

JISMONIY TARBIYA TA'LIMIDA O'QUVCHILARNING KOGNITIV RIVOJLANISHINI TA'MINLASH MEKANIZMLARI

Sharipov Odilbek Abdukaxorovich

Termiz Davlat Universiteti akademik litseyi Yoshlar bilan ishlash bo'yicha direktor o'rinbosari

E-mail: odilbek.sharipov@bk.ru

<https://orcid.org/0009-0000-2540-5918>

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21903559>

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya ta'limida o'quvchilarning kognitiv rivojlanishini ta'minlashning pedagogik mexanizmlari tahlil qilingan. Jismoniy mashqlarni ta'limning zamonaviy metodlari bilan integratsiyalash, muammoli vaziyatlar yaratish, interfaol yondashuvlardan foydalanish hamda refleksiv faoliyatni tashkil etish orqali o'quvchilarning diqqat, xotira, tafakkur, qaror qabul qilish va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, kognitiv rivojlanishni ta'minlashga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlar va ularning ta'lim samaradorligiga ta'siri asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, kognitiv rivojlanish, kognitiv faollik, bilish jarayoni, pedagogik mexanizmlar, interfaol metodlar, jismoniy mashqlar, ta'lim samaradorligi, o'quvchi, refleksiya.

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические механизмы обеспечения когнитивного развития учащихся в процессе физического воспитания. Освещаются возможности развития внимания, памяти, мышления, навыков принятия решений и творческого мышления посредством интеграции физических упражнений с современными образовательными технологиями, применения интерактивных методов обучения, создания проблемных ситуаций и организации рефлексивной деятельности. Обосновано влияние данных механизмов на повышение эффективности образовательного процесса.

Ключевые слова: физическое воспитание, когнитивное развитие, когнитивная активность, познавательная деятельность, педагогические механизмы, интерактивные методы, физические упражнения, эффективность обучения, учащиеся, рефлексия.

Abstract. This article examines the pedagogical mechanisms for ensuring students' cognitive development in physical education. It highlights the potential for improving attention, memory, thinking, decision-making, and creative thinking through the integration of physical exercises with modern educational approaches, the use of interactive teaching methods, problem-based learning, and reflective activities. The study also substantiates the impact of these mechanisms on enhancing the effectiveness and quality of the educational process.

Keywords: physical education, cognitive development, cognitive activity, learning process, pedagogical mechanisms, interactive methods, physical exercises, educational effectiveness, students, reflection.

Bugungi globallashgan va axborotga boy dunyoda ta'lim tizimi nafaqat o'quvchilarga nazariy bilim berish, balki ularning mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish, mantiqiy xulosa chiqarish va real hayotdagi vaziyatlarda tez va aniq qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirish kabi vazifalarga duch kelmoqda. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy rivojlanishni rag'batlantiruvchi fan, balki o'quvchilarning intellektual salohiyati, kognitiv jarayonlari va kognitiv rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi muhim pedagogik vosita sifatida ham tan olingan.

Zamonaviy ta'lim paradigmasida o'quvchi shaxsini har tomonlama rivojlantirish ustuvor vazifa hisoblanadi. Kognitiv rivojlanish - bu o'quvchining atrof-muhitni idrok etishi, shuningdek, axborotni tushunishi, qayta ishlashi, tahlil qilishi, umumlashtirishi va amaliy qo'llanilishi bilan bog'liq intellektual faoliyatini doimiy ravishda takomillashtirishdir. Kognitiv rivojlanishning asosiy tarkibiy qismlari diqqat, idrok, xotira, mulohaza yuritish, nutq, ijodkorlik va refleksiv fikrlashdir va bu jarayonlarning rivojlanish darajasi o'quvchilarning o'quv natijalari va shaxsiy o'sishi uchun juda muhimdir[1].

So'nggi ilmiy tadqiqotlar shuni isbotladiki, muntazam jismoniy faollik nafaqat fiziologik farovonlikni yaxshilaydi, balki miyaning funksional faolligini faollashtiradi, neyronlararo aloqalarni mustahkamlaydi va diqqatni jamlash, xotira, ijro funksiyalari va ijodiy fikrlashni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarini o'quvchilarning kognitiv salohiyatini

rivojlantirishga qaratilgan metodologik yondashuvlar asosida tashkil etish zamonaviy pedagogikada dolzarb masala hisoblanadi.

