

## ЎҚУВЧИ КУН ТАРТИБИНИ ОҚИЛОНА ТАШКИЛ ҚИЛИШ ОРҚАЛИ УЛАРНИНГ ФАОЛИЯТ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Наргиза Тохировна Авулова

СамДУ Мактабгача ва бошланғич таълим кафедраси ўқитувчиси

### АННОТАЦИЯ

Ушбу мақоламизда мактаб ўқувчиларининг маънавий ва физиологик ривожланишида оқилон ташкил қилинган кун тартибининг аҳамияти, мавжуд муаммолар таҳлил қилиниб, самарали кун тартибини ташкил қилиш шартлари изоҳланган

**Калит сўзлар:** бозор иқтисодиёти, замонавий шароитлар, кун тартиби, интизом, вақт бюджети, бўш вақт, ўқув юклагаси, психологик ривожланиш, таълим салоҳияти, вақт қадри.

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИХ РАБОТЫ ЗА СЧЕТ РАЗУМНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ РАСПИСАНИЯ УЧЕНИКОВ

### АННОТАЦИЯ

В данной статье значение рационально организованной повестки дня в духовно-физиологическом развитии школьников, анализируются существующие проблемы, объясняются условия организации эффективной повестки дня.

**Ключевые слова:** рыночная экономика, современные условия, повестка дня, дисциплина, бюджет времени, свободное время, учебная нагрузка, психологическое развитие, воспитательный потенциал, ценность времени.

## INCREASING THE EFFICIENCY OF THEIR WORK THROUGH THE REASONABLE ORGANIZATION OF STUDENTS' SCHEDULE

### ABSTRACT

In this article, the importance of a rationally organized agenda in the spiritual and physiological development of schoolchildren, the existing problems are analyzed, and the conditions for organizing an effective agenda are explained.

**Keywords:** market economy, modern conditions, agenda, discipline, time budget, free time, educational load, psychological development, educational potential, value of time.

## КИРИШ

Ҳар бир бола табиат ва жамият томонидан индивидуал имкониятларга эга. Умуман, инсониятнинг ривожланиши маданият ва таълим контекстида аста-секин содир бўладиган жараён дир. Бугунги кунда ижобий ўзгаришлар билан бир қаторда мактаб таълимнинг ҳолати, шу сабабларга кўра, мактаб ўқувчиларининг таълим фаолиятига бўлган фаоллиги ва қизиқишининг пасайиши, уларнинг жисмоний ва психологик ривожланишининг секинлашуви, ахлоқий меъёрларнинг пасайиши билан тавсифланади [2]. Бу ҳолатга қуйидаги омилларни асос қилиб кўрсатиш мумкин:

- таълим юкламаси;
- психогигиеник талабларнинг бузилиши;
- ўқувчилар ва ўқитувчилар ўртасидаги шахслараро мулоқотнинг, психологик билимларнинг пастлиги [1].

Педагогик ва психологик адабиётларнинг таҳлили, кузатишларимиз мактаб ўқувчиларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш технологияси етарли даражада ривожланмаганлигини тасдиқлади.

## АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Маҳаллий тадқиқотчиларимиз **Ш.Мардонов, А.Халиков, А.Садикова, Ф.Ибрагимова, Н.Артикова, Р.Шерметов, Э.Ноқувватовлар, Н.Кошановалар** томонидан мавзуга ёндош мавзуларда, жумладан, мактаб ўқувчиларининг синфдан ташқари ишларини, фаолиятини ташкил қилишнинг назарий асослари ва амалий жиҳатларини ўрганилаган. **Г.Грушин, Г.А. Ефтеева, Б.И.Дубсон, В.В.Журавлев, Г.Е. Зборовский, С.А.Кравченко, Е.В.Бондаревская, Л.И.Новиковалар** умумтаълим мактаблари ўсмир-ёшлари бўш вақтининг фалсафий, шунингдек социологик жиҳатларини; **К.Д.Ушинский, А.С.Макаренко, С.Т.Шатский, П.П. Блонский, А.В.Мудрик, Н.Л.Селивянова, Н.Крупская, К.С.Романова** ва бошқалар бўш вақтни ташкил этишнинг психологик-педагогик жиҳатлари, унинг шахсни ривожлантириш ва мактаб ўқувчиларининг дунёқарашини шакллантиришга таъсири масалалари бўйича илмий тадқиқот ишларини олиб борганлар. Ижтимоий таълимнинг муоммолари **Г.М. Андреева, В.Р.Битинас, В.Г.Бочарова, В.З.Вулфов, А.Н.Леонтиев, А.В. Мудрик** ва бошқалар тадқиқот ишини олиб борганлар. Хорижий олимлардан **Л.Р.Арбек, Х.Грил, Р.Гвардини, М.Парментье, С.Хеллокампе, Ф.Шмейдр** ва бошқалар ўсмир ёшларда ўз-ўзини тарбиялаш муоммосини тадқиқ қилган. Бўш вақт муоммосини немис олимларидан



