

Date: 3rd December-2024

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA DIQQATNI KUCHAYTIRISHGA
QARATILGAN PSIXOLOGIK MASHG'ULOTLAR**

Sharapova Dildora Baxtiyorovna

International school of finance technology and science instituti katta o'qituvchisi,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, (PhD)

Sayfiyeva Dilshoda Qosim qizi

International school of finance technology and science instituti, Boshlang'ich ta'lim
yo'nalishi, 1-kurs, 24-BT-01 guruhi talabasi dilshodasayfiyeva0@gmail.com

Miryaxyoyeva Fazilat Mirsodir qizi

International school of finance technology and science instituti, Boshlang'ich ta'lim
yo'nalishi, 1-kurs, 24-BT-01 guruhi talabasi

Annotatsiya. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining diqqatini kuchaytirish keng qamrovli mavzu bo'lib, uni nafaqat mashg'ulotlar, balki metodik yondashuvlar va muhitni shakllantirishga oid qirralarini ham yoritish maqsadga muvofiq. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida diqqatni rivojlantirish ta'lim jarayonining muhim qismi hisoblanadi. Ushbu maqolada diqqatni faollashtiruvchi psixologik mashg'ulotlar, jismoniy mashqlar, o'yin usullar, tashkiliy va psixologik yondashuvlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Diqqat, psixologik mashg'ulotlar, jismoniy mashqlar, boshlang'ich ta'lim, psixologik yondashuv, faol o'yinlar, susaytiruvchi omillar, o'quvchilarning e'tibori, ta'lim metodlari.

Аннотация. Повышение внимания учащихся младших классов является комплексной темой, и ее желательно освещать не только учебными, но и методическими подходами и аспектами, связанными с формированием среды. Развитие внимания у учащихся младших классов является важной частью образовательного процесса. В данной статье рассматриваются психологические мероприятия, активизирующие внимание, физические упражнения, игровые методы, организационно-психологические подходы.

Ключевые слова: внимание, психологическая подготовка, физические упражнения, начальное образование, психологический подход, активные игры, демпфирующие факторы, внимание учащихся, методы воспитания.

Annotation. Increasing the attention of primary school students is a complex topic, and it is desirable to cover it not only with educational, but also with methodological approaches and aspects related to the formation of the environment. Developing attention in primary school students is an important part of the educational process. This article discusses psychological activities that activate attention, physical exercises, game methods, organizational and psychological approaches.

Keywords: attention, psychological training, exercise, elementary education, psychological approach, active games, attenuating factors, student attention, educational methods.



Date: 3rdDecember-2024

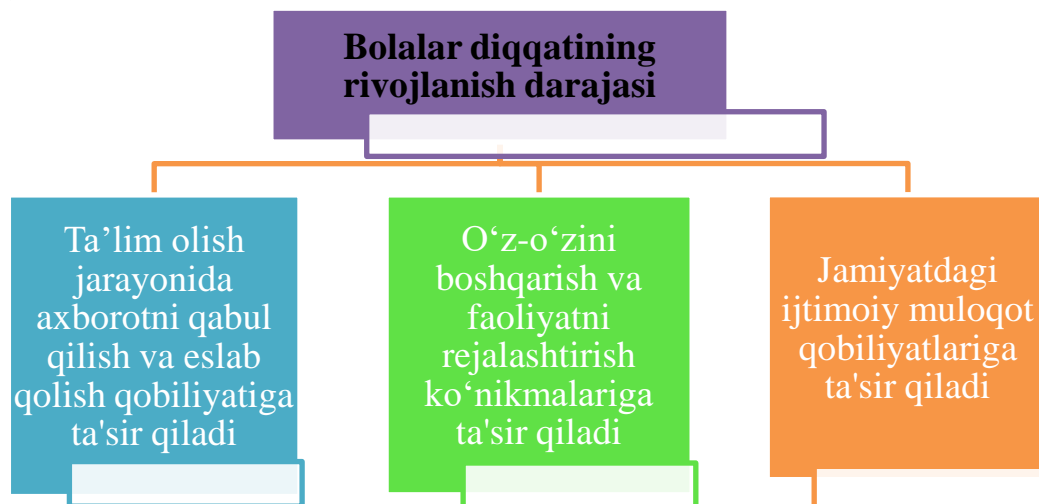
Diqqat psixik faoliyatning yo'naltirilishi va shaxs uchun ma'lum ahamiyatga ega bo'lgan obyekt ustida to'planishidan iborat bilish jarayonidir. O'quvchi maktabda o'qituvchi gapirayotgan gaplarni eshitish orqali faoliyatni ongli ravishda tanlab oladi. Uning diqqati ongli ravishda qo'zg'algan va shu maqsadga bo'ysundirilgan bo'ladi. O'quvchining biror boshqa narsaga chalg'imasdan o'quv materialining mazmuniga zehn bilan darsda ishtirok etishi uning psixik faoliyatining yo'nalishida ifodalanadi [1].

