

## МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ БЎШ ВАҚТИНИ УНУМЛИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК МУОММОЛАРИ

Авулова Наргиза Тохировна  
Самарқанд давлат университети тютори

### АННОТАЦИЯ

Ушбу мақоламизда умумтаълим мактаби 5-7 синф ўқувчиларининг дарсдан ташқари фаолиятини унумли ташкил қилиш, ўсиб келаётган ёш авлодда кунлик режим, соғлом-турмуш тарзини шакллантиришнинг педагогик шартлари ва мавжуд муоммолар таҳлил қилинган бўлиб, тадқиқот кузатувлари асосида керакли тавсиялар ишлаб чиқилган.

**Калит сўзлар:** замонавий мактаб, глобал муоммо, соғлом авлод, кунлик режим, ўқувчининг шахсий иши, педагогик салоҳият, соғлом турмуш тарзи, таълим субъектлари, мақсадли ҳамкорлик.

## PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PROFESSIONAL ORGANIZATION OF FREE TIME OF SCHOOL STUDENTS AND FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

### ABSTRACT

In this article, we have analyzed the effective organization of extracurricular activities of 5-7 graders of general education school, the pedagogical conditions for forming a daily regime, healthy lifestyle in the growing young generation, and the existing problems, and necessary recommendations have been developed based on research observations.

**Keywords:** modern school, global problem, healthy generation, daily routine, student's personal work, pedagogical potential, healthy lifestyle, educational subjects, purposeful cooperation.

### КИРИШ

Инсоният оламига турли шакл ва мазмундаги мафкуравий таҳдидлар хавф солаётган ҳозирги XXI асрда, ҳар томонлама ривожланган шахсни тарбиялаш, ўсиб келаётган ёш авлоднинг бўш вақтини унумли, мақсадли ташкил қилиш, саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзи бўйича билим ва

кўникмаларини шакллантириш долзарб муоммолардан бири ҳисобланади. Замонавий мактабнинг энг муҳим вазифаси онгли ва маъсулиятли шахсни тарбиялаш бўлар экан, шу ўринда ўқувчининг шахсий иши, кунлик фаолият режимининг тўғри ташкил қилиниши унинг жисмоний ва маънавий ривожланишида муҳим аҳамиятга эга. Мазкур тадқиқот ишининг долзарблиги шундаки, техноген цивилизация, оммавий маданият ва глобаллашувнинг салбий таъсирларидан сақлаш ва сақланишда, энг аввало, ўсиб келаётган ёш авлоднинг бўш вақтини тўғри, унумли ташкил қилиш, ҳамда бу борадаги билим, кўникмаларини шакллантириш зарурияти мавжуд. Сўнгги йилларда мамлакатимизда ёшларнинг бўш вақтини унумли ташкил қилиш, уларнинг қобилиятлари ва истеъдодларини руёбга чиқариш бўйича тизимли ва самарали ислохатлар амалга оширилмоқда. Жумладан, президентимизнинг 2019 йил 30 сентябрдаги «Халқ таълими тизимидаги мактабдан ташқари таълим самарадорлигини тубдан ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори [1], «Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 2018 йил, 14 августдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори [2] ижроси доирасида ёшлар таълим-тарбияси учун кўшимча шароитлар яратишга қаратилган комплекс чора-тадбирларни ўз ичига олган бешта муҳим ташаббус амалиётга татбиқ этилди.

### АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТАДАЛОГИЯСИ

Мактаб ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг долзарб муоммолари бўйича МДХ олимларидан **П.Виноградов, Н.Д. Граевской, В.И.Жидак, В.Л.Зайцев, С.М.Мартиова**; бола тарбиясининг нозик жиҳатлари, мактаб ўқувчиларининг бўш вақтларини самарали ташкил қилиш масалаларида **В.А.Сухомлинский [4], Г.И.Куценко[6], И.Ф.Кононов, В.Р. Ясницкая**; мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбиясининг ҳозирги ҳолати ва уларнинг ёшига нисбатан ҳаракат режимини оптималлаштириш муоммолари бўйича **А.Р.Шахриев [8]**; мактаб ўқувчиларининг дарсдан кейинги фаолияти жараёнида кунлик режими, соғлом турмуш тарзига риоя қилишининг бола соғлигидаги аҳамияти бўйича **О.П.Грицина[8]** каби олимлар тадқиқот ишларини олиб борганлар. Умумтаълим мактабларида ўқувчиларнинг шахсий ишини ташкил қилиш бўйича амалга оширилган илмий-тадқиқот ишларини таҳлил қиладиган бўлсак, маҳаллий тадқиқотчилардан **О.Мусурмонова [3]** мактаб ўқувчиларида юксак ахлоқий сифатларни шакллантиришнинг педагогик