Yangilanayotgan O'zbekistonda ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish va o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalarini kompetensiyaga asoslangan yondashuv asosida rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ushbu islohotlar jismoniy tarbiya mazmunini takomillashtirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bilan birga, o'quvchilarning intellektual va kognitiv salohiyatini rivojlantirishni ham asosiy maqsad sifatida belgilaydi. Darhaqiqat, bugungi kunda ta'lim sifati nafaqat akademik yutuqlar, balki o'quvchilarning analitik fikrlashi, muammolarni hal qilish qobiliyatlari, muloqot qobiliyati va ijodkorligi bilan ham baholanadi[2].

Jismoniy tarbiya darslari amaliy yo'nalishi bilan boshqa fanlardan farq qiladi. Ushbu darslarda harakat mashqlari, sport o'yinlari, jamoaviy mashqlar, estafeta poygalari va muammolarni hal qilishni o'rganish orqali o'quvchilar nafaqat jismoniy harakatlarni o'zlashtiradilar, balki vaziyatni tahlil qilish, harakatlarni rejalashtirish, taktik qarorlar qabul qilish, jamoaviy ish va o'zini o'zi baholash kabi kognitiv kompetensiyalarni ham rivojlantiradilar. Xususan, interaktiv usullar, loyihaga asoslangan o'qitish, o'yin texnologiyalari, raqamli vositalardan foydalanish va refleksiv tahlil elementlarini o'quv jarayoniga integratsiya qilish o'quvchilarning kognitiv faolligini sezilarli darajada oshiradi.

Biroq, tajriba shuni ko'rsatadiki, aksariyat o'rta maktablarda jismoniy tarbiya darslari ko'proq jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan, shu bilan birga o'quvchilarning kognitiv rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi pedagogik mexanizmlar, o'quv qo'llanmalari va baholash mezonlaridan foydalanish yetarlicha rivojlanmagan. Natijada, jismoniy tarbiyaning ta'limiy va rivojlantuvchi imkoniyatlaridan to'liq foydalanilmayapti. Bu esa ushbu sohada ilmiy asoslangan metodologik tavsiyalarni ishlab chiqish va kognitiv yondashuv asosida jismoniy tarbiya mazmunini takomillashtirish zaruratini tug'diradi.

Shu munosabat bilan, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning kognitiv rivojlanishini ta'minlash mexanizmlarini aniqlash, ularning pedagogik salohiyatini tadqiq qilish hamda samarali usul va texnologiyalarni amaliyotga tatbiq etish dolzarb ilmiy va pedagogik masala hisoblanadi[3].

Zamonaviy jamiyatda avtomatlashtirish va kompyuterlashtirishning jadal rivojlanishi natijasida jismoniy mehnat ulushi sezilarli darajada kamaydi. Aqliy mehnatning jismoniy faoliyatdan ustun qo'yilishi inson tanasiga xos bo'lgan tabiiy jismoniy faollikning pasayishiga olib keladi.

Ta'lim muassasasida o'qish o'quvchilardan doimiy ravishda o'zgaruvchan psixo-emotsional stressni boshdan kechirishni talab qiladi. Bu stress, ayniqsa imtihonlar paytida eng yuqori cho'qqiga chiqadi. Bundan tashqari, bu stress, turli xil salbiy atrof-muhit omillari bilan birgalikda, neyropsixiatrik kasalliklar va turli xil nevrotik yoki psixotik holatlarning rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

Bugungi kunda o'quvchi-talabalarga qo'yiladigan talablar nafaqat ularning intellektual va aqliy salohiyatini, balki o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish qobiliyatini ham qamrab oladi. Biroq, zamonaviy jamiyatda ijtimoiy mavqe, shaxsiy qoniqish va ma'naviy yetuklik kabi omillarning jismoniy faoliyatga bo'lgan motivatsiyasiga ta'siri tufayli o'quvchi-talabalarining jismoniy faoliyatga qiziqishi o'rta maktabdan katta sinfga o'tgan sari barqaror ravishda pasayib bormoqda[4].

Muntazam jismoniy mashqlar yoki jismoniy tayyorgarlikning ijobiy ta'siri quyidagi o'zgarishlar bilan tavsiflanadi:

markaziy asab tizimi faoliyatining yaxshilanishi: muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan odamlarda asab tizimining giper qo'zg'aluvchanligi pasayadi, shu bilan birga jismoniy faoliyat paytida uning funksional imkoniyatlari oshadi;

tayanch-harakat tizimida ijobiy morfofunktsional o'zgarishlar;

dam olish vaqtida energiya sarfining kamayishi;

jismoniy faollikdan keyin tiklanish (reabilitatsiya) davrining sezilarli darajada qisqarishi [1].

