



UO'K:371.72

**JISMONIY MADANIYAT TA'LIMI VA TARBIYASI JARAYONINI REJALASHTIRISHGA  
QO'YILADIGAN TALABLAR****ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
ОБРАЗОВАНИЯ****REQUIREMENTS FOR PLANNING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AND  
TRAINING****Usmonov Zohidjon Normatovich **

Farg'ona davlat universiteti sport faoliyati turlari kafedrasini mudiri, PhD

**Annotatsiya**

Mazkur tadqiqotda jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonini rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlari va ularga qo'yiladigan talablar tahlil etiladi. Jismoniy madaniyat, insonning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi, shuning uchun ta'lim jarayonida uning o'rni va ahamiyatini yoritish zarur. Rejalashtirish jarayonida jismoniy tarbiya darslarining maqsadlari, metodlari va vositalari, shuningdek, o'quvchilarning individual xususiyatlari va ehtiyojlari inobatga olinishi lozim. Ushbu tadqiqotda jismoniy madaniyat ta'limining asosiy tamoyillari, o'quv dasturlarining mazmuni va o'qituvchilarga qo'yiladigan talablar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, jismoniy madaniyat ta'limining ijtimoiy va madaniy konteksti, shuningdek, zamonaviy pedagogik yondashuvlar va innovatsion texnologiyalarni qo'llashning ahamiyati ta'kidlanadi.

**Аннотация**

В данном исследовании анализируются особенности и требования, предъявляемые к процессу планирования физической культуры и воспитания. Физическая культура играет важную роль в физическом и психическом развитии человека, поэтому необходимо осветить ее место и значение в образовательном процессе. В процессе планирования следует учитывать цели, методы и средства уроков физической культуры, а также индивидуальные особенности и потребности учащихся. В данном исследовании рассматриваются основные принципы физического воспитания, содержание учебных программ и требования к учителям. Также подчеркивается социальный и культурный контекст физического воспитания, а также важность применения современных педагогических подходов и инновационных технологий.

**Abstract**

This research analyzes the characteristics and requirements related to the planning process of physical culture education and upbringing. Physical culture plays a vital role in the physical and mental development of individuals, making it essential to highlight its place and significance in the educational process. The planning process should take into account the goals, methods, and tools of physical education lessons, as well as the individual characteristics and needs of students. This study examines the fundamental principles of physical education, the content of curricula, and the requirements for teachers. Additionally, it emphasizes the social and cultural context of physical education, as well as the importance of applying modern pedagogical approaches and innovative technologies.

**Kalit so'zlar:** jismoniy madaniyat ta'limi, jismoniy tarbiya jarayoni, rejalashtirish xususiyatlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, fakultativ mashg'ulotlar, ommaviy musobaqalar, jismoniy tarbiya bayramlari, sport kechalari, o'quv kuni mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar, o'qituvchilar tomonidan o'tkazish, sport to'garaklari, sport seksiyalari, nazariy kasbiy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat faoliyati, ommaviy jamoatchi jismoniy tarbiya yo'riqchilari, sport hakamlarini tayyorlash, o'quvchilarning qiziqishlari, tashabbus ko'rsatish, jamoa faoliyati, sinfdan tashqari ishlar, samarali shakllar, ta'lim jarayonining samaradorligi.

**Ключевые слова:** образование физической культуры, процесс физического воспитания, особенности планирования, общая физическая подготовка, факультативные занятия, массовые соревнования, праздники физической культуры, спортивные вечера, занятия в учебный день, физические упражнения, проводимые учителями, спортивные кружки, спортивные секции, теоретическая профессиональная подготовка, деятельность физической культуры, массовые общественные физкультурные инструкторы, подготовка спортивных судей, интересы учащихся, проявление инициативы, командная деятельность, внеурочная работа, эффективные формы, эффективность образовательного процесса.