шарт-шароитлари, **Н.М.Кошанова** [6] умумтаълим мактабларида ўқувчиларни дарсдан ташқари фан тўғаракларига мақсадли жалб қилишда синф раҳбарларининг ўрни ва роли, **С.А.Тоштемирова**[5] ўқувчиларнинг қобилиятларини эрта аниқлашда кластер ёндашуви имкониятлари, ҳамда ўқувчиларнинг бўш вақтини унумли ташкил қилиш жараёнида таълим субъектларининг касбий компетенциявийлигини ошириш бўйича самарали илмий-тадқиқот ишларини олиб борганлар. Дарсдан ташқари ўқувчилар фаолиятини ташкил қилишнинг назарий асослари, амалий жиҳатлари, унинг усул ва шакллари маҳаллий олимлар **Ш.Мардонов, А.Халиқов, А.Садикова, Ф. Ибрагимова, Н.Артикова, Ж.Абдусаматов, Р.Шерматов, О.Норбадолов, Э.Ноқувватовлар** томонидан ўрганилган. Аммо ўқувчиларнинг дарсдан ташқари шахсий ишини ташкил қилиш ишларида оила ва мактаб ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг шакллари ва усуллари етарли даражада ўрганилмаганлиги ва етарлича педагогик тавсияларнинг ишлаб чиқилмаганлигининг гувоҳи бўлди. Ўқувчининг дарсдан ташқари фаолияти, яъни шахсий ишининг тўғри ташкил қилиниши, болаларнинг кунлик режимининг ақлий ва жисмоний кўрсаткичларига таъсири маҳаллий олимлар томонидан тўлиқ ўрганилмаган. Бу борада олиб борилаётган тадқиқот ишимизга қуйидаги вазифалар қўйилди:

1. Ўқувчининг шахсий ишини ташкил қилишнинг мавжуд ҳолатини ўрганиш

2. Замонавий мактаб ўқувчиларининг ўқув ва тарбиявий жараёндаги фаоллигини ўрганиш асосида ўқувчи бўш вақтини ташкил қилишдаги педагогик шарт-шароитларни таҳлил қилиш;

3. Ўқувчи ҳаётида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда оила ва мактабнинг ролини кўрсатиш ва ҳ.з.

Мавзунини ўрганиш жараёнида тадқиқот муоммоси бўйича илмий -услубий адабиётлар таҳлил қилиниб, сўровнома, суҳбат, ўқувчиларнинг дарсдан ташқари фаолиятини кузатиш ишлари амалга оширилди.

## МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Болалардаги салбий руҳий ўзгаришлар, интеллектуал салоҳиятининг пастлиги, физиологик ривожланишидаги муоммолар нафақат иқтисодий ва экология муоммолар, балки, аҳоли турмуш тарзида соғлом муҳитнинг шаклланмаганлиги, бу борада ота-оналар ва аксарият педагоглар салоҳиятининг етарли даражада эмаслиги ёки ўз вазифасига маъсулиятсизлиги билан бевосита боғлиқ. Аммо

шу билан бирга фарзандини тезроқ ақлий ва жисмоний камолотга етказиш мақсадида, баъзи ота-оналар уларнинг ёш хусусиятлари ва ақлий имкониятларини ҳисобга олмаган ҳолда, меъеридан ортиқ ақлий ва жисмоний юкламалар орқали уларни бездириб қўйиши ёки соғлигига салбий таъсир кўрсатиш ҳолатлари ҳам учраб туради.

