

## DIQQAT TUSHUNCHASI VA TURLARI

*Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li*

*Shohjahon1300146@gmail.com*

*FarDU , Sirtqi bo'lim, Ijtimoiy-gumanitar fanlar*

*kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** Mazkur maqola diqqat tushunchasi va turlari mavzusida ilmiy tadqiqotlarning tavsiyalari ifodalangan. Shuningdek, maqolada mazkur masala yuzasidan muallif tomonidan shakllantirilgan ilmiy taklif va amaliy tavsiyalar ham o'z ifodasini topgan

**Kalit so'zlar.** Diqqat, faoliyat, nerv, oriyentir, struktura, sub'ekt, ong.

Diqqat - deb ongimizning bir nutqaga to'plab, ma'lum narsa va hodisalarga aktiv yo'naltirilganiga aytiladi. Diqqat shunday muhim psixologik holatki, u odamning barcha faoliyatlarida albatta ishtirok qiladi. Eng sodda faoliyatdan tortib, eng murakkab faoliyatni ham diqqatning ishtirokisiz bajarish mutlaqo mumkin emas. Diqqat sezgi, xotira tafakkur va harakat jarayonlarida namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli, diqqatni biror narsaga karatish ob'yektiga bog'liq holda diqqatning namoyon bo'lishini quyidagi shakllarini: sensor, aqliy harakatlantiruvchi shakllarini ajratib ko'rsatadilar. Hozirgi vaqtda sensor (ko'rish va eshitish) diqqati ko'proq o'rganilgandir. Diqqatning fiziologik asoslarin tushunib yetishga buyuk rus fiziologlari I.P.Pavlov va AA. Uxtomskiylarning ilmiy ishlari katta ahamiyatga ega. Nerv sistemasining alohida reaksiyalari oriyentir reflekslar haqida I.P.Pavlov ilgari surgan tassavurda extiyorsiz diqqatning g'ayri ixtiyoriy tabiati haqida taxmin bor edi. Hozirgi zamon ma'lumotlariga qaraganda oriyentir reflekslar juda ham murakkabdir. Ular organizmni anchagina qismlarining faolligi bilan bog'langan. Diqqatning fiziologik mexanizmlarini tushunib yetishda dominanta (nasldan-naslga utuvchi asosiy belgi) prinsipi alohida ahamiyatga ega A.A.Uxtomskiyning fikriga ko'ra miyada hamisha qo'zg'alishning ustun va hukmronlik qilish markazi mavjud bo'ladi. Diqqat miya faoligin muayyan darajasida yuz berishi mumkin. Shunday qilib diqqat bir qator tuzilishlari faoliyati bilan bog'liqdir. Lekin diqqatning har xil shakllari va turlarini tarbiyaga solishdir ularning roli turlicha. Hosil xususiyatlariga va amal usullariga kura diqqatning ikkita asosiy turi ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlari mavjud. Ixtiyoriy diqqat ongli ravishda boshqariladigan va tartibga solinadigan diqqat va e'tibordir. Ixtiyoriy diqqat ixtiyorsiz zamirida hosil bo'lgan, ixtiyorsiz diqqat shaxsning umumiy yo'nalغانligiga ham bog'liqdir. Masalan, teatr bilan qizikadigan kishi, extimol futbol bo'yicha bo'lgan haqidagi e'longa e'tibor bermasdan ayni chog'da teatrda oid yangi e'lonni tezrok payqash lozim. Ixtiyoriy diqqatning asosiy vazifasi psixik jarayonning ketishini faol boshqarib turishdan iborat.

Ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqatdan tashqari uning yana bir alohida to'ringa psixologiyaga N.F.Davrinin tomonidan joriy etilgan. Ixtiyoriydan so'ng diqqat ixtiyoriy diqqatdan keyin namayon bo'lgan holda shuning o'zidagina iborat deb hisoblash mumkin emas. Bu diqqat anglanilgan holda ilgari surilgan maqsad bilan bog'liq bo'lganligi sababli, bu ixtiyorsiz diqqatdangina iborat qilibquyilishi ham mumkin emas. Diqqat turlicha sifat ko'rinishlari bilan ta'riflanadi. Diqqatning barqarorligi, ko'chishi, taqsimlanishi va ko'lami shular jumlasiga kiradi. Diqqat. barqarorligi diqqatga qaratilgan ob'yektlarning xususiyatlariga va yo'naltirilgan shaxsning faollikka bog'liq bo'ladi. Diqqatning ko'chishi sub'yektning bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatiga, bir obektdan ikkinchi obektga, bir harakatdan ikkinchi harakatga ataylab o'tishidan iborat bo'ladi.

