

O'QUV JARAYONI SAMARADORLIGIDA DARS SONI VA DARS  
JADVALLARI GIGIYENASINING O'RNI

*Umirov Nurulla Usanovich., Usanov Ulug'bek Nurulla o'g'li*

*Jizzax davlat pedagogika universiteti o'qituvchilari*

*Mirsaidov Fazliddin Sodiq o'g'li*

*Jizzax davlat pedagogika universiteti talabasi*

**Annotatsiya.** Hozirda oliy, o'rta maxsus va umumiy o'rta ta'lim maktablarida ta'limning asosiy shakli dars bo'lib, u turlicha olib borilishi mumkin. Aqliy mehnat qobiliyatini optimal darajada saqlash uchun darsning tuzilishi va o'quv kunining tashkil qilinishi muhim ahamiyatga ega. Uning davomiyligi, qiyinligi, zerikarliligi o'quvchilardan har xil faoliyat talab qiladigan mashg'ulot turlarini to'g'ri almashlab tuzishni ko'zda tutadi.

**Kalit so'zlar.** Dars, dars jadvali, fanlar, ta'lim gigiyenasi, zamonaviy dars, qiyinchilik darajasi, boshlang'ich va yuqori sinf.

Zamonaviy darsning shakli nihoyatda mukammal tuzilgan bo'lib, dars oldida turgan vazifalarning konkret talablariga aniq javob berishi kerak. O'quv mashg'ulotlari maktab o'quvchilarining oldiga qator ancha murakkab, talablar qo'ymoqda. Shu munosabat bilan o'quv muddati bolalarning yoshi, imkoniyatlariga mos keladigan bo'lishi zarur. Kichik yoshdagi bolalarning ish qobiliyati darslar boshlangan vaqtdan hisoblaganda 1,5 soatlardan keyin, o'rta va katta maktab yoshidagilarda esa 2-3 soatdan so'ng pasaya boshlaydi, ayniqsa, 6 - soatga kelib keskin pasayib ketadi. Shu munosabat bilan darslarning qancha davom etishi o'quv jarayonini gigiyenik jihatdan tashkil etishning muhim omili hisoblanadi. Uzoq va yaqin xorijiy mamlakatlarda, shu jumladan, bizning mamlakatimizda o'qitish yuzasidan to'plangan ko'p yillik tajriba 45 daqiqali darsni eng qulay muddat deb e'tirof etadi. Biroq, dars to'g'ri tashkil etilgan taqdirdagina bu muddat samarali natija berishi mumkin. Fiziolog va gigiyenistlarning fikricha, birinchi sinf o'quvchilari uchun dars 35 daqiqadan oshmasligi kerak.

Endigina maktabga qadam qo'ygan bolalarda maktabgacha davrda paydo bo'lgan va odat tusiga kirgan stereotip buziladi va bola o'ziga notanish bo'lgan maktab sharoitiga moslasha boshlaydi. Shu yoshdagi bolalarning asab jarayonlari me'yoridan ortiq tez o'zgaruvchan bo'lib, qo'zg'alish tormozlanishga nisbatan ustun turadi. Bu esa ko'pincha o'quv mashg'ulotlarining yuklamasi ortiqcha bo'lishi natijasida ularning tezda charchab qolishga olib keladi. Boshlang'ich sinf o'quvchisining diqqati uzoq vaqtga bardosh bera olmaydi, dars oxirigacha bola partada tinch o'tira olmaydi, charchash boshlanishi bilan harakatlanib diqqati bo'linadi. O'tirgan

holatda dars tinglash o'quvchi uchun katta statik ish hisoblanib, 45 daqiqa davomida tanani ma'lum holatda ushlab turish, ayniqsa, birinchi sinf o'quvchisiga juda og'irlik qiladi, u tezda charchab bezovtalanib, harakat qila boshlaydi.

