



**TALABA QIZLARDA REFLEKSIV TAFAKKURNI
TAKOMILLASHTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN JISMONIY
MASHQLARNING DIFFERENSIAL DASTURI VA DIQQATNI
JAMLASHNING ZAMONAVIY DARS METODLARI**

Qo‘qon universiteti Andijon filiali, Pedagogika,
psixologiya va jismoniy madaniyat kafedrası
katta o‘qituvchi p.f.b.f.d. (PhD),
D.M.Turg‘unova

E-mail: dilnuraturgunova080@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0586-2634>

Annotatsiya. Maqolada oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba qizlarning refleksiv tafakkuri va diqqatni jamlash qobiliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari vositasida takomillashtirishga qaratilgan differensial dastur asoslab berilgan. Dars tarkibiga kiritilgan uchta metodika – “Fokus-5” besh daqiqalik tafakkur va diqqatni jamlash mashqi, “Ongli nafas” nafas mashqlari metodi hamda “Harakat — to‘xtash — tahlil – qaror” refleksiv-harakatli metodikasi ishlab chiqilgan. 50 nafar talaba qiz (nazorat va tajriba guruhlarida 25 nafardan) ishtirokida o‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari keys-topshiriqlar, slayd-testlar, Shulte jadvallari, Burdon korrektura sinovi va A.V. Karpov refleksivlik metodikasi asosida baholangan. Tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha statistik ishonchli ($p < 0,001$) ijobiy siljish qayd etilgan.

Kalit so‘zlar: refleksiv tafakkur, diqqatni jamlash, differensial yondashuv, jismoniy mashqlar, nafas mashqlari, talaba qizlar, keys-texnologiya, kognitiv-motor mashqlar.

Аннотация. В статье обоснована дифференцированная программа физических упражнений, направленная на совершенствование рефлексивного мышления и концентрации внимания студенток высших учебных заведений. Разработаны три методики: пятиминутное упражнение на мышление и концентрацию внимания «Фокус-5», методика дыхательных упражнений «Осознанное дыхание» и рефлексивно-двигательная методика «Действие — остановка — анализ — решение». Результаты педагогического эксперимента с участием 50 студенток (по 25 человек в контрольной и экспериментальной группах) оценивались с помощью кейс-заданий, слайд-тестов, таблиц Шульте, корректурной пробы Бурдона и методики рефлексивности А.В. Карпова. В



экспериментальной группе выявлены статистически достоверные ($p < 0,001$) положительные изменения по всем показателям.

Ключевые слова: рефлексивное мышление, концентрация внимания, дифференцированный подход, физические упражнения, дыхательные упражнения, студентки, кейс-технология.

Abstract. The article substantiates a differentiated program of physical exercises aimed at improving reflective thinking and attention concentration of female university students. Three methods were developed: the five-minute thinking and concentration exercise «Focus-5», the breathing exercise method «Conscious Breathing» and the reflective-motor method «Action — Stop — Analysis — Decision». The results of a pedagogical experiment involving 50 female students (25 in the control group and 25 in the experimental group) were assessed using case tasks, slide tests, Schulte tables, the Bourdon proofreading test and A.V. Karpov's reflexivity questionnaire. Statistically significant ($p < 0.001$) positive changes in all indicators were found in the experimental group.

Keywords: reflective thinking, attention concentration, differentiated approach, physical exercises, breathing exercises, female students, case technology.

Kirish. Bugungi kunda oliy ta'lim tizimi oldida turgan asosiy vazifalardan biri mustaqil fikrlaydigan, o'z faoliyatini tahlil qila oladigan va qaror qabul qilishda mas'uliyatni his etadigan raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashdan iborat. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunida ta'lim jarayonining shaxsga yo'naltirilganligi, ta'lim oluvchilarning intellektual va jismoniy rivojlanishi uyg'unligi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi sifatida belgilangan [1]. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun hamda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirishga oid Prezident Farmoni ham aholining, ayniqsa, yoshlar va xotin-qizlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishni muhim vazifa sifatida qo'yadi [2; 3].

Raqamli axborot oqimi kuchaygan sharoitda talabalar diqqatining tarqoqligi, bir faoliyatdan ikkinchisiga tez chalg'ishi, o'quv materialini yuzaki o'zlashtirish holatlari tobora ko'p kuzatilmoqda. Bu jarayon refleksiv tafakkurning, ya'ni shaxsning o'z fikrlash jarayoni, harakatlari va ularning natijalarini anglash, baholash va qayta qurish qobiliyatining yetarli rivojlanmaganligi bilan bevosita bog'liq. E.G'. G'oziyev tafakkurni shaxs faoliyatining eng yuksak shakli sifatida talqin qilib, uning rivojlanishi faol, maqsadga yo'naltirilgan amaliy harakat bilan uzviy bog'liqligini ta'kidlaydi [4].

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari an'anaviy ravishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi sifatida qaraladi. Ammo zamonaviy ilmiy tadqiqotlar harakat



faolligi va kognitiv jarayonlar o'rtasida chambarchas aloqadorlik mavjudligini ko'rsatmoqda: koordinatsion jihatdan murakkab mashqlar ishchi xotirani, diqqatning barqarorligi va ko'chuvchanligini, o'z harakatini nazorat qilish ko'nikmasini rivojlantiradi [16; 17]. Shu bois jismoniy tarbiya darsini faqat motor emas, balki kognitiv-refleksiv rivojlanish maydoniga aylantirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Talaba qizlar kontingenti o'ziga xos xususiyatlarga ega: ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi, motivatsiyasi va psixoemotsional holati bir-biridan sezilarli farq qiladi. Bu esa yagona, hammaga bir xil yuklama beriladigan dastur o'rniga differensial yondashuvni talab etadi [11; 18].

