

ТАЛАБАНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШИНИ ТИЗИМЛИ ТАШКИЛ ЭТИШ МЕТОДИКАСИ

Тошматов Фуломжон Олимжонович

Наманган давлат педагогика институти,
Амалий ва таъбiiй фанларни ўқитиш
методикаси кафедраси ўқитувчиси.

Тўхтаназарова Дурдона Баҳодир қизи

Наманган давлат педагогика институти
60111300-музиқа таълими йўналиши
1-босқич МУС-АУ-22 гуруҳ талабаси

Аннотация: Мақолада талабани мустақил таълим олишида кундалик ҳаётда кун тартибини тизимли ташкил этиш, вақтни тўғри тақсимлаш, ҳар бир ишни ўз муддатида бажаришга ўрганиш, овқатланиш ва ухлаш вақтини тўғри ташкил қилиш, бажариладиган ишларнинг кунлик, ҳафталик, ойлик режаларини тузиш ва унга амал қилиш ҳамда бажарилган ишларни таҳлил қилиб бориш ҳақида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: Мустақил таълим олиш, мустақил ишлаш, тизим, кун тартиби, овқатланиш, дам олиш, шахсий иш режа, таҳлил қилиш.

Аннотация: В статье при самостоятельном воспитании школьника важна систематическая организация распорядка дня в быту, правильное распределение времени, обучение выполнению каждой работы в свое время, правильная организация времени приема пищи и сна, составление а также следующие ежедневные, недельные, месячные планы работ, которые необходимо выполнить, и заполненная информация о разборе дел.

Ключевые слова: Самостоятельное обучение, самостоятельная работа, система, распорядок дня, питание, отдых, личный план работы, анализ.

Abstract: In the article, in the independent education of the student, the systematic organization of the agenda in daily life, the correct distribution of time, learning to complete each work in its own time, the correct organization of eating and sleeping time, making and following daily, weekly, monthly plans of work to be performed and completed information about the analysis of cases is given.

Key words: Independent education, independent work, system, agenda, nutrition, rest, personal work plan, analysis.

Ҳозирда таълим соҳасида олиб борилаётган ислохотлар ва бажарилаётган ишлар бўлажак мутахассислар ўзлари учун зарур бўлган барча ахборот ҳамда

маълумотларни мустақил топиш ва йиғиш маҳоратини, уларни таҳлил эта олиш малакасини эгаллаган бўлишларини тақозо этмоқда.

Мустақил ишлаш ҳар бир талабадан маълум бир тизимга риоя қилишни, тиришқоқликни, мақсад сари интилишини талаб этади. Шунинг учун ҳам кўпчилик талабаларда олий ўқув юртидаги кундалик ҳаётни тўғри ташкил қилиш муаммоси пайдо бўлади. Баъзи биринчи курс талабалари ўрганилаётган материалларни етарли ўзлаштириб олиш учун вақт етишмаслигидан, юкламалар кўплиги учун кам дам олаётганликларидан шикоят қилади.

Бундай вазият ўз вақтини тўғри тақсимлай олмаган, ҳар бир дақиқасининг кадрига етмаган талабалардагина содир бўлади. Шунга кўра, мустақил ишлашда кун тартибига қатъий риоя қилган ҳолда иш бошлаш тўғри ва мақсадга мувофиқдир. Кун тартибини мақсадга мувофиқ тарзда тузиш учун қуйидагича иш юритиш керак:

Бир суткани бир қанча зарурий улушларга бўлиш керак: бунга таълим олиш, ишлаш, овқатланиш, бадан тарбияси, китоб ўқиш, ижтимоий тармоқдан фойдаланиш, ҳордиқ чиқариш, хўжалик ишлари ва шу каби кундалик ишлар киради.



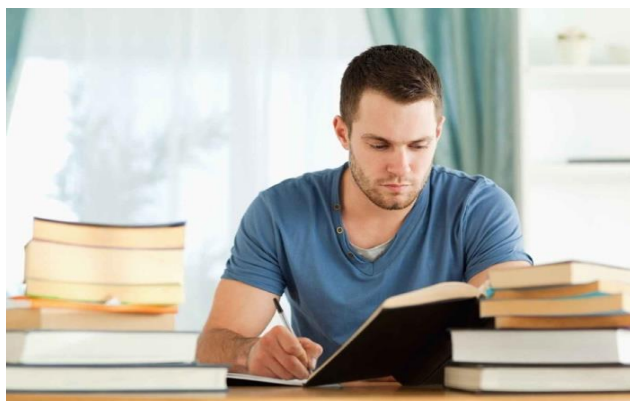
Талабаларни кун тартибини тузишдан мақсад ҳар бир талабанинг маълум тартибда иш олиб боришига, ҳеч нарсани эсдан чиқармай, ҳамма нарсага вақт ажратиш, ҳар бир ишни ўз муддатида бажаришга ўргатишдан иборатдир.