Л.Вебер, Б.Мюллер, В.Нарстедт, П.Плусква, В.Хорнштейн, Б.Энгхольм ўрганганлар. Маҳаллий олимларимизнинг бу мавзудаги изланишлари етарли даражада эмас.

Тадқиқот ишимизда анализ, синтез, умумлаштириш, қиёсий таҳлил методларидан фойдаланилди.

## МУҲОКАМА

Бола кундалик тартибга риоя қилиш орқали интизомга ва шахсий имкониятларидан оқилона фойдаланишга ўрганади. Э.Кант “Педагогика ҳақида” номли асарида ота-оналар ўз фарзандларини эрта болалигидан меҳнасеваликка ва интизомлиликка ўргатиши лозимлиги ҳақида шундай дейди: *“Интизомсизлик маданиятсизликга нисбатан каттароқ иллатдир, чунки маданиятнинг ўрнини кейинроқ тўлдирса бўлади, аммо ёввойиликдан асло қутулиб бўлмайди, интизом борасида қўйилган хато, камчиликнинг ўрнини ҳеч қачон тўлдириб бўлмайди”* [3]. Кант инсон тарбиясида тартиб интизомли бўлиш лозимлигига алоҳида эътибор қаратади. У тартиб-интизомни инсондаги ёввойиликни жиловлаш ва енгиш воситаси эканлигини таъкидлайди. Шу сабабли болаларни оқилона кун тартибига ўргатишни муҳим деб ҳисоблайди. Болалар тарбиясига оид амалий тавсияларида болаларни махсус жисмоний машқлар, турли хил кўнгилочар тадбирларни ҳам педагогик жараёнга фаол равишда қўшиш мумкинлигини кўрсатиб берган. Болани ўқитиш ҳам мактабдаги ва мактабдан ташқари машғулотларини ўз ичига олишини таъкидлаган ҳолда, инсоннинг меҳнат қилувчи ягона мавжудотлигини таъкидлайди [4].

Савол туғилади? Нима учун мактаб ўқувчилари учун кундалик режим зарур? Заиф жисмоний ривожланиш, чарчоқ, летаргия, апатия, тез-тез асабийлашиш ва ёмон хулқ-атворнинг кучайиши каби ҳолатларнинг юзага келиши тўғридан-тўғри ёки билвосита ўқувчининг нотўғри кун тартибига боғлиқ. Афсуски, ота-оналар ҳар доим ҳам фарзандларининг кун тартибига етарлича эътибор беришмайди. Ваҳоланки, бола танасининг ўсиш ва такомиллашувининг муҳим босқичи, асосий характер хусусиятларининг шаклланиши, юқори асабий фаолиятнинг ривожланиши мактаб даврида юз беради. Айни пайтда ҳаёт ва меҳнат учун зарур бўлган билим ва кўникмалар шакллантирилади ва ўзлаштирилади. Рус педагоги **Куценко** амалий тадқиқотлари натижасида мактаб ўқувчиларининг кун тартибини оқилона ташкил этиш бўйича тавсиялар ишлаб чиқади ва амалиётга жорий этишни таклиф қилади. Инсон