**Key words:** physical culture education, physical education process, planning features, general physical training, optional classes, mass competitions, physical culture holidays, sports evenings, activities during the school day, physical exercises conducted by teachers, sports clubs, sports sections, theoretical professional training, physical culture

*activities, mass public physical education instructors, training of sports judges, students' interests, initiative expression, team activities, extracurricular activities, effective forms, effectiveness of the educational process.*

## KIRISH

Global rivojlanishlar, qayta qurishlar davrining samaradorligi ijtimoiy hayotimizning turli jabhalarini tizimli, konstruktiv, uzoqni ko'zlagan marralar mo'ljalini olishni taqozo etmoqda. Bunday marra yoki faoliyatlar uchun mo'ljalni amalga oshirish rejalashtiriladi va uni bajarilishi nazoratga olinadi. Uni tuzishga belgilangan talablar qo'yiladi.

Rejaga Z.M.Marufov tahriri ostida yaratilgan O'zbek tilining izohli lug'atida "... ishni tartib bilan o'z vaqtida bajarish uchun oldindan belgilab olingan aniq yoki taxminiy mo'ljal, plan – reja deb ataladi" deb ta'rif berilgan.

Ijtimoiy hayotimizda amalga oshiriladigan barcha ishlar rejalashtiriladi. Hatto hayotimizdagi oddiy bir kun, uning ayrim qismlari ham besamar o'tmasligi uchun rejalar tuzilib uni amalga oshirish yo'lga qo'yiladi.

Biz ko'targan muammo jismoniy madaniyat ta'limi jarayoniga ham mansub bo'lib, unda jismoniy madaniyat ta'limining umumiy ta'lim maktabida tashkillanadigan, o'tkaziladigan jismoniy tarbiyadan o'quv ishlarini to'ldiradigan "sinfdan tashqari ishlar" (STI)ni tashkillash jarayonining rejalashtirish muammosi **dolzarb**, uning texnologiyasi yangi innovatsiyalarga muhtoj.

Muammoni o'rganishimiz, tadqiq qilishimizning asosiy sababi, jismoniy madaniyat ta'limi jarayonini Respublikamizning qator maktablaridagi mazmuni tashkiliy asoslarining samaradorligini darajasi va ularni hozirgi holatini biz o'tkazgan monitoringning natijalari bilan uzviy bog'liqligi bo'lib, hozirgi kunda Prezidentimizning davlat siyosati darajasiga ko'targan aholi salomatligini yaxshilash, ularning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish orqali sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini yanada ommalashtirishni nazarda tutilayotganligi, muammoni amaliy ahamiyati va uni jamiyatimiz a'zolarini jismoniy yetukligi, jismoniy kamoloti orqali jismoniy barkamolligini shakllanishi uchun tag zamin yaratishdir.

Shuning uchun ham sohaga oid mamlakatimiz boy tajribasini umumlashtirish, hozirgacha davom etayotgan yuqoridan bosim o'tkazib "faqat shuni o'qitasan" - degan dogmatik tushunchadan voz kechish vaqti kelganligi, berilayotgan bilimlar bir umirli bo'lishini rejalashtirish, ayniqsa, inson jismi madaniyatini shakllantirish zaruriyatligi, uni tarbiyasidagi nuqsonlarning ayrimlar individ naslida namayon bo'lishini e'tiborga olish hozirgi kun talabi ekanligiga mansub bilimlar fan dasturlaridan joy olmayotganligidadir.

Qolaversa, mamlakatimiz Prezidenti ta'kidlaganidek jismoniy madaniyat ta'limi jarayonida o'z yog'imizga qovurilish vaqti o'tganligi, muammoning o'rganish faqat mamlakatimizdagi boy tajribani o'rganish bilangina cheklanmay, Horij mamlakatlari ish tajribasi, ularning sohaga mansub innovatsiyalaridan foydalanishni uzoq muddatlarga rejalashtirish vaqti yetdi.

Shunga ko'ra umumiy ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayoniga taluqli sinfdan tashqari ishlarni(STI) samaradorligini oshirishni rejalashtirish muammosini tadqiqotlariga qo'l urdik. Rejalarning aniqligi, olingan mo'ljalning uddalashga aniq muddatni belgilash va uni realligini barcha jabhalarda, jumladan, jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasida ham **amaliy ahamiyatini** nazarda tutish shu kunning talabiligi o'zining isbotini topdi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Maxsus adabiyotlarning taxlili, amalda tadqiqotlarimiz davomida biz o'rgangan 40 dan ortiq Farg'ona viloyati UTMning STIning monitoringi natijalari, nazorat maktablari va biz tanlagan eksperimental maktablarning mashg'ulotlari, ularni tashkillash, o'tkazish, tizimi mavjudligini, jismoniy tarbiya jarayonining asosiy o'quv jarayonini to'ldiruvchi STI ishlar tarzidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari tizimiga ega, ular hozirgi kunda belgilangan dastur asosida rejali amalga oshirilmoqda deb ayta olmaymiz.

Shu kunlarda ham STI larning mashg'ulotlari maxsus mashg'ulotlar tarzida uch bo'limga bo'lib (Yu.M.Yunusova, 2005) o'tkazilayotganligini, ularning ishi rejaları takomillashgan, zamon talablari darajasida deb ayta olmaymiz. Ular:

a) ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari jismoniy tarbiya krujoklari (to'garaklari) dagi, «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab normalarini topshirishga tayyorlash guruhlaridagi mashg'ulotlar (asosan boshlang'ich sinif o'quvchilari uchun;

b) umumiy jismoniy tayyorgarlik seksiyalari (UJT) yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlari (jismoniy tarbiya to'garaklari, seksiyalar) fakultativ mashg'ulotlar tarzida;

v) ommaviy musobaqalar, jismoniy tarbiya bayramlari, sport kechalari, o'quv kuni tarkibidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari (darsgacha gimnastika, uyushtirilgan tanaffuslar, jismoniy tarbiya daqiqalari, jismoniy tarbiya pauzalari)ni rejalashtirilgan.

Mashg'ulot jadvallari har haftada ikki kunga mo'ljallab trenirovkalarning o'tkazilish vaqti, o'tkaziladigan sport ob'yekti jadvalda aniq belgilab qo'yilgan. Lekin mashg'ulotlar faqat o'qituvchilar tomonidan o'tkazilayotganligi bizda STI larning sport mashg'ulotlari maktabning terma jamoalari uchun ekanligini ko'rsatib qo'ydi. O'z-o'zidan bu maktabning jismoniy tarbiya o'qituvchilari maktab sport to'garaklari, sport seksiyalari tuzilishidan, ularni faoliyatini rejalashtirishga mansub nazariy kasbiy tayyorgarligi yetarli darajada emasligini ko'rsatib qo'ydi.

O'z navbatida bu maktablarimiz jismoniy madaniyat faollari - sport turlari bo'yicha yo'riqchilar va jamoatchi hakamlarni tayyorlash ishi olib borilmayotganligi va qayd qilingan ishlar "maktab jismoniy madaniyat jamoasi"ning (MJMJ) faoliyati mazmuniga kiritilmaganligi, boshqachasiga aytganda rejalashtirilmaganligi va qayd qilingan ishlar maktablarda hozirgi kunda muntazam olib borilmayotganligidan deb qarashga imkon beradi. Ta'limiy, tarbiyaviy mohiyati yuqori sanalgan jismoniy madaniyat faollari sanalmish maktabning sport turlari bo'yicha ommaviy jamoatchi jismoniy tarbiya yo'riqchilari, ommaviy jamoatchi sport hakamlarini maktablarimizning MJMJ lari tomonidan tayyorlash yo'lga qo'yilmaganini, qolaversa, ularni tayyorlash seminarlarini tayyorlash va o'tkazishdek STI lar rejalashtirilmaganligidan dalolatdir.

#### NATIJA VA MUHOKAMA

Maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasining umumiy tarkibiy qismini tashkillovchi, o'quv ishlarini to'ldiruvchi va unga bo'ysundirilgan mashg'ulotlarning bunday shakllari o'quvchi jismoniy tarbiyasi jarayonini maxsus hayotiy zaruriy bilimlar, harakat malakalari, ko'nikmalari bilan boyitadi. Eng ahamiyatli tomoni shundaki, bu mashg'ulotlar va tadbirlar o'quvchilarning qiziqishlariga tayanib va ko'ngilli ravishda, ularning xohishlari asosida tashkillanadi, tuziladi va ularni boshqaruv yo'lga qo'yiladi, yo'riqchilarni, jismoniy madaniyat faollarini tayyorlash, bu ishlarni rejalashtirish o'quvchilarning inon-ixtiyoriga beriladi.

Yuqorida qayd qilinganlar o'z navbatida o'quvchilarda *tashabbus ko'rsatish, o'z fikrini jamoaga o'tkazish yoki uning aksi, jamoaning fikri bilan hisoblashish, lozim bo'lsa, unga bo'ysunish hamda jamoaning jamoatchilik asosidagi o'zi xohlagan yo'nalishida faoliyat ko'rsatish, jamoasi yoki o'z maktabi, tumani (shahri), viloyati, kerak bo'lsa mamlakati sharafi uchun kurashish, himoya qilishdek hissiyotlarni tarbiyalaydi.*

Sinfdan tashqari ishlarni bunday shakllaridan foydalanish barcha umumiy ta'lim maktablari uchun xos bo'lib xususiy tomonlari bilan maktabning umumiy ta'lim fanlari sport to'garaklaridan tubdan farq qiladi.

Muammoga oid ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha (A.Abdullayev, R.Rasulov va boshqalar) yagona mazmunga ega bo'lgan, o'quvchilar jismoniy tarbiyasi nizomida qayd qilingan sinfdan tashqari ishlarning samarali shakllaridan foydalanish hozirgi kun talablari darajasida emasligi ayni haqiqat.

Taxlillarimiz orqali umumiy ta'lim maktablarida STI larni rejalashtirish hozirgi kunda o'zining yagona tizimiga ega emasligi va uning mazmunini keyingi sahifada e'tiboringizga havola qilingan chizma (1-chizma) da e'tiboringizga havola qildik.

Biz Farg'ona vodiysi umumiy ta'lim maktablarining ko'p yillik ish tajribalari, maxsus adabiyotlardagi nazariy, amaliy ma'lumotlar asosida STI ning 4 ta yirik blokdagi ishlar tarzida tashkillash, o'quvchi jismoniy tarbiyasini samaradorligiga ahamiyatli darajada ta'sir qilishini o'z tajribalarimizda sinovdan o'tkazdik. STI ning hozirgi kunda amaliyotda keng foydalanish viloyatimizning biz tanlagan nazorat va tajriba-sinov maktablarida aprobeasiyadan o'tkazdik.

Maktab jismoniy madaniyat jamoasi joriy o'quv yili ichida o'quvchi «jismoniy madaniyat»ni ularning kundalik turmush tarziga singdirishni asosiy maqsad qilib belgilaydi. Har kunlik tizimli ravishda jismoniy mashqlarni bajarish mashg'ulotlari yordamida o'quv yili ichida turli xildagi kasalliklar orqali o'quvchilarni qoldiradigan darslari sonini 10 % kamaytirish, o'quv yili ohirida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichlarining natijasalaini 5% oshirishga erishish hamda belgilanagan maqsadni quyidagi vazifalar orqali ijobiy hal qilishni ustivor yo'nalish deb istiqboli rejaga poymdevor yasaladi.

