SPORT VA TA’LIMNI INTEGRATSIYALASH ORQALI 9–10 YOSHLI O‘QUVCHILARNI AQLIY VA JISMONIY RIVOJLANTIRISH METODLARI HAMDA VAZIFALARI

H. B. Ismailova
O‘zbekiston davlat jahon tillari universiteti
O’zbekiston
e-mail: hilolaismailova92@gmail.com

ANNOTATSIYA:

Ushbu maqolada sport va ta’lim jarayonlarini integratsiyalash orqali boshlang‘ich sinf (9–10 yosh) o‘quvchilarining aqliy va jismoniy rivojlanishiga ta’sir etuvchi pedagogik va psixologik omillar tahlil qilingan. Integrativ yondashuvning nazariy asoslari va afzalliklari yoritilib, o‘quvchilarning kognitiv faolligini oshirishda sport mashg‘ulotlari va darslarning o‘zaro bog‘liqligi ko‘rsatib berilgan. Shuningdek, bolalarning aqliy va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan metodlar va vazifalar (shu jumladan, kinaestetik yondashuv, o‘yinli musobaqalar va ko‘p sensorli o‘qitish) ilmiy jihatdan asoslangan. Integrativ mashg‘ulotlarni joriy etish natijasida o‘quvchilarning diqqat barqarorligi, o‘quv motivatsiyasi va jismoniy chidamliligi oshganligini tasdiqlovchi eksperimental tadqiqot natijalari keltirilgan.

Kalit so‘zlar: sport-ta’lim integratsiyasi, jismoniy madaniyat, kognitiv rivojlanish, motivatsiya, harakat faoliyati, metodika.

Аннотация: В данной статье проанализированы педагогические и психологические факторы, влияющие на умственное и физическое развитие учащихся начальных классов (9–10 лет) посредством интегратsии спортивного и образовательного процессов. Раскрыты теоретические основы и преимущества интегративного подхода, показана взаимосвязь спортивных занятий и учебных уроков в повышении познавательной активности учащихся. В работе научно обоснованы методы и задачи развития когнитивных и физических способностей детей, включая кинестетический подход, игровые соревнования и полисенсорное обучение. Приведены результаты экспериментального исследования, подтверждающие рост уровня устойчивости внимания, учебной мотиватsии и физической выносливости учащихся под воздействием внедрения интегративных занятий.

Ключевые слова: интегратsия спорта и образования, физическая культура, когнитивное развитие, мотиватsия, двигательная активность, методика.

Annotation: This article analyzes the pedagogical and psychological factors influencing the mental and physical development of primary school students (aged 9–10) through the integration of sports and educational processes. The theoretical foundations and advantages of the integrative approach are revealed, demonstrating the interconnection between sports activities and academic lessons in enhancing students' cognitive engagement. The study scientifically substantiates the methods and tasks for developing children's cognitive and physical abilities, including the kinaesthetic approach, playful competitions, and multisensory learning. The results of an experimental study are presented, confirming the growth in attention stability, academic motivation, and physical endurance among students as a result of implementing integrative classes.

Keywords: sport-education integration, physical culture, cognitive development, motivation, motor activity, methodology.

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida ta’lim tizimi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish sohalarida olib borilayotgan islohotlar yosh avlodning har tomonlama barkamol bo‘lib voyaga yetishini ta’minlashga qaratilgan. Prezidentning “Yoshlarni jismoniy chiniqtirish va sport orqali ularning intellektual salohiyatini oshirish to‘g‘risida”gi tashabbuslari mazkur yo‘nalishdagi tadqiqotlarning dolzarbligini yanada oshiradi. Ayniqsa, 9–10 yosh oralig‘idagi o‘quvchilar jismoniy, aqliy va hissiy jihatdan jadal rivojlanish bosqichida bo‘lib, bu davrda ularning o‘qish faoliyati va sportdagi faol ishtiroki o‘zaro chambarchas bog‘liqdir. Shu sababli sport va ta’lim integratsiyasi orqali bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish hozirgi pedagogika va sport psixologiyasining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi (Qodirov, 2022; G‘ulomov, 2023). Tadqiqotning maqsadi Sport mashg‘ulotlari va o‘quv jarayonini integratsiyalash orqali 9–10 yoshli o‘quvchilarning aqliy (kognitiv) va jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga xizmat qiluvchi metodlar hamda pedagogik vazifalarni ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari tahliliy, eksperimental, pedagogik kuzatuv, test va suhbat metodlari asosida o‘quvchilarning aqliy va jismoniy ko‘rsatkichlari o‘rganildi. Shuningdek, ta’limda sport elementlarini qo‘llash samaradorligini aniqlash uchun “integrativ mashg‘ulotlar” modeli sinovdan o‘tkazildi.

