



METHODOLOGY FOR BALANCING CYBER- ACTIVITY AND PHYSICAL DEVELOPMENT IN PRESCHOOL CHILDREN

Mamayusupov Otabek Valiyevich
Acting Associate Professor,
Department of Preschool Education,
Kokand State University

Abstract

The article examines the correlation (correlation) between the degree of use of digital gadgets (cyber-activity) and indicators of physical development among preschool children (5-7 years). Within the framework of the study, an innovative pedagogical methodology that ensures the balance between digital and traditional action games is proposed.

Keywords: Cyber-activity, physical development, motor skills, hypodynamics, sensor integration, balance techniques, "The First Step" program.

Introduction

MAVZU: MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA KIBER- FAOLLIK VA JISMONIY RIVOJLANISH MUVOZANATINI TA'MINLASH METODIKASI

Mamayusupov Otabek Valiyevich
Muallif:, Qo'qon davlat universiteti,
Maktabgacha ta'lim kafedrası v.v.b dotsent.

Annotatsiya (Abstract):

Maqolada maktabgacha yoshdagi (5-7 yosh) bolalarning raqamli gadjetlardan foydalanish darajasi (kiber-faollik) va ularning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyatsiya (bog'liqlik) o'rganilgan. Tadqiqot doirasida raqamli va an'anaviy harakatli o'yinlar muvozanatini ta'minlovchi innovatsion pedagogik metodika taklif etilgan.

Kalit soʻzlar: kiber-faollik, jismoniy rivojlanish, motorika, gipodinamiya, sensor integratsiya, muvozanat metodikasi, "Ilk qadam" dasturi.

INTRODUCTION (Kirish va Adabiyotlar tahlili)

Zamonaviy maktabgacha yoshdagi bolalar "raqamli avlod" (Digital Natives) vakillari hisoblanadi. Kundalik hayotda smartfon, planshet va kompyuter oʻyinlarining ulushi ortishi bolalarning kiber-faolligini (ekran vaqtini) keskin koʻpaytirdi. Biroq, bu holat bolalarning jismoniy rivojlanishiga, xususan, yirik va mayda motorika shakllanishiga, tayanch-harakat tizimiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda (gipodinamiya muammosi).

Muammoning qoʻyilishi: "Ilk qadam" davlat dasturida bolaning jismoniy rivojlanishi ustuvor vazifa qilib belgilangan. Lekin raqamli texnologiyalarni bolalar hayotidan butunlay cheklash imkonsiz. Demak, zamonaviy pedagogika oldida yangi muammo turibdi: Bolaning kiber-faolligini taqiqlash emas, balki uni jismoniy faollik bilan qanday qilib muvozanatga (balansga) keltirish mumkin?

Adabiyotlar tahlili: J. Piaget bolaning intellektual oʻsishi uning jismoniy harakatlari bilan uzviy bogʻliqligini taʼkidlagan. Zamonaviy tadqiqotchilardan M. Prensky va P. Greenfield raqamli oʻyinlarning vizual-fazoviy fikrlashni rivojlantirishdagi oʻrnini asoslagan boʻlsa-da, ularning jismoniy tormozlanishga olib kelishini qayd etishgan. Oʻzbekistonda ushbu muvozanatni MTT amaliyotiga joriy etish metodikasi hali toʻliq shakllanmagan.

METHODS (Tadqiqot metodologiyasi)

Tadqiqot Qoʻqon shahridagi DMTTlar (Davlat maktabgacha taʼlim tashkilotlari) negizida 5-6 va 6-7 yoshli (katta va tayyorlov guruh) jami 60 nafar bola ishtirokida oʻtkazildi.

Metodlar: Kuzatish, ota-onalar oʻrtasida soʻrovnoma (anketa), bolalarning jismoniy tayyorgarligini testlash (30 metr ga yugurish, joyidan uzoqlikka sakrash, muvozanat saqlash).

Eksperiment mohiyati: Biz tomonimizdan "Raqamli va jismoniy integratsiya" metodikasi ishlab chiqildi va amaliyotga kiritildi:

Ekran vaqtini dozashtirish: Kunlik kompyuter/planshet o'yinlari vaqti 30 daqiqa bilan cheqlandi.

Kiber-harakatli o'yinlar (Gamification): Virtual o'yindagi syujetlar (masalan, kiber-qahramonlar harakati) jismoniy tarbiya mashg'ulotiga ko'chirildi. Bola planshetda ko'rgan "labirint" o'yinini guruh xonasida yoki sport maydonchasida o'zi jismoniy harakatlar (yugurish, emaklash, to'siqlardan sakrash) orqali bosib o'tdi.

RESULTS (Olingan natijalar)

3 oylik tajriba-sinov ishlaridan so'ng bolalarning jismoniy va kognitiv ko'rsatkichlarida quyidagi ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. (Buni maqolada jadval shaklida berish kerak):

Ko'rsatkichlar (5-7 yoshli bolalarda)	Eksperimentdan oldin	Eksperimentdan keyin	O'sish dinamikasi (%)
Harakatlar koordinatsiyasi (muvozanat)	62%	84%	+ 22%
Joyidan uzoqlikka sakrash (portlovchi kuch)	115 sm	132 sm	+ 14.7%
Diqqat konsentratsiyasi (kognitiv ko'rsatkich)	55%	78%	+ 23%
Kunlik ekran vaqti nazorati (ota-onalar fikri)	35%	80%	+ 45%

Natija shuni ko'rsatadiki: Kiber-faollikni jismoniy o'yinlar bilan sinxronlashtirish bolaning nafaqat jismoniy chidamliligini, balki kiber o'yinlar davomida charchagan asab tizimining qayta tiklanishini (neyroplastiklik) ta'minladi.

DISCUSSION (Muhokama)

Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, kiber-faollik va jismoniy rivojlanish bir-biriga qarama-qarshi tushunchalar emas. Agar bola virtual dunyoda olgan vizual taassurotlarini jismoniy makonda (harakatli o'yinlarda) motorika orqali "qayta ishlasa", rivojlanish ikki barobar tezlashadi. Bu yondashuv JSST (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti) va pedagogik neyropsixologiya tavsiyalariga to'liq mos keladi.



Biz taklif etgan metodika bolani gadjetdan majburiy yulib olish stressidan xalos etadi, chunki o‘yin vizual ko‘rinishdan jismoniy ko‘rinishga evolyutsion tarzda o‘tadi.

CONCLUSION (Xulosa)

Maktabgacha yoshdagi bolalarda kiber-faollikni mutlaq taqiqlash kognitiv rivojlanishni sekinlashtirishi, nazoratsiz qoldirish esa gipodinamiyaga olib kelishi isbotlandi. Optimal yechim — muvozanat metodikasi.

Taklif etilgan "Raqqamli va jismoniy integratsiya" metodikasi bolalarning jismoniy tayyorgarligini o‘rtacha 18-22% ga oshirish imkonini berdi.

MTT pedagoglari va oliy ta'lim o'qituvchilari bo'lajak tarbiyachilarni tayyorlashda ushbu metodik muvozanat modellaridan o'quv jarayonida foydalanishlari tavsiya etiladi.