

JISMONIY FAOLLIK VOSITASIDA MAKTAB O'QUVCHILARINING DIQQATNI JAMLASH QOBILIYATINI OSHIRISH

Sirojev Shoxrux Fayzullo o'g'li

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy Madaniyat kafedrası o'qituvchisi

E-mail: sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz

Annotatsiya. Ushbu tezisda jismoniy faollik vositasida maktab o'quvchilarining diqqatni jamlash qobiliyatini oshirishning pedagogik asoslari tahlil qilinadi. Muntazam va qisqa muddatli jismoniy mashqlar, faol tanaffuslar, aerob, koordinatsion va harakatli o'yinlarning o'quvchilarning diqqat barqarorligi, axborotni qayta ishlash tezligi, o'zini boshqarish va darsga jalb etilishiga ta'sir etuvchi mexanizmlari yoritiladi. Jismoniy faollikni o'quv jarayoniga integratsiya qilishda mashq intensivligi, davomiyligi, murakkabligi, yoshga mosligi va darsning mazmuni bilan uyg'unligi muhim omil sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, harakatni haddan tashqari kuchli yuklama yoki ortiqcha raqobatga aylantirmaslik, faol tanaffusdan keyin o'quv faoliyatiga silliq qaytish hamda o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligi asoslanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, diqqatni jamlash, maktab o'quvchilari, faol tanaffus, ijro funksiyalari, aerob mashqlar, koordinatsiya, pedagogik yuklama.

Kirish

Diqqatni jamlash qobiliyati maktab o'quvchisining o'quv faoliyatidagi asosiy psixologik funksiyalardan biridir. Dars materialini tinglash, topshiriq shartini tushunish, muhim axborotni ajratish, bir vazifadan boshqasiga o'tish va chalg'ituvchi omillarni nazorat qilish barqaror diqqatni talab etadi. Maktab kunining katta qismi o'tirgan holatda va intellektual yuklama ostida o'tishi sabab o'quvchilarda charchoq, e'tibor susayishi va darsga jalb etilishning pasayishi kuzatilishi mumkin. Jismoniy faollik bunday sharoitda faqat sog'lomlashtiruvchi vosita emas, balki o'quvchining psixofiziologik holatini qayta tashkil etuvchi pedagogik omil sifatida ham ko'riladi. Harakat yurak-qon tomir va nafas tizimlari faoliyatini faollashtiradi, tana holatini o'zgartiradi, emotsional tonusni oshiradi va uzoq davom etgan o'tirishni bo'ladi. Natijada o'quvchi keyingi intellektual vazifaga yangilangan holatda qaytishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti bolalar va o'smirlarda muntazam jismoniy faollikning jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda kognitiv natijalar uchun ham foydali ekanini ta'kidlaydi. Shu nuqtayi nazardan maktabdagi jismoniy tarbiya darslari, faol tanaffuslar va qisqa harakat bloklari o'quvchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki o'quv jarayonidagi funksional tayyorligini ham qo'llab-quvvatlashi mumkin. Diqqatni jamlashga ta'sir qiluvchi omillar murakkab bo'lib, ular uyqu, stress,

motivatsiya, dars mazmuni, o'quv muhitining sifati va individual psixologik xususiyatlarni ham o'z ichiga oladi. Shu sababli jismoniy faollikni diqqat muammosining yagona yechimi sifatida ko'rish to'g'ri emas. Uning pedagogik ahamiyati boshqa omillar bilan uyg'un holda, o'quvchining umumiy kun tartibi va dars tuzilishining bir qismi sifatida namoyon bo'ladi. Tезisning maqsadi jismoniy faollik vositasida maktab o'quvchilarining diqqatni jamlash qobiliyatini oshirishning asosiy pedagogik mexanizmlari, mashq turlari, darsga integratsiya usullari va individual shartlarini tahlil qilishdan iborat.

