

O’QUVCHILARNING DAM OLISH DAQIQALARINI SAMARALI TASHKIL ETISH – SOG’LOM VA FAOL AVLOD GAROVI

Munisa Qambaraliyeva

Jo’rayeva Turg’unoy

Namangan davlat pedagogika instituti

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21159379>

Annotatsiya: Mazkur maqolada o’quvchilarning dam olish daqiqalarini samarali tashkil etishning pedagogik, psixologik va ijtimoiy ahamiyati tahlil qilingan. O’quvchilarning bo’sh vaqtini mazmunli tashkil etishning ta’lim sifati, jismoniy va ruhiy salomatlikka ta’siri yoritilgan. Shuningdek, dam olish jarayonlarini tashkil etishda uchrayotgan muammolar, xalqaro tajriba, zamonaviy yondashuvlar hamda amaliy takliflar bayon etilgan.

Kalit so’zlar: dam olish daqiqalari, bo’sh vaqt, ta’lim sifati, jismoniy faollik, sog’lom turmush tarzi, psixologik salomatlik, faol tanaffus, ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar, kitobxonlik, pedagogik yondashuv, intellektual rivojlanish, ijtimoiy faollik.

Bugungi kunda ta’lim sifati nafaqat dars jarayonlarining samaradorligi, balki o’quvchilarning dam olish va bo’sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish bilan ham chambarchas bog’liq. O’quvchilar kun davomida aqliy va jismoniy yuklamalarga duch keladilar. Shu bois, ularning dam olish daqiqalarini to’g’ri tashkil etish sog’lig’ini mustahkamlash, bilimlarni samarali o’zlashtirish hamda ruhiy holatini barqaror saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda o’quvchilarning bo’sh vaqtini mazmunli tashkil etish masalasi yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Chunki yoshlarning bo’sh vaqtini qanday o’tkazishi ularning dunyoqarashi, qiziqishlari va kelajakdagi hayotiy pozitsiyasiga bevosita ta’sir ko’rsatadi. Shu nuqtai nazardan, ta’lim muassasalarida o’quvchilarning dam olish daqiqalarini samarali tashkil etish bo’yicha tizimli ishlarni yo’lga qo’yish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Pedagogika va psixologiya fanlarida o’quv faoliyati hamda dam olish jarayonlari bir-biri bilan uzviy bog’liq ekanligi ta’kidlanadi. Olimlarning fikricha, inson miyasi uzoq vaqt davomida bir xil faoliyat bilan shug’ullanganda diqqatning susayishi va aqliy charchoq kuzatiladi. Shu sababli dars jarayonlarida qisqa muddatli tanaffuslar va harakatli mashg’ulotlarni tashkil etish o’quvchilarning bilimlarni o’zlashtirish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Jahon sog’liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko’ra, 5–17 yoshdagi bolalar va o’smirlar kuniga kamida 60 daqiqa o’rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug’ullanishi lozim. Tadqiqotlar jismoniy faollik nafaqat sog’liqni mustahkamlashi, balki kognitiv rivojlanish, xotira va o’quv natijalariga ham ijobiy ta’sir ko’rsatishini ko’rsatmoqda.

Dunyo bo'yicha o'smirlarning qariyb 80 foizi tavsiya etilgan jismoniy faollik me'yoriga amal qilmaydi. Bu esa yoshlar orasida ortiqcha vazn, stress, diqqatning pasayishi va boshqa salbiy holatlar xavfini oshirmoqda.

UNESCO tomonidan ta'kidlanishicha, maktablarda o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish va jismoniy faolligini rag'batlantirish ta'lim sifati hamda o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, muntazam ravishda sport va ijodiy faoliyat bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar tengdoshlariga nisbatan yuqoriroq akademik natijalarga erishadi va maktab hayotida faolroq ishtirok etadi

Shuningdek, xalqaro tashkilotlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda maktab o'quvchilari vaqtining katta qismi o'tirgan holda o'tishi, maktabdagi vaqtning juda kichik qismigina faol harakatlarga sarflanishi aniqlangan. Mutaxassislar jismoniy faollikni ko'paytirish o'quvchilarning darsdagi faolligi va akademik natijalarini yaxshilashini qayd etmoqda.

Afsuski, ayrim ta'lim muassasalarida dam olish daqiqalari faqatgina darslar orasidagi oddiy tanaffus sifatida qabul qilinmoqda. Natijada o'quvchilar bu vaqtni asosan mobil telefonlardan foydalanish yoki passiv hordiq chiqarish bilan o'tkazmoqda. Bu esa jismoniy faollikning kamayishiga olib kelmoqda.

Yana bir muammo, ayrim ota-onalar va pedagoglarning dam olish vaqtini ta'lim jarayonidan alohida, ikkinchi darajali masala sifatida baholashidir. Vaholanki, zamonaviy pedagogik yondashuvlarda sifatli dam olish samarali ta'limning muhim tarkibiy qismi sifatida e'tirof etiladi.

Masalaning yechimi sifatida maktablarda “faol tanaffus” tizimini joriy etish ahamiyatlidir, chunki har bir katta tanaffus davomida qisqa sport mashqlari, jamoaviy o'yinlar yoki raqs elementlarini tashkil etish yaxshi samara bermoqda. Xalqaro tajribada ham bunday yondashuvlar o'quvchilarning kayfiyati, diqqati va darsdagi ishtirokini yaxshilashi qayd etilgan.