Tadqiqotning maqsadi – talaba qizlarda refleksiv tafakkurni takomillashtirish va diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar differensial dasturini ishlab chiqish va uning samaradorligini pedagogik tajriba orqali asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: 1) mavzuga oid normativ-huquqiy hujjatlar, pedagogik, psixologik va jismoniy tarbiya nazariyasiga oid adabiyotlarni tahlil qilish; 2) dars tarkibiga kiritiladigan uchta metodikani ishlab chiqish; 3) talaba qizlarning boshlang'ich darajasiga ko'ra differensial kichik guruhlar uchun yuklama tizimini belgilash; 4) nazorat va tajriba guruhlarida pedagogik tajriba o'tkazish hamda natijalarni matematik-statistik usullar bilan qayta ishlash.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, jismoniy tarbiya darsi tuzilmasiga besh daqiqalik kognitiv-refleksiv mashq, nafas mashqlari va refleksiv-harakatli keys elementlarini izchil joylashtirishga asoslangan differensial dastur ishlab chiqildi; talaba qizlarning boshlang'ich darajasiga ko'ra yuklamani tabaqalashtirish mezonlari (seriyalar soni, kognitiv murakkablik, nafas sikli, refleksiv savol darajasi) aniqlashtirildi; refleksiv tafakkur va diqqatni baholashda keys-topshiriqlar va slayd-testlarni psixodiagnostik metodikalar bilan birgalikda qo'llash tartibi asoslandi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati ishlab chiqilgan metodikalarni oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat fanini o'qitishda, malaka oshirish kurslarida hamda talabalar sport seksiyalari mashg'ulotlarida maxsus jihozlarsiz qo'llash mumkinligi bilan belgilanadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Refleksiya tushunchasi pedagogika va psixologiyada faoliyatni o'z-o'zini anglash mexanizmi sifatida o'rganilgan. D. Shyon "refleksiv amaliyotchi" konsepsiyasida "harakat jarayonidagi refleksiya" (reflection-in-action) va "harakatdan keyingi refleksiya" (reflection-on-action) tushunchalarini ajratib



ko'rsatgan [15]. Bu ajratish jismoniy tarbiya darsi uchun ayniqsa muhim: talaba mashqni bajarish paytida ham, undan keyin ham o'z harakatini tahlil qilishi mumkin. A.V. Karpov refleksivlikni psixik xususiyat sifatida ta'riflab, uning vaziyatli, retrospektiv va perspektiv turlarini ajratgan hamda diagnostika metodikasini ishlab chiqqan [14].

O'zbek olimlaridan E.G'. G'oziyev tafakkurning tahlil, sintez, taqqoslash, umumlashtirish operatsiyalarini o'rganib, ularni muammoli vaziyatlar orqali rivojlantirish zarurligini ko'rsatgan [4]. J.G'. Yo'ldoshev va S.A. Usmonov pedagogik texnologiyalarning maqsadga yo'naltirilganligi va natijani kafolatlashi lozimligini asoslagan [5]. O'.Q. Tolipov va M. Usmonboyeva interfaol metodlarning amaliy tatbiqi masalalarini yoritgan [6]. N.N. Azizxo'jayeva o'qituvchi pedagogik mahoratining tarkibiy qismi sifatida refleksiv qobiliyatni ajratib ko'rsatgan [7], R. Ishmuhamedov va hammualliflar esa keys-stadi, klaster, "Insert" kabi innovatsion texnologiyalarni ta'lim jarayoniga joriy etish mexanizmlarini ishlab chiqqan [8].

Dissertatsiya tadqiqotlarida ham mazkur muammoning turli jihatlari o'rganilgan. N.A. Muslimov bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy shakllantirishda refleksiv faoliyatning o'rnini asoslagan [9]. Talabalarning kreativ va tanqidiy tafakkurini interfaol metodlar asosida rivojlantirish [10], talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini differensial yondashuv asosida takomillashtirish [11], talabalarning psixofiziologik holatini jismoniy mashqlar vositasida optimallashtirish [12] hamda harakatli o'yinlar orqali kognitiv sifatlarni rivojlantirish [13] masalalariga bag'ishlangan ishlar tahlili shuni ko'rsatadiki, refleksiv tafakkur va diqqatni jamlashni jismoniy tarbiya darsi doirasida maxsus metodikalar orqali yaxlit rivojlantirish masalasi yetarlicha o'rganilmagan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha L.P. Matveyev [16], J.K. Xolodov va V.S. Kuznetsov [17] darslarni tuzishda yuklamani individuallashtirish va harakat ko'nikmalarini ongli o'zlashtirish tamoyillarini asoslagan. A. Abdullayev va Sh.X. Xonkeldiyev ongli faollik tamoyilini jismoniy tarbiya jarayonining asosiy didaktik tamoyillaridan biri sifatida ko'rsatgan [18]. R.S. Salomov sport mashg'ulotida yuklamani rejalashtirish va bosqichma-bosqich oshirish qonuniyatlarini yoritgan [19], F.A. Kerimov sport sohasidagi ilmiy tadqiqot metodlari va statistik ishlov berish tartibini batafsil bayon qilgan [20]. T. Bomp va G. Haff davrlashtirish nazariyasida tiklanish va nafas boshqaruvining ahamiyatiga alohida to'xtalgan [21].

Shunday qilib, adabiyotlar tahlili jismoniy mashqlar, nafas mashqlari va refleksiv tahlilni yagona differensial dasturga birlashtirish ilmiy jihatdan asosli ekanligini ko'rsatdi.