табиатнинг бир қисми ҳисобланар экан, табиатда ҳамма нарса ритмик ҳолатда бажарилиши керак. Марказий нерв системаси таъсирида инсон аъзоларидаги барча тизимлар мувофиқлашади ва кетма-кет ритмик ишлайди. Уларнинг мураккаб фаолияти организмнинг атроф-муҳит билан ҳаётий бирлигини таъминлайди, табиат ҳодисаларининг ритми эса ҳал қилувчи таъсир кўрсатади. Масалан, уйқу ва уйғонишнинг ўзгариши кеча ва кундузнинг мунтазам алмашилиши, нафас олиш, юрак фаолияти, овқат ҳазм қилиш, ҳаракатланиш жараёнлари ритмик ва кетма-кет давом этиши билан боғлиқ. Инсон организмнинг тўғри ривожланиши бевосита уйқу ҳолатининг нормал ҳолатига ҳам боғлиқ. Уйқу меъёри бола ёшига қараб ўзгариб бориши бизга маълум. Жумладан, янги туғилган чақалоқ учун 23 соат уйқу вақти меъёр ҳисобланса, 7-8 ёшли болалар учун 10,5-11 соатни, 15-16 яшар ўсмирлар учун 9 соатни ташкил қилади [5]. Бундан ташқари овқатланиш ва дам олиш, юрак уруши меъёрлари ҳам бола ёшига қараб турлича меъёрларда бўлади. Демак, кун тартиби (кунлик режим) организм учун зарур бўлган тўғри физиологик жараёнларнинг аниқ аксидир. Режимга риоя қилинса, мактаб ўқувчиларида вақтни ташкил қилиш бўйича шартли рефлекслар, яъни вақтида ухлаш, дам олиш кўникмалари шаклланади. Агар ота-оналар фарзандларининг кундалик режимини тўғри ташкил қилишга ўргатсалар, болалар мактабда ҳам, уйда ҳам тетик ҳолатда бўлиб, яхши иш қобилиятига эга бўлади. Вақтида дам олган бола ўқув дарсларида дарс жараёнини яхши қабул қилади. Катталар томонидан бола кун тартибининг назорат қилиниши болаларни тартиб-интизомга ўргатади, уларда интизомнинг шаклланиши эса ўз навбатида муайян ишларни бажариш учун масъулият ҳиссини уйғотади. Ўқувчилар ўз вақтларини қадрлай бошлайди ва тизимли ҳаракатланиш кўникмаларига эга бўладилар. Демак, бола ўзи учун маълум бир кун тартиби белгилаб қўйилганлигини ва унга риоя қилиш мажбурий равишда эканлигини яхши билиши, энг муҳими, кун тартиби доимий ишлаши керак. Бола улғайгани сайин вақт ўтиб кун тартиби (кунлик режим)нинг алоҳида таркибий қисмларининг нисбати ҳам ўзгариб боради ҳамда фаолиятининг янги турлари пайдо бўлади. Муайян кун тартибини ташкил этиш вақтлари ва ўтказиш табиати ўзгаради. Мактаб ўқувчиси доимий равишда кундалик режимга риоя қилиб борса, тезда одатларни ўзлаштириб олади ва тез орада ўзи ҳеч қандай эслатмаларсиз бажаришга одатланади. Бу ўз навбатида уларнинг ҳаракатчанлигини оширади. Боланинг кун тартибини тузишда ёш ва индивидуал хусусиятлари эътиборга олиниши лозим.

Ўқувчиларнинг кунлик вақт бюджетида қуйидаги асосий компонентлар ажратилади:

- мактабдаги ва уйдаги ўқув жараёни;
- дам олиш, уйқу вақти;
- дарсдан ташқари машғулотлар;
- ўз-ўзига хизмат кўрсатиш шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш;
- овқатланиш, тоза ҳавода сайр қилиш;
- жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ва ҳ.з.

Боланинг ҳаёти мактаб машғулоти билан чекланмайди. Мактаб ёшидаги болалар ўзга хос қизиқиш билан тасвирий санъат, мусиқа, спорт тўғаракларига қатнашиш, концерт, кино ва театр томошаларига боришни ёқтиришади. Аммо муттасил равишда телевизор томоша қилиш, интернет ўйинларида вақтини ўтказиш ўқувчининг кун тартибининг бузилишига сабаб бўлади ва шу билан бирга соғлиғига жиддий таъсир кўрсатади. Маданий тадбирлар ва ўқувчи учун севимли машғулотлар болаларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тартибга солиниши лозим. Кўп ҳолатларда ота-оналар тез-тез шифокорларга фарзандларининг нотинч уйқуси ва жаҳлдорлигидан шикоят қилишади. Ўқувчиларнинг кунлик режимга қай тарзда риоя қилиши кўп жиҳатдан, ота-оналарнинг таълим салоҳияти ва масъулиятлилиқ даражасига боғлиқ бўлиб, бу борада уларни қуйидаги гуруҳларга ажратишимиз мумкин бўлади:

**1-гуруҳ ота-оналари.** Фарзандлари бўш вақтини нормал ҳолатда ташкил қила олмайдиган ота-оналар. Бунга ота-оналарнинг таълим салоҳияти пастлиги ёки фарзанд тарбиясига масъулиятсиз ҳаракатлари сабаб бўлиши мумкин.