Shuningdek, maktab kutubxonalari, “kitobxonlik burchaklari”, shaxmat va shashka maydonchalari, yoshlar uchun ijodiy hududlarni tashkil etish orqali o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish mumkin. Bunday yondashuvlar yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish, iste'dodlarini yuzaga chiqarish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Maktablarda tashkil etilayotgan turli ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar, sport musobaqalari, fan to'garaklari, ijodiy tanlovlar va kitobxonlik aksiyalari o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish bilan birga, ularda vatanparvarlik, jamoaviylik, tashabbuskorlik va mas'uliyat kabi fazilatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, milliy qadriyatlar va urf-odatlarimizga bag'ishlangan tadbirlar yosh avlod qalbida milliy o'zlikni anglash tuyg'usini mustahkamlaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlar siyosati va ta'lim sohasini rivojlantirishga oid qarorlarida ham yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sport, kitobxonlik va ijodiy faoliyatga keng jalb etish ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan.

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, muntazam dam olish va jismoniy faollik o'quvchilarning darslarni o'zlashtirish darajasini oshiradi, xotira va

tafakkur faoliyatini yaxshilaydi. Shu sababli darslar oralig'ida o'tkaziladigan qisqa jismoniy mashqlar, ochiq havodagi faol o'yinlar hamda sog'lomlashtiruvchi tadbirlar ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylanishi lozim.

Kelajak egalari bo'lgan yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash nafaqat ta'lim muassasalari, balki ota-onalar, mahalla va keng jamoatchilikning ham muhim vazifasidir. Ana shunday hamkorlik asosida tashkil etilgan ishlar o'z samarasini berib, jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo'shadigan, intellektual salohiyati yuksak avlodni voyaga yetkazishga xizmat qiladi.

Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun qisqa muddatli jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va ijodiy mashg'ulotlar ancha foydalidir. Bunday tadbirlar bolalarda faollikni oshiradi, sog'lom turmush tarziga qiziqishni kuchaytiradi hamda jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Shuningdek, o'quvchilarning dam olish daqiqalarini tashkil etishda zamonaviy axborot texnologiyalaridan oqilona foydalanish ham muhimdir. Bunda bolalarning uzoq vaqt telefon yoki kompyuter qarshisida qolib ketishining oldini olish, ularda kitob mutolaasi, sport va ijodiy faoliyatga bo'lgan qiziqishni rag'batlantirish zarur.

Dam olish daqiqalarini tashkil etishda o'quvchilarning yosh xususiyatlari va qiziqishlarini hisobga olish ham muhim ahamiyatga ega. Har bir bolaning qobiliyati va moyilligi turlicha bo'lgani sababli, ularga bir xil faoliyatni taklif etish kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shu bois sportga qiziqadigan o'quvchilar uchun musobaqalar, ijodkor yoshlar uchun rassomlik va musiqa mashg'ulotlari, ilm-fanga qiziqadiganlar uchun esa intellektual o'yinlar va tanlovlar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, dam olish jarayonlarida ekologik tarbiya elementlaridan foydalanish ham yaxshi samara beradi. Maktab hududlarini obodonlashtirish, ko'chat ekish aksiyalari, tabiatni asrashga bag'ishlangan tadbirlar o'quvchilarda atrof-muhitga nisbatan mas'uliyat hissini shakllantiradi. Bunday amaliy mashg'ulotlar yoshlarning ekologik madaniyatini yuksaltirish bilan birga, ularni jamoaviy mehnatga o'rgatadi.

Bugungi kunda ta'lim muassasalarida psixologik salomatlikka ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu jihatdan dam olish daqiqalarida turli psixologik treninglar, muloqot va jamoa bilan ishlashga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil etish o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Ayniqsa, tengdoshlari bilan samarali muloqot qilish, nizolarni tinch yo'l bilan hal etish va jamoada o'z o'rnini topish ko'nikmalarini shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Ta'lim muassasalarida o'quvchilarning taklif va tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash orqali ham dam olish tadbirlarining samaradorligini oshirish mumkin. O'quvchilar o'zlari qiziqqan tadbirlarni rejalashtirish va tashkil etishda ishtirok etganlarida ularda liderlik, mas'uliyat va tashabbuskorlik sifatlari rivojlanadi. Natijada dam olish jarayonlari nafaqat hordiq chiqarish, balki shaxsiy rivojlanishning muhim vositasiga aylanadi.

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarning dam olish daqiqalarini mazmunli va samarali tashkil etish ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ta'limdagi muvaffaqiyatlarini oshirish hamda sog'lom, bilimli

va tashabbuskor avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir. Bugungi kunda ta’lim muassasalari oldida turgan dolzarb vazifalardan biri o’quvchilarning bo’sh vaqtini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish, ularda sog’lom turmush tarzi ko’nikmalarini shakllantirish va ijtimoiy faollikni rivojlantirishdan iboratdir. Bu borada maktab, oila va mahalla hamkorligini yanada kuchaytirish, sport va madaniy-ma’rifiy tadbirlar ko’lamini kengaytirish, faol tanaffus tizimini takomillashtirish hamda zamonaviy axborot texnologiyalaridan oqilona foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Shundagina kelajakda yuksak intellektual salohiyatga ega, sog’lom, ma’naviy barkamol va Vatan taraqqiyotiga munosib hissa qo’sha oladigan yosh avlodni voyaga yetkazish mumkin bo’ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. UNESCO. Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract for Education. Paris, 2021.
2. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva, 2020.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son Farmoni “2022–2026-yillarga mo’ljallangan Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi to’g’risida”.
4. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi Qonuni. 2020-yil 23-sentabr, O‘RQ-637-son.
5. O‘zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to’g’risida”gi Qonuni. 2016-yil 14-sentabr, O‘RQ-406-son.
6. UNICEF. The State of the World’s Children. New York, turli yillar nashri.