Diqqatni jamlash va jismoniy faollik o'rtasidagi bog'liqlik

Diqqatni jamlash bir vaqtning o'zida muhim axborotga yo'nalish, chalg'ituvchi signallarni cheklash va vazifani ma'lum muddat davomida izchil bajarishni talab qiladi. Bu jarayon ijro funksiyalari, ayniqsa tormozlovchi nazorat, ishchi xotira va kognitiv moslashuvchanlik bilan yaqin bog'liq. Jismoniy faollik ushbu funksiyalarga bevosita va bilvosita yo'llar orqali ta'sir qilishi mumkin. Qisqa muddatli jismoniy mashqdan keyin o'quvchining faollik darajasi ortadi va uzoq o'tirish bilan bog'liq sustlik kamayadi. O'rtacha intensivlikdagi harakat hushyorlikni oshirish va keyingi kognitiv vazifaga tayyorlanish uchun qulay sharoit yaratishi mumkin. Juda yengil faoliyat esa yetarli faollashtiruvchi ta'sir bermasligi, haddan tashqari yuqori intensivlik esa vaqtinchalik charchoq sabab diqqatni pasaytirishi ehtimoli mavjud. Muntazam jismoniy faollik uzoq muddatli jihatdan ham kognitiv rivojlanishni qo'llab-quvvatlashi mumkin. Bolalik va o'smirlik davrida motor va kognitiv tizimlar parallel ravishda rivojlanadi. Koordinatsion murakkab harakatlar, o'yinli vazifalar va sport faoliyati o'quvchidan bir vaqtda kuzatish, qaror qabul qilish, harakatni rejalashtirish va xatoni tuzatishni talab qiladi. Shu sababli diqqatni rivojlantirish uchun jismoniy faollikning ikki xil yo'nalishini ajratish mumkin. Birinchisi - umumiy faollashtiruvchi mashqlar: yurish, yengil yugurish, ritmik harakatlar va aerob faoliyat. Ikkinchisi - kognitiv talabga ega koordinatsion mashqlar: yo'nalishni tez o'zgartirish, signallarga javob berish, murakkab harakat ketma-ketligi va jamoaviy o'yin vaziyatlari. Har ikki yo'nalish dars maqsadiga qarab bir-birini to'ldiradi.

Qisqa faol tanaffuslarning pedagogik ahamiyati

Faol tanaffus dars jarayoniga kiritiladigan bir necha daqiqalik qisqa harakat blokidir. Uning asosiy vazifasi o'quvchini darsdan uzoqlashtirish emas, uzoq davom etgan statik holatni bo'lish va keyingi o'quv vazifasiga funksional tayyorlashdir. Faol tanaffus ayniqsa bir necha ketma-ket nazariy mashg'ulotlardan keyin pedagogik qiymatga ega. Faol tanaffus uchun murakkab sport jihozlari zarur emas. Joyida yurish, yengil sakrash, qo'l va gavda harakatlari, ritmik mashqlar, muvozanat vazifalari yoki qisqa koordinatsion kombinatsiya yetarli bo'lishi mumkin. Muhimi, o'quvchi tanasi holatini o'zgartirsin va faol harakatga qo'shilsin. Faol tanaffusning davomiyligi dars ritmini buzmaydigan darajada qisqa bo'lishi kerak. Juda uzun tanaffus o'quvchilarni

dars mazmunidan chiqarib yuborishi, juda qisqa yoki sust harakat esa kerakli faollashtiruvchi ta'sir bermasligi mumkin. Pedagog o'quvchilarning yoshi va sinf muhitiga qarab mos davomiylikni tanlaydi. Faol tanaffusdan keyin o'quv faoliyatiga qaytish bosqichi ham muhim. Mashq yakunida nafasni tinchlantirish, qisqa ko'rsatma va e'tiborni keyingi vazifaga yo'naltirish darsning silliq davom etishini ta'minlaydi. Shu sababli faol tanaffus faqat harakat bloki emas, balki harakatdan o'qishga o'tish jarayonini ham o'z ichiga oladi. Faol tanaffusning pedagogik samarasi muntazamlik bilan kuchayadi. O'quvchilar qachon va nima uchun bunday tanaffus bo'lishini tushunsa, harakat intizomsiz faoliyat emas, darsning tabiiy qismi sifatida qabul qilinadi.