## 1-javdal (taxminiy chizma)

No	Vazifalar	Bajarish muddati	Mas'ullar
	Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlariga qiziqtirish orqali: a) ota-onalar bilan «Uy sharoitida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish metodikasi»ga oid suhbatlar o'tkazish;	Har chorakda bir marta	Jismoniy tarbiy o'qituvchilar
	b) o'quvchilarni «jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qilish»ga oid bilimlar zahirasini boyitish;	Yil davomida	Jismoniy tarbiy o'qituvchilar tibbiy hodi.
	v) har bir paralel sinif o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyadan uy vazifalarini tizimini har bir sinf uchun ishlab chiqish;	Yil davomida	JT o'qituvchilar
	g) uy vazifalarini bajarilishini nazoratini qilish uchun sinflar aro musobaqalar tashkillash va o'tkazish;	Har oyda bir marta	JT o'qituvchilar
2	Mumkin qadar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini ochiq havoda tashkillash uchun sharoit yaratish;	Yil davomida	JT o'qituvchilar
	- «Ota-onalar bilan ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar uchun o'z farzandlariga kiyim bosh tanlashga qo'yiladigan talablar» mavzusida suhbat o'tkazish;	10 sentyabrgacha	JT o'qituvchilar
	- maktab sport maydonlarini mashg'ulotlarga tayyorlash;	25 avgustgacha	JT o'qituvchilar
	- istirohat yoki bog'lar, anhor va soylar bo'yida kross va oddiy yurish, yugurish yo'laklarini tayyorlash;	Yil davomida	JT o'qituvchilar
	- «Ommaviy kross»ga tayyorlash va umummaktab musobaqalarini tashkillash;	mart 3-chorak ta'tilida	JT o'qituvchilar va faollar
	- sinflar aro «Kichik marafon» musobaqalarini tayyorlash va o'tkazish, maqsadli krosslar yoki belgilangan masofalarni jamoa bo'lib bosib o'tish;	aprel	JT o'qituvchilar va faollar
	- turistik sayohatlar tashkillash;	aprel, may	JT o'qituvchilar va faollar
3	umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlariga qiziqtirish;	Yil davomida	JT o'qituvchilar
	- darsda va STIda tibbiy va pedagogik nazoratni tizimli o'tkazish	Yil davomida	JT o'qituvchilar
	- jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash musobaqalarini, klassifikason musobaqalar o'tkazishga tayyorgarlik va uni o'tkazish;	O'quv yili boshida va har chorak ohirida	JT o'qituvchilar
	- har bir o'quvchini jismoniy tayyorgarligini dinamikasi haqida hisoblash, o'lchov ishlari daftarini yuritish;	Yil davomida	JT o'qituvchilar sinf rahbarlari
	- «Umid nihollari» musobaqalarining birinchi ikkinchi bosqichlarini o'tkazish;	Taqvim reja asosida	JT o'qituvchilar, faollar
	- har chorakda bir kun «Salomatlik kuni»ni o'tkazish;	O'quv yili davomida	Maktab ped.jamoasi

Qayd qilingan umumiy ta'lim maktabining jismoniy madaniyat bo'yicha yillik rejasi namuna tarzida qabul qilinmaganligini takidlaymiz va rejadan eksperimental maktablarimizda taxminiy reja sifatida foydalandik.

Maxsus adabiyotlar taxlili orqali maktab jismoniy tarbiya jamoasi faoliyati, uning maqsadi va vazifalari taxminan quyidagicha bo'lishi mumkinligini amaliyotga tavsiya qildik:

- maktab jismoniy tarbiya jamoasi kengashini saylash.

-har o'quv yilida jismoniy tarbiya jamoasi kengashining yillik hisobot saylov yig'ilishini o'tkazishni qoidaga aylantirdik.

- yangi saylangan jamoa tuman (shahar) o'quvchilarining «Yoshlik» jismoniy tarbiya va sport jamiyatining boshlang'ich tashkiloti tomonidan ro'yxatga olinishini tashkilladik.

-hisobot saylov yig'ilishida jismoniy tarbiya jamoasi kengashining yillik faoliyatining hisobotini eshitib, uni muhokama qilib, tegishli qarorlar qabul qilishni va uni ijrosini yo'lga qo'ydik.