**2-гуруҳ ота-оналари.** Дарсдан ташқари таълим юкламаларини меъёридан ошириб юборувчи ота-оналар. Фарзандлари бўш вақтини унумли ташкил қилиш мақсадида таълим ва спорт тўғаракларига уларни меъёридан ортиқ жалб қилувчи ота-оналар. Улар фарзандларини турли фан ва касбий тўғараклар ҳамда спорт машғулотларига мактабгача бўлган ёшиданок ёки мактаб даврида муттасил жалб қилиши оқибатида болада таълимдан бешиш ёки чарчаш ҳолатлари юзага келиши кузатилади.

**3-гуруҳ ота-оналари.** Таълим салоҳияти юқори бўлган ота-оналар. Фарзандлари бўш вақтидаги таълимий ва дам олиш вақтлари юкламаларини меъёрий талаблар асосида ташкил қила оладиган юқори салоҳиятли ота-оналар.

Кўп ҳолатларда ота-оналар ўзлари болалигида амалга ошира олмаган орзу-умидларини фарзандлари орқали амалга ошириш мақсадида уларни бўш вақтидаги таълимий ёки дам

олишига тегишли юкламаларини ошириб юборадилар. Мактаб ўқувчисининг кун тартибини ташкил қилишда оиладаги катталар режими билан мувофиқлаштирилиши катта аҳамиятга эга. Шу ўринда оилада ўрнатилган катталарнинг кундалик тартибига болани тўлиқ киритиш ҳам мумкин эмас. Тартиб, айниқса, ўқувчилар учун долзарбдир. Бу ўқувчининг янги ҳаётга кўникиши, дам олиш ва ўқишни уйғунлаштиришига ёрдам беради, асабийлашиш, кўзғалувчанликни олдини олади ва кун давомида боланинг ишлаш қобилиятини сақлаб қолади. Ўсмир ёшидаги бола физиологик жиҳатдан ўсаётган организмга эга бўлгани учун уйқу вақти катталарникидан 2-3 соатга кўпроқ эканлигини ҳисобга олиб эртароқ ухлаши лозим бўлади.

Уйқунинг миқдори ва сифати, овқатланиш ва ҳаракатчанлик мактаб ўқувчисининг соғлигига энг катта таъсир қилади. Етарли уйқу 2-2,5 соат бўлмаган болаларда ўқув жараёнидаги самарадорлик даражаси ўз меъёрида бўлмайди (1-жадвалга қаранг).

**Мактаб ўқувчилари учун уйқу меъёри.**

**1-жадвал.**

№	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

Шу билан бирга, оилада бир-биридан мустақил иккита режим яратиш ҳам мумкин эмас. Оилада фарзандларнинг катталар кунлик режимида унинг ёши учун зарур бўлган асосий элементларнинг давомийлиги (уйқу, овқатланиш, тоза ҳавода сайр қилиш) бўлиши муҳим. Режимнинг барча таркибий қисмларини ўқувчининг индивидуал ва ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тўғри, уйғунлашган ҳолатдагина боланинг баркамол ривожланиши ва тарбияланишини таъминлаш мумкин. Айрим ўқувчилар бўш вақтида кўзланган мақсадига эриша олмайди. Агар ўқувчининг шахсий иши, кун тартиби тўғри ташкил қилинса, мазмунли кун режимида эришиш мумкун. Болалар учун яқшанба дам олиш куни ҳақиқий дам олиш куни бўлиши яна бир ҳафталик таълим жараёнига тайёргарлик вазифасини ўташи лозим. Аммо дам олиш жараёни ишлаб чиқилган кун тартибини бузмаслиги керак. Сабаби, болада шакланган рефлексни