Соғликни сақлаш вазирлиги хабарлари ва статистик маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, умумтаълим мактаби битирувчиларнинг кўпчилиги соғлиғида қандайдир салбий оғишлар ва муоммолар борлиги, аксарият ўғил болаларнинг тиббий сабабларга кўра ҳарбий хизматга тайёр эмаслиги аниқланган. Бунинг асосий сабаблари сифатида қуйидагиларни келтиришимиз мумкин:

- сифатсиз, тартибсиз, мувозанатсиз овқатланиш;
- зарарли одатлар (чекиш, ичиш ҳолатларининг соғлигига салбий таъсири);
- жисмоний кам ҳаракат қилиш (айниқса шаҳар жойларда);
- вақтини асосан интернет тизимида ўтказиши оқибатида марказий нерв системасидаги муоммолар, хотиранинг пасайиши;
- машғулотларнинг ҳаддан ташқари юкланиши ва гиподинамия ҳолати;
- кун давомида турли хил фаолият турларининг (таълим, ўйин ва меҳнат) мантиқсиз алмашинуви;
- кундалик режимнинг тўғри шакллантирилмаганлиги ва бошқа муаммолар.

Умумтаълим мактабларида 5-7 синф ўқувчилари орасида ўтказилган сўровнома натижалари уларда соғлом турмуш тарзи ва кундалик режимга нисбатан ижобий, онгли муносабатнинг шакллантирилмаганлигини аниқлаш имконини берди. Мактаб ўқувчиларининг дарсдан кейинги бўш вақтини унумли ва самарали ташкил қилиниши, шубҳасиз болаларни соғлом турмуш тарзига ижобий рағбатлантиришни шакллантириш ва соғлигига маъсулиятли муносабатда бўлиш, вақтнинг қадрига етишига ўргатиш биринчи навбатда мактаб ва оила ўртасидаги ташкил қилинган тўғри муносабатга ота-оналар ва ўқитувчилар жамоасининг мақсадли ташкил қилинган биргаликдаги фаолиятига боғлиқ. **Мактаб ўқувчиларининг дарсдан ташқари бўш вақтларини, шахсий ишини тўғри ташкил қилинишида маъсул таълим субъектлари қуйидагилардир:**

- ота-оналар;
- синф раҳбарлари;
- фан ўқитувчилари;

- кўшимча таълим ўқувчилари;
- тўгарак раҳбарлари;
- мактаб психологи;
- мактаб тиббиёт ходимлари ва ҳ.з.

Мазкур таълим субъектлари мактабда биргаликда соғлом турмуш тарзини ўқувчиларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларидан келиб чиқиб ташкил қилинишига маъсул бўлиб, синф раҳбарлари ота-она ва ўқитувчилар ўртасида бола шахси ривожланишида маънавий воситачи ролини ўйнаши лозим. Шу ўринда ота-оналар билан бирга синф раҳбарлари бу жабҳада асосий етакчи рол ўйнайди. Умумтаълим мактабларида 5-7 синф ўқувчилари билан олиб борилган сўровнома таҳлили боланинг дарсдан ташқари шахсий ишини индивидуал ва ёш хусусиятларига мос равишда ташкил қилиниши бўйича ота-оналаримиз етарлича малака ва кўникмаларга эга эмаслигини аниқлаштиради. Шу ўринда маҳаллий тадқиқотчиларимиздан Н.Кошанова синф раҳбарларининг функционал вазифаларини таҳлил қилган ҳолда, **“синф раҳбари”** тушунчасига шундай қуйидагича таъриф беради: **“Синф раҳбари – бу ота-оналар (боланинг қонуний вакиллари), ўқитувчилар ва бошқа таълим субъектлари билан биргаликда ўқувчининг индивидуал ўқув траекториясини ишлаб чиқувчи ва амалга оширувчи, умумэтироф этилган хулқ-атвор қоидалари ва талаблари асосида ўқувчиларнинг жамиятда муваффақиятли ижтимоийлашуви, ўз-ўзини ривожлантириши ва англаши учун кўмаклашувчи, бола манфаатини ҳар томонлама ҳимоя қилувчи таълим субъекти, жамият ва бола ўртасида маънавий воситачи, координатор”** [6;30]. Н.Кошанова ўқувчиларнинг дарсдан кейинги бўш вақтларини унумли ташкил қилишда синф раҳбарлари асосий йўналтирувчи таълим субъектларидан бири эканлигини ва бу борада таълим салоҳияти паст ота-оналар билан тизимли ишлаши кераклигига кенг урғу беради. Тадқиқотчи ўқувчиларнинг шахсий ишининг тўғри ташкил қилинишига лоқайдлик ҳолатининг мавжудлиги, таълим субъектларининг асосан дарс жараёнига кўпроқ эътибор қаратиши, аммо дарсдан кейинги ҳолатнинг назорат қилинмаслиги оқибатида болаларда қатъий кундалик режимнинг йўқлиги, соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя қилмасликларининг асосий сабаби сифатида кўрсатади.