Refleksiv tafakkur va diqqatning jismoniy tarbiya jarayonidagi o‘zaro bog‘liqligi. Refleksiv tafakkur murakkab tuzilishga ega bo‘lgan integrativ sifat bo‘lib, uni jismoniy tarbiya jarayonida rivojlantirish uchun avvalo uning tarkibiy qismlarini aniqlash zarur. Tadqiqotda biz refleksiv tafakkurning to‘rtta tarkibiy qismini ajratdik: motivatsion, kognitiv, operatsional va baholovchi. Har bir qism jismoniy tarbiya darsida o‘ziga xos ko‘rinishga ega va muayyan mashqlar orqali rivojlantiriladi (1-jadval).

1-jadval

Refleksiv tafakkurning tarkibiy qismlari va jismoniy tarbiya darsidagi ifodasi

Tarkibiy qism	Mazmuni	Darsdagi ifodasi
Motivatsion	O‘z faoliyatini tahlil qilishga ichki ehtiyoj, natijaga qiziqish	Mashq natijasini yaxshilash istagi, shaxsiy maqsad qo‘yish
Operatsional	Tahlil, taqqoslash, umumlashtirish va qaror qabul qilish amallari	Bajarilgan harakatni namunaviy harakat bilan taqqoslash, taktik qaror
Baholovchi	O‘z natijasini xolis baholash va keyingi faoliyatni rejalashtirish	Refleksiv pauza, refleksiya kundaligi, o‘z-o‘zini baholash

Diqqat refleksiv tafakkurning zaruriy sharti hisoblanadi: shaxs o‘z harakatini kuzatishi va tahlil qilishi uchun diqqatini nafaqat tashqi obyektga, balki o‘z ichki holatiga ham yo‘naltira olishi kerak. Psixologiyada diqqatning hajmi, konsentratsiyasi, barqarorligi, taqsimlanishi va ko‘chuvchanligi kabi xususiyatlari ajratiladi [4]. Jismoniy mashqlar, ayniqsa, koordinatsion jihatdan murakkab va shartli signallarga javob berishni talab qiluvchi mashqlar ushbu xususiyatlarning barchasiga ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasida ongli faollik tamoyili talabanning mashq maqsadini tushunishi, uni ongli bajarishi va natijasini tahlil qilishini nazarda tutadi [17; 18]. Biroq amaliyotda bu tamoyil ko‘pincha o‘qituvchining tushuntirishi bilan cheklanib qoladi, talabanning o‘zi esa faol tahlil qiluvchi subyektga aylanmaydi. Bizning yondashuvimizning mohiyati shundaki, refleksiya darsning alohida, maxsus vaqt ajratilgan va tuzilmaviy jihatdan belgilangan qismiga aylantiriladi.

Talaba qizlarning o‘ziga xos psixofiziologik xususiyatlari ham inobatga olindi. Ularda emotsional ta’sirchanlik, baholanishga nisbatan sezgirlik va o‘z jismoniy imkoniyatlariga past baho berish holatlari ko‘proq uchraydi [12]. Shu sababli metodikalarda raqobat elementi mo‘tadil darajada saqlanib, asosiy urg‘u shaxsiy natijaning o‘rishiga, ya’ni talabanning o‘zini o‘zi bilan taqqoslashiga qaratildi. Nafas



mashqlari esa emotsional zo‘riqishni kamaytirib, refleksiv tahlil uchun qulay psixologik fon yaratadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Pedagogik tajriba Qo‘qon universiteti Andijon filialida 2025–2026-o‘quv yilining kuzgi semestrda 16 hafta davomida o‘tkazildi. Tadqiqotda 18-21 yoshdagi, asosiy tibbiy guruhga mansub 50 nafar talaba qiz ishtirok etdi. Ular tasodifiy tanlash asosida ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (NG, n=25) jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini amaldagi o‘quv dasturi asosida, tajriba guruhi (TG, n=25) esa ishlab chiqilgan differensial dastur asosida bajardi. Mashg‘ulotlar haftasiga 2 marta, 80 daqiqadan o‘tkazildi, jami 32 ta mashg‘ulot tashkil etildi. Barcha ishtirokchilardan tadqiqotda ixtiyoriy ishtirok etish to‘g‘risida rozilik olindi.

Tadqiqotda quyidagi ilmiy metodlar qo‘llanildi:

1. Nazariy tahlil va umumlashtirish — normativ-huquqiy hujjatlar, pedagogik, psixologik va jismoniy tarbiya nazariyasiga oid adabiyotlarni tizimli tahlil qilish.

2. Pedagogik kuzatuv — mashg‘ulot davomida talabalarning diqqat barqarorligi, topshiriqqa jalb etilganligi va o‘z harakatini tahlil qilish faolligini standartlashtirilgan kuzatuv varaqasi asosida qayd etish.

3. Psixodiagnostik testlar: Shulte jadvallari (diqqat hajmi va ko‘chuvchanligi; besh jadval bo‘yicha o‘rtacha bajarish vaqti, sekund); Burdon korrektura sinovi (diqqat konsentratsiyasi; 5 daqiqada yo‘l qo‘yilgan xatolar soni); A.V. Karpovning refleksivlik darajasini aniqlash metodikasi (27 savol, ball) [14].

4. Keys-topshiriqlar orqali baholash — talabalarga sport faoliyati va o‘quv hayotiga oid 4 ta muammoli vaziyat berildi. Javoblar 5 mezon bo‘yicha (muammoni aniqlash, sabab-oqibat bog‘lanishini topish, muqobil yechimlar taklif etish, eng maqbul yechimni asoslash, o‘z qarorini baholash) har biri 0-4 ball bilan, jami 20 ballgacha baholandi.