Psixologiya fanida diqqat turlicha ta'riflanadi. Uni yoritishda psixologlar turli nazariyaga asoslanib yondashadilar. Diqqat – deb, ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir obyektga aktiv (faol) qaratilishiga aytiladi (P. I. Ivanov). P.I.Ivanovning fikricha, biz faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir xodisa, o'zimiz qilgan ishimiz, o'y va fikrlarimiz diqqatning obyekti bo'la oladi. N.F.Dobrinin, N.V.Kuzmina, I.V.Straxov, M.V.Gamezo, F. N.Gonobolin va boshqalarning nuqtai nazaricha, diqqatning vujudga kelishida ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishini bildiradi, go'yoki ong doirasi bir muncha tig'izlanadi. Bunday torayish yoki tig'izlanish natijasida ong doirasi yanada yorqinlashadi. Ongning eng toraygan, tig'izlangan yorqin nuqtasi diqqatning markazi (fokus) deb nomlanadi. Xuddi shu markaz (fokus)ga tushgan idrok qilinayotgan jismlar, tasavvur obrazlari, o'y va fikrlar to'la, yorqin va aniq ifodalanadi.

Jahon psixologlarining fikricha, diqqat uzluksiz ravishda, muayyan darajada aktivlik xususiyatini saqlab turadi. Bunday aktivlik, ongning biron bir obyektga yo'nalishining kuchayishi va ma'lum vaqt davomida diqqat yo'naltirilgan narsaga ongning faol (aktiv) qaratilishini boshqarib turadi hamda mazkur holatning saqlanishini ta'minlaydi [2].

Boshlang'ich ta'lim jarayonida o'quvchilarning bilimni o'zlashtirish darajasi ko'p jihatdan ularning diqqatini jamlash qobiliyatiga bog'liq. Diqqat inson faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo'lgan muhim psixologik jarayon hisoblanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining diqqatini kuchaytirish mavzusi keng qamrovli bo'lib, uning nafaqat mashg'ulotlar, balki metodik yondashuvlar va muhitni shakllantirishga oid qirralarini ham yoritish mumkin.

Bolalarni diqqatini oshirish judayam muhim bo'lib, u quyidagi darajalarga ajratiladi (1-rasm):



Date: 3rd December-2024

1-rasm. Bolala diqqatini rivojlantirish darajasi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida diqqat hali yetarlicha rivojlanmagan bo'lib, tez chalg'ish holatlari kuzatiladi. Shu bois, ular bilan maxsus mashg'ulotlar o'tkazish muhimdir.

Diqqatni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar va usullarni biz quyidagicha tashkil qilishimiz mumkin:

1. O'yin shaklidagi mashg'ulotlar
2. Diqqatni rivojlantiruvchi topshiriqlar
3. Jismoniy mashqlar orqali diqqatni faollashtirish
4. Qisqa hikoyalar bilan ishlash

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida diqqatni rivojlantiruvchi o'yinlarga quyidagi o'yinlarni misol qilib keltirsak bo'ladi:

Farqli narsani top – o'quvchilarga ikkita bir-biriga o'xshash, lekin kichik farqlari bo'lgan rasm ko'rsatiladi. Ulardan farqlarni topish so'raladi. Rasmlar murakkabligi bolalarning yoshiga mos bo'lishi kerak.

So'z zanjiri – birinchi bola bitta so'z aytadi, keyingi bola uning oxirgi harfidan boshlab yangi so'z aytishi kerak. Bolalarning nafaqat diqqatini, balki lug'at boyligini ham rivojlantiradi.

Diqqatni rivojlantiruvchi topshiriqlar:

O'quvchilarning ko'z bilan kuzatish qobiliyatini oshirish uchun quyidagi topshiriqlar samarali:

- ✓ Matn ichidan ma'lum bir harfni topish;
- ✓ Raqamlar orasidan belgilanganlarni qidirish.

Raqamlar bo'yicha tartib – o'quvchilarga chalkashtirilgan tartibda raqamlar beriladi. Ularni ketma-ket tartibda topib, terib chiqishlari so'raladi.

Qisqa hikoyalar bilan ishlash – bolalarga kichik hikoyalar o'qib berilib, keyin ulardan muayyan tafsilotlarni aytib berish so'raladi. Bu metod bolalarda diqqatni jamlash va xotirani mustahkamlashga yordam beradi.

E'tiborli eshituvchi – o'qituvchi kichik hikoya o'qib beradi, keyin o'quvchilardan muayyan tafsilotlarni so'raydi. Misol: "Hikoyada qanday hayvon bor edi?", "U qayerga ketdi?"