Тартибли ҳаёт ўсиб келаётган боланинг жисмонан ва маънан нормал шаклланишида жуда муҳим. Бу энди мактабга қадам қўйган боланинг янги ҳаётга кўникиши ва дам олиш ва таълим жараёнини уйғунлаштиришига ёрдам беради, ҳамда





асабийлашиш, кўзгалувчанликни олдини олган ҳолда, кун давомида боланинг ишлаш қобилиятини сақлаб қолади. Уйқунинг миқдори ва сифати, овқатланиш ва ҳаракатчаннинг бола ёшига нисбатан меъёрида ташкил қилиниши мактаб ўқувчисининг соғлигига энг катта таъсир қилувчи омиллардан ҳисобланади. Уйқу миқдори 2-2,5 соатга меъёридан кам бўлган болаларда таълимий ўзлаштириш кўрсаткичи пасайиб боради.

**Жадвал. Мактаб ўқувчиларининг ухлаш меъёри.**

№	Синфлар	Уйқу вақти
1.	1-4 синфлар	10-10,5 соат
2.	5-7 синфлар	10,5 соат
3.	6-9 синфлар	9-9,5 соат
4.	10-11 синфлар	8-9 соат

Демак ҳар бир фаолият шаклларимизда сифатга эришиш учун белгиланган меъёрга риоя қилишимиз лозим. Бизнинг фикримизча, ўқувчиларнинг дарсдан кейинги шахсий ишини тўғри ва мақсадли ташкил қилиш уларнинг жамият талаблари асосида ҳар томонлама ривожланишида аҳамиятли эканлиги, соғлом турмуш тарзини шакллантириш самарадорлиги қуйидаги педагогик шарт-шароитларни яратиш ва амалга оширишга боғлиқ:

- соғлом ва маъсулиятли шахсни тарбиялашда оила ва мактабнинг фаол ҳамкорлигини таъминлаш;
- мактабдан ташқари вақтларда тарбиявий ва жисмоний соғломлаштирувчи ишларни ташкил қилиш;
- болаларда вақтга ва соғлиқга нисбатан қадриятли муносабатни шакллантириш;
- ўқитувчилар, ота-оналарнинг педагогик ва гигиеник билимларини ривожлантириш;
- турли хил фаолият турлари: ўқув, ўйин, меҳнат фаолият турларини оқилона алмашиш асосида ўқувчиларнинг кундалик режимида интеграциялашган ҳолатни юзага келтириш ва ҳ.з.

**Тадқиқот ишимиз давомида қуйидаги тавсиялар ишлаб чиқилди:**

1. Келажак авлодда соғлом имиджни шакллантириш бўйича оила ва мактабнинг биргаликдаги фаолиятини ташкил қилиш механизмларини ишлаб чиқиш лозим.

2. Соғлом авлодни тарбиялашда Халқ таълим вазирлиги ҳамда Соғлиқни сақлаш вазирлигининг мақсадли қўшма



лойиха дастурларини ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ этиш лозим.

3. Таълим субъектларининг ўсиб келаётган болаларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга қаратилган биргаликдаги фаолиятини мувофиқлаштириш асосида болаларнинг ҳаёти, соғлигини мустаҳкамлашга эришиш.