5. Slayd-test orqali baholash — proyektorda 20 ta slayd 10 sekunddan namoyish etildi: ketma-ketlikni eslab qolish, ortiqcha elementni topish, harakat sxemasidagi xatoni aniqlash, mantiqiy davomni tanlash. Natija to‘g‘ri javoblar ulushi (%) bilan ifodalandi.

Keys-topshiriqqa misol: «Voleybol bo‘yicha fakultetlararo musobaqada jamoangiz birinchi partiyada 8:15 hisobida orqada qolmoqda. Jamoa a‘zolari bir-birini ayblay boshlagan, sardor esa sarosimada. Siz murabbiy bo‘lmasdan, oddiy o‘yinchi sifatida tanaffusda 30 sekund gapirish imkoniga egasiz. Vaziyatni tahlil qiling: muammoning asosiy sababi nimada? Qanday muqobil yo‘llar mavjud? Siz qaysi birini tanlaysiz va nima uchun? O‘z qaroringizning kuchli va zaif tomonlarini baholang».



Qolgan keyslar o'quv faoliyatidagi vaqt taqsimoti, jamoadagi nizo va shaxsiy sport natijasidagi muvaffaqiyatsizlik vaziyatlariga bag'ishlandi.

2-jadval

Keys-topshiriqlarni baholash mezonlari

Mezon	0 ball	1-2 ball	3 ball	4 ball
Muammoni aniqlash	Aniqlanmagan	Yuzaki	To'g'ri	To'liq, asosli
Sabab-oqibat bog'lanishi	Yo'q	Bitta sabab	Bir necha sabab	Tizimli tahlil
Muqobil yechimlar	Yo'q	Bitta	Ikkita	Uch va undan ko'p
Yechimni asoslash	Asoslanmagan	Qisman	Asoslangan	Dalillar bilan
O'z qarorini baholash	Yo'q	Faqat ijobiy tomoni	Ijobiy va salbiy	Tanqidiy va rejali

Slayd-test 20 ta slayddan iborat bo'lib, ular to'rt blokka bo'lindi: 1) 7-9 elementdan iborat ketma-ketlikni eslab qolish (diqqat hajmi); 2) bir xil tasvirlar orasidan farqlisini topish (konsentratsiya); 3) jismoniy mashq bajarilishi tasvirlangan sxemadagi texnik xatoni aniqlash (refleksiv tahlil); 4) harakat ketma-ketligining mantiqiy davomini tanlash (bashorat qilish). Har bir blok 5 ta slayddan iborat bo'lib, tajriba boshida va oxirida mazmunan teng kuchli, ammo turli variantlar qo'llanildi. 6. Pedagogik tajriba — aniqlovchi, shakllantiruvchi va nazorat bosqichlaridan iborat. 7. Matematik-statistik metodlar — o'rtacha arifmetik qiymat (M), o'rtacha kvadratik og'ish (σ), mustaqil tanlanmalar uchun Student t-mezoni, Pirsonning χ^2 mezon, Koen d effekt kattaligi va nisbiy o'sish sur'ati hisoblandi [20]. Ozodlik darajasi $df=48$ bo'lganda t-mezonning kritik qiymatlari: $p<0,05$ da 2,01; $p<0,01$ da 2,68; $p<0,001$ da 3,50.

Jismoniy mashqlarning differensial dasturi. Aniqlovchi bosqichda olingan natijalar asosida tajriba guruhi talabalari diqqat va refleksivlik ko'rsatkichlari hamda jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra uchta kichik guruhga ajratildi. Differensiatsiya yuklama hajmi, topshiriqlarning kognitiv murakkabligi va refleksiv savollar darajasi bo'yicha amalga oshirildi (3-jadval).

3-jadval

Tajriba guruhida differensial kichik guruhlar va yuklama mezonlari

Mezon	«A» kichik guruh (yuqori daraja, n=7)	«B» kichik guruh (o'rta daraja, n=11)	«C» kichik guruh (past daraja, n=7)
Mashq takrorlanishi	3-4 seriya	2-3 seriya	2 seriya
Kognitiv topshiriq	2-3 shartli signal, teskari kodlash	2 shartli signal	1 shartli signal



Mezon	«A» kichik guruh (yuqori daraja, n=7)	«B» kichik guruh (oʻrta daraja, n=11)	«C» kichik guruh (past daraja, n=7)
Nafas sikli	4-4-6-2 s	4-4-4-4 s	4-2-4-2 s
Refleksiv savol darajasi	Perspektiv (rejalashtirish)	Retrospektiv (tahlil)	Vaziyatli (qayd etish)
Yurak urish chastotasi	140-155 zarba/daq	130-145 zarba/daq	120-135 zarba/daq

Dastur toʻrt bosqichda amalga oshirildi. Har bir bosqichda metodikalarning nisbati va murakkabligi bosqichma-bosqich oshirib borildi (4-jadval). Bunda yuklamani asta-sekin oshirish, tizimlilik va individuallashtirish tamoyillariga tayanildi [16; 19].