Aerob mashqlar va diqqat barqarorligi

Aerob mashqlar yurak urish tezligini me'yoriy darajada oshiradigan va ma'lum vaqt davomida ritmik bajariladigan harakatlarni o'z ichiga oladi. Tez yurish, yengil yugurish, raqs, estafeta va ritmik kombinatsiyalar maktab sharoitida eng qulay variantlar hisoblanadi. Bunday faoliyat o'quvchilarda umumiy hushyorlik va faollik darajasini oshirishga yordam beradi. Diqqatni qo'llab-quvvatlash uchun aerob mashqning intensivligi muhim. O'rtacha intensivlik ko'pincha darsga qaytish uchun qulay holat yaratadi, chunki o'quvchi faol bo'ladi, lekin haddan tashqari charchamaydi. Juda yuqori intensivlikdagi mashqdan keyin esa nafas va yurak urishi uzoq vaqt yuqori bo'lib qolishi mumkin. Aerob mashqlarni ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darsi, tanaffus yoki darsdan keyingi faoliyat shaklida tashkil etish mumkin. Pedagogik maqsad diqqatni yaxshilash bo'lsa, mashqdan keyingi vaqt ham e'tiborga olinadi. O'quvchiga murakkab intellektual vazifa berishdan oldin qisqa tiklanish va o'tish bosqichi zarur. Ritmik aerob mashqlar ayniqsa kichik va o'rta maktab yoshida qulay. Musika yoki oddiy sanash ritmi harakatning tartibliligini oshiradi va guruhni bir vaqtda faoliyatga jalb etadi. Shu bilan birga, musiqaning haddan tashqari balandligi yoki murakkab xoreografiya diqqatni boshqa tomonga yo'naltirishi mumkin. Aerob faollik diqqatni oshirishning bevosita "mashqi" emas, balki diqqat uchun qulay funksional holat yaratadigan vosita sifatida ko'rilishi maqsadga muvofiq.

Koordinatsion mashqlar va ijro funksiyalari

Koordinatsion mashqlar oddiy jismoniy yuklama bilan birga kognitiv talab ham yaratadi. O'quvchi harakat yo'nalishini eslab qolishi, signalga javob berishi, tez qaror qabul qilishi va bir necha harakatni ketma-ket bajarishi kerak. Shu sababli bunday mashqlar diqqat, ishchi xotira va kognitiv moslashuvchanlikni birgalikda faollashtiradi. Masalan, o'qituvchi rangli belgilar qo'yib, turli signallarda turli yo'nalishga yugurishni topshirishi mumkin. Yoki o'quvchilar ma'lum harakat kombinatsiyasini eslab, keyin teskari tartibda bajaradi. Bunday vazifalarda jismoniy

harakat bilan axborotni qayta ishlash birlashadi. Koordinatsion murakkablik yoshga mos bo'lishi kerak. Juda qiyin topshiriq ko'p xato, noqulaylik va motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin. Juda oddiy topshiriqda esa kognitiv talab yetarli bo'lmaydi. Pedagog vazifani bosqichma-bosqich murakkablashtirishi maqsadga muvofiq. Jamoaviy sport o'yinlari ham diqqatni rivojlantiruvchi tabiiy muhit yaratadi. O'quvchi bir vaqtda to'p, raqib, jamoadosh, maydon chegarasi va o'qituvchi ko'rsatmasiga e'tibor beradi. Bunday vaziyat selektiv diqqat va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladi. Shu bilan birga, diqqatni rivojlantirish maqsadida har bir darsni haddan tashqari murakkab kognitiv vazifalarga to'ldirish shart emas. Ba'zan oddiy ritmik yoki aerob harakat ham o'quvchining psixofiziologik holatini yaxshilash uchun yetarli bo'ladi.