- maktabning faol tashkilotchilari va sportchilardan tashkil topgan 7-23 kishi tarkibida ochiq ovoz berish yo'li bilan bir yillik muddatga jamoaning kengashini saylashni amalga oshirdik.

- agar hisobot saylov yig'ilishida saylangan vakillarning 2/3 qismidan kami qatnashmasa yig'ilish qonuniy xuquqqa ega bo'lmagandik.

- kengash o'z ishida jismoniy tarbiya o'qituvchilari, maktabning boshqa fan pedagoglarini, sinf rahbarlarini kengash a'zosi sifatida uning faoliyatida ishtirok etishiga sharoit yaratadik.

- qoida tarzida maktablar jismoniy tarbiya jamoalarining hisobot-saylov yig'ilishlarini o'quv yilining boshida (sentyabr oyining birinchi yarmida) o'tkazishni an'anaga aylantirdik.

- MJT jamoasining ishi hisobot saylov yig'ilishidan keyin uni faoliyati faollashishi, ko'lamiga ko'ra katta ishlarni amalga oshirish mumkinligini eksperimental maktablarimizda sinovdan o'tkazdik.

Tadqiqotimizning e'tiborga loyiq ishlaridan biri tajriba-sinov maktablarimizda maktab jismoniy madaniyat yo'riqchilari va jamoatchi sport hakamlarini tayyorlash seminarini tashkillaganligimiz bo'ldi.

Qator maktablarning jismoniy tarbiya jamoasining kengash a'zolari va jismoniy tarbiya faollarini (tuman) ko'lamida tumanning (shaharning) sport sog'lomlashtirish lagerlaridan birida yoki dam olish oromgohlarida, sharoiti talab darajasidagi biror maktabning o'zida STI larni tashkillash va o'tkazishga o'qitish yoki MJT jamoasi faoliyatini yo'lga qo'yish uchun seminarlar tashkil etishni yo'lga qo'yganligimiz bo'ldi.

### XULOSA

E'tiboringizga havola qilingan chizmada UTMI larning jismoniy tarbiyadan STI larning mazmuni, mashg'ulot shakllari, o'qituvchilarning turli talqinlari, hamda muammoni hal qilish uchun zarur bo'lgan rejalashtirish xujjatlari chegara qo'ydik. Qayd qilingan mashg'ulot shakllari ularni biz nomlagan bloklarga bloklanishi STI larning mazmuniga yangicha yo'nalishni shakllanishiga sabab bo'ldi, ularni tajribalarimizda sinab ko'rdik.

Takidlashimiz joizki o'quvchilarning jismoniy madniyatini shakllantirishning qayd qilingan ish shaklini o'ta samarali o'tkazish uchun shart sharoitlar mustaqilligimizdan so'ngi davr ichida kamida besh marta ijobiy tomonga yaxshilanganligi haqida soha mutahassislarining fikri mavjud va bu haqiqatga to'g'ri keladi.

Biz Farg'ona vodiysi umumiy ta'lim maktablarining ko'p yillik ish tajribalari, maxsus adabiyotlardagi nazariy, amaliy ma'lumotlar asosida STI ning 4 ta yirik blokdagi ishlar tarzida tashkillash, o'quvchi jismoniy tarbiyasini samaradorligiga ahamiyatli darajada ta'sir qilishini o'z tajribalarimizda sinovdan o'tkazdik.

### ADABIYOT RO'YXATI

1. Prezidentimizning raisligida 2019 y. 23 may kuni "Sportni ommalashtirish va iqtidorli sportchilarni tayyorlash chora-tadbirlari bo'yicha video selektor yig'ilishidagi nutqidan." Yangi O'zbekiston", № 102(624), 2022, 23.05. 1-sahifa.

2. Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida. 2021 yil 16 iyundagi PQ-5148-son Qaroriga.

3. A. Abdullayev, Sh. Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent., - "O'zDJTI nashriyat matbaa bulimi" – 2007.