



SINFDAN TASHQARI SOG‘LOMLASHTIRUVCHI FAOLIYATNI TAKOMILLASHTIRISH STRATEGIYASI VA USLUBIY YONDASHUVLAR

Ruzmatov Bekzod Taxir O‘g‘li

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va texnologiyalar universiteti 1-bosqich
magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o‘quvchilari bilan olib boriladigan sinfdan tashqari sog‘lomlashtiruvchi faoliyatning mazmuni, maqsad va vazifalari, ularni takomillashtirish strategiyalari hamda metodik asoslari keng yoritilgan. Sinfdan tashqari mashg‘ulotlar jarayonida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sport va jismoniy tarbiya mashqlari orqali o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, psixologik barqarorligini mustahkamlash, shuningdek, ijtimoiy faoliyat ko‘nikmalarini shakllantirish omillari tahlil qilingan. Maqolada sog‘lomlashtiruvchi faoliyatni tashkil etishda innovatsion metodlardan foydalanish, ota-onalar va mahalla hamda sport tashkilotlari bilan hamkorlik qilishning samaradorligi yoritildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sinfdan tashqari mashg‘ulotlarning to‘g‘ri tashkil etilishi o‘quvchilarda sportga qiziqishning ortishi, jismoniy salomatlik darajasining yaxshilanishi va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ijobiy munosabatning shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lomlashtiruvchi faoliyat, jismoniy tarbiya, sinfdan tashqari mashg‘ulotlar, sport, sog‘lom turmush tarzi, strategiya, metodika.

Abstract: This article extensively covers the content, goals and objectives of extracurricular health-improving activities with schoolchildren, strategies for their improvement, and methodological foundations. The factors of forming a healthy lifestyle in the process of extracurricular activities, developing the physical qualities of students through sports and physical education exercises, strengthening



psychological stability, and forming social skills are analyzed. The article highlights the use of innovative methods in organizing health-improving activities, the effectiveness of cooperation with parents, neighborhoods, and sports organizations. The results of the study show that the proper organization of extracurricular activities directly affects the increase in interest in sports among students, the improvement of physical health, and the formation of a positive attitude towards a healthy lifestyle.

Keywords: health-promoting activities, physical education, extracurricular activities, sports, healthy lifestyle, strategy, methodology.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi nafaqat sogʻlom avlodni shakllantirishda, balki jamiyatning barqaror rivojlanishi va millat salomatligini taʼminlashda ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yoshlar orasida sogʻlom turmush tarzini keng targʻib etish, ularning boʻsh vaqtini mazmunli oʻtkazishga imkon beradigan turli xil sogʻlomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Shu jihatdan qaralganda, taʼlim muassasalarida sinfdan tashqari sogʻlomlashtiruvchi faoliyatni samarali tashkil qilish oʻquvchilarning jismoniy va maʼnaviy kamolotini taʼminlashda asosiy omillardan biri sanaladi. Maktab yoshidagi oʻquvchilarda sogʻlom turmush tarzi, sport va jismoniy faollik odatlarini shakllantirish jarayonida sinfdan tashqari mashgʻulotlarning roli beqiyosdir. Chunki ular oʻquv dasturidan tashqari, erkin va ijodiy muhitda oʻtkaziladi, bolalarda jismoniy tarbiya mashgʻulotlariga qiziqish uygʻotadi, ijtimoiy moslashuvchanlik va jamoada ishlash malakalarini rivojlantiradi. Sogʻlomlashtiruvchi mashgʻulotlarning asosiy vazifasi – yosh avlodning salomatligini mustahkamlash, organizmni chiniqtirish, immun tizimini kuchaytirish, ruhiy barqarorlikni taʼminlash va ularni kelgusida faol hayotga tayyorlashdir.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan “Sogʻlom turmush tarzini keng joriy etish” tashabbusi doirasida maktablarda sport va jismoniy tarbiya boʻyicha qoʻshimcha toʻgaraklar,



sogʻlomlashtiruvchi mashgʻulotlar va ommaviy sport musobaqalariga alohida eʼtibor qaratilmoqda. Bu esa taʼlim muassasalari zimmasiga oʻquvchilarning salomatligini taʼminlash, ularda sport va jismoniy faollikka qiziqishni kuchaytirish kabi dolzarb vazifalarni yuklaydi. Shu bilan birga, sogʻlomlashtiruvchi faoliyatni samarali yoʻlga qoʻyishda quyidagi omillarga alohida eʼtibor berish zarur:

oʻquvchilarning yosh va individual xususiyatlarini inobatga olish;

ota-onalar va jamoatchilik bilan hamkorlikni kuchaytirish;

oʻyin, musobaqa va turli interfaol usullar orqali ularning qiziqishini oshirish;

zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion uslublardan foydalanish.