Sport va ta’lim integratsiyasining nazariy asoslari Integratsiya — bu turli faoliyat turlarini yagona maqsad sari yo‘naltirishdir. Jismoniy tarbiya va ta’lim jarayonini uyg‘unlashtirishda asosiy g‘oya — o‘quvchilarni faqat jismonan emas, balki aqliy, emotsional va ijtimoiy jihatdan ham rivojlantirishdir.

Psixolog A. Leontyev (1978) va L. Vygotskiy (1984) larning fikriga ko‘ra, bola faoliyatidagi harakat va tafakkur o‘zaro

chambarchas bog‘liq bo‘lib, harakat orqali idrok, diqqat va xotira jarayonlari faollashadi. Shu boisdan, sport mashg‘ulotlarini ta’lim jarayoniga integratsiyalash o‘quvchilarning kognitiv faolligini oshiradi.

Asosiy vazifalar. Quyidagi grafikda “Integrativlik tamoyili” mashg‘ulotlarni sport va ta’limni integratsiyalashdagi asosiy yo‘nalishlar kesimida ko‘rsatildi.(2.-rasmga qarang).

Mashg`ulotlarda integrativlik tamoyilining tarkibiy komponentlari



2-rasm. Mashg`ulotlarda integrativlik tamoyili

Bu tamoyil quyidagicha keng tavsiflanadi:

**Sport+ta`lim birligi** o‘quvchilarning ko‘nikma jihatdan mashg‘ulotlarda xilma xilliligini ta’minlaydi ya`ni bir xillikdan yiroqlashadi. Usullar nazariya amaliyoti bilan uyg‘unlashadi. Bu integratsiya real mashg‘ulot jarayonida o‘z aksini topadi – usullar amalda qo‘llaniladi.

**Jismoniy-aqliy bog`liqlik** mashg`ulotlarda harakatlarni sozlar yo‘rdamida (ingliz, diqqatni jamlash, ongni va fikrlashini rivojlantirish) bir-birini to‘ldiruvchi tizimda uyg‘unlashtiriladi. Bu dars jarayonida ko‘p funksiyali shaxs sifatini shakllantiradi.

**Fikrlash uyg`unligi** o‘quvchi o‘zining faoliyatida shaxsiy madaniyat, apatiya, lexoradka kabi stressli vaziyatlardan chiqish vaziyatni oldindan ko‘ra bilishi g`oliblikka erishuvchi usullar jamoaviy boshqaruvchanlik harakatlari asosida ish olib boradi. Mashg`ulotlar nafaqat tanani balki axloqiy-estetik tuyg‘ularni ham tarbiyalashi kerak. Harakat madaniyati, sport etiketi, jamoada ishlash odobi bunga misoldir.

Tizimli yondashuv o‘quvchining yosh xususiyatlari, ruhiy holati va jismoniy imkoniyatlari o‘zaro uyg‘un holda hisobga olinadi bu esa samarali mashg‘ulot muhitini yaratadi. Biz tarafimizdan ishlab chiqilgan maxsus ishlanmalar mashg`ulotni tizimlashtiradi.

Diqqatni jamlash uchun “nafas gimnastikasi”, “vizual relaksatsiya” usullari. Jismoniy mashqlar orasida qisqa dam olish va konsentratsiya mashqlari o‘tkazish

Dars jarayonida o‘quvchilarning o‘z faoliyatini rejalashtirishi o‘zlarining amaliy harakatlarini oshirish bo‘yicha ishlashi mashg‘ulotlardagi ilg‘or tajribalardan foydalanishi hamda nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarga ega bo‘lishlari katta ahamiyat kasb etdi.