Jismoniy mashqlar orqali diqqatni faollashtirish.

Jismoniy faollik bilan bog'liq topshiriqlar bolalarning qoniqish hissini oshiradi va diqqatni mustahkamlaydi. Masalan, qo'llarni turli tomonlarga ko'tarish yoki ritmga asoslangan harakatlar bajarish.

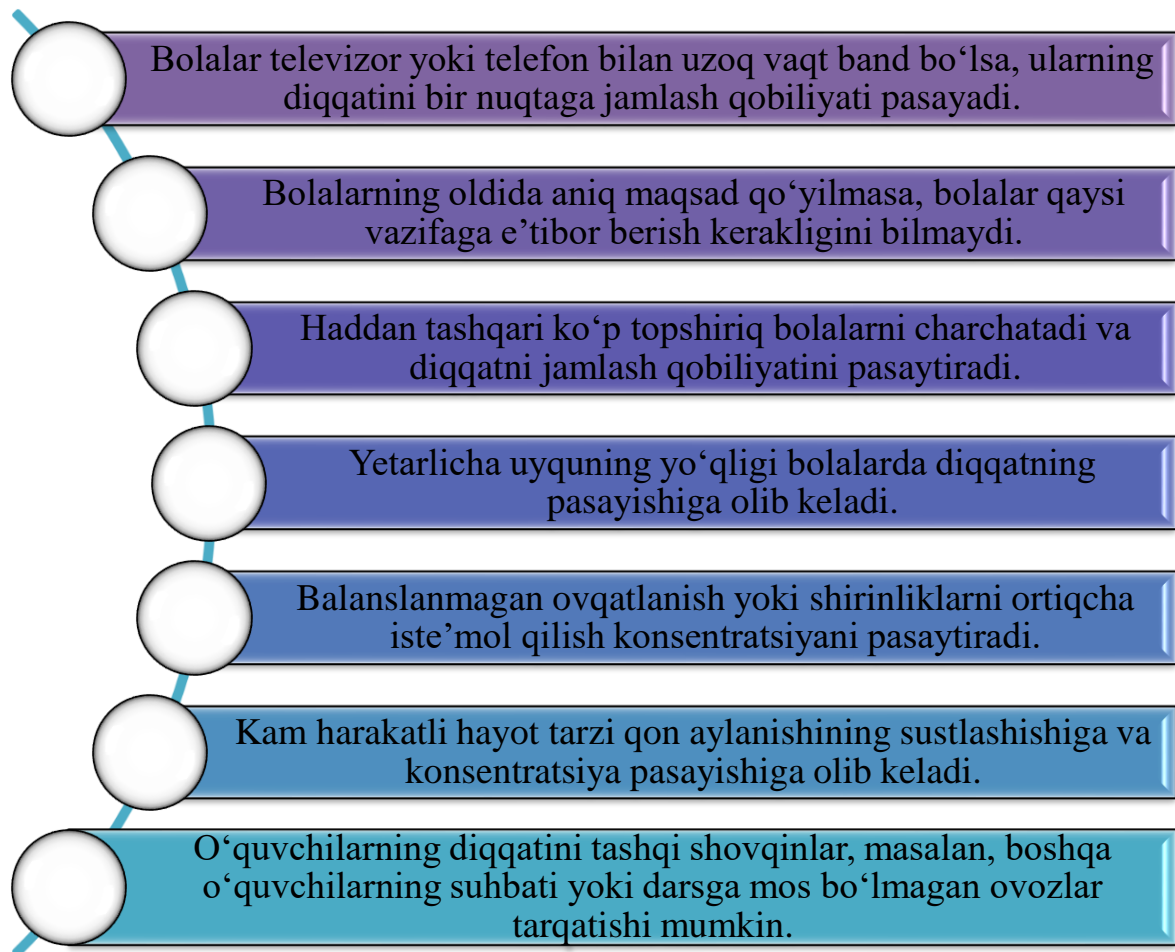
Qarsak va harakat" mashqi – o'qituvchi har bir raqam uchun turli harakatlarni belgilaydi. Masalan: "1" – qarsak, "2" – bir qo'lni yuqoriga ko'tarish, "3" – ikki qo'lni tepaga ko'tarish. O'qituvchi raqamlarni ketma-ket aytadi, bolalar shu raqamga mos harakatni bajaradi. Raqamlarni tez-tez aytish yoki aralashtirish orqali qiyinlashtiriladi.

