

POMODORO TECHNIQUE AND STUDY EFFICIENCY

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti talabasi

O'sarova Iroda Ismoil qizi

irodausarova08@gmail.com

Sobirova Feruza Islomjon qizi

f.sobirova@uzswlu.uz

Annotatsiya: Ushbu maqolada Pomodoro texnikasi haqida va o'quv jarayoniga qay tarzda samara ko'rsatishi haqida o'rganiladi. Shu bilan bir qatorda, pomodoro usulining bir qancha afzalliklari aytib o'tiladi, jumladan, ta'lim jarayonida holsizlikni bartaraf etish, xotirani kuchaytirish, diqqat-e'tibor jamlash va vaqtni to'g'ri va samarali tarzda boshqarish kabi ustunliklari tahlil qilinadi. Shuningdek, qisqa tanaffuslar o'quv jarayoniga qay tarzda samardorlik olib kelishi aytib o'tiladi.

Kalit so'zlar: pomodoro texnikasi, samardorlik, qisqa tanaffus olish, vaqt boshqaruvi, charchoqni yengish, diqqatni jamlash, xotirani kuchaytirish.

Annotation: This article informs about pomodoro technique and productivities of pomodoro technique for learning process. In this way, the article concentrate on several advantages of pomodoro technique such as, preventing tiredness and stress, enhancing memory, collecting attention and controlling time management. Meanwhile, this article tells how to bring improvements to learning process by taking short breaks.

Key words: pomodoro technique, productivity, taking short break, time management, handling stress and tiredness, strengthening memory.

Pomodoro texnikasi ta'lim jarayonida keng qo'llaniladigan metodlardan biri hisoblanadi. Ushbu texnika 1980-yillarda Italiyada Fransisko Sirillo tomonidan ta'lim sifatini oshirish, vaqtni to'g'ri boshqarish maqsadida yaratilgan. Ushbu texnikaning qo'llanilishiga keladigan bo'lsak, dastavval, 25 daqiqalik ta'lim olish jarayoni bo'ladi va so'ngra 5 daqiqalik tanaffus olish jarayoni bo'ladi. Ushbu jarayon ya'ni 25

daqiqalik ta'lim olish va 5 daqiqalik tanaffus olish jarayonini 4 marta davom etadi. Keyingi bosqichlarda esa tanaffuslar vaqti oshiriladi 15 daqiqadan 30 daqiqagacha.

Pomodoro texnikasining ustun tomonlari.

1. Diqqatni jamlashga yordam beradi.
2. O'qish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.
3. Charchoq hissini kamaytirishga yordam beradi.
4. Vaqtni to'g'ri boshqarishga yordam beradi.
5. Vazifalarni kechiktirishni oldini olishga hissa qo'shadi.
6. Ta'lim olishga bo'lgan ishtiyoqni oshirishga foydasi tegadi.

Pomodoro texnikasining asosiy maqsadi o'quv jarayonini sifatli tarzda bo'lishini taminlashdir. Ushbu metod qisqa tanaffuslar orqali ,xotira yanada kuchaytiradi va diqqatni bir joyga qaratishni yanada osonlashtiradi. Shu bilan birga, charchoq hissini kamaytirishga o'z hissasini qo'shadi. Ayniqsa bu usul, imtihonga tayyorgarlik ko'rish uchun juda foydali hisoblanadi, chunki qisqa tanaffus olib yana talim olish bu o'rganish jarayoning davomiy tarzda uzliklarsiz bo'lishini taminlaydi va o'quvchida ishtiyoq va qiziqishni oshiradi va zerikishni oldini olishga yordam beradi. Butun diqqat e'tiborini o'quv jarayoniga qaratishga foydali bo'ladi .Shu bilan bir qatorda, ta'lim jarayonida vaqtni to'g'ri taqsimlashga yordam beradi, vazifalarni o'z vaqtida bajarilishini ta'minlaydi. O'tkazilgan amaliy tadqiqotlarga ko'ra, pomodoro texnikasi o'quvchining ta'lim olishga bo'lgan ishtiyoqini ko'tarishga xizmat qiladi. Chunki qisqa tanaffuslar va vazifani diqqat bilan bajarish va uni yakunlash o'quvchiga rag'bat sifatida tasir ko'rsatadi. Shu bilan birga ,keyingi vazifalarni darhol o'z vaqtida bajarishga imkon yaratadi. Ushbu texnika oson va sodda ko'rinishi mumkin, ammo o'quvchi va barcha bilim o'rganuvchi shaxslar uchun birdek ko'plab foydalari mavjud. Oddiygina qisqa tanaffuslar orqali biz miya faoliyatimizni uzoq vaqt ishlashga undaymiz , shu bilan uni rivojlantirib boramiz va dangasalikdan holi etamiz . Pomodoro usuli orqali biz nafaqat o'zimiz uchun qulay bo'lgan muhit yaratamiz va