Dars jarayonida o‘quvchilarning egallagan jismoniy qobiliyatlarini nazorat qilish maqsadida dars ishlanmalari ishlab chiqildi.

- mashg‘ulotlarda o‘quvchilar jismoniy qobiliyatlarining rivojlanganlik holati pedagog tomonidan o‘tkazilgan mashg‘ulotlarda baholab borildi. Dastlab mashg‘ulotga nisbatan o‘quvchining reaksiyasi e’tiborga olinadi. O‘zlashtirilishi lozim bo‘lgan vazifalarning hal qilinganligini aniqlashtirish maqsadida savollar berildi va faoliyati tahlil qilindi. Pedagogik tahlil va harakatlarni o‘zlashtirganligiga qarab o‘quvchi baholandi;

- O‘quv mashg‘uloti asosida harakatlarni o‘zlashtirish ko‘rsatkichi bo‘yicha mashg‘ulotda olingan ko‘nikma va malakalarni o‘quvchi o‘z imkoniyatlaridan kelib chiqib fiziologik dinakmikasini aniqlaydi o‘zlashtirilgan jismoniy qobiliyatning samaradorlik koeffitsenti hisobini amalga oshiradi. Keyin erishilgan natijalarni nisbatlaydi va o‘z-o‘zini nazorat qilish va jismoniy-aqliy qobiliyatlarini yanada takomillashtirish bo‘yicha xulosaga keladi;

- Baholash shkalasida belgilangan o‘quvchining mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabati alohida o‘rin tutib unda o‘quvchi holati muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek sport turiga bo‘lgan ijobiy munosabat ularda jismoniy qobiliyatlarni jadal rivojlanishiga olib keladi;

- Mashg`ulotlarda o‘quv jarayonini tashkil etish va o‘tkazishda ma’lum talablar qo‘yiladi. Bu orqali o‘quvchilarni aniq maqsad sari olg‘a intilishlarida samarali turtki bo‘lishi uchun yo‘naltirish ongli tarzda amalga oshirilishi lozim.

Mashg`ulotda tizimlilik – bu pedagogning o‘z kasbiy rivojlanishining barcha bosqichlarini (intellektual, kommunikativ, tashkiliy, variativ, axloqiy, kombinatsion, itegratsion) o‘zaro muvofiqlashtirishga intilishidir. Bu jarayonda:

– Pedagog mashg`ulotda o‘quvchining kognitiv, metakognitiv, mashg‘ulot yuqumlilik darajasini oshirishga har tomonlama o‘zlashtirishga intiladi;

– O‘z ustida ishlash strategiyasini ishlab chiqadi;

– Refleksiya va baholash orqali individual va jamoaviy o‘sish yo‘llarini aniqlaydi.

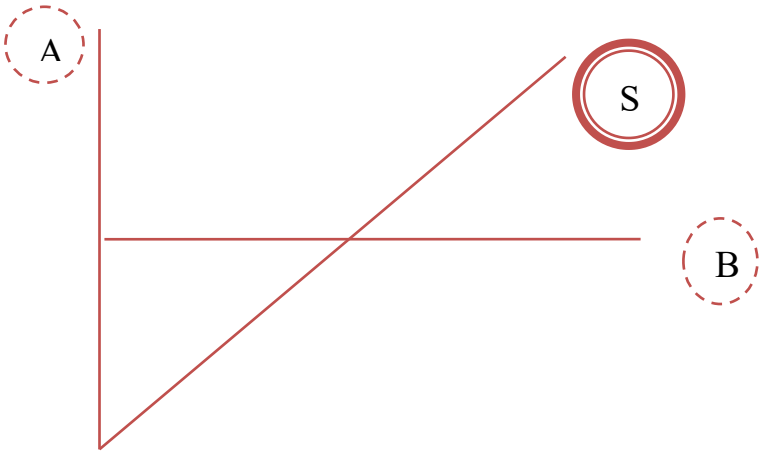
Tizimlilikning natijaviy mezonlari (Jismoniy tarbiya+ta`lim-tarbiya)