4-jadval

Differensial dasturning bosqichlari va mazmuni (16 hafta)

Bosqich	Haftalar	Asosiy mazmun	Kutilayotgan natija
Moslashuv	1-3	Metodikalar bilan tanishish, oddiy nafas sikllari, bitta signalli «Fokus-5»	Mashq tartibini oʻzlashtirish
Rivojlantiruvchi	4-9	Shartli signallar sonini oshirish, juftlikdagi «koʻzgu» mashqlari, HTTQ metodikasining 2 raundi	Diqqat hajmi va barqarorligining oshishi
Mustahkamlovchi	10-14	Teskari kodlash, murakkab koordinatsion birikmalar, HTTQ ning 3 raundi, refleksiya kundaligi	Refleksiv tahlilning mustaqil bajarilishi
Nazorat	15-16	Yakuniy testlash, keys va slayd-test	Natijalarni baholash

1-metodika. “Fokus-5” — besh daqiqalik tafakkur va diqqatni jamlash mashqi, “Fokus-5” metodikasi darsning tayyorlov qismi oxirida, yaʼni organizm umumiy qizdirilgandan soʻng asosiy qismga oʻtishdan oldin 5 daqiqa davomida bajariladi. Uning maqsadi talabalar diqqatini dars vazifasiga jamlash, ishchi xotirani faollashtirish va harakatni ongli boshqarishga oʻrgatishdir. har bir harakat aqliy (eslab qolish, kodlash, taqqoslash) bilan qoʻshib bajariladi. Mashqning tuzilishi 5-jadvalda keltirilgan.



5-jadval

“Fokus-5” mashqining tuzilishi

Vaqt	Bosqich	Mashq mazmuni	Rivojlantiriladigan sifat
0:00-1:00	Sozlanish	Tik turgan holda bir oyoqda muvozanat saqlash, koʻzni yumib 10 gacha sanash, signal boʻyicha oyoqni almashtirish	Diqqatni ichki holatga yoʻnaltirish
1:00-2:30	Raqamli kodlash	Oʻqituvchi aytgan raqamga mos harakat: 1 — qoʻllar yuqoriga, 2 — oʻtirish, 3 — chapga burilish; keyinchalik kod teskari almashtiriladi	Diqqat koʻchuvchanligi, ishchi xotira
2:30-4:00	«Koʻzgu-juftlik»	Juftlikda biri harakat koʻrsatadi, ikkinchisi uni bitta harakat kechikish bilan takrorlaydi	Diqqat taqsimlanishi, ixtiyoriy nazorat
4:00-5:00	Refleksiv pauza	Uch savolga qisqa javob: «Nima qildim?», «Qayerda adashdim?», «Keyingi safar nimani oʻzgartiraman?»	Refleksiv tafakkur

Metodikaning muhim jihati shundaki, oxirgi bir daqiqa refleksiv pazuga ajratiladi. Talaba oʻz xatosini aniqlab, uni ogʻzaki ifodalaydi va keyingi bajarish uchun aniq qaror qabul qiladi. Bu D. Shyon taʼriflagan “harakatdan keyingi refleksiya”ning amaliy koʻrinishidir [15]. Differensiatsiya shartli signallar soni va kodning murakkabligi orqali amalga oshiriladi (3-jadvalga qarang).

2-metodika. “Ongli nafas” — nafas mashqlari metodi. Nafas mashqlari vegetativ nerv tizimining holatini boshqarish, psixoemotsional zoʻriqishni kamaytirish va diqqatni bir nuqtaga jamlash uchun samarali vosita hisoblanadi [21]. “Ongli nafas” metodi darsda ikki marta qoʻllaniladi: asosiy qismdagi yuqori intensivlikdagi mashqlardan soʻng 1,5-2 daqiqa va yakuniy qismda 3-4 daqiqa. Metodika tarkibi 6-jadvalda berilgan.

6-jadval

“Ongli nafas” metodining tarkibi

Mashq	Bajarish texnikasi	Davomiyligi	Maqsadi
Diafragmal nafas	Bir qoʻl koʻkrakda, ikkinchisi qorinda; nafas burun orqali olinib, faqat qorin devori koʻtariladi	1-1,5 daq	Nafasni chuqurlashtirish, tinchlanish
«Kvadrat nafas»	Nafas olish — ushlab turish — chiqarish — pauza, har biri 4 sekunddan (kichik guruhga koʻra oʻzgaradi)	1,5-2 daq	Diqqatni ritmga jamlash



Mashq	Bajarish texnikasi	Davomiyligi	Maqsadi
Nafas va harakat sinxronligi	Nafas olishda qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarish, chiqarishda tushirish va oldinga engashish	1 daq	Harakatni o'ngli boshqarish
Teskari sanash	Har bir nafas chiqarishda 10 dan 1 gacha sanash; adashilsa, qaytadan boshlanadi	1 daq	Diqqat barqarorligi, o'z-o'zini nazorat

Xavfsizlik nuqtai nazaridan nafasni ushlab turish vaqti 4-6 sekunddan oshirilmadi, bosh aylanishi yoki noqulaylik sezilganda mashq to'xtatilib, erkin nafasga o'tildi. «Teskari sanash» mashqida adashish holatini talabaning o'zi qayd etishi refleksiv o'z-o'zini nazoratni shakllantiradi.

3-metodika. “Harakat — to'xtash — tahlil — qaror” (HTTQ) refleksiv-harakatli metodikasi. HTTQ metodikasi harakatli o'yin va estafetalarni keys-texnologiya bilan uyg'unlashtiradi. Darsning asosiy qismida jamoaviy o'yin (estafeta, mini-voleybol yoki taktik topshiriqli o'yin) 2-3 raund shaklida o'tkaziladi. Har bir raunddan so'ng “Stop” signali beriladi va jamoa 60-90 sekund ichida o'z harakatini tahlil qilib, keyingi raund uchun yangi taktik qaror qabul qiladi (7-jadval).

