

FROM PHYSICAL EDUCATION IN THE SCHOOL OF GENERAL EDUCATION METHODS OF PLANNING EXTRACURRICULAR WORK

Abdullayev

professor of Fergana State University,

A.Jalalov,

B.Asadullaev,

masters of Fergana State University

Annotation: The physical culture of the school of general education (UTMs), the planned implementation of its various activities and mass health-improving activities, creates the opportunity to live a different age of life with the formation of the physical culture of students, their healthy, disease-free biological aging.

Keywords: physical education, training, physical culture, education

Жисмоний тарбиядан ўқув ишлари, яъни жисмоний тарбия дарслари ва йигирмага яқин жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар(СТИ)нинг машғулотларини турли шакллари самарали режалаштириш аввалига ўқувчилар, қолаверса, мактаб жисмоний маданиятини такомиллаштириш ва уларга оид мақсадли ва манзилли таълим жараёнининг тизимига муҳтож ҳамда белгиланган режалар асосида амалга оширишни тақазо этади.

Мустақиллигимизга режалаштиришга кўп ҳолатларда фақат раҳбар, бошқарувчи органларнинг назоратларидан танқид эшитмаслик учун, текширув ҳужжатлари сифатида тузилган. Тузилган режалар белгиланган мақсад ва вазифаларни амалга оширишга юзаки, номигагина бажариладиган фаолиятга айланиб қолгани таълим жараёнининг якуний натижаларининг таҳлилда кузатганмиз.

Мазсус адабиётларнинг таҳлили режалаштиришнинг моҳиятига мансуб назарий билимлар, режалаштиришда риоя қилинадиган талаблар, қоидалар, низомлар мавжудлиги ва ўзининг махсус назарий асосларига эга эканлигини кўрсатди.

Соҳа мутахассислари, иш юритувчилари, мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мактаб мамурияти ходимлари билан ўтказилган суҳбатлар, “Жисмоний маданият ва спорт вазирлигининг Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва, малакасини ошириш институти Фарғона филиалининг 2021/2022 ўқув йилининг 40 нафардан ортиқ тингловчилари (респондентлар) билан мулоқатларимиз, 10 га яқин, интервьюлар, 20 дан Фарғона шаҳар УТМ ларининг тажрибали мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари билан мулоқатларимиз муаммога оид илмий анжуманларимизнинг материаллари, режалаштиришни “фетиш”га айланиб қолганлига сабаб соҳа мутахассисларини тайёрлашда режалаштириш технологияси, унга оид назарий билимларни етарли ўқитилмаганлиги ва амалда уларнинг ижобий томонлари муҳокамаси, ижобий салбий томонларини таҳлили малакалари шакллантирилмаганлигида деб фикр билдирдилар.

Шунинг учун ҳам мамлакатимиз Президенти Ш.М.Мирзиёев қабул қилинган фармонлар, ҳукумат қарорлари ва уларнинг ижроси учун тузилган режаларни мазмуни, уни амалга оширилиши учун олдиндан яратилиши лозим бўлган шарт-шароитлар, режани назорати, ларга зарур бўлган пайтда қилиниши лозим бўлган тузатишларни қилиш, ижрони кучайтиришга мансуб фикрлари бежиз эмас.¹

¹ “Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 й. 4-мартдаги ПФ – 5368 –сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора тadbирлари тўғрисида”ги фармони.

Масалан, мамлакатимизда жимоний маданияти ва спорт мусобақаларини ўтказишни назарда тутиб, спорт турларини ривожлантиришнинг мамлакат, вилоят, шаҳарлар, туманлар кесимида ривожлантириш мақсадида уларни ўтказишнинг *тақвим режасини* шу кун даги режалаштиришнинг наъмунаси сифатида олишимиз мумкин. Уни тахлили корхоналар, ўқув муассасалари ва бошқа ташкилотлар кесимида мусобақалар ташкиллаш, амлга оширишни ўзида мужассамлаштирган, белгиланган мақсади ва вазифаси аниқ, ўтказилиши муддати, унга маъсуллар, моливий харажатлар ва уларнинг манбааси ва бошқа талабларни ўзида мужассамлаштирган. Бу жараёни самарали кечиши, уни мувофиқ технологиясини танланганлигидан далолатдир.

Жисмоний тарбия таълими жараёнини режалаштиришда юзакиликга йўл қўйиш, номигагина, фақат текширувчиларга тақдим этиш учун керак бўладиган хужжатларни тузиш таълим - тарбия жараёнининг муваффақияти учун хизмат қилмайди, таълим жараёнида ўқитадиганлар билан ўқитиладиганларнинг муносабатларида расмийчиликни юзага келтиради.

Режалаштириш ўқитувчининг ижодий иши. Мактабнинг шароити, ўқувчила рининг жисмоний ривожланганлиги, таёргарлиги даражаси, олиб борилиши мумкин бўлган спорт-соғломлаштириш, оммавий спорт ишлари, мактабдан ташқари жисмоний маданият муассасалари, ота-оналар билан алоқаларни йўлга қўйиш кенг таълимий, ташкилий жараёнининг мазмунини ўзида мужассамлаштиради. Ўқув йили учун жисмоний тарбия таълимини мувоффақиятини таъминлайди, соҳа мутахассисига эса режалаштиришга мансуб зарурий касбий билимларга эга бўлиш талабини қўяди.