– Pedagog va o‘quvchi faoliyatining uzviylikda tashkil etilishi;

– O‘quvchilarning umumiy madaniy, sport va axloqiy tarbiyasida ijobiy dinamikani ta’minlay oladigan pedagogning shakllanishi;

– Ta’limda bilim, ko‘nikma va qadriyatlarning barobar shakllanishi;

– Mashg`ulotda refleksiyaning chuqurlashuvi va progres holatlarga moslashtirish qobiliyatining erishimliligi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Jismoniy tarbiya darslarini integratsiyalash A-Jismoniy tarbiya **B**-ta`lim-tarbiya **S**-Integratsiya

Grafikda jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida o‘quvchilarni tizimlilik asosida shakllangan asosiy tarkibiy elementlarning tizimdagi ahamiyati ko‘rsatilgan.

Natijalar va muhokama. Integratsiyalashgan mashg‘ulotlar natijasida o‘quvchilarda: 1) diqqat barqarorligi 18% ga; 2) o‘quv motivatsiyasi 22% ga; 3) jismoniy chidamlilik esa 25% ga oshgani kuzatildi.

Bu natijalar sport faoliyatining aqliy faoliyat bilan uyg‘unligi bolaning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Sport va ta’lim integratsiyasi 9–10 yoshli o‘quvchilarni har tomonlama rivojlantirishda samarali mexanizm hisoblanadi. U nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi, balki aqliy faoliyatni, ijtimoiy kompetensiyalarni va emotsional barqarorlikni ham rivojlantiradi. Shuning uchun boshlang‘ich ta’lim tizimida integrativ sport-ta’lim mashg‘ulotlari keng joriy etilishi lozim.

Berilgan yosh bosqichlaridagi xususiyatlarni amalda tatbiq etishda maxsus metodlardan foydalanish talab etiladi. Quyidagi 2-jadvalda sport va ta’lim integratsiyasini ta’minlovchi asosiy metodlarning qiyosiy tahlili keltirilgan

Ushbu uslubda yondashuvlarning samaradorligini aniqlash maqsadida 60 nafar o‘quvchi ishtirokida maxsus tajriba sinovlari o‘tkazildi. 3-jadvalda mazkur eksperimental dasturning natijalari aks ettirilgan.

1-jadval. Integratsiyalashgan mashg‘ulotlar samaradorligini baholash (tajriba guruhi misolida)

Ko‘rsatkichlar	Dastlabki natija (%)	Tajriba natijasi (%)	O‘sish darajasi (%)
Diqqat barqarorligi	62	80	+18
O‘quv motivatsiyasi	58	80	+22
Jismoniy chidamlilik	64	89	+25
Muloqot va hamkorlik ko‘nikmasi	60	83	+23
Mustaqil fikrlash	55	77	+22

Izoh: Jadval ma’lumotlari 9–10 yoshli 60 nafar o‘quvchidan tashkil topgan tajriba guruhida 3 oylik integratsion dastur asosida o‘tkazilgan tadqiqot natijalarini ifodalaydi.

Tajriba natijalarining ijobiy ko‘rsatkichlari o‘quv jarayoniga integratsion darslarni amaliy jihatdan rejalashtirish zarurligini ko‘rsatdi. Quyidagi 4-jadvalda fanlar kesimida integratsion dars mashg‘ulotlarini rejalashtirish modeli taqdim etilgan.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan rejalashtirish modelining pedagogik samaradorligi an’anaviy ta’lim tizimi bilan solishtirilib o‘rganildi. 5-jadvalda integrativ dars tizimining an’anaviy usulga nisbatan ustunlik ko‘rsatkichlari keltirilgan.

2-jadval. Integrativ mashg‘ulotlarning pedagogik samaradorlik ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	An’anaviy dars tizimi (%)	Integrativ dars tizimi (%)	Farq (%)
Darsdagi faol ishtirok	65	90	+25
Diqqatni jamlash	70	88	+18
O‘quvchi tashabbuskorligi	58	82	+24
Bilimni mustahkamlash darajasi	60	84	+24

Ko‘rsatkich	An’anaviy dars tizimi (%)	Integrativ dars tizimi (%)	Farq (%)
Darsdan qoniqish	72	93	+21

Taqdim etilgan jadvallar tahlili shuni ko‘rsatadiki:

Integrativ yondashuv o‘quvchilarning harakat, fikrlash va emotsional faolligini uyg‘unlashtiradi.