7-jadval

HTTQ metodikasining bosqichlari

Bosqich	Vaqt	Talaba faoliyati	Refleksiya turi
Harakat	3-4 daq	Jamoaviy o'yin yoki estafetani berilgan qoidalar asosida bajarish	Harakat jarayonidagi refleksiya
To'xtash	10-15 s	«Stop» signalida joyida qotib qolish, nafasni tiklash	Diqqatni qayta yo'naltirish
Tahlil	40-60 s	Jamoadi «Nima ishladi?», «Nima ishlamadi?», «Nega?» savollarini muhokama qilish	Retrospektiv refleksiya
Qaror	20-30 s	Keyingi raund uchun bitta aniq o'zgartirish kiritish va uni sardorga aytish	Perspektiv refleksiya

Metodika talabalarni faqat harakat ijrochisi emas, balki o'z faoliyatini tahlil qiluvchi va rejalashtiruvchi subyekt sifatida faollashtiradi. Har bir raunddan keyin natija qayd etilib, qaror samaradorligi taqqoslanadi, bu esa talabaga o'z fikrlash jarayonining natijasini aniq ko'rish imkonini beradi.

Uchala metodikaning 80 daqiqalik jismoniy tarbiya darsi tuzilmasidagi o'rni 8-jadvalda ko'rsatilgan. Metodikalar darsning umumiy vaqtidan 13-15 daqiqani egallaydi va asosiy o'quv materialini o'zlashtirishga xalaqit bermaydi, aksincha, uning samaradorligini oshiradi.



8-jadval

Integratsiyalashgan darsning namunaviy tuzilishi (80 daqiqa)

Dars qismi	Vaqt	Mazmun	Metodika
Tayyorlov qismi	15 daq	Saflanish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish	-
Tayyorlov qismi	5 daq	Diqqatni jamlash va refleksiv pauza	«Fokus-5»
Asosiy qism	25 daq	Dastur bo'yicha harakat ko'nikmalarini o'rgatish	-
Asosiy qism	2 daq	Intensiv yuklamadan keyin tiklanish	«Ongli nafas» (qisqa)
Asosiy qism	20 daq	Jamoaviy o'yin yoki estafeta, 2-3 raund	HTTQ
Yakuniy qism	4 daq	Nafas mashqlari, tinchlantiruvchi cho'zilish	«Ongli nafas»
Yakuniy qism	4 daq	Refleksiya kundaligiga yozish, darsga yakun yasash	Refleksiv baholash
Yakuniy qism	5 daq	Uyga vazifa, tashkiliy yakun	-

Refleksiya kundaligi talabani har bir darsdan keyin uchta qisqa yozuvni qayd etishini nazarda tutadi: bugun nimani yaxshi bajardim, qaysi harakatda qiynaldim va keyingi darsda nimaga e'tibor qarataman. O'qituvchi kundaliklarni har to'rt haftada ko'rib chiqib, talabani refleksiv tahlil sifatini kuzatib boradi va individual tavsiyalar beradi.

Tadqiqot natijalari. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlar o'rtasida o'rganilgan ko'rsatkichlar bo'yicha statistik ahamiyatli farq aniqlanmadi (barcha holatlarda $t < 2,01$; $p > 0,05$). Bu guruhlarining dastlabki holati bir xil ekanligini va tajriba natijalarini taqqoslash mumkinligini tasdiqlaydi (9-jadval).

9-jadval

Tajriba boshida guruhlar ko'rsatkichlari ($M \pm \sigma$)

Ko'rsatkich	NG (n=25)	TG (n=25)	t	p
Shulte jadvali, s	48,6 $\pm$ 5,2	48,9 $\pm$ 5,4	0,20	>0,05
Burdon sinovi, xatolar soni	14,2 $\pm$ 3,1	14,5 $\pm$ 3,3	0,33	>0,05
Refleksivlik darajasi (A.V. Karpov), ball	112,4 $\pm$ 9,8	111,8 $\pm$ 10,2	0,21	>0,05
Keys-topshiriqlar, ball (maks. 20)	9,8 $\pm$ 2,3	9,6 $\pm$ 2,4	0,30	>0,05
Slayd-test, to'g'ri javoblar %	58,4 $\pm$ 8,6	57,9 $\pm$ 8,9	0,20	>0,05



Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori va statistik ishonchli natijalar qayd etildi (10-jadval).

Tajriba yakunida guruhlar ko'rsatkichlari va farqlarning ishonchliligi

10-jadval

Ko'rsatkich	NG (n=25)	TG (n=25)	t	p	d
Shulte jadvali, s	46,1±5,0	40,2±4,6	4,34	<0,001	1,23
Burdon sinovi, xatolar soni	12,9±2,9	8,6±2,4	5,71	<0,001	1,62
Refleksivlik darajasi, ball	115,6±9,5	126,3±9,1	4,07	<0,001	1,15
Keys-topshiriqlar, ball	11,0±2,2	14,6±2,1	5,92	<0,001	1,67
Slayd-test, %	62,7±8,3	74,8±7,6	5,38	<0,001	1,52

Koen d koeffitsiyenti barcha ko'rsatkichlarda 0,8 dan yuqori (1,15-1,67) bo'lib, bu ta'sir kattaligining «yuqori» darajada ekanligini anglatadi. Guruhlar ichidagi nisbiy o'sish sur'atlari 11-jadvalda keltirilgan.

11-jadval

Ko'rsatkichlarning tajriba davomidagi nisbiy o'zgarishi, %

Ko'rsatkich	NG	TG	Farq
Shulte jadvali (vaqtning qisqarishi)	5,1	17,8	+12,7
Burdon sinovi (xatolarning kamayishi)	9,2	40,7	+31,5
Refleksivlik darajasi (o'sish)	2,8	13,0	+10,2
Keys-topshiriqlar (o'sish)	12,2	52,1	+39,9
Slayd-test (o'sish)	7,4	29,2	+21,8

Keys-topshiriqlar va slayd-test natijalarini birlashtirish asosida talabalar refleksiv tafakkur darajasi bo'yicha uch guruhga ajratildi: yuqori (keys 15 ball va undan ortiq, slayd-test 75 % va undan ortiq), o'rta va past. Darajalar bo'yicha taqsimot 12-jadvalda berilgan.

