



POMODORO TEXNIKASIDAN FOYDALANISHNI TA'LIM SIFATIDAGI O'RNI

Sotiboldiyeva E'zoza Bunyod qizi

ezozabunyodovna@gmail.com

Sobirova Feruza Islomjon qizi

f.sobirova@uzswlu.uz

ANNOTATSIYA: *Tadqiqotlar Pomodoro texnikasi diqqatni boshqarish va o'quv samaradorligini oshirishda foydali bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi. Biroq natijalar har doim bir xil emas: texnikaning samaradorligi talabalarning individual o'rganish uslubi, fokus davomiyligi va tanaffuslarni boshqarish ehtiyojiga qarab sezilarli darajada farqlanadi.*

Kalit so'zlar: *texnika, pomodoro, tadqiqot, o'quvchi, samaradorlik*

USING THE POMODORO TECHNIQUE IN ENHANCING THE QUALITY OF EDUCATION

ABSTRACT: *Research shows that the Pomodoro technique can enhance attention control and improve study effectiveness. However, its outcomes are not universal; the technique's effectiveness varies depending on students' individual learning styles, focus duration, and preferences for managing breaks.*

Keywords: *technique, pomodoro, research, student*

CHALG'ITUVCHI OMILLARGA QARSHI KURASH TEXNIKASI

Raqamli texnologiyalar rivojlanayotgan paytda ta'lim, ish jarayonida diqqatni uzoq vaqt davomida bir vazifaga qaratish qiyinlashmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, bildirishnomalar va turli o'yinlar chalg'ituvchi omillarning o'chog'i hisoblanadi. Shu sababli endi o'quvchilar faqatgina "nimani o'rganish kerak?" deyishi emas "qanday o'rganish kerak?" deyishi ancha muhim.



Endi o'quvchilar uchun eng foydali texnika bu-Pomodoro texnikasi.Bu texnikaning tarixi Francesco Cirillo bilan bog'liq.U 1980-yillarda pomidor shaklidagi soati vositasida juda sodda, juda foydali texnikani ishlab chiqdi.25 daqiqa davomida vazifalaringizni bajarasiz 5 daqiqa dam olasiz 4 marta shu holat takrorlangach 35 daqiqalik uzoq tanaffus oladi.

Bu texnika qanday yordam beradi?

1. Jadvalga qat'iy rioya qilish imkonini beradi

Ushbu texnika orqali siz vaqtni qanday sarflashingizni,qaysi vazifalarni tezroq bajarishingizni tahlil qilishingiz mumkin.Tanaffuslar esa diqqatni tiklashga yordam beradi.

2. Murakkab vazifalarni kichik qismlarga bo'lib beradi

Pomodoro texnikasining eng katta afzalligi-murakkab va ko'p vaqt talab qiladigan vazifalarga qarshi samarali usul.

3. Mas'uliyat hissini kuchaytiradi

Har safar taymer yoqganingizda vaqtni o'tayotganini his qilasiz.Shu tariqa,siz o'z ish faoliyatingiz uchun ma'suliyatli bo'lib borasiz

4. Ish va shaxsiy hayot muvozanatini yaxshilaydi

Ushbu texnika yordamida vazifalarni o'z vaqtida yoki oldinroq bajarishingiz mumkin.Ortgan vaqtni shaxsiy rejalarangizga sarflashingiz mumkin.

TADQIQOTLAR QANDAY NATIJA KO'RSATDI?

O'tkazilgan tadqiqotlar Pomodoro texnikasining o'quvchilarni o'quv faoliyatidagi natijalarini yaxshilashini tasdiqlagan.Masalan,Septiani,Sulistyaninsih va Syakur (2022) tomonidan Indoneziyadagi o'rta maktabda o'tkazilgan eksperimental tadqiqotda Pomodoro texnikasining descriptive text yozishni o'rgatishda qanchalik foydali ekanligi ko'rsatib berilgan.Tadqiqotda pre-test va post-test natijalari taqqoslanishi uchun maxsus testlar o'tkazildi.Natija esa eksperimental guruhning boshlang'ich balli 77.20 , nazorat guruhniki esa 79.00 bo'lgan.Pomodoro bilan o'qitilgan guruhning post-test o'rtacha bali 87.40 gacha oshgan,nazorat guruhi esa 79.20da qolgan.