Bundan tashqari, tanani chiniqtirish yana bir muhim ta'sirga ega: u tananing stress, yuqori yoki past haroratlar, nurlanish va turli jarohatlar kabi salbiy atrof-muhit omillaridan o'zini himoya qilish qobiliyatini oshiradi.

Inson yashaydigan va o'qiydigan muhit o'quvchining o'quv natijalariga va tananing o'quv yuklamalariga moslashish qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi. O'quvchi-talabalar intensiv aqliy mehnat bilan shug'ullanadigan va odatiy ish kuni bo'lgan mutaxassislariga qaraganda ko'proq o'quv yuklamasiga duch kelishadi. Bundan tashqari, o'quvchilarning o'quv faoliyati ko'pincha vaqt nuqtai nazaridan oqilona rejalashtirilmagan. Uy vazifasi, testlar va bilimlarni baholash ham notekis taqsimlanganligi sababli, bu ruhiy stressning kuchayishiga va natijalarning pasayishiga olib kelishi mumkin[5].

Muntazam jismoniy faollik taktik fikrlashni va vaziyatlarni tezda tahlil qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu, ayniqsa, sport va jang san’atlarida muhimdir. Ushbu sport turlari oldindan belgilangan, standartlashtirilgan jismoniy faollik dasturlariga ega emasligi sababli, sportchilar doimiy ravishda kuzatib borish, tahlil qilish va o’zgaruvchan vaziyatlarga tezda moslashishlari kerak. Shunday qilib, jismoniy tarbiya kognitiv jarayonlarni, xususan, diqqat, fikrlash, qaror qabul qilish va vaziyatni baholash ko’nikmalarini izchil rivojlantiradi.

Umuman aytganda, jismoniy tarbiya nafaqat o’quvchilarning jismoniy rivojlanishini, balki ularning kognitiv salohiyatini shakllantirishda ham muhim pedagogik omil hisoblanadi. Muntazam va ilmiy jihatdan tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari diqqat, xotira, mulohaza yuritish, tez qaror qabul qilish, muammolarni hal qilish va ijodiy fikrlash kabi kognitiv jarayonlarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko’rsatadi.

Интерактив usullar, muammoga asoslangan o’rganish, o’yin texnologiyalari, refleksiv yondashuvlar va zamonaviy pedagogik vositalarni jismoniy tarbiya darslariga integratsiya qilish o’quvchilarning kognitiv rivojlanishi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Xususan, sport o’yinlari va jamoaviy mashqlar o’quvchilarning strategik fikrlash, muloqot, hamkorlik va vaziyatga qarab qaror qabul qilishdagi kompetensiyalarini rivojlantirishga hissa qo’shadi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya darslari nafaqat jismoniy ko’nikmalarni rivojlantirish vositasi sifatida, balki shaxsning intellektual va kognitiv rivojlanishini ta’minlaydigan keng qamrovli pedagogik jarayon sifatida ham tashkil etilishi kerak. Shu maqsadda ta’lim jarayoniga innovatsion usullar va texnologiyalarni joriy etish, kompetensiyaga asoslangan yondashuv asosida dars mazmunini yaxshilash va o’quvchilarning kognitiv faolligini rag’batlantiruvchi metodologik mexanizmlardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Kelajakda jismoniy tarbiya darslarida kognitiv rivojlanishni baholash mezonlarini ishlab chiqish va raqamli ta’lim texnologiyalari va sun’iy intellekt vositalaridan foydalanishning pedagogik salohiyatini o’rganish ushbu sohadagi ilmiy tadqiqotlar uchun ustuvor vazifa bo’lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бурцев В.А., Бурцева Е.В. Экспериментальное исследование когнитивного компонента спортивной культуры студентов в процессе занятий настольным теннисом // Международный журнал экспериментального образования, 2018. № 4. С. 12-18.
2. Bruner, J. Self-making and world-making [Text] / J. Bruner // Journal of Aesthetic Education. - 1991. - Vol. 25. - №1. - P. 67-78.
3. Hanke, U. The German Memorandum on Physical Education and School Sports and its consequences for physical education teachers and coach education [Text] / U. Hanke // International Journal of Physical Education A Review Publication. - 2011. - V.1. - Issue 1. - P.2-6.
4. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.В. Давыдов. - М.: Академия, 2004. - 282 с.
5. Даутова, О.Б. Проектирование учебно-познавательной деятельности школьника на уроке в условиях ФГОС / О.Б. Даутова. - С-Пб.: КАРО. - 2016. - 184 с.