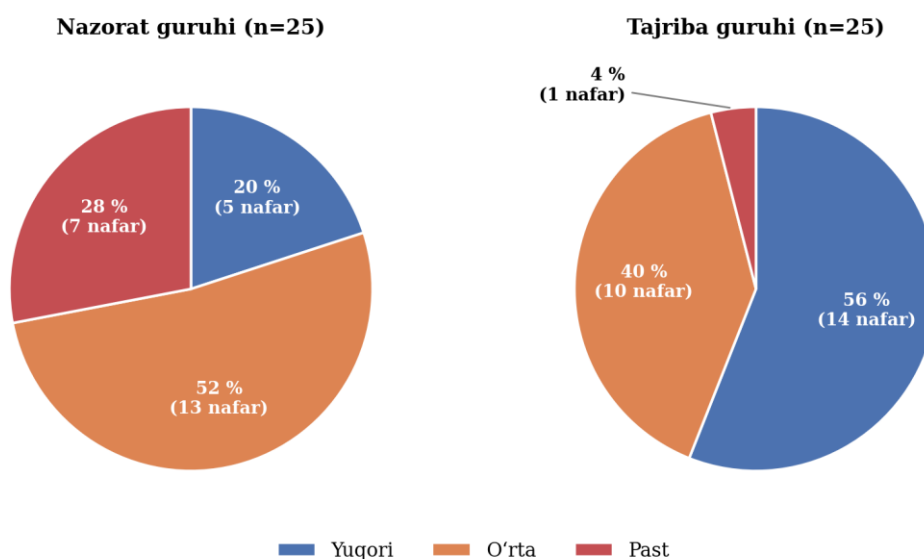
Refleksiv tafakkur darajalari bo'yicha taqsimot, nafar (%)

12-jadval

Daraja	NG boshi	NG yakuni	TG boshi	TG yakuni
Yuqori	4 (16)	5 (20)	4 (16)	14 (56)
O'rta	13 (52)	13 (52)	12 (48)	10 (40)
Past	8 (32)	7 (28)	9 (36)	1 (4)

Pirson χ^2 mezonini bo'yicha tajriba boshida guruhlar taqsimoti o'rtasida farq yo'q ($\chi^2=0,10$; $df=2$; $p>0,05$), tajriba yakunida esa farq statistik ishonchli ($\chi^2=9,16$; $df=2$; $p<0,05$). Tajriba guruhida yuqori darajadagi talabalar ulushi 16 % dan 56 % gacha oshgan, past darajadagilar ulushi esa 36 % dan 4 % gacha kamaygan. Nazorat guruhida bu o'zgarishlar ahamiyatsiz bo'lgan (yuqori daraja 16 % dan 20 % gacha).

Tajriba yakunidagi holatni yaqqol taqqoslash uchun reflektiv tafakkur darajalari bo'yicha taqsimot doiraviy diagramma shaklida ifodalandi (1-rasm).



1-rasm.

Tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhlarida reflektiv tafakkur darajalari bo'yicha taqsimot, % (nafari)

Diagrammadan ko'rinib turibdiki, tajriba yakunida nazorat guruhida o'rta daraja ustunlik qilib (52 %), past darajadagi talabalar ulushi hamon yuqori (28 %) bo'lib qolgan. Tajriba guruhida esa yuqori daraja yetakchi o'ringa chiqqan (56 %), past darajadagi talabalar ulushi 4 %gacha, ya'ni bir nafargacha qisqargan. Yuqori darajadagi talabalar ulushi bo'yicha tajriba guruhi nazorat guruhidan 2,8 baravar ustun keladi.

Muhokama. Olingan natijalar jismoniy tarbiya darsiga maqsadli kiritilgan kognitiv-reflektiv metodikalar talaba qizlarning diqqat va tafakkur jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Bu A.V. Karpovning reflektivlik maxsus tashkil etilgan faoliyat orqali bosqichma-bosqich rivojlanadi degan xulosasiga mos keladi [14]. Keys-topshiriqlar natijasining 52,1 % ga oshishi esa talabalarining muammoli vaziyatni tahlil qilish va asoslangan qaror qabul qilish ko'nikmasi faol rivojlanganini ko'rsatadi. Bunda HTTQ metodikasining o'rni katta: talabalar har bir darsda 2-3 marta «tahlil — qaror» siklini amalda bajardi va bu ko'nikmani keys-topshiriqlarga ko'chira oldi.



«Ongli nafas» metodi intensiv yuklamadan keyingi tiklanishni tezlashtirdi va talabalarining keyingi kognitiv topshiriqqa tayyorligini oshirdi. HTTQ metodikasi esa refleksiv tafakkurning operatsional va baholovchi qismlarini eng ko‘p rivojlantirdi: dastlabki darslarda talabalar «Stop» signalidan keyin tahlilni asosan boshqalarni ayblash shaklida olib borgan bo‘lsa, tajriba oxiriga kelib o‘z harakatini tanqidiy baholash va aniq qaror taklif qilish odatiy holga aylandi.

Differensial yondashuv natijasida boshlang‘ich darajasi past bo‘lgan talabalar ham muvaffaqiyatga erishdi, chunki ularga beriladigan kognitiv yuklama imkoniyatlariga mos ravishda tanlandi. Bu L.S. Vigotskiy ta’riflagan «yaqin rivojlanish zonasi» g‘oyasiga hamda jismoniy tarbiyada yuklamani individuallashtirish tamoyiliga mos keladi [11; 18]. O‘zbek pedagoglarining tadqiqotlarida ham interfaol va keys metodlari talabalarining mustaqil fikrlashini faollashtirishi qayd etilgan [6; 8; 10], bizning natijalarimiz esa ushbu metodlarni jismoniy tarbiya darsining harakat faoliyati bilan uyg‘unlashtirish samarali ekanligini ko‘rsatdi.