Тақдирланиши жоизки, давлат таълим стандарти(ДТС) мазмунида риоя қилиниши тавсия қилинган “... жисмоний маданият фани давлат дастури матери алларини ўқитишнинг ўқув режаларини тузиш, дастур материални механик тақсимои тарзидаги оддий канцелярия иши эмас” деб ёзади А.Абдуллаев “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” номли соҳа бакалаврлари ва магистрантлари учун ёзилган дарслигида.²

Режалаштириш ўқитувчининг ўтган ўқув йили давомида амалга оширган ўз иш фаолияти ва тўплаган тажрибасини ижодий тахлили асосида уни назарий ва амалий инновациялар, янги мулоҳазалар билан бойитиб, ўқув йили учун вужудга келган шарт-шароитлардан келиб чиқиб таълим жараёнига лозим бўлган ўзгартиришларни киритиш орқали ўқитиш жараёнининг янги лойиҳаларини тузишдан иборат бўлган маъсуллатли, махсус касбий билим ва амалий малакаларни ўзида мужассамлаштирган фаолиятдир.

Умумий таълим мактабида ўқув ишларини режалаштириш учун ўқитувчи ўқув йилининг бошланишидан аввалроқ тайёргарлигини бошлайди. Соҳанинг инновациялари, зарур ахборотларни тўплайди. Бу маълумотлар ўқув материални тартибли, самарали ўқитишнинг шакллари ва воситаларини тўғри аниқлаш, танлаш ва фойдаланишда ёрдам беради. -

Режалаштирувчи *режалаштиришни бошлашдан олдин* мактабнинг жисмоний маданият таълими жараёнига оид қуйида тавсия қилинган маълумотлар, далиллар, тахлилларнинг якуний натижалари, ҳисоботлардаги тавсиялар ва бошқалар билан танишиши зарур бўлса уларга мувофиқ коррекциялар қилиши қутилган натижалар самарадорлигига гаровдир. Кузатишларимиз давомида режалаштириш жараёнини самарадолигини оширадиган қуйидаги жиҳатларни аниқладик. Улар:

1. Режалаштирувчи ҳар бир параллел синфларнинг ўқув дастури матери алини чуқур ўрганиши; ўзлаштирилиши қийин машқлар техникасини ўргатишни сўнги синфларда ҳам давом этишини эътиборга олиб мавзуларни ўқитиш кетма-кетлигини, ҳаракатнинг техникасининг асосини тўлиқ ёки уни бўлакларга ажратиб ўргатиш(ўқитиш)ни алоҳида ёки қатор дарсларга, ўқув чорагига вазифа қилиб белгилаши яши самара беради. Энг муҳими, ўқув дастури мазмунидаги машқларнинг техникаси асоси, звенолари ҳамда деталларини тўлиқ бажариш билан ёки уларни бўлакларга ажратиш методларини қўллаб ўқитишни режалаштиришни билиши, уларни синфма - синф тақсимлашдаги кетма-кетликка риоя қилишда хатога йўл қўймасли ги лозим.

² Абдуллаев А. “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” 3- тўлд. нашри. “Poligraf Suptr Servis” Фарғона, 2021 й. 422 саҳ.

2. Машғулот (дарс) иштирокчилари (ўқувчилар)нинг таркиби, уларнинг сало матлиги ҳолати, назарий тайёргарлиги даражаси, жисмоний ва техник тайёргарлигини ҳисобга олиш билан тузилган ўқув режалари реал (ҳаққоний) тузилган деб қаралади. Қайд қилинган маълумотларни йиғиш режалаштирувчидан олдинги ўқув йилида тайёрланган ҳужжатларни тахлили - тиббий кўрик варақалари, ўқув чораклари якуний ва йиллик ҳисоботларини таҳлил қилиш, ўқувчилар билан суҳбат натижалари янги режаларнинг ҳаётий-амалий чиқишига ёрдам беради.
3. Мактабнинг жисмоний маданият ва спорт иншоотлари, анжомлари ва улар дан фойдаланиш учун мавжуд шарт-шароитни ҳисобга олиш режалаштириш ишини самарадорлигини оширади ва мавжуд муаммоларни ҳал қилиш учун чора-тадбирларини режалаштиришга имконият яратади.
4. Мактаб дирекцияси ва педагоглари жамоасининг мактаб жисмоний маданияти жараёнига муносабатини билиш учун мактабнинг жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишларнинг йиллик режаси ва мактаб директорининг умумий иш режаси билан танишилади.
5. Мактаб жойлашган музофатнинг релефи, иқлими, об-ҳавоси ўрганилади.
6. Вилоят ва туман спорт мусобақаларининг календар режалари билан танишилади ва шу аснода мактабнинг оммавий спорт – соғломлаштириш ишларининг режаларини тузишга тайёргарлик кўрилади. Қайд қилинган мусобақаларнинг ўтқа зилишининг тахминий муддатлари ҳақида маълумотлар тўплайди. “Умид ниҳоллари” мусобақаларининг биринчи ва иккинчи босқич мусобақаларини мактабда ўтказиш, тайёрлаш, режалаштирилади.
7. Вилоят ва туманлари учун мамлакатимиз Президентининг 2020 йил 24 январидagi ПФ -5924 – сон фармони билан, Республика туман(шаҳар)ларининг устивор, истиқболдаги ривожлантирилиши режалаштирилган етакчи спорт турларини бўйича ўз мактабларида машғулотларни ташкиллашга етарли шароит яратиш, машғулотларини ташкиллашни жонлантиришни режалаштиради. Ўқитувчи мактабнинг ва шу музофат, ҳудуд аҳолисининг миллий спорт анъаналарини ўрганади ва ундан режалар учун белгиланган мақсадни осон ҳал қилиш учун асосий маълумот тарзида фойдаланади. Хулосамизда УТМ ларидаги ўқув ва жисмоний тарбиядан СТИ лар бўйича олиб бориладиган ишларни режалаштиришга мансуб технологик талабларни эътиборингизга

ҳавола қилдик :

1. Режалар Республика халқ таълими Вазирлиги ва бошқа бошқарув органларининг қарорлари, меъёрий ҳужжатлари, кўрсатмалари ва талабларининг мазмунига мос тушиши ҳамда уни ўзида акс эттириши; ДТСда турли материаллар ва сосида жисмоний тарбия тизимининг барча веноларида жисмоний тарбия жараёнинида ҳал қилинадиган аниқ мақсад ва вазифаларни режалаштириш режалар мамлакатимизда амалга ошириладиган жисмоний тарбиянинг умумий мақсади ва вазифаларига мос тушиши ва Ўзбекистон халқ таълими Вазирлигининг услубий кўрсатмалари, низомлари, уставларининг талабларисосида тузилишининг шартлиги талаби.
2. Режалаштиришда жисмоний тарбия жараёнининг умумий ва услубий принципларга амал қилиш, уларсиз режа лаштириш жараёнидан кўзланган мақсадни ҳал қилишда муаммоларни юзага келиши ҳисобга олинishi; шахсни ҳартомонлама ривожлантириш, жисмоний тарбияни меҳнат ва ҳарбий амалиёти билан боғлаш ва унисоғломлаштиришга йўналтирилиши, шуғулланув чиларни ҳартомонлама жисмоний ривожлантирадиган воситаларини алоҳида эътибор билан танлаш, машғулотларни иложи борида очик ҳавода, табиий шароитда, қуёш нури, ҳаво ва сувдан табиатни соғломлаштирувчи кучларитарзидан самарали фойдаланишни режалаштириш талаби.
3. Режани мақсадга йўналтириб, ва истиқболини кўзлаб, аниқ, ҳал қилиниши мумкин бўлган вазифаларни белгилаш; маълум муддат (қатор дарсларга, чорак, ўқув йили)га мўлжаллаб тузилган режаларга таяниши ва уларда ҳал қилиб улгу рилмаган вазифаларни ҳал қилишни давом эттиришни режалаштириш асосий талабларидандир. Шундагина тасодикий, эпизодик, бесамар дарсларга чек қўйи лади, режада белгиланган истиқболи сари дадил одимланади.
4. Режани аниқ амалга ошириш имкониятини ҳисобга олиш; амалга оширув чини кучига ярашалилиги, мактабдаги шарт-шароит, моддий техник база ва бошқа имкониятларни эътиборга

- олиш; ўқитувчини ўз имкониятларига реал баҳо бера олиши, ўқув дастурида қайд қилинган материалларни ўқитишда эришилган силжишни кўра билиши ва уни режалаштириш талабларига риоя қилиши.
5. Режаларнинг конкретлиги, реаллиги, ўқитишни аниқ босқичларга бўлинганлиги, топшириқлар ва уни ҳал қилишда танланган воситаларни самарадорлиги, кўп сонли машқлардан кераклигини танлаб режалаштира олиш орқали максимум педагогик натижага эришиш; машқларни кетма-кет бажаришда « таъсири кучли машқлар»ни содда машқлардан олдин ўрганишни режалаш тирмаслик.
 6. Режалаштириш амалиётда жадвал, чизма шаклидаги кўргазмали ифодалашларни қўллаш ва бошқа талабларга жавоб берилиши тақозо этилади.
 7. Режалаштиришнинг технологияси бир неча, бирин-кетин амалга ошириладиган операциялар сифатидаги ўқитувчининг назарий-амалий ижодий иши бўлиб, ғоялар, услубий ечимларга принципиал ёндошишдан бошланади. Бу жиҳатлар бўлажак мутахассисга – талабага тахсил йиллари давридаёқ сингдирилиши мақсадга мувофиқлиги ҳозирги кун талаби деб ҳисоблаймиз.