Tajribali o'qituvchilar yuqoridagi holat va kuzatilishi mumkin bo'lgan o'zgarishlarni hisobga olgan holda bolaning diqqatini o'z vaqtida boshqa mashg'ulotlarni bajarishga, o'qishga, rasm chizishga jalb qilishadi yoki jismoniy tarbiya daqiqalari o'tkazadilar. Ruhshunoslarning ma'lumotlariga qaraganda, 6-10 yoshli bola 20 daqiqa atrofida, 10-12 yoshli bola esa 25 daqiqa atrofida diqqatini bir joyga to'plab o'tirishi mumkin. Mana shu tadqiqotlar darslarni ish turlari almashinib turadigan qilib alohida tuzish zarurligini tasdiqlaydi. Masalan, o'qish darsida mazmunli o'qishni savol-javob bilan, didaktik material qo'llash, qayta so'zlab berish bilan almashtirish, bundan tashqari, maktab o'quvchilarida, ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarida birinchi signal tizimi yaxshi rivojlanganligi uchun darsda ko'rgazma qurollaridan, didaktik o'quv vositalaridan keng foydalanish mumkin. Bu o'quvchilarning ish qobiliyatini ancha oshiradi, chunki birinchidan, bosh miya po'stlogining hali charchamagan joylarini, yangi analizatorlari ishga jalb etadi, ta'sirotlar xususiyatini o'zgartiradi, ikkinchidan, esa bir turdagi faoliyatdan ikkinchi bir turdagi faoliyatga o'tlganida ishda bir oz to'xtahsh, go'yo kichik bir tanaffus paydo bo'lishi mumkin. Ba'zi darslarda bu kichik tanaffuslar birmuncha uzoqroq bo'lishi va jismoniy hordiq lahzalari ko'rinishida bo'lishi mumkin. Mana shunday tanaffuslardan keyin bolalarning mashg'ulotlarga yana bajonu- dil kirishib ketishlari ko'pdan ko'p kuzatuvlardan ma'lum.

Maktab ta'limini gigiyenik jihatdan tashkil etishda darslarning soni katta ahamiyatga ega. Amaldagi o'quv rejasiga muvofiq 1-3- sinflarda kuniga 4 tadan. 4- sinfda 4-5 tadan, 5-9- sinflarda kuniga 5-6 tadan, 10-11- sinflarda 6 tadan, litseylarda 6-7 tadan dars o'tish ko'zda tutiladi.

Ta'limni to'g'ri tashkil etish uchun kun va hafta davomida darslarni taqsimlash, boshqacha aytganda, dars jadvalini to'g'ri tuzish juda muhim ahamiyatga ega. O'quvchining ish qobiliyati, fanlarni o'zlashtirishining ijobiy samarali bo'lishi ko'p jihatdan dars jadvalining gigiyenik talablarga muvofiq tuzilishiga bog'liq. O'zlashtirishning oson va qiyinligiga qarab hamma fanlar shartli ravishda juda qiyin, o'rtacha, qiyin va oson fanlarga bo'linadi. Birinchi juda qiyin darajali fanlarga chet till, matematika; ikkinchi darajali qiyin fanlarga fizika, kimyo; o'rtacha qiyin darajali fanlarga tarix, tabiatshunoslik, ona tili va adabiyot, geografiya; o'zlashtirilishi oson fanlarga jismoniy tarbiya, mehnat, ashula, rasm kabilar kiradi.

O'qish kunining birinchi soatida ertalabki vaqtda endigina o'qishga o'rgangan o'quvchining miya hujayralarining ish qobiliyati deyarli pastroq bo'ladi. Shuning uchun bu soatga o'zlashtirilishi o'rtacha qiyinlikdagi fanlar qo'yilishi kerak, 2,

3- soatlarda, ayniqsa, 2- soatda organizmning ish qobiliyati eng yuqori darajada bo'ladi, shuning uchun bu soatlarga o'zlashtirilishi qiyin fanlar qo'yilishi tavsiya etiladi, 4- soatda esa o'quvchilarda charchash belgilari paydo bo'la boshlaydi. Shuning uchun dars jadvalining 4-soatiga aqliy mehnat, chuqur fikrlash talab qilmaydigan fanlar (jismoniy tarbiya, mehnat, rasm, ashula) qo'yilishi ish qobiliyatining yanada oshishiga imkon beradi va, nihoyat, 5, 6- soatlarga o'rtacha qiyinlikdagi (tarix, tabiatshunoslik, geografiya, ona tili va adabiyot) fanlari qo'yilsa, ularni o'zlashtirish yaxshi bo'ladi. Shuni qayd qilish kerakki, ko'p yozish yoki chuqur fikrlash bilan bog'liq bo'lgan fanlarni dars jadvaliga ketma-ket qo'yish mumkin emas. Chunki bir xil mashg'ulotlarni ketma-ket bajarish o'quvchilarni tez charchatadi. Shuning uchun chuqur fikrlash bilan bog'liq fanlar (matematika, fizika, kimyo) harakatlanish bilan bog'liq fanlarga (jismoniy tarbiya, mehnat) almashtirilib, ko'proq yozish bilan bog'liq fanlar (chet tili, rus tili, ona tili, rasm) esa eshitish va ko'rish bilan bog'hq fanlar (tarix, adabiyot, geografiya, jamiyatshunoslik)ga almashtirilib turilsa, o'quvchilarda charchash holatining oldi olinadi, ularning o'zlashtirish qobiliyati yaxshi bo'ladi.