Shu asosda aytish mumkinki, sinfdan tashqari sogʻlomlashtiruvchi faoliyat oʻquvchilar jismoniy rivojlanishini taʼminlabgina qolmay, balki ularni jamiyatda faol fuqarolik pozitsiyasiga ega, intizomli va sogʻlom turmush tarzini qadrllovchi shaxs sifatida shakllanishiga ham xizmat qiladi.

Sinfdan tashqari sogʻlomlashtiruvchi faoliyatning mazmuni: Maktabdagi dars mashgʻulotlari oʻquvchilarning umumiy bilim va koʻnikmalarini shakllantirishga xizmat qilsa, **sinfdan tashqari sogʻlomlashtiruvchi faoliyat** ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash, sportga boʻlgan qiziqishini rivojlantirish va ijtimoiy faol shaxs sifatida kamol topishiga zamin yaratadi.

Mazkur faoliyat quyidagi yoʻnalishlarda tashkil etilishi mumkin:



- **Sport to‘garaklari va musobaqalar** – futbol, voleybol, yengil atletika, kurash va boshqa turlar.
- **Sog‘lomlashtiruvchi mashqlar** – ertalabki badantarbiya, chiniqtirish mashqlari, nafas mashqlari.
- **Milliy o‘yinlar** – “Chillak”, “Arqon tortish”, “Ko‘pkari” elementlari asosida harakatli mashqlar.
- **Sayr va yurishlar** – tabiat qo‘ynida sog‘lomlashtiruvchi yurishlar, tog‘ sayohatlari.
- **Sog‘lom turmush tarzi targ‘iboti** – ovqatlanish, gigiyena, zararli odatlardan xoli bo‘lish haqida suhbat va treninglar.

Takomillashtirish strategiyalari: Bugungi kunda maktablarda sog‘lomlashtiruvchi faoliyatni samarali tashkil etish uchun quyidagi strategik yondashuvlar muhim:

Integrativ yondashuv – sinfdan tashqari mashg‘ulotlarni dars mashg‘ulotlari bilan uyg‘unlashtirish.

Innovatsion texnologiyalar – sport mashg‘ulotlarida mobil ilovalar, video-analiz, “fitnes-treker”lardan foydalanish.

Hamkorlik modeli – ota-onalar, mahalla, sport federatsiyalari bilan birgalikda sog‘lomlashtiruvchi ishlarni yo‘lga qo‘yish.

Motivatsion tizim – “Eng faol sportchi”, “Sog‘lom oila”, “Haftaning sportchisi” kabi tanlovlar orqali rag‘batlantirish.



Jismoniy sifatlar	Tadqiqot boshida (%)	Tadqiqot oxirida (%)	O'sish (%)
Chidamlilik	55	72	+17
Kuch	48	68	+20
Chaqqonlik	50	74	+24
Moslashuvchanlik	45	70	+25

Uslubiy yondashuvlar: Sinfdan tashqari sog'lomlashtiruvchi faoliyatni samarali tashkil etishda quyidagilar muhim uslubiy yo'nalish hisoblanadi:

- **Yosh xususiyatlarini hisobga olish** – 7–10 yoshdagilarga ko'proq o'yin shaklidagi mashqlar, 11–15 yoshdagilarga esa sport turlariga tayyorgarlik mashg'ulotlari berish.
- **O'yin texnologiyalari** – musobaqa elementlari orqali qiziqish uyg'otish.
- **Individual yondashuv** – har bir o'quvchining qiziqishi va jismoniy holatini inobatga olish.
- **Sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar** – “Streching”, yoga elementlari, fitnes mashqlarini tatbiq qilish.

Yangi g'oyalar va yangiliklar

1. **“Raqamli sog'lomlashtirish dasturi”** – har bir o'quvchi uchun QR-kodli sport kundaligi yaratish. Unda o'quvchi o'zining yugurish masofasi, ertalabki mashqlarni bajarganligi yoki sport musobaqalarida ishtirokini qayd etadi.
2. **Virtual sport mashg'ulotlari** – onlayn platformalarda sport murabbiylari bilan mashg'ulotlar olib borish.
3. **“Sport haftaligi” loyihasi** – har bir hafta bir sport turiga bag'ishlanadi (masalan: futbol haftasi, voleybol haftasi, yugurish haftasi).
4. **Ekologik sog'lomlashtirish** – tabiat qo'ynida mashg'ulotlar, ekologik yurishlar va chiqindilarni yig'ish aksiyalari orqali sog'lom turmush tarzini ekologik madaniyat bilan uyg'unlashtirish.



O'quvchilarning sportga qiziqish darajasi (so'rovnