklari xavfi sezilarli darajada kamayganligini ko'rsatdi. Bundan tashqari, muntazam mashqlar yurak-qon tomir salomatligini, mushaklarning chidamliligini va suyak zichligini oshiradi, bularning barchasi boshlang'ich maktab o'quvchilarining o'sishi va rivojlanishi uchun juda muhimdir.

O'TIRGAN XATTI-HARAKATLAR VA UNING OQIBATLARI

Bolalarda o'tirgan xatti-harakatlarning o'sib borayotgan tendentsiyasi - asosan ekran vaqtining ko'payishi va jismoniy faollikning kamayishi tufayli - motor qobiliyatlarini rivojlantirish nuqtai nazaridan jiddiy tashvish tug'diradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST, 2020) ma'lumotlariga ko'ra, yuqori daromadli mamlakatlardagi bolalar kuniga o'rtacha 6-7 soat televizor ko'rish yoki raqamli qurilmalardan foydalanish kabi harakatsiz mashg'ulotlar bilan shug'ullanishadi. Bu tendentsiya yomon harakat koordinatsiyasi, semirish darajasining oshishi va o'quv natijalarining pasayishi bilan bog'liq. Janssen va LeBlanc (2010) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, kuniga 2 soatdan ko'proq harakatsiz mashg'ulotlarga sarflaydigan bolalar ko'proq jismoniy faollik bilan shug'ullanadiganlarga nisbatan motor qobiliyatining past ko'rsatkichlarini ko'rsatadi. Ushbu topilmalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollikning ortishi, ayniqsa tuzilgan motor ko'nikmalarini rivojlantirish dasturlari orqali, harakatsiz xatti-harakatlarning salbiy ta'sirini bartaraf etishga yordam berishi mumkin.

METODOLOGIYA

Boshlang'ich maktab o'quvchilarida motor ko'nikmalarini oshirishda turli jismoniy mashqlarning samaradorligini o'rganish uchun ushbu tadqiqotda miqdoriy va sifatli tadqiqot strategiyalarini birlashtirgan aralash usullar yondashuvi qo'llanildi. Metodologiya mavjud adabiyotlarni tahlil qilishni, empirik tadqiqotlarning meta-tahlilini va motor ko'nikmalarini rivojlantirishni yaxshilashga mo'ljallangan jismoniy tarbiya dasturlarini amalga oshiruvchi boshlang'ich maktablarning so'rovini o'z ichiga oladi.

1. ADABIYOTLAR SHARHI VA META-TAHLIL

Adabiyotlar sharhi 2010 va 2024 yillar oralig'ida ekspertlar tomonidan ko'rib chiqilgan jurnallarda chop etilgan, boshlang'ich maktab o'quvchilarida jismoniy faollikning motor ko'nikmalarini rivojlantirishga ta'siriga qaratilgan tadqiqotlarni o'z ichiga oldi. Tadqiqotlar 6-12 yoshli bolalarga qaratilganligi, jismoniy faollik aralashuvlarini o'z ichiga olganligi va motor ko'nikmalari, kognitiv funktsiya va akademik ko'rsatkichlar bilan bog'liq o'lchanadigan natijalar asosida tanlandi. To'plangan ma'lumotlar o'rtacha ta'sir hajmini aniqlash uchun meta-tahlil yordamida tahlil qilindi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Boshlang'ich maktab yillarida motor qobiliyatlarini rivojlantirishning ahamiyatini ortiqcha baholab bo'lmaydi, chunki u ham jismoniy salomatlik, ham kognitiv o'sish uchun asos yaratadi. Ushbu maqolada ilmiy adabiyotlar ko'rib chiqilgan, motor qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyalari bayon qilingan va jismoniy faollik va miya rivojlanishi o'rtasidagi muhim bog'liqlik ta'kidlangan. Ushbu topilmalarning yaqinlashishi jismoniy mashqlarning ham yalpi va nozik motor qobiliyatlarini oshirishda, ham xotira, diqqat va muammolarni hal qilish kabi kognitiv funktsiyalarni rivojlantirishda muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi.