O‘quvchilarda dars jarayoniga nisbatan ijobiy motivatsiya ortadi. Jismoniy faollik orqali kognitiv funksiyalar (xotira, diqqat, tafakkur) 20–25% ga oshadi.

Shunday qilib, 9–10 yoshli boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini o‘qitish jarayonida sport va ta’limni integratsiyalash yosh avlodning aqliy va jismoniy salohiyatini birdek rivojlantirishning eng samarali pedagogik mexanizmlaridan biri ҳисобланади. Olib borilgan tahlillar va tajriba-sinov natijalari shuni ko‘rsatdiki, an’anaviy ta’lim jarayoniga jismoniy faollik elementlari, harakatli o‘yinlar hamda kinaestetik yondashuvlarni joriy etish o‘quvchilarning kognitiv funksiyalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Xususan, tajriba guruhida diqqat barqarorligi 18% ga, o‘quv motivatsiyasi 22% ga, jismoniy chidamlilik esa 25% ga oshgani sport va ta’lim uyg‘unligining yuqori samaradorligini amalda isbotladi. Taklif etilgan integrativ metodlar (harakat orqali o‘qitish, o‘yinli musobaqalar va ko‘p sensorli yondashuvlar) bolalarning darsdagi faolligini oshiribгина qolmay, ularda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantiradi va psixologik barqarorlikni ta’minlaydi. Shu bois, boshlang‘ich ta’lim tizimida o‘quv mashg‘ulotlarini sport turlari bilan uzviy bog‘lagan holda tashkil etish zamonaviy pedagogikaning ustuvor vazifalaridan biri bo‘lmog‘i lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-sonli Qonuni. – Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 24.09.2020-y.
2. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 488 b.
3. Абдуллаева Ш.А. Бошланғич синф ўқувчиларини ўқитиш жараёнида инноватsion ёндашувлар. – Тошкент: Фан ва технология, 2022. – 164 б.
4. Юсупов М.Х., Қурбонов Т.Э. Жисмоний маданият ва спорт интегратsиясининг педагогик асослари // Педагогиkaning долзарб муаммолари. – Тошкент, 2023. – № 2. – Б. 45–48.

5. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник для академических бакалавров. – Москва: Юрайт, 2021. – 719 с.
6. Siedentop D., Hastie P., van der Mars H. Complete Guide to Physical Education and Sports Integration. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 320 p.
7. Bailey R. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes // Journal of School Health. – 2018. – Vol. 88, No. 5. – P. 397–407.
8. Qodirov B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: Fan. (2022).
9. G‘ulomov A. Boshlang‘ich ta’limda integrativ yondashuvning pedagogik asoslari. Toshkent: TDPU nashriyoti. (2023).
10. Vygotsky, L. S. Mind in Society. Harvard University Press. (1984)
11. Leontyev, A. N. Activity, Consciousness, and Personality. Moscow: Progress Publishers. (1978)
12. Piaget, J. (1969). The Mechanisms of Perception. London: Routledge.
13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–4310-son qarori, 2019-yil 4-iyun.
14. Ubaydullayev M. Boshlang‘ich sinfda jismoniy tarbiya darslarini integratsiyalash usullari // Pedagogika va psixologiya jurnali, (2020). 2(4), 45-52.
15. Ж.М. Шукурллаев. Ўқувчи-ёшларни волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. Academic research in educational sciences Vol 1.No 2, 2020 ISSN 2181-1385.
16. Шукурллаев Ж.М. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашувнинг мазмуни. // 2021. – Vol. - 2/ ISSUE 11/ ISSN 2181-1385. 551-554 б.
17. Shukurllayev J.M. Sport mahoratini oshirish (Voleybol). Darslik-Chirchiq “ Sity of book” , 2023-240 b.
18. Shukurllayev J.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik.- Toshkent, Zebo prints, 2024-224 b.