Кун тартибини ҳар бир киши ўзининг шахсий физиологик имкониятларигагина эмас, балки умуминсоний қонун-қоидаларга қараб ҳам тузиши мумкин.

Кун тартибини тузишда ухлаш учун (суткасига 7-8 соат), мунтазам овқатланишга (уч-тўрт марта), дам олиш (фаол ва суст) учун етарли вақт ажратиш зарур. Саломатликни яхшилаб бориш мақсадида ҳар куни жисмоний машқлар ва бадан тарбиясига риоя қилиб, организмни чиниқтириш учун ҳам вақт ажратиш тавсия этилади. Кўпчилик талабалар ўз имкониятларига ортиқча баҳо бериб юборишлари натижасида маълум зўриқишларга учраши мумкин.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, эрталаб нонушта қилмай келган талабалар кўп хатоликларга йўл қўядилар, тўйиб ухламаган талабаларда эса тезкорлик етишмаслигини кузатишимиз мумкин.

Агар мияга дам берилмай, юклама билан ишлайверилса, асаб хужайраларига ва бутун асаб тизимига зўриқиш бўлиши мумкин. Бундай шароитларда ҳар қандай иш фаолияти тўхтатилиб, дам олиш мақсадга мувофиқдир. Театр, кино, шеърхонлик, китоб мутолааси, истироҳат боғларида сайр қилиш, табиат манзараларидан баҳра олиш, сайрларда бўлиш - буларнинг ҳаммаси унумли меҳнат қилишда ажойиб ёрдам берувчи омиллардир.



Маълум бир соатда уйқудан туриш, овқатланиш (бир суткада камида уч марта) ва уйқуга ётиш кун тартибининг асосини ташкил этади. Кун тартибини белгилашда вақт меъёрини режалаштириш ўқув машғулотлари жадвали, ўқув дастури ва дарсдан ташқари машғулотлар жадвалига асосланиб тузилади. Бинобарин, ана шу ҳужжатлар билан танишиш мустақил ишлашни ташкил этишнинг асоси ва биринчи шартидир. Бу ҳужжатларни ўрганиб чиққач, биринчи галда овқатланиш ва ухлаш вақтини белгилаб олиш зарур. Олий ўқув юрти талабалари 7-8 соат ухлаши, уларнинг фаолияти давомида етарли даражада ишлашлари учун кифоя қилади.

Талабанинг ухлайдиган хонасининг ҳавоси ҳамма вақт тоза бўлиши лозим. Ёз пайтида деразаларни очиб қўйиб ухлаш ёки очиқ ҳавода ётиши мақсадга мувофиқдир. Ухлайдиган уйнинг ҳарорати 15-20 даража атрофида бўлиши мумкин.

Овқатланишда ҳам маълум бир тартибга риоя қилиш лозим. Ақлий меҳнат билан банд бўлинганда овқатга тухум, пишлок, қанд, сут ва таркибида фосфор моддаси бўлган бошқа озиқ-овқат маҳсулотларини кўпайтирган маъқул. Кунига тўрт марта овқатланганда умумий мезоннинг 25-30 фоизи нонушта, 10-15 фоизи чошгоҳда, 40-50 фоизи тушлиқда ва 15-20 фоизи кечки овқат пайтида истеъмол қилгани маъқул.

Ҳар бир талаба ўзининг иш режасига эга бўлиши керак. Шахсий иш режаси юқорида қайд қилиб ўтилган шартларни инобатга олган ҳолда, берилган топшириқлар аниқланади. Ўқув жадвалида белгиланган топшириқлар, қисқача маъруза, тажриба ишлари, назорат топшириқлари, оммавий тадбирлар, мусобақалар, бадиий кечалар, спорт мусобақалари каби тадбирларнинг муддатлари ҳисобга олинади.

Бир ҳафталик ёки бир ойлик режа тузиб чиқилади. Ушбу режада бажариладиган ишлар мазмуни, куни ва вақти кўрсатиб ўтилади. Тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, талабалар вақтни тўғри тақсимлай олмасликлари натижасида мустақил иш бажаришлари муаммога айланмоқда. Уларнинг маълум тартибга риоя қилмасликлари, мустақил фаолият билан шуғулланиш йўллари билмасликлари бунинг асосий сабабидир. Шунинг учун талабаларни кун тартибини тузишга, унга риоя қилишга ўргатиш муҳим аҳамият касб этади.

Улар маълум бир тартибга ўргангунларига қадар ҳар бир кунни уйқудан уйғониш (соат 7:00) дан бошлаб, то уйқуга ётиш (соат 23:00)гача маълум меъёрларни тузиб чиқишлари керак. Ўргангунларидан сўнг ҳар куни такрорланувчи фаолиятларни қайд этмаган ҳолда, ўзгариб турувчи ва қайд этиш лозим бўлган маълумотларгина ёзиб борилади.