Diqqatning ko'chirilishining muvaffaqiyati bir qancha shart- sharoitlari bilan bog'liqdir ko'chirish oldingi va keyingi faoliyatlari bilan bog'liq bo'ladi. Diqqatning ko'chirilishida anchagina individual farqlar mavjud. Ba'zi bir faoliyatini qo'yib ikkinchisini bajarishga tez va oson kiritib ketsa boshqalarga bunday tarzga o'tish uchun uzok vaqt, anchagina kuch-g'ayrat sarflashga to'g'ri keladi. Hozirgi ko'pgina kasblar aynan diqqatning ko'chuvchanligiga nisbatan yuksak talablar quymokda. Diqqatning ko'chishi o'qitish jarayonida ham katta ahamiyatga egadir. Diqqatning ko'chishi bilan bir qatorda uning bo'linishini ham alohida ajratib ko'rsatadilar. Diqqatning bo'linishi deganda uning asosiy faoliyatidan uning muvaffakiyatli tarzda bajarish uchun ahamiyatsiz ob'yektlarga ixtiyorsiz ko'chirilish tushuniladi. Diqqatning tasvirlanishi ikkita va undan ko'proq faoliyat turlarini ayni bir vaqtning o'zida muvaffaqiyatli bajarish imkoniyati bilan bog'liq xususiyatdir. Diqqatning yuksak darajada taqsimlanishi ko'pgina hozirgi zamon mehnat turlari muvaffaqiyatligini muqarrar shartlaridan biridir. Operatorlar ko'plab dastgohlarda ishlovchilarga va boshqalarning ishi va shuni talab qiladi. Diqqat taqsimlanish mumkinligini bir qatorda bir qancha shart-sharoitga bog'liqdir. Faoliyatni birgalikda bajariladigan turlari yoki hal etiladigan vazifalari qanchalik murakkab bo'lsa, diqqatga aylanishi ham shunchalik qiyin bo'ladi

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Rakhmatdjonov Shokhjahon Dilshodbek o'g'li //THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROVIDING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE ATHLETE// INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. International scientific online conference. Canada. Part 2, 23.01.2022. 1-3
2. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //SPORTCHI PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ). Vol. 10, Issue 11, Nov.(2022). 117-121 pages.

3. QURBONOVA Saida Miralimjanovna, RAXMATJONOV Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //MAMLAKATIMIZ PSIXOLOGLARI ISHLARIDA SHAXSLARARO MUNOSABATDA MUOMALA MUAMMOSINING TALQINI// Journal of Pedagogical and Psychological Studies. Vol. 1. № 5, (2023). 99-103 pages.
4. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //SPEECH ISSUES IN PSYCHOLINGUISTICS// IQRO JURNALI № 2. 04.2023. 503-511 betlar.
5. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li, Vosiljonov Azizbek Boxodirjon o'g'li //XORIY PSIXOLOGLARINING ISHLARIDA SHAXSNING TADQIQ ETILISHI// INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. Vol. 1. № 12, 2022. 39-47 pages.
6. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //TALABALARDA TOLERANTLIKNI RIVOJLANTIRISH – IJTIMOY PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA// International Journal of Economy and Innovation. Volume: 30. 2022. 66-70 pages.
7. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE SPORTSMAN PERSONALITY DURING COMPETITIONS// IJTIMOY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. Vol. 2 No. 11 (2022). 215-221 betlar.
8. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //Motiv Va Motivatsiya Muammosining Jahon Va Mahalliy Psixologlar Tomonidan Tadqiq Etilganligi// American Journal of Social and Humanitarian Research, Vol. 3 No. 11 (2022). 256-259 pages.