бузиш осон, аммо қайта ўрнатиш қийинроқ вазифа ҳисобланади. Ўқувнинг дам олиш кунни жадвали доимий ўрнатилган кун тартибининг бир қисми сифатида одатдаги мактаб кунларидагидан сезиларли даражада фарқ қилмаслиги керак. Мактаб ўқувчилари учун эрталаб уйқудан туриш вақти 7-7:30 ларни қамраб олиниши мақсадга мувофиқдир. Ўқувчи кун тартибида уйга вазифани тайёрлаш алоҳида ўринни эгаллайди. Уйга вазифани тайёрлашда қуйи синфларда уйга вазифа мазмуни энгил шаклда бўлиб, жиддий мулоҳазали топшириқлар берилмайди. Аммо ўқувчи юқори синфга ўтганида топшириқлар қамрови кенгайиб боришини ҳисобга олган ҳолда, ўқувчи шахсий ишини ташкил қилишда уйга вазифаларни бажариш тартибини ўз имкониятларини ҳисобга олган ҳолда белгилаши мақсадга мувофиқдир. Чунки ўқувчиларнинг ўқув материални қабул қилиш ва бажариш суръати бир хил эмас. Шу сабабли ўқувчиларнинг уйга вазифани бажаришга ажратилган вақтини бир хил белгилаб бўлмайди. Ўқувчи уйга вазифасини осонроғидан бошласа тез чарчаб қолмайди ва унинг дарсларга тайёргарлик кўриш жараёни самаралироқ кечади.

Ўқувчиларнинг муваффақиятли ўқув фаолияти бўйича рус педагоги **К.Д. Ушинский**нинг фикрича, агар ўқувчи уйга вазифани узоқ вақт давомида катта юклама билан бажарадиган бўлса, ўқувчининг диққат ва хотираси пасайиб, муваффақияти камайиши мумкин. Бу борада рус педагоги **Г. Куценко** ўқувчи дарс столида узоқ вақт давомида дарс қиладиган бўлса, у ҳолда 40-45 минутдан танаффус қилиб туриши ақлий ва жисмоний томондан фойдали эканлигини айтади. Узоқ вақт руҳий зўриқиш ва катта юкланишлар билан ақлий меҳнат билан шуғулланиш ўқув жараёнида самарадорлик бермайди. Амалиёт шуни кўрсатадики, мактаб ўқувчиларининг кун давомидаги мустақил таълим фаолияти нотекис юкланади. Мактабнинг ўрта ва юқори синф ўқувчилари уйга вазифасига вақт ажратишида ўз реал имкониятларини ҳисобга олиши, яъни ҳар бир топшириқни бажаришга қанча вақт кетишини англаган ҳолда кунлик тартибини белгилаб олиши лозим. Уй вазифасини бажариш ўқув жараёнининг бир қисми сифатида кун тартибида асосий вақтни эгаллаши лозим. Ўқувчи шахсий фаолиятида уйга вазифаларини муваффақиятли бажариши уйда мавжуд шароит-шароитнинг яратилганлиги ҳам муҳим ҳисобланади. Ўсмир-ёшлар кун тартибининг нотекислиги фаолияти самарадорлигини пасайтирувчи омиллардан ҳисобланади.

## НАТИЖА

Сўнгги йилларда мактаб дарсликларидаги маълумотларнинг замон талаблари асосида ўқувчилар