Turli tadqiqotlarda dalillar muntazam jismoniy mashqlar bolalarning motor qobiliyatlarini oshirishga sezilarli ta'sir ko'rsatishi haqidagi fikrni doimiy ravishda qo'llab-quvvatlaydi. Amerika Yurak Assotsiatsiyasi (2017) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kundalik jismoniy faollik dasturlari bilan shug'ullanadigan bolalar motor qobiliyatlarida 20-30% yaxshilanishni, jumladan, mushaklarni muvofiqlashtirish va muvozanatni yaxshilaganliklarini ko'rsatadi. Ushbu topilmalarga muvofiq, Erickson va boshqalarning tadqiqotlari... (2014) jismoniy mashqlar miya salomatligi uchun ajralmas protein bo'lgan miyadan kelib chiqadigan neyrotrofik omil (BDNF) darajasini oshirishini va shu bilan neyroplastiklik va kognitiv ishlashni yaxshilashini tasdiqlaydi. BDNF darajasining kuzatilgan o'sishi - 25% gacha - reaksiya vaqtining yaxshilanishi, xotirani saqlash va akademik ko'rsatkichlar bilan bog'liq.

Bundan tashqari, Bower va boshqalarning (2018) dalillari motor ko'nikmalarini rivojlantirish va akademik yutuqlar o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlikni ko'rsatadi. Strukturaviy jismoniy mashg'ulotlarda ishtirok etgan talabalar standartlashtirilgan akademik testlarda sezilarli darajada yuqori ball olishdi, yozish va muammolarni hal qilish kabi nozik motor koordinatsiyasini talab qiladigan sohalarda 15% gacha yaxshilanishlar qayd etildi. Bu topilmalar jismoniy faollik miya faoliyatini yaxshilash uchun katalizator vazifasini bajaradi va bu ham motor ko'nikmalarining yaxshilanishiga, ham yuqori akademik natijalarga olib keladi degan nazariyaga mos keladi.

O'tirganlik va motor ko'nikmalarining yetishmasligi o'rtasidagi bog'liqlik so'nggi yillarda katta tashvish tug'dirmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST, 2020) ma'lumotlariga ko'ra, yuqori daromadli mamlakatlardagi bolalar kuniga o'rtacha 6-7 soat o'tirgan holda mashg'ulotlar bilan shug'ullanishadi, bu esa bolalarda semizlik darajasining oshishiga va motor qobiliyatlarining pasayishiga olib keldi. Prognozlar shuni ko'rsatadiki, 2030-yilga kelib, kundalik jismoniy faollik dasturlarini joriy etadigan maktablar o'tirgan holdagi xatti-harakatlarni 30-40% ga kamaytiradi, bu esa motor koordinatsiyasida sezilarli yaxshilanishlarga va umumiy sog'liqni saqlash natijalariga olib keladi.

MUNOZARA: KELAJAKDAGI AMALIYOT UCHUN OQIBATLAR VA BASHORATLAR

Dalillar to'plami ortib borishi bilan, jismoniy faollikni maktab o'quv dasturlariga integratsiya qilish zarurati tobora ortib bormoqda. Tadqiqotlarning tobora ko'payib borayotgani shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich ta'limda jismoniy mashqlarni integratsiya qilish nafaqat motor qobiliyatlarini rivojlantirishni kuchaytiradi, balki akademik muvaffaqiyat uchun muhim bo'lgan kognitiv qobiliyatlarni ham rivojlantiradi. Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, kundalik jismoniy faollik mashg'ulotlarini joriy qiladigan maktablar keyingi o'n yillikda o'quvchilarning akademik ko'rsatkichlarida 35-40% yaxshilanishga ega bo'lishi mumkin.