"Ko'rsat va ayt" mashqi – o'qituvchi ma'lum bir buyumni yoki rangni nomlaydi, bolalar esa uni qo'llari bilan ko'rsatadi yoki unga yaqinlashadi. Masalan: "Qizil buyumni ko'rsat!" yoki "O'ng qo'l bilan devorga tegib, chap qo'l bilan partaga teg". Bu o'yin orqali



Date: 3rdDecember-2024

biz diqqatni bir vaqtning o'zida ko'rish va harakat bilan uyg'unlashtiradi [3]. Bu mashqlardan foydalanish bolalarning koordinatsiyasini va motorik harakatlarini rivojlantiradi, diqqatni jamlashni o'rgatadi. Maktab muhitida faoliyatni qiziqarli qiladi, charchoqlarini kamaytiradi. O'yin va topshiriqlardan tashqari dars va mashg'ulot jarayonidagi muhit ham katta ahamiyatga ega. O'quv xonasining yorug'ligi, bezaklardan holi va bolalar chalg'imasligi uchun qulay bo'lishi lozim. Sinf xonasida turli ko'rgazmalar va diqqatni jalb qiluvchi vizual materiallar joylashtirilishi kerak. Undan tashqari vaqtni to'g'ri taqsimlash ham juda muhim hisoblanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining diqqatini uzoq vaqt saqlab turish qiyin, shuning uchun dars davomida qisqa tanaffuslar va o'yin shaklidagi mashg'ulotlarni kiritish muhim. Masalan, darsning 20-25 daqiqalik segmentlarida diqqatni faollashtiruvchi mashqlarni kiritish. Shu bilan birga hozirgi kunda bolalarning diqqatini susaytiradigan qator omillar borki, bular o'quvchilarning xotirasini susaytirib, diqqatini tushuradi (2-rasm).



2-rasm. Diqqatni susaytiruvchi omillar quyidagilar

Diqqatni susaytiruvchi omillarni bartaraf etish o'qituvchi, ota-ona va o'quvchilarning birgalikdagi sa'y-harakatlarini talab qiladi. Muammolarni aniqlash va ularga mos yondashuvlarni qo'llash orqali bolalarning o'quv jarayonidagi muvaffaqiyati va umumiy holati yaxshilanadi. Bolalarda kunlik normani aniqlashtirish, texnikadan foydalanish, vaqtdan unumli foydalanish va xonadagi muhit uning boshlanishida diqqatini



Date: 3rdDecember-2024

keyinchalik esa xotira pastligi, tartibsiz hayot, semizlik va hokazo oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich sinf o'quvchilarida diqqatni rivojlantirish – ularning umumiy ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyati va shaxsiy rivojlanishining asosiy omillaridan biridir. Ushbu yoshdagi bolalarda diqqatning tabiiy xususiyatlari (ixtiyorsiz va ixtiyoriy diqqat) ularning rivojlanish bosqichidan kelib chiqib, maxsus yondashuvni talab qiladi. Ta'lim jarayonida o'quvchilarning diqqatini kuchaytirishda o'yin elementlarini kiritish, jismoniy mashqlarni amalga oshirish, qiziqarli topshiriqlar va guruhli faoliyatlardan foydalanish diqqatni barqarorlashtirishda juda samarali bo'ladi.

Biroq, diqqatni rivojlantirishni faqat dars jarayoniga qaratib bo'lmaydi. Bolalarning diqqatini pasaytiruvchi omillarni, jumladan, charchoq, ruhiy bosim, tashqi chalg'ituvchi ta'sirlar, shuningdek, noto'g'ri tashkil etilgan ta'lim muhiti kabi muammolarni bartaraf etish muhimdir. Bu jarayonda sinf xonasining estetik jihatlari, bolalarning psixologik holati, shuningdek, oila muhitining ahamiyati katta.

Psixologik mashg'ulotlar, jismoniy faoliyat va turli o'yinlar orqali o'quvchilarning diqqatini kuchaytirish nafaqat ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi, balki ularning aqliy va jismoniy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, o'quvchilarning diqqatini rivojlantirish davomiy, muntazam va kompleks yondashuvni talab qiladigan jarayon ekanligini unutmazlik lozim.

O'qituvchilar uchun darslarni qiziqarli, faollikni ta'minlovchi usullarda tashkil etish va bolaning ruhiy holatini doimiy kuzatib borish kerak. Psixolog va ota-onalar esa ushbu jarayonda faol ishtirok etib, bolalar uchun qulay shart-sharoit yaratishda yordam berishlari lozim. Shu tarzda kompleks yondashuv yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarida diqqatni rivojlantirish mumkin va bu ularning keyingi ta'lim va hayotdagi muvaffaqiyatlari uchun mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. F.I.Xaydarov N.I.Xalilova Umumiy psixologiya Darslik Toshkent -2009 115-b
2. Turakulov B.N Umumiy psixologiya o'quv – uslubiy majmua Termiz – 2018 51-b
3. Jalolov J., Karimov B. Boshlang'ich sinflarda ta'lim metodlari. — Toshkent: O'qituvchi, 2010.