тафаккуруни ривожлантириш мақсадида анчайин мураккаблашиб бориши ўқувчиларда юқори ўқув юкининг пайдо бўлишига сабаб бўлмоқда. Натижада, улар жисмоний фаолиятга нисбатан ақлий фаолиятга кўпроқ вақт ажратишмоқда. Шунингдек, ҳозирги техноген цивилизация даврида транспорт ва ахборот коммуникация хизматининг ривожланиши, бир томондан, инсоният елкасидаги меҳнат юкларининг камайишига сабаб бўлаётган бўлса, иккинчидан, нафақат ёшлар, балки катта ёшли авлодни ҳам кам ҳаракатланишига ва бунинг оқибатида инсон саломатлиги ҳолати, тананинг чидамлилиги йилдан йилга пасайиб боришига сабаб бўлмоқда. Бунинг натижасида сўнгги йилларда мактабда ва уйда ўқувчиларнинг кўпчилигида жисмоний ҳаракатларнинг етишмаслиги ҳолати мавжуд. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ўрта ва юқори синф ўқувчиларининг кўпчилигида статик ўтириш вақти 82-85% ни ташкил қилади. Шундан куннинг 16 % ини жисмоний тарбиянинг ташкилиш шаклларига тўғри келади. Мактабга чиққан қуйи синф ўқувчиларида жисмоний фаоллик 50% га камайиши аниқланган. Жисмоний машқларни бажаришда қиз болалар ўғил болаларга нисбатан камроқ ҳаракат қилади. Ўқувчиларнинг жисмоний жиҳатдан кам ҳаракат қилиши тананинг функционал фаолиятига салбий таъсир қилиши натижасида мия фаолиятидаги эътибор ва хотира заифлашуви юзага келади ҳамда ҳаракатларини мувофиқлаштириш пасаяди. Ўқувчи шахсий ишини ташкил қилишда жисмоний ҳаракатлар юкларининг меъёрида бўлишига ота-оналар эътиборли бўлишлари уларнинг ҳар томонлама ривожланишида аҳамиятлидир. Мактаб ўқувчиси кунлик режими, шахсий фаолиятида жисмоний ҳаракатлар меъерий юкларини билиши мақсадга мувофиқ.

**Ўқувчи шахсий фаолиятидаги кун тартибида жисмоний ҳаракатлар қуйидаги кўринишларда бўлади:**

- эрталабки бадантарбия машқлари;
- очик ҳавода пиёда сайр қилиш;
- спорт тўғаракларига қатнашиш;
- турли шакллардаги уй юмушлари билан банд бўлиш ва ҳ.з.

Баъзи ота-оналар кўриш қобилияти паст бўлган фарзандларини жисмоний машқларга жалб қилишидан кўрқишади. Аммо шифокор назорати остида жисмоний машқлар билан шуғулланиши мумкин. Ўқувчи кун тартибида жисмоний машқларга вақт ажратишининг ижобий томонлари қуйидагилардир:

- ўқувчи соғлиги мустаҳкамланади;



- жисмоний имкониятлари: чидамлилиқ, тезлик ошади;
- ахлоқий фазилатлари: қатъиятлиқ, жамоавийлик, иродавийлик кабилар ривожланади;
- қон-томирлар фаолияти яхшиланиши натижасида мия фаолияти фаоллашади ва ҳ.з.

Ўқувчи эрталабки бадантарбия машқларини доимий қилиши ва муайян вақтда бажаришга одатланиши мақсадга мувофиқдир. Ўқувчи шахсий ишида гигиена қоидаларига риоя қилиш мактаб ўқувчиларининг ҳаракат маданиятини оширади. Ўқувчи кун тартибида ота-оналарига уй юмушларида ёрдам бериши уларнинг масъулиятлилиқ даражасини оширади. Ўқувчиларда жисмоний машқларни бажариш кўникмаларини шакллантириш нафақат инсоннинг умумий маданиятининг бир қисми, балки боланинг ривожланиши ва физиологик ривожланишида муҳим аҳамиятга эга. Болаларнинг бўш вақтини унумли ташкил қилиш масаласи узоқ вақтлардан буён шифокор ва педагогларни ташвишлантириб келади. Ҳамма ўқувчилар ҳам вақтини мазмунли ташкил қилиш қобилиятига эга эмас. Бу борада Г.Ушинский агар бола бўш вақтини қандай ўтказишни билмаса, унинг ахлоқи бузилади деган эди.

Буюк рус ёзувчиси М.Горький инсон ҳар бир кунга кичик ҳаётдек қараши кераклиги ва бунда ҳаётда энг муҳим бойлик нималигига эътибор қаратиши лозимлигини таъкидлайди. Ўқувчиларнинг бўш вақтини оқилона ташкил этиш - бу унинг ривожланиш жараёнининг тўғри бўлишини таъминлайди. Тадқиқот ишларимиз давомида шуни аниқладикки, 12-14 ёшдаги ўсмир-ёшлар телевизор қаршисида ҳафтасига ўртача 20-24 соатгача вақтни ўтказадилар. Аксарият ўқувчиларнинг мобил телефондан, интернет тизимидан доимий, меъёридан ортиқ фойдаланиши оқибатида асосий вақти бесамар ўтаётганлиги сир эмас.