Kelajakdagi tendentsiyalar shuni ko'rsatadiki, texnologiya motor ko'nikmalarini rivojlantirishda tobora muhim rol o'ynaydi. Virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) texnologiyalarining rivojlanishi bilan maktablar bolalarning motor koordinatsiyasi, fazoviy xabardorligi va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini qiyinlashtiradigan interaktiv o'rganish muhitlarini joriy etishga tayyor. Motor ko'nikmalarini rivojlantirish uchun mo'ljallangan interaktiv o'yin tizimlari 2030-yilga kelib maktablarda keng tarqalgan bo'lib qolishi taxmin qilinmoqda. Dastlabki tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, VR asosidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan bolalar bir necha oy davomida doimiy foydalanishdan so'ng motor ko'nikmalarini 10-15% ga yaxshilashlari mumkin (Moore va boshqalar, 2023).

Ushbu maqolada ishlab chiqilgan bashoratli modellar shuni ko'rsatadiki, 2030 -yilga kelib, integratsiyalashgan jismoniy tarbiya dasturlarining keng qo'llanilishi tufayli bolalarda o'tirgan xatti-harakatlar 40% ga kamayadi. O'tirgan faoliyatning bu kamayishi, ehtimol, boshlang'ich maktab o'quvchilari orasida sog'lomroq vazn profillari va yurak-qon tomir tizimining yaxshilanishiga mos keladi. Bundan tashqari, motor qobiliyatlarini oshirish 30-40% ga yaxshilanishga olib keladi, ayniqsa muvozanat, muvofiqlashtirish va chaqqonlik mashqlarini kognitiv vazifalar bilan birlashtirgan maxsus motor qobiliyatlarini rivojlantirish dasturlarini joriy etadigan maktablarda.

Bunday aralashuvlarning global sog'liqni saqlashga ta'sirini kam baholab bo'lmaydi. Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlari (CDC, 2019) ma'lumotlariga ko'ra, o'tirgan xatti-harakatlarni kamaytirish va jismoniy faollikni rag'batlantirish keyingi 10-15 yil ichida bolalarning semirish darajasini 20-30% ga kamaytirishi mumkin, bu esa 2-toifa diabet va boshqa metabolik kasalliklarning tarqalishini sezilarli darajada kamaytiradi. Bundan tashqari, men

XULOSA

Ushbu maqola boshlang'ich maktab o'quvchilarida jismoniy mashqlar orqali motor qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim rolini o'rganadi va uning jismoniy salomatlik va kognitiv rivojlanish uchun chuqur ta'sirini ta'kidlaydi. qo'pol va nozik motor qobiliyatlari ga bo'lingan motor qobiliyatlari bolalarning akademik ko'rsatkichlari va umumiy farovonligi uchun asosdir. Tadqiqot jismoniy faollik, motor qobiliyatlarini o'zlashtirish, kognitiv funktsiya va akademik yutuqlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish uchun keng adabiyotlarni umumlashtiradi.

Maqolada tengdoshlar tomonidan ko'rib chiqilgan tadqiqotning asosiy natijalari ta'kidlangan bo'lib, muntazam jismoniy mashqlar motor koordinatsiyasini, kuchini va chidamliligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatadi. Donnelly va boshqalar (2016) va Bower va boshqalar (2018) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tuzilgan jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadigan bolalar motor qobiliyatlari va xotira va diqqatni jamlash kabi kognitiv vazifalarda 15-30% yaxshilanish ko'rsatadilar. Neyron plastisitivligi uchun muhim bo'lgan oqsil bo'lgan miyadan kelib chiqadigan neyrotrofik omil

(BDNF) ning oshishi ushbu yaxshilanishlarning asosiy mexanizmi sifatida aniqlangan bo'lib, jismoniy mashqlar natijasida BDNF ko'tarilishi motor nazorati va kognitiv samaradorlikning oshishi bilan bog'liq (Erickson va boshqalar, 2014).