Harakatli o'yinlar orqali diqqatni boshqarish

Harakatli o'yinlar o'quvchilarning qiziqishi va emotsional jalb etilishini kuchaytiradi. O'yin jarayonida diqqat maqsadga yo'naltirilgan tabiiy faoliyatga aylanadi. O'quvchi qoidani eslab qolishi, signalni kutishi, vaziyatni kuzatishi va xatosini tez tuzatishi kerak. Diqqat uchun foydali o'yinlar qisqa, tushunarli va tezkor javob talab qiladigan bo'lishi mumkin. Masalan, signalga ko'ra to'xtash va harakatni davom ettirish, rang yoki raqam bo'yicha zona tanlash, ma'lum belgida harakat turini almashtirish kabi o'yinlar tormozlovchi nazorat va selektiv diqqatga talab yaratadi. O'yinda raqobat me'yoriy darajada bo'lishi zarur. Haddan tashqari kuchli raqobat ayrim o'quvchilarda tashvish va xato qilishdan qo'rqishni kuchaytirishi mumkin. Diqqatni rivojlantirish maqsadida jamoaviy hamkorlik va umumiy maqsadga erishish elementlari ham keng qo'llanishi mumkin. O'yin qoidalari tez-tez o'zgartirilsa, o'quvchilardan kognitiv moslashuvchanlik talab qilinadi. Masalan, birinchi bosqichda qizil signalda to'xtash, keyingi bosqichda qizil signalda ikki qadam orqaga yurish vazifasi beriladi. Bu diqqatni yangilash va eski javobni tormozlashni talab qiladi. Harakatli o'yin darsda tartibsiz "energiya chiqarish" vositasi emas, aniq pedagogik vazifaga ega faoliyat bo'lishi kerak. O'yin tugagach qisqa refleksiya orqali o'quvchi qaysi vaziyatda e'tibori chalg'iganini va qanday qilib tezroq javob berganini tushunishi mumkin.

Jismoniy faollikni o'quv darslariga integratsiya qilish

Diqqatni jamlashni qo'llab-quvvatlash uchun jismoniy faollik faqat jismoniy tarbiya darsida emas, boshqa fanlar orasida ham tashkil etilishi mumkin. Ayniqsa uzoq nazariy darslarda qisqa harakatli bloklar o'tirish vaqtini bo'lib, o'quvchilarni keyingi topshiriqqa tayyorlashi mumkin. Faol dars elementlari o'quv mazmuni bilan harakatni birlashtiradi. Masalan, javob variantiga mos ravishda sinfning ma'lum tomoniga yurish, atamalarni harakat bilan ifodalash yoki matematik natijaga qarab turli vazifani bajarish mumkin. Bunday usul jismoniy faollikni o'quv jarayonidan ajratmaydi. Shu bilan birga, harakat o'quv mazmunini murakkablashtirib yubormasligi kerak. Agar

o'quvchining barcha diqqati harakat qoidalariga ketib qolsa, asosiy fan mazmuni ikkinchi darajaga tushishi mumkin. Pedagog harakat va intellektual vazifa o'rtasida muvozanat yaratadi. Darsga integratsiya qilishda sinf maydoni va xavfsizlik ham hisobga olinadi. Kichik xonada yugurish yoki tez sakrash o'rniga joyida bajariladigan harakatlar tanlanadi. Jihozlar va mebel bilan to'qnashuv xavfi oldindan bartaraf etiladi. Harakatli elementlarning muntazamligi o'quvchilarda dars ritmini tushunishga yordam beradi. Masalan, har ikki o'quv blokidan keyin 3–5 daqiqalik faol tanaffus kabi barqaror tartib sinf boshqaruvini yengillashtiradi.