Болаларнинг ҳар бир ёши учун жисмоний фаолиятнинг ёшига хос нормаси мавжуд ва ишлаб чиқилган. Белгиланган оптимал нормалар асосида ташкил қилиниши ўқувчиларнинг таянч-ҳаракат тизимини мустаҳкамлашга, жисмоний ва ақлий фазилатларини тарбиялашга ёрдам беради. Тажриба-синов ишлари амалга оширилган мактаблардаги педагогик кузатишлар натижаси ўқувчиларнинг дарсдан ташқари фаолияти, яъни шахсий ишининг мазмунини ташкил қилишда бир қатор жиддий камчиликлар аниқланди.

Мамлакатимизда кўплаб мактабларда ўқувчиларнинг кунлик режими тартибга солинмаган. Илмий тадқиқот ишимизда ўқувчи кундалиқ тартибига салбий ва ижобий таъсир этувчи омиллар тизимлаштирилди. Булар қуйидагилардир:

- ўқувчининг жисмоний ҳаракатга муносабати (меъёрида ҳаракат қилиш ёки ҳаракатсизлик;

- атроф-муҳит ҳолати;

- ижтимоий-иқтисодий вазият;

- мактаб таълимини ташкил қилишнинг замонавий шароитлари ва ҳ.з.

Кўпчилик оилалар ҳаётининг тартибсизлиги, оилавий турмуш тарзида ўрнатилган ахлоқий-меъёр ва анъаналарнинг бузлиши ўсмир ёшлар тарбиясига салбий таъсир кўрсатувчи етакчи омилдир. Ўқувчининг кундалик фаолиятини оқилона ташкил қилиш муаммоси, ўқувчининг кун тартиби тиббий ва педагогик конференцияларида, ота-оналар йиғилишларида, умуман олганда, яқдилликда ҳал қилиш мумкин бўлган масалалар [5].

Ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш шароитида ота-оналар фарзандларининг моддий таъминотларини қоплаш билан овора бўлганлиги сабабли ҳамда ўрта синфда ўқиётган фарзандларини катта бўлиб қолганлиги сабабли тарбиялаш унчалик шарт эмас, деб ҳисоблаётганлиги сабабли ўсмир-ёшларнинг шахсий иши доимий назоратда эмас. Ваҳоланки, бола учун энг таҳликали ва эътибор кўп талаб қилинадиган давр 12-14 ёш оралиғидаги давр ҳисобланади. Тадқиқот шуни кўрсатадики болалар бўш вақтининг унумли ташкил қилиниши бу борада ота-оналарнинг шахсий намунаси билан бевосита боғлиқ. Фикримизча, синф раҳбарларининг асосий вазифаларидан бири бўш вақтнинг моҳиятини ҳимоя қилиш, уни мактаб ўқувчилари учун мажбурий машғулотлар билан тўлдирмаслик, балки уларнинг учун мазмунли фаолиятни танлаш эркинлигини сақлаш ва болаларни ўз уни мазмунли режалаштиришга кўмаклашишдир.

## ХУЛОСА

Хулоса қиладиган бўлсак, бўш вақтни тўлдириш борасида ўсмирлар барқарор қизиқиш ва эҳтиёжларга эга эмас. Шу нуқтаи назардан ўсмирлар бўш вақтни ташкил этиш шаклларини катталардан талаб қилиш зарур. Аммо бу усул ҳар доим ҳам жисмоний ва ақлий ривожланишида ижобий бўлавермаси мумкин. Ўқувчининг кун тартибига катталар томонидан бериладиган эътибор бу унинг келажакига берилган эътибор сифатида қаралиши лозим.

## REFERENCES

1. Апанасенко, Г.Л. Валеология: право на самостоятельность/Г.Л. Апанасенко// Медицинская газета. 1996.-11 октября.-С.10-11.



2. Бедный М.С. Медико –демографическое изучение народонаселения/М.С.Бедный.-М.,1979.160с.
3. И. Кант.Педагогика тўғрисида. М.Акбаров таржимаси. “Niso-Pligraf”/Тошкент.2013.-Б.33-38.(232)
4. Кант И. Сочинения в шести томах.Т.6.М.,1966. –С.18.(530). [www.ziyouz.com](http://www.ziyouz.com).
5. Г.И.Куценко.,И.Ф.Кононов. Режим дня школьника.Москва. “Медицина.1987.-Б.8.(110С).