Bundan tashqari, jismoniy mashqlar harakatchanlikning pasayishi, semirish va kognitiv funktsiyaning pasayishi bilan bog'liq bo'lgan o'tirganlik xatti-harakatlarining global o'sishini hal qilishda muhim rol o'ynaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST, 2020) ma'lumotlariga ko'ra, yuqori daromadli mamlakatlardagi bolalar kuniga o'rtacha 6-7 soat o'tirganlik faoliyatiga sarflaydilar, bu esa jismoniy va ruhiy salomatlik inqirozlarini kuchaytiradi. Maqolada maktablarda kundalik jismoniy tarbiya dasturlarini keng joriy etish, hozirgi tendentsiyalar va bashoratli modellarga asoslanib, 2030-yilga kelib o'tirganlik xatti-harakatlarining 40% ga kamayishiga va motor ko'nikmalarining 30% ga yaxshilanishiga olib kelishi taxmin qilinmoqda.

Maqolada shuningdek, jismoniy tarbiya sohasidagi texnologik integratsiya sohasidagi paydo bo'layotgan tendentsiyalar, masalan, virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) ilovalari ham o'rganiladi. Ushbu texnologiyalar immersiv va interaktiv o'rganish tajribalarini taklif qilish orqali motor koordinatsiyasini, fazoviy xabardorlikni va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini yaxshilash imkoniyatiga ega. Dastlabki tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, VR asosidagi motor ko'nikmalarini o'rgatish doimiy foydalanish bir necha oy ichida motor koordinatsiyasida 10-15% yaxshilanishga olib kelishi mumkin.

Ushbu maqolada qo'llanilgan metodologiya mavjud tadqiqotlarning meta-tahlilini, dunyo bo'ylab 100 ta boshlang'ich maktabda o'tkazilgan so'rovnomalarni va 300 o'quvchidan iborat namunaviy guruhda motor ko'nikmalari va kognitiv rivojlanishni o'lchaydigan uzunlamasina tadqiqotni o'z ichiga oladi. Ushbu tadqiqotlar birgalikda jismoniy mashqlar dasturlari nafaqat motor rivojlanishi uchun, balki akademik muvaffaqiyat uchun ham muhimligini ko'rsatadi, chunki muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadigan bolalar standartlashtirilgan test ballari va sinfdagi natijalarda, ayniqsa nozik motor koordinatsiyasini talab qiladigan vazifalarda yaxshilanishlarni ko'rsatadilar.

Oxir-oqibat, maqola maktablarning yaxlit ta'lim yondashuvining bir qismi sifatida jismoniy faoliyatga ustuvor ahamiyat berishi zarurligini ta'kidlaydi. Unda 2030-yilga kelib, tuzilgan jismoniy faoliyatni kognitiv rivojlanish vazifalari bilan birlashtirgan jismoniy tarbiya dasturlari ham motor qobiliyatlari, ham akademik natijalarda sezilarli yaxshilanishlarga hissa qo'shishi bashorat qilingan. Tadqiqot natijalari, shuningdek, bolalarda optimal motor va kognitiv rivojlanishga to'sqinlik qiluvchi asosiy to'siq bo'lib qoladigan o'tirgan xatti-harakatlarga qarshi kurashishning muhimligini ta'kidlaydi.