Jismoniy yuklama va diqqat o'rtasidagi optimal muvozanat

Diqqatni yaxshilash maqsadida jismoniy faollik qo'llanayotgan bo'lsa, yuklama o'quvchini ortiqcha charchatmasligi kerak. Harakatning foydali ta'siri ko'pincha me'yoriy faollik va ijobiy emotsional holat bilan bog'liq. Juda og'ir mashqdan keyin o'quvchi asosiy darsga qaytishga qiynalishi mumkin. Yuklama intensivligini o'quvchining tashqi belgilariga qarab ham nazorat qilish mumkin. Nafas olishning haddan tashqari tezlashuvi, gapirishning qiyinlashuvi, kuchli terlash yoki koordinatsiyaning buzilishi yuklamani kamaytirish zarurligini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya darsida esa yurak urish tezligi yoki subyektiv zo'riqish shkalasidan foydalanish mumkin. Yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasi ham muhim. Bir xil faol tanaffus ayrim o'quvchilar uchun oson, boshqalar uchun qiyin bo'lishi mumkin. Shu sababli bir mashqning yengil va murakkab variantlari taklif etiladi. Diqqat uchun mashqning murakkabligi ham yuklamaning bir qismidir. Jismonan oson, lekin koordinatsion jihatdan murakkab topshiriq ham o'quvchini charchatishi mumkin. Shuning uchun motor va kognitiv yuklama birgalikda hisobga olinadi. Optimal yondashuv o'quvchida tetiklik, qiziqish va o'quv vazifasiga qaytish tayyorligini hosil qiladigan darajadagi faoliyatdir.

Individual farqlar va inklyuziv yondashuv

Diqqatni jamlash qobiliyati barcha o'quvchilarda bir xil rivojlanmagan. Uyqu yetishmasligi, stress, sog'liq holati, emotsional vaziyat, ta'lim ehtiyojlari va temperament diqqatga ta'sir qilishi mumkin. Jismoniy faollik dasturi shu individual farqlarni hisobga olishi kerak. Ba'zi o'quvchilar harakatdan keyin tezroq tinchlanib, darsga qaytadi; boshqalarda esa yuqori emotsional qo'zg'alish uzoqroq davom etishi mumkin. Shu sababli faol tanaffusdan keyingi o'tish jarayoni ham differensial tashkil etilishi mumkin. Harakat imkoniyati cheklangan o'quvchilar uchun diqqatni faollashtiruvchi mashqlar moslashtiriladi. O'tirgan holatda qo'l va gavda harakatlari, ritmik faoliyat yoki individual imkoniyatga mos koordinatsion topshiriqlar qo'llanishi mumkin. Maqsad barcha o'quvchini harakat orqali umumiy dars jarayoniga jalb qilishdir. Diqqat bilan bog'liq qiyinchiliklari bo'lgan o'quvchilarda harakatni jazo sifatida ishlatish ayniqsa noto'g'ri. Ular uchun harakat darsga qaytishni osonlashtiruvchi qo'llab-quvvatlovchi vosita bo'lishi kerak. Inklyuziv yondashuvda

natija faqat “kim uzoqroq diqqat qildi” tarzida taqqoslanmaydi. O‘quvchining o‘zidagi progress, darsdagi ishtirok va o‘zini boshqarish ko‘nikmasi muhim mezon bo‘lib xizmat qiladi.

Pedagogik monitoring va diqqatdagi o‘zgarishlarni baholash

Jismoniy faollikning diqqatga ta’sirini maktab sharoitida murakkab laboratoriya usullarisiz ham pedagogik kuzatish mumkin. Masalan, darsga qaytish tezligi, topshiriqni bajarishga kirishish vaqti, chalg‘ishlar soni, ko‘rsatmani qayta so‘rash chastotasi va vazifani yakunlash darajasi kuzatiladi. O‘qituvchi faol tanaffus oldidan va keyin bir xil turdagi qisqa topshiriqdan foydalanishi mumkin. Biroq bunday kuzatuv ilmiy eksperiment emas, darsni yaxshilash uchun pedagogik monitoring sifatida talqin qilinadi. Natijaga dars mavzusi, charchoq, uyqu va motivatsiya kabi omillar ham ta’sir qilishi mumkin. O‘quvchilarning subyektiv bahosi ham foydali. “Harakatdan keyin diqqatni jamlash osonroq bo‘ldimi?”, “qaysi mashqdan keyin darsga qaytish qulayroq bo‘ldi?” kabi savollar sinf uchun mos faoliyatni tanlashga yordam beradi. Monitoring bir necha hafta davomida olib borilganda ancha mazmunli bo‘ladi. Bir kunlik yaxshi yoki yomon natija umumiy xulosa uchun yetarli emas. O‘qituvchi turli mashq turlari va vaqtlarini taqqoslab, sinfga eng mos modelni aniqlashi mumkin. Pedagogik baholashning maqsadi diqqatni tibbiy diagnostika qilish emas. Agar o‘quvchida doimiy va sezilarli diqqat muammolari kuzatilsa, masala tegishli mutaxassislar va ota-ona bilan hamkorlikda ko‘rib chiqilishi lozim.

