O‘QUV MASHG‘ULOTI TUZILMASIGA SINGDIRILGAN MIKROFAOLLIK PAUZALARI — TALABALAR JISMONIY FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION SHAKLI

Zulunxo‘jayev Ma’rufjon Ma’murjon o‘g‘li
Andijon davlat pedagogika instituti
mustaqil tadqiqotchisi
mjon70967@gmail.com
ORCID ID: 0009-0000-8022-8758

Annotatsiya. *Tezisda talabalar jismoniy faolligini o‘quv jarayonining o‘ziga singdirish g‘oyasiga asoslangan mikrofaollik texnologiyasi tavsiflanadi: o‘quv jadvalidagi «faollik uzilishlari»ni aniqlash algoritmi, mashg‘ulot bosqichlari chegarasiga joylashtiriladigan uch turdagi pauza (gigiyenik-tiklovchi, kognitiv-faollashtiruvchi, kasbiy-metodik) va «faollik kartochkalari» banki. Uch oliy ta’lim muassasasida 412 nafar talaba ishtirokidagi tajribada harakat pauzali mashg‘ulotlar ulushi 7,3 foizdan 78,6 foizga, eng uzun uzluksiz o‘tirish davomiyligi 175 daqiqadan 108 daqiqaga o‘zgardi; nazorat guruhida bu ko‘rsatkichlar deyarli o‘zgarmadi.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy faollik, mikrofaollik pauzasi, o‘tirg‘ich xulq-atvor, faollik uzilishi, faollik kartochkalari, talaba, pedagogika yo‘nalishi.*

Аннотация. *В тезисах описана технология микроактивности, основанная на идее встраивания физической активности студентов в сам учебный процесс: алгоритм выявления «разрывов активности» в расписании, три типа пауз (гигиенически-восстановительные, когнитивно-активизирующие, профессионально-методические), размещаемых на границах этапов занятия, и банк «карточек активности». В эксперименте с участием 412 студентов трёх вузов доля занятий с двигательными паузами выросла с 7,3 % до 78,6 %, максимальная продолжительность непрерывного сидения сократилась со 175 до 108 минут; в контрольной группе показатели практически не изменились.*

Ключевые слова: *физическая активность, пауза микроактивности, сидячее поведение, разрыв активности, карточки активности, студент, педагогическое направление.*

Abstract. *The paper describes a micro-activity technology based on embedding students’ physical activity into the learning process itself: an algorithm for*

ACADEMIC SCIENCE PUBLISHING

identifying "activity gaps" in the timetable, three types of pauses (hygienic-restorative, cognitive-activating, professional-methodical) placed at the boundaries of lesson stages, and a bank of "activity cards". In an experiment with 412 students at three universities, the share of lessons with movement pauses rose from 7.3% to 78.6%, and the longest continuous sitting bout fell from 175 to 108 minutes; in the control group these indicators remained practically unchanged.

Keywords: *physical activity, micro-activity pause, sedentary behaviour, activity gap, activity cards, student, pedagogy programme.*

Kirish. Talabalar jismoniy faolligini oshirishning an'anaviy yo‘li — sport seksiyalari va musobaqalar — faqat qiziquvchi talabalarni qamrab oladi, o‘quv kunining asosiy qismi esa o‘tirgan holda o‘tadi. Kirish diagnostikasi pedagogika yo‘nalishi talabalarining 61,4 foizida eng uzun uzluksiz o‘tirish davomiyligi 3 soatdan ortiq ekanini, kuzatilgan 96 ta mashg‘ulotdan atigi 7 tasida (7,3 foiz) harakat pauzasi o‘tkazilganini ko‘rsatdi [1]. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalari uzoq o‘tirishni har qanday jadallikdagi harakat bilan uzib turishni alohida talab sifatida belgilaydi [2]. Demak, masala qo‘shimcha mashg‘ulot qo‘shishda emas, mavjud mashg‘ulotning o‘zini harakatli qilishda. Tadqiqotning maqsadi — o‘quv mashg‘uloti tuzilmasiga singdirilgan mikrofaollik texnologiyasini ishlab chiqish va samaradorligini tekshirish.

Asosiy qism. Texnologiya uch elementdan iborat. *Birinchisi — «faollik uzilishlari»ni aniqlash algoritmi.* Faollik uzilishi deganda talabaning uzluksiz o‘tirish davomiyligi 60 daqiqadan oshadigan vaqt oralig‘i tushuniladi. Besh qadamli algoritm bo‘yicha talabaning haftalik harakat profili (smartfon qadam hisoblagichi va «Faollik kundaligi» orqali) dars jadvali bilan taqqoslanadi, uzilishlar — odatda 2–4 soatlik ketma-ket mashg‘ulotlar va kechki mustaqil ish davri — aniqlanadi va har biri uchun to‘ldirish varianti tanlanadi: mashg‘ulot ichidagi pauza, tanaffusdagi faol harakat, binolar orasidagi yo‘lni piyoda bosib o‘tish, mustaqil ish davrida «45+5» rejimi [1].