shuningdek intizom va tartibli ishlashni shakllantira olamiz . Chunki muntazam qo'llanilgan usul o'z-o'zidan intizomni yaratishga zamin bo'ladi. Bundan tashqari ushbu metod turli xil chalg'ituvchi omillarni o'qish jarayoniga xalaqit berishini oldini oladi .E'tibor faqat bir faoliyatni bajarishga qaratilgan bo'ladi ortiqcha tashqi tasirlarsiz , ijtimoiy tarmoq va telefonsiz.

Tanaffuslar ketma-ketligi.

Yuqorida aytib o'tilgandek, tanaffuslar birinchi kichik tanaffuslarga ya'ni 5 minutdan iborat bo'lgan va keyin katta tanaffuslarga 15-30 minutdan iborat bo'lgan tanaffuslarga bo'linadi. (Fransesko Sirillo).Kichik tanaffus payti 25 daqiqalik diqqat qaratilgan faoliyat tugagandan keyin olinadi va tanaffus paytida bajaruvchi quyidagilarni amalga oshirishi kerak:

1. Tana uchun yengil mashqlar bajarish. (turgan joyida qisqa mashqlar bajarish)
2. Suv ichish .
3. Nafas olish mashqlari .
4. Qisqa mashg'ulot bajarish.(xonani tozalash)
5. Ko'zni dam oldirish. (telefon ekraniga qaramaslik). Ushbu qisqa tanaffus paytida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish, video ko'rish yoki faoliyatni tanaffus olmasdan davom ettirish tavsiya etilmaydi.Chunki bu holatlar miyaga ortiqcha bosim berishi va texnikadan noto'g'ri fordalanishni ko'rsatadi.

Katta tanaffuslar 4 ta pomodoro tugagandan keyin (4 marta qisqa tanaffuslar olingan keyin) olinadi. Katta tanaffus paytida quyidagilar tavsiya etiladi.

1. **Toza havoda aylanish**
2. **Ovqatlanish yoki yengil tamaddi qilish.**
3. **Musiq tinglash.**
4. **Yaqinlar bilan suhbat qurish .**

Ushbu katta tanaffuslar paytida ham ijtimoiy tarmoqlardan ko'p vaqt mobaynida foydalanish tavsiya etilmaydi .

Foydalanilgan adabiyotlar:

Wikipedia. Pomodoro Technique. Wikipedia, The Free EncyCirillo, F. (2006). *The Pomodoro technique*. Francesco Cirillo Consulting.

Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro technique: The acclaimed time-management system that has transformed how we work*. Currency.

Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Books.

Newport, C. (2016). *Deep work: Rules for focused success in a distracted world*. Grand Central Publishing.

Gupta, R. (2020). Effectiveness of the Pomodoro technique in enhancing productivity: A review. *International Journal of Modern Education and Computer Science*, 12(5), 34–41.

Gleitman, H., Gross, J., & Reisberg, D. (2011). *Psychology* (8th ed.). W. W. Norton & Company.

Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 107–110.

Paul, A. M. (2014). *The organized mind: Thinking straight in the age of information overload*. Penguin Random House.

Prasad, H. (2019). Time management strategies for students: A comparative analysis. *Journal of Education and Human Development*, 8(3), 45–52.

Thomas, M. (2021). Improving focus with structured breaks: Insights from the Pomodoro technique. *Journal of Productivity Research*, 9(2), 67–78.