Harakat va o‘quv motivatsiyasining o‘zaro ta’siri

Diqqat faqat kognitiv imkoniyat bilan emas, motivatsiya bilan ham bog‘liq. O‘quvchi dars mazmuniga qiziqmasa, u jismonan tetik bo‘lsa ham diqqatni uzoq saqlamasligi mumkin. Shu sababli jismoniy faollikning diqqatga ta’siri o‘quv motivatsiyasi bilan birgalikda ko‘rilishi kerak. Harakatli faoliyat darsning emotsional fonini yaxshilashi va o‘quvchida muvaffaqiyat tajribasini yaratishi mumkin. Ayniqsa nazariy topshiriqlarda qiynaladigan o‘quvchi harakatli faoliyatda faol qatnashib, keyingi dars blokiga ijobiy emotsional holatda qaytishi mumkin. Harakatli topshiriqlarni juda ko‘p mukofot va ochko bilan bog‘lash esa tashqi motivatsiyani kuchaytirishi mumkin. Diqqat va harakatning uzoq muddatli odatga aylanishi uchun o‘quvchi o‘z tanasining holatini tushunishi va harakatdan keyin o‘zini qanday his qilayotganini anglash muhim. O‘qituvchi faol tanaffusni “darsdan dam olish” emas, “keyingi vazifaga tayyorlanish” deb tushuntirsa, o‘quvchilar uning pedagogik maqsadini yaxshiroq anglaydi. Bu harakatga nisbatan ongli munosabatni shakllantiradi.

Xulosa

Jismoniy faollik maktab o‘quvchilarining diqqatni jamlash qobiliyatini qo‘llab-quvvatlashda muhim pedagogik vosita bo‘lishi mumkin. Qisqa faol tanaffuslar, o‘rtacha intensivlikdagi aerob mashqlar, koordinatsion topshiriqlar va harakatli

o'yinlar uzoq o'tirishni bo'lib, o'quvchilarning hushyorligi va keyingi o'quv vazifasiga jalb etilishiga yordam beradi. Diqqat uchun jismoniy faollikning samarasi mashq turiga, intensivligiga, davomiyligiga va o'quvchining individual xususiyatlariga bog'liq. Haddan tashqari og'ir yoki juda murakkab harakat vaqtinchalik charchoq va chalg'ishga olib kelishi mumkin. Shu sababli pedagogik yuklama me'yoriy, yoshga mos va darsning umumiy ritmi bilan uyg'un bo'lishi zarur. Koordinatsion mashqlar va harakatli o'yinlarning alohida ahamiyati shundaki, ular jismoniy harakat bilan birga kuzatish, eslab qolish, signalga javob berish va qaror qabul qilishni ham talab qiladi. Shu orqali motor va kognitiv faoliyat birlashadi. Jismoniy faollik diqqat muammolarining yagona yechimi emas. Uyqu, stress, o'quv motivatsiyasi, dars sifati va individual psixologik omillar ham muhim. Biroq harakatni maktab kunining muntazam qismiga aylantirish o'quvchilarning jismoniy va kognitiv holatini birgalikda qo'llab-quvvatlaydigan sog'lom pedagogik muhit yaratishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Physical activity. Fact sheet. Geneva: WHO, 2024.
2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
3. Donnelly J.E., Hillman C.H., Castelli D. et al. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2016;48(6):1197-1222.
4. de Greeff J.W., Bosker R.J., Oosterlaan J., Visscher C., Hartman E. Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018;21(5):501-507.
5. Hillman C.H., Pontifex M.B., Castelli D.M. et al. Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function. *Pediatrics*. 2014;134(4):e1063-e1071.