

DIQQATNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHG‘ULOTLAR

*X.U.Zaripova**SamDCHTI talabasi**Scientific supervisor: O.I.Yadgarova**SamDCHTI dotsenti*

Annotatsiya: Diqqat insonning kognitiv qobiliyatlari orasida markaziy o‘rinni egallaydi. Ushbu maqolada diqqatni rivojlantirish usullari, uning ta’lim va hayotiy samaradorlikka ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologik yondashuvlar, texnologik vositalar va ilmiy tadqiqotlarga asoslangan mashg‘ulotlar muhokama qilingan. Ushbu maqola nazariy va amaliy jihatlarini qamrab olib, diqqatni rivojlantirish sohasida yangi fikrlar beradi.

Kalit so‘zlar: diqqat, rivojlantirish, mashg‘ulotlar, kognitiv qobiliyatlar, psixologik texnikalar, samaradorlik, diqqatni boshqarish, aqliy salohiyat, ta’lim psixologiyasi.

Abstract: Attention is central among human cognitive abilities. This article analyzes methods for developing attention and its impact on educational and life efficiency. Psychological approaches, technological tools, and scientifically based exercises are discussed. The article covers theoretical and practical aspects, offering new perspectives in the field of attention development.

Keywords: attention, development, exercises, cognitive abilities, psychological techniques, efficiency, attention management, intellectual potential, educational psychology.

Diqqat insonning atrof-muhitdan olingan ma’lumotni qabul qilish va qayta ishlash qobiliyatiga asos bo‘ladi. Zamonaviy dunyoda texnologiyalar rivojlanishi bilan diqqatni chalg‘ituvchi omillar ortib bormoqda. Shu sababli, diqqatni rivojlantirish masalasi ta’lim va ish samaradorligi uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ushbu maqola diqqatni mustahkamlashga oid nazariy va amaliy yondashuvlarni tahlil qilishga bag‘ishlangan.

1. Diqqat va uning turlari

Psixologiyada diqqat uch asosiy turga bo‘linadi:

1. Ixtiyoriy diqqat: Insonning o‘z xohishiga ko‘ra biror narsaga e’tibor qaratishi.
2. Ixtiyorsiz diqqat: Chuqurroq fikrlashni talab qilmaydigan e’tibor. Masalan, tovush yoki yorug‘lik chalg‘ituvchi omil bo‘lishi mumkin.
3. Postixiyoriy diqqat: Dastlab ixtiyoriy bo‘lib, keyinchalik avtomatik jarayonga aylanishi.

2. Diqqatni rivojlantirish usullari

Quyidagi usullar diqqatni rivojlantirishda samarali hisoblanadi:

Psixologik texnikalar:

1. Meditatsiya va nafas olish mashqlari: Meditatsiya diqqatni boshqarishga yordam beradi.
2. Vizualizatsiya usuli: Diqqatni muayyan obyektga qaratish orqali fikrni jamlash.
3. Mantiqiy o'yinlar va boshqotirmalar: Sudoku, shaxmat va krossvordlar miyaning ishlash faoliyatini yaxshilaydi.
4. "10 soniyada o'xshashlikni top" kabi o'yinlar diqqatni mustahkamlaydi.

3. Jismoniy mashqlar:

Yugurish, suzish va yoga kabi jismoniy mashqlar miya faoliyatini rag'batlantiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik hippocampusni mustahkamlaydi.

Ta'limda diqqatni rivojlantirish

Ta'lim jarayonida diqqatni rivojlantirish uchun interaktiv metodlar va texnologik vositalardan foydalanish tavsiya etiladi:

O'yinlar yordamida ta'lim:

Raqamli platformalar, masalan, "Lumosity", "BrainHQ".

Interaktiv dars metodikasi va o'yinlar orqali o'quvchilarning e'tiborini jalb qilish.

4. Innovatsion texnologiyalar va ularning roli

Bugungi kunda mobil ilovalar va onlayn platformalar diqqatni rivojlantirish uchun muhim manba hisoblanadi. Masalan:

Lumosity: Diqqatni rivojlantiruvchi ilmiy asoslangan o'yinlar to'plami.

NeuroNation: Miyaning turli qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan treninglar.

Virtual reallik texnologiyalari orqali treninglar o'tkazish.

Xulosa va tavsiyalar

Ushbu maqolada diqqatning inson hayotidagi ahamiyati va uni rivojlantirishning samarali usullari tahlil qilindi. Quyidagi tavsiyalarni hayotga tatbiq etish maqsadga muvofiq:

1. Kundalik hayotda meditatsiya va nafas olish mashqlarini qo'llash.
2. Jismoniy va mantiqiy mashg'ulotlarni birlashtirish.
3. O'quvchilarda diqqatni rivojlantirish uchun ta'limning interaktiv metodlariga e'tibor qaratish.
4. Texnologiyalardan samarali foydalanish, masalan, diqqatni boshqaruvchi ilovalardan foydalanish.

Diqqatni rivojlantirish insonning muvaffaqiyatli hayot kechirishida muhim omildir. Ushbu maqola orqali taklif etilgan metodlar kundalik hayotda qo'llanilsa, ijobiy natijalar kuzatiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. James, W. (1890). Principles of Psychology.
2. Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Attention in the brain: Advances in neuroscience.
3. Erickson, K. I., et al. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. PNAS.
4. Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function during childhood.
5. "Lumosity.com" rasmiy sayti.
6. O‘zbekiston Respublikasi psixologiya bo‘yicha ilmiy-tadqiqot jurnali maqolalari.