4. Ёшлар орасида соғлом турмуш тарзи ҳақида билимларни шакллантиришга маъсул бўлган ота-оналар, ўқитувчи-педагогларга услубий ёрдам кўрсатиш ишларини йўлга қўйиш.

5. Ўқув йилининг бошланиши ва якунида умумтаълим мактабларида олий таълим профессор ўқитувчилари, тиббиёт ва жисмоний маданият ходимлари, мактаб ўқитувчилари ҳамда ота-оналар иштирокида ўқувчиларнинг ўқув юки нормаси, жисмоний ҳаракатсизликни бартараф этиш ёки жисмоний юкламаларнинг ҳаддан ортиб кетишининг олдини олиш, умуман олганда соғлом турмуш тарзининг долзарб масалалари бўйича ўқув семинарларини ташкил қилиш.

6. Педагогика йўналишидаги олий таълим муассасаларида қайси фан ўқитувчиларини тайёрлашидан қатъий назар, бўлажак ўқитувчиларда соғлом турмуш тарзи ҳақида билим ва кўникмаларни шакллантиришда махсус чуқурлаштирилган фан киритилиши мақсадга мувофиқдир.

## ХУЛОСА

Мактаб ўқувчиларининг дарсдан кейинги бўш вақтини унумли ва самарали ташкил қилиниши, шубҳасиз болаларни соғлом турмуш тарзига ижобий рағбатлантиришни шакллантириш ва соғлигига маъсулиятли муносабатда бўлиш, вақтнинг қадрига етишига ўргатиш биринчи навбатда мактаб ва оила ўртасидаги ташкил қилинган тўғри муносабатга, яъни мақсадли ташкил қилинган биргаликдаги фаолиятига боғлиқ. Шу ўринда ота-оналар билан бирга синф раҳбарлари бу жабҳада асосий етакчи рол ўйнайди. Ота-оналар боланинг ҳаётида дарс, ўйин ва овқатланиш, дам олиш вақтининг ёш хусусиятига қараб тўғри тақсимлашга, бола гўдаклигидаёқ соғлом турмуш тарзи қоидаларига амал қилиши, зарур бўлганда тегишли қўлланмалардан фойдаланиб ота-оналик вазифасини тўғри бажариши лозимлигини англашлари зарур. Шундагина биз жамиятда етук, ҳар томонлама соғлом авлодни тарбиялашдек шарафли ва маъсулитли вазифани уддалай олишимиз мумкин бўлади.

## REFERENCES

1. «Халқ таълими тизимидаги мактабдан ташқари таълим самарадорлигини тубдан ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори. 2019 йил 30 сентябрдаги президент қарори. [www.Lex.uz](http://www.Lex.uz)
2. “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2018 йил, 14 августдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори.
3. О.Мусурмонова. Юқори синф ўқувчиларининг маънавий маданиятини шакллантиришнинг педагогик асослари // пед. доктори дисс. Т-1993. -Б.364.
4. В.А.Сухомлинский. Как воспитывать настоящего человека. -Киев.1975.-С.235.
5. С.А. Тоштемирова. Кластер ёндашуви асосида умумий ўрта таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш. //дисс. педагогика фанлари фалсафа доктори (PhD). Чирчиқ-2021. Б.-160.
6. Г.И.Куценко, И.Ф.Кононов Режим дня школьника. Москва. Медицина. 1987.- С.108.
7. Н.М.Кошанова. Умумтаълим мактабларида синф раҳбарлари фаолиятини ривожлантириш механизмлари //дисс. педагогика фанлари фалсафа доктори (PhD). Чирчиқ-2022. Б.-160.
8. А.Р. Шахриев. Педагогические основы оптимизации режима двигательной активности младших школьников во внеучебное время //дисс. пед. наук. канд. 13.00.01. Москва. -С.237.
9. О.П.Грицина. Гигиеническая оценка условий пребывания и состояние здоровья детей, посещающих организации дополнительного образования // 14.02.01.- Гигиена. Автореферат дисс. на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. Владивосток-2018.-С.28.