POMODORO TEXNIKASIDAN NATIJA

Tadqiqot natijalari Pomodoro texnikasining o'quv faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi haqidagi oldingi ilmiy dalillar bilan mos tushadi. Septiani va hamkorlari (2022) Pomodoro texnikasini descriptive text yozishda qo'llagan va eksperimental guruhning post-test ballari sezilarli darajada oshganini aniqlagan (87.40 ga ko'tarilgan), nazorat guruhi esa deyarli o'zgarish ko'rsatmagan (79.20). Bu esa Pomodoro texnikasining qisqa, fokuslangan o'qish bloklari orqali o'quvchilarda diqqatni kuchaytirib, fikrni aniqroq ifodalashga yordam berishini anglatadi. Shuningdek, strukturaviy tanaffuslar kognitiv charchoqni kamaytirib, o'quvchilarni ijodiy va samarali yozishga undashi mumkin.

Nima uchun Pomodoro texnikasi ishlaydi degan savolga Davronbek Turdiyevning podcastidan javob olishingiz mumkin. Demak:

1. Yuqori diqqatni ushlab turishga yordam beradi
2. Charchamasdan soatlab ishlash mumkin
3. Bitta topshiriq ustida ishlanish hisobiga Foydali ish koeffitsiyetini oshiradi.

HAMMA UCHUN ISHLAYDIGAN SIRLI USULMI?

So'nggi yillarda olimlar Pomodoro texnikasining ta'lim jarayoniga ta'sirini chuqur o'rganish bilan birga, uni boshqa tanaffus strategiyalari bilan solishtirishga ham e'tibor qaratmoqda. Jumladan, Smits va hamkasblari (2025) «Pomodoro, Flowtime va Self-regulated tanaffus qilish texnikalarining samaradorligini o'rganish» nomli tajribaviy tadqiqot o'tkazgan. Tadqiqotda universitet talabalariga 2 soatlik o'qish sessiyasi davomida uch xil tanaffus strategiyasi berilgan: o'zlari istagandek tanaffus olish, qat'iy 25 daqiqa Pomodoro tanaffuslari, va Flowtime usuli (o'qish davomiyligiga qarab tanaffus olish). Natijalar shuni ko'rsatdiki, Pomodoro va Flowtime tanaffuslari motivatsiya va produktivlik darajasini boshqarishda self-regulated guruhga nisbatan aniq ustunlik yaratmagan, shuningdek, umumiy charchoq, mahsuldorlik, vazifa bajarish va «flow» holatlari bo'yicha sezilarli farq topilmagan. Shu bilan birga, Pomodoro va Flowtime guruhlarida motivatsiya tezroq pasaygani va Pomodoroda charchoq tezroq oshgani aniqlangan, bu esa taraplarning



qat'iy tuzilmasi sababli tanaffus vaqti har doim ham barcha talabalar uchun optimal bo'lmaganini ko'rsatadi. Ushbu natijalar shuni tasdiqladiki, Pomodoro texnikasi hamma uchun birdek samarali bo'lmashligi mumkin va uning foydalanishi o'quvchining shaxsiy xususiyatlari, tanaffus rejalashtirish erkinligi va kontekstga bog'liq holda o'zgarishi lozim.

MOSLASHUVCHAN STRATEGIYA

Umuman olganda, mavjud ilmiy dalillar Pomodoro texnikasini samarali o'quv strategiyasi sifatida qo'llash mumkinligini ko'rsatadi. Uning eng katta afzalligi — murakkab vazifalarni kichik bo'laklarga ajratib, o'quvchilarni tartibli ishlashga o'rgatishi va chalg'ituvchilarni kamaytirishidir. Biroq Pomodoro texnikasining ta'siri individual o'quv uslubi, kognitiv ehtiyojlar, ish ritmi va tanaffuslarni boshqarishdagi erkinlik darajasiga bog'liq holda o'zgaradi. Shuning uchun o'qituvchilar va talabalar Pomodoroni universal yechim emas, balki moslashuvchan strategiya sifatida ko'rib, uni shaxsiy ehtiyojlarga moslashtirgan holda qo'llashi maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

Platformalar

Vaqtни pomodoro usuli bilan boshqarish mumkinmi? Davronbek Turdiyev

https://youtu.be/7I2_9NR0y0M?si=hHKOc3lbRvRY4deo

Jurnallar

JURNAL BASICEDU (2022-03-18)

Septiani, W. E., Sulistyaningsih, S., & Syakur, A. (2022). The Effectiveness of Pomodoro Technique on Students' Descriptive Text Writing Quality. Jurnal Basicedu, 6(3), 3384–3390. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2619>

Behavioral Sciences

Impact Factor: 2.5 (2024); 5-Year Impact Factor: 2.6 (2024)

<https://www.mdpi.com/journal/behavsci>

Vebsayt

<https://vc-blog.vercel.app/pomodoro-technique/>