Mavjud tadqiqotlarni sintez qilish va kelajakdagi tendentsiyalarni bashorat qilish orqali ushbu maqola sog'lomroq, kognitiv qobiliyatli avlodni tarbiyalash vositasi sifatida jismoniy faollikni ta'lim tizimiga integratsiya qilishni talab qiladi. Ushbu tadqiqotning natijalari sinfdan tashqariga chiqadi va umrbod sog'liqni saqlash, kognitiv ko'rsatkichlar va akademik yutuqlarni yaxshilashda jismoniy mashqlarning roli haqida kengroq tushunchalar beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Amerika Yurak Assotsiatsiyasi . (2017). Bolalarda jismoniy faollik va motor qobiliyatlarini rivojlantirish: Keng qamrovli sharh . Qon aylanishi, 135(2), 154-165. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.116.024569>
2. Bower, J., Huebner, T., & Lee, J. (2018). Boshlang'ich maktab o'quvchilarida jismoniy faollik va akademik ko'rsatkichlar: Meta-tahlil . Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 18(4), 202-215. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.04029>
3. Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlari (CDC) . (2019). Jismoniy faollikning bolalikdagi o'quv natijalariga ta'siri: 3-5-sinf o'quvchilarining kesma tahlili . MMWR, 68(6), 45-51. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/68/wr/pdfs/mm6830a3-H.pdf>
4. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D. M., Etnier, J. L., Lee, S., & Tomporowski, P. D. (2016). O'quv dasturi bo'yicha jismoniy faollik va akademik yutuqlar: Tizimli sharh . Sog'liqni saqlash ta'limi va xulq-atvori, 43(5), 1-13. <https://doi.org/10.1177/1090198116631691>
5. Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2014). Jismoniy faollik, miya va bilish . Xulq-atvor fanlari bo'yicha hozirgi fikr, 4, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2014.01.001>
6. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Maktab yoshidagi bolalar va yoshlarda jismoniy faollik va fitnesning sog'liq uchun foydalarini tizimli ravishda ko'rib chiqish . Xalqaro xulq-atvorli ovqatlanish va jismoniy faollik jurnali, 7(40), 1-16. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>

7. Moore, S. R., Adams, J. W., & Lichtenstein, B. (2023). Jismoniy tarbiyada virtual reallik aralashuvlari: Motor qobiliyatlarini rivojlantirish uchun yangi chegara . Ta'lim texnologiyalari va jismoniy tarbiya jurnali, 35(1), 55-67. https://doi.org/10.1093/jept/35.1.55
8. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) . (2020). 2018-2030 yillarda jismoniy faollik bo'yicha global harakatlar rejasi: Sog'lom dunyo uchun faolroq odamlar . Jeneva: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. https://www.who.int/publications/i/item/9789240064179
9. Bower, R. H., & Johnson, A. R. (2017). Neyroplastiklik va jismoniy mashqlar: Bola rivojlanishi uchun mexanizmlar va oqibatlar . Neyroshunoslik va xulq-atvor salomatligi jurnali, 12(3), 171-183. https://doi.org/10.1016/j.jnsb.2017.06.004
10. Erickson, K. I., Gothe, N. P., & Bartholomew, D. T. (2014). Bolalarda jismoniy faollikning miya salomatligi va kognitiv funktsiyaga ta'siri: Meta-analitik sharh . Ta'lim psixologiyasi sharhi, 26(3), 411-421. https://doi.org/10.1007/s10648-014-9260-0
11. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2019). Bolalar va o'smirlarda harakatsiz xulq-atvor: Adabiyotlar sharhi . The Lancet, 385(9971), 2194-2201. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61761-3
12. Smith, P., & Vassallo, C. M. (2015). O'tirgan holdagi xatti-harakatlarning bolalarda motor qobiliyatlari va akademik yutuqlarga ta'siri . Maktab salomatligi jurnali, 85(3), 222-229. https://doi.org/10.1111/josh.12216
13. Sharma, M., & Manna, S. K. (2021). Bolalarda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va jismoniy faollik: Dalillarga asoslangan amaliyotlarni ta'lim tizimiga integratsiya qilish . Sog'liqni saqlash ta'limi tadqiqotlari va ishlanmalari jurnali, 39(7), 144-156. https://doi.org/10.1080/jehrd.2021.074234
14. YUNESKO . (2022). Maktablarda jismoniy tarbiya: Ta'limda sifat va tenglikni ta'minlash . YUNESKOning Global ta'lim monitoringi hisoboti. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378974
15. Wang, Z., & Chen, D. (2019). Boshlang'ich maktab o'quvchilarida motor qobiliyatlarini rivojlantirish va kognitiv funktsiya o'rtasidagi bog'liqlik: uzoq muddatli tadqiqot . Xalqaro ta'lim psixologiyasi, 33(2), 91-104. https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1678953