Ikkinchisi — mashg‘ulot tuzilmasiga singdirilgan pauzalar. Didaktikada mashg‘ulot bosqichlar ketma-ketligi sifatida qaraladi; pauza istalgan joyga emas, faoliyat turi almashinadigan bosqichlar chegarasiga qo‘yiladi, aks holda u o‘quv mantiqini buzadi. Uch turdagi pauza ishlab chiqildi: *gigiyenik-tiklovchi* (2–3 daqiqa: ko‘z, bo‘yin, umurtqa uchun mashqlar, turgan holda cho‘zilish), *kognitiv-faollashtiruvchi* (harakat bilan birga o‘quv topshirig‘i: «rozi bo‘lsang — tur», burchaklar bo‘yicha javob tanlash, harakatli takrorlash) va *kasbiy-metodik* (pedagogika yo‘nalishi talabasi pauzani o‘zi o‘tkazadi va bu uning bo‘lajak kasbiy

ko‘nikmasi hisoblanadi). Tajribada pauzalarni o‘tkazish ko‘nikmasi to‘rt bosqichda — kuzatuvchi, takrorlovchi, moslashtiruvchi, ijodiy — shakllanishi kuzatildi [1].

Uchinchisi — «faollik kartochkalari» banki. 60 dan ortiq kartochka yaratildi; har birida maqsad, davomiylik, mashqlar tavsifi, xavfsizlik eslatmasi va salomatlik cheklovi bo‘lgan talabalar uchun moslashtirilgan variant ko‘rsatilgan. Kartochkalar LMS-kursda joylashtirilib, o‘qituvchi va «faollik navbatchisi» talaba uchun tayyor vosita bo‘lib xizmat qildi. Masofaviy mashg‘ulotda pauza o‘qituvchi tomonidan e’lon qilinadi va kamerani yoqmasdan bajarish imkoniyati beriladi.

Texnologiya 2024–2026-yillarda uch oliy ta’lim muassasasida 412 nafar talaba (tajriba va nazorat guruhlarida 206 nafardan) ishtirokida sinovdan o‘tkazildi. Tajriba guruhida harakat pauzali mashg‘ulotlar ulushi 7,3 foizdan 78,6 foizga o‘sdi (nazorat guruhida 7,1 dan 9,7 foizga); eng uzun uzluksiz o‘tirish davomiyligi 175 daqiqadan 108 daqiqaga qisqardi (nazorat guruhida 178 dan 166 ga); farq statistik ahamiyatli (t = 8,72; $p < 0,001$) [1]. Nazorat guruhida o‘tirish davomiyligi va pauzalar bo‘yicha ko‘rsatkichlar deyarli o‘zgarmagani ularning tabiiy ravishda emas, faqat maqsadli pedagogik aralashuv orqali o‘zgarishini ko‘rsatadi. Yakuniy so‘rovda talabalarning 31,6 foizi mikrofaollik pauzalarini metodikaning eng foydali elementi deb ko‘rsatdi; ochiq javoblarda «pauzalar dastlab g‘alati tuyuldi, keyin yoqib qoldi» va «maktab amaliyotida pauza o‘quvchilarga juda yoqdi» kabi fikrlar uchradi.

Xulosa. Mikrofaollik pauzalari talabalar jismoniy faolligini qo‘shimcha vaqt va resurssiz, o‘quv jarayonining o‘zida rivojlantirish imkonini beradi. Texnologiyaning samaradorligi uch shartga bog‘liq: pauzaning mashg‘ulot bosqichlari chegarasiga joylashtirilishi, o‘qituvchi uchun tayyor vosita (kartochkalar banki) mavjudligi va pedagogika yo‘nalishi talabasi uchun kasbiy ma’no — pauzani o‘zi o‘tkazishni o‘rganishi. So‘nggi jihat texnologiyani jismoniy tarbiya sohasidagi innovatsiyadan bo‘lajak o‘qituvchining kasbiy tayyorgarligi elementiga aylantiradi va uni maktab amaliyotiga ko‘chirish istiqbolini ochadi [3].

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Zulunxo‘jayev M.M.** Raqamli texnologiyalar vositasida talabalarning ta’lim olishdagi jismoniy faolligini rivojlantirish metodikasi (pedagogika ta’lim yo‘nalishi misolida): pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Andijon, 2026. – 133 b.

2. **World Health Organization (Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti).** Jismoniy faollik va kamharakat turmush tarzi bo‘yicha JSST tavsiyalari (WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour). – Jeneva: WHO, 2020. – 582 b.

ACADEMIC SCIENCE PUBLISHING

3. **O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti.** «O‘zbekiston – 2030» strategiyasi to‘g‘risida: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentyabrdagi PF-158-son Farmoni. – Toshkent: Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 2023.

ACADEMIC SCIENCE PUBLISHING