Шундай қилиб, ўқишдан ташқари ишлар мустақил бажариладиган ишлар учун кунига 4-4,5 соат вақт ажратиш зарур ва бу вақтни 5-10 дақиқагача аниқлик билан тақсимлаш мумкин, бундай ақлий меҳнат гигиенаси мезонларига риоя қилиш муҳим аҳамият касб этади.

Ҳар куни кечкурун бажарилган ишлар таҳлил қилинади, қайси ишни бажаришда сусткашликка йўл қўйилган бўлса, кейинги босқичларда тузатишлар киритишга ҳаракат қилинади. Юмушлар тартибли равишда белгилаб чиқилади. Мияни толиқтириб қўймаслик учун ақлий меҳнатдан сўнг жисмоний меҳнат билан шуғулланган маъқул.

Кун тартибини тузишда мустақил ишлаш учун белгиланган соатларда бошқа ишлар билан банд бўлиб, уни бекорга ўтказмаслик кераклигини, ҳар 40-50 дақиқадан сўнг 10 дақиқа ҳордиқ чиқариш, 2,5-3 соатлик машғулотдан сўнг эса, гарчи чарчамаган бўлсангиз ҳам, ярим соат дам олиш зарурлигини эътиборга олиш керак.

Машғулотни тушуниш бир мунча оғир бўлган ўқув предметидан бошлаш, сўнгра яна ҳам қийинроғига ўтиш, осонини эса энг охирида ўқиш ҳам мумкинлигини назарда тутиш зарур.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, мустақил ишлашни оз-оздан бошлаб, мунтазам равишда кўпайтириб бориш лозим. Маълум бир меъёрда иш бажариш одамни чарчатмайди ва фаолиятнинг турғунлигини таъминлайди.

Режалаштирилган ва амалга ошириш йўлларининг белгилаб олиниши ташкилотчилик қобилиятини уйғотади, ирода, сабот-матонат, ижодий фикрлаш, мустақиллик каби фазилатларни ривожлантиради. Кундалик ҳаётда вақтни тўғри тақсимлаш ва мустақил ишлашни оқилона ташкил этиш, мустақил ишлашнинг форма ва методларини аниқлаб олиш муҳим аҳамият касб этади. Мустақил ишлашни намунали ташкил қилиш кўп илмий-назарий материалларни ўзлаштириш, билимдон бўлиш ва етук мутахассис бўлиб етишиш учун замин ҳозирлайди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 21.06.2022 й. ПҚ-289-сон "Педагогик таълим сифатини ошириш ва педагог кадрлар тайёрловчи олий таълим муассасалари фаолиятини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Қарори.
2. Л. Зарипов, Н. Хайитов, З. Тоҳиров. "Талабалар мустақил таълимини ташкил этиш" Методик қўлланма. Тошкент 2023.
3. Ўзбекистон Республикаси Олий таълим ташкилотларида ECTS кредит модули тизими Асосий тушунчалар ва қоидалар В. Ўринов, М. Султонов, А.Умаров Тошкент: "Маънавият", 2020. 96 бет.
4. Ш.И.Йўлдашев. Талабаларнинг мустақил таълимнинг замонавий ўқув жараёнида аҳамияти ва ўрни. Услубий қўлланма. Т.: ЎЗМУ, 2022. — 41 б.
5. Д.Р.Каримова. Кредит-модуль тизимида мустақил таълим. Услубий қўлланма. Тошкент: ООО "Complex Print", 2021. 126 бет.
6. Н.О.Жўраева. Таълим жараёнида мустақил ўқув фаолиятини ташкил этиш бўйича айрим кўрсатмалар Таълим ва инновацион тадқиқотлар. 2021. 172 б.
7. International Journal of Formal Education Volume: 2 Issue: 6 | June – 2023 ISSN: 2720-6874 <http://journals.academiczone.net/index.php/ijfe> Муסיкий таълим жараёнида талабалар мустақил ишларининг ўрни ва аҳамияти.
8. In Science - Жамият ва инновациялар – Общество и инновации – Society and innovations Journal home page: Available 10 June 2022 <https://inscience.uz/index.php/socinov/index> Кредит-модуль тизимида мустақил таълимни ташкил этиш тамойиллари - Principles of organization of independent education in the credit-module system.
9. Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR) <https://www.tarj.in> 1 ISSN: 2278-4853 Vol 10, Issue 9, September, 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.699 Олий таълим жараёнида ECTS кредит-модуль тизими ва унинг жорий этиш фаолияти - Acts credit module system and its implementation activities in higher educational process.