Natijalarning psixofiziologik mexanizmlarini quyidagicha izohlash mumkin. Nafas chiqarishni uzaytirish va ritmik nafas olish parasimpatik nerv tizimi faolligini oshirib, yurak urish chastotasining tezroq tiklanishiga yordam beradi [21]. Natijada talaba intensiv yuklamadan keyin ham diqqatini kognitiv topshiriqqa yo‘naltira oladi. Koordinatsion murakkab mashqlarni shartli signallar bilan bajarish esa ixtiyoriy nazorat, ishchi xotira va ko‘chuvchanlik kabi ijro funksiyalarini faollashtiradi [16; 17]. Refleksiv pauza va HTTQ metodikasidagi «tahlil — qaror» sikli ushbu faollashgan kognitiv resursni o‘z faoliyatini anglashga yo‘naltiradi. Shu tariqa uchala metodika bir-birini to‘ldiruvchi yagona tizim sifatida ishlaydi: nafas mashqlari — fiziologik va emotsional asos, «Fokus-5» — diqqatni safarbar qilish, HTTQ esa refleksiv tafakkurni amaliy faoliyatda mustahkamlash vazifasini bajaradi.

Tajriba davomida o‘tkazilgan og‘zaki so‘rov natijalariga ko‘ra, tajriba guruhidagi talaba qizlarning 84 %i metodikalar boshqa fanlardagi mashg‘ulotlarda ham diqqatni jamlashga yordam berganini, 76 %i esa nafas mashqlarini imtihon oldidan mustaqil qo‘llay boshlaganini qayd etdi. Bu ishlab chiqilgan metodikalarning jismoniy tarbiya darsidan tashqariga ko‘chish (transfer) salohiyatiga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning cheklovlari ham mavjud: tanlanma hajmi nisbatan kichik ($n=50$) va bitta oliy ta’lim muassasasi bilan cheklangan, natijalarning uzoq muddatli barqarorligi esa alohida o‘rganishni talab qiladi. Kelgusi tadqiqotlarda turli hududlardagi oliy ta’lim muassasalari talabalarini qamrab olish va kechiktirilgan nazorat testlarini o‘tkazish maqsadga muvofiq.



Xulosa.

Ishlab chiqilgan differensial dastur uchta o'zaro bog'liq metodikani o'z ichiga oladi: «Fokus-5» besh daqiqalik tafakkur va diqqatni jamlash mashqi darsning tayyorlov qismida diqqatni faollashtiradi; «Ongli nafas» metodi psixoemotsional holatni barqarorlashtiradi va diqqatni bir nuqtaga jamlaydi; HTTQ metodikasi esa harakat faoliyatini retrospektiv va perspektiv refleksiya bilan bog'laydi.

Talabalarni boshlang'ich darajasiga ko'ra uchta kichik guruhga ajratish va yuklamani seriyalar soni, kognitiv murakkablik, nafas sikli va refleksiv savollar darajasi bo'yicha tabaqalashtirish barcha talabalarning muvaffaqiyatli rivojlanishini ta'minladi. Eng yuqori nisbiy o'sish boshlang'ich darajasi past bo'lgan «C» kichik guruhda qayd etildi.

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhida diqqat hajmi va ko'chuvchanligi 17,8 %, diqqat konsentratsiyasi 40,7 %, refleksivlik darajasi 13,0 %, keys-topshiriqlar natijasi 52,1 %, slayd-test natijasi 29,2 % ga yaxshilandi. Nazorat guruhida bu ko'rsatkichlar 2,8-12,2 % oraliqida bo'ldi. Guruhlar o'rtasidagi farqlar barcha ko'rsatkichlar bo'yicha statistik ishonchli ($t=4,07-5,92$; $p<0,001$), ta'sir kattaligi yuqori ($d=1,15-1,67$).

Refleksiv tafakkurning yuqori darajasidagi talabalar ulushi tajriba guruhida 16 % dan 56 % gacha oshdi, past darajadagilar ulushi 36 % dan 4 % gacha kamaydi ($\chi^2=9,16$; $p<0,05$). Bu ishlab chiqilgan dasturning samaradorligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020-yil 23-sentabr, O'RQ-637-son // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi (lex.uz).
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri). 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394-son // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi (lex.uz).
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirishga oid chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni. 2020-yil 24-yanvar // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi (lex.uz).
4. G'oziyev E.G'. Tafakkur psixologiyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 1990. — 184 b.
5. Yo'ldoshev J.G', Usmonov S.A. Pedagogik texnologiya asoslari. — Toshkent: O'qituvchi, 2004. — 104 b.
6. Tolipov O'.Q., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari. — Toshkent: Fan, 2006. — 260 b.



7. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. — Toshkent: TDPU, 2003. — 174 b.
8. Ishmuhamedov R., Abduqodirov A., Pardayev A. Ta’limda innovatsion texnologiyalar. — Toshkent: Iste’dod, 2008. — 180 b.
9. Muslimov N.A. Kasb ta’limi o‘qituvchisini kasbiy shakllantirishning nazariy-metodik asoslari: ped. fan. dokt. ... diss. — Toshkent, 2007. — 315 b.
10. Ibragimova G.N. Interfaol o‘qitish metodlari va texnologiyalari asosida talabalarning kreativlik qobiliyatlarini rivojlantirish: ped. fan. bo‘yicha fals. dokt. (PhD) ... diss. — Toshkent, 2017. — 154 b.