O'quvchilarning o'zlashtirishi hafta davomida ham o'zgarib turadi. Dam olish kundan keyin birinchi o'qish kunida o'quvchi organizmi hali ishga to'liq safarbar qilinmagan bo'ladi. Shuning uchun ham, qiyin fanlar iloji boricha birinchi o'qish kuniga qo'yilmasligi kerak 2-, 3- o'qish kunlarida organizmning ish qobiliyati eng yuqori darajada bo'ladi va qiyin fanlar hamda nazorat ishlar shu kunlarda o'tkazilgani ma'qul. 4-o'qish kunidan boshlab organizmning ish qobiliyati pasaya boshlaydi, lekin o'qishning 6-kuni ko'rsatkichlarning deyarli pasaygani qayd qilinmaydi. O'quvchilarda chorshanba kuni darsni o'zlashtirish qobiliyati pasayganligi aniqlangan. Lekin keyingi yillarda olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, o'quvchilarda darslarni o'zlashtirish qobiliyatining pasayishi payshanba va juma kunlariga to'g'ri keladi.

Bundan kelib chiqadiki, agar 4-o'qish kuni dars jadvaliga harakatlanish bilan bog'liq bo'lgan yengil fanlar qo'yilsa, tarbiyaviy soat va ekskursiyalar shu kunda o'tkazilsa, o'quvchilar dam oladi, natijada 5, 6-o'qish kunlarida ularning ish qobiliyati anchagina tiklanadi, natijada dars jadvaliga beshinchi va oltinchi o'qish kunlari qiyinroq fanlar qo'yilishiga imkon yaratiladi. O'qitiladigan fanlar o'quvchilarning qaysi signal tizimini ishga solinishiga, statik va dinamik qismlarning nisbatiga qarab tabiatan har xil faoliyat ko'rsatishni ko'zda tutadi, bu holat o'quvchilardan aqliy jihatdan har xil darajada zo'r berishni talab etadi. Bir-biriga yaqin bo'lib, markaziy asab tizimining bir xil bo'limlarini ishga so- ladigan fanlarni ketma-ket qo'yish, masalan, matematikadan keyin fizikani yoki tarixdan keyin geografiyani qo'yish yaramaydi. Juda charchatib qo'yadigan fanlarni ish qobiliyati yuqori bo'lgan davrda o'tkazish kerak. Bu nazorat ishlariga ham taalluqlidir.

Bunday ishlarni kichik sinflarda 2-3- darslarda, o'rtta va yuqori sinflarda 2-4- darslarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa, chorak va o'quv yilining oxirlarida bir kunda, bir haftada bir nechtdan nazorat ishi o'tkazish mumkin emas.

Dars jadvalini tuzishda, ayniqsa, yuqori sinf o'quvchilari uchun uy vazifalari hajmini ham hisobga olish zarur, chunki yuqori sinf o'quvchilari uy vazifalarini bajarishga talaygina vaqt sarflaydilar, natijada ularning uxlashi va ochiq havoda bo'lishi uchun vaqt kam qoladi. Mehnat va jismoniy tarbiya darslariga ish qobiliyati pasayadigan paytlarni ajratgan ma'qul. Boshlang'ich sinflarda mehnat darsini uchinchi darsda, 5-7-sinf o'quvchilarining ustaxonalaridagi amaliy mashg'ulotlarini esa ertalabki o'qishda 3-darslarda, tushlikdan keyingilarda esa 1-2- darslarda o'tkazish kerak.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Соғлом авлод ҳақидаги фармони. Маърифат газетаси №9 1.03.2000. .
2. Алматыв К.Т. Улғайиш физиологияси. М.Улуғбек номидаги ЎЗМУ босмохонаси. Т.2004.
3. Махмудов Э. Возрастная физиология и основы гигиены. Изд. Лит. Фонда союза писателей Республики Узбекистан. Т. 2006.
4. Содиков Б.Қ, Арипова С.Х., Шахмурова Г.А. “Ёш физиологияси ва гигиена”. Дарслик. Т.:Янги аср авлоди. 2009 й.
5. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам. М.:Просвещение. 2002.

#### **Internet saytlari**

6. [www.search.re.uz](http://www.search.re.uz) -система поиска информации Узбекистана.
7. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
8. [www.google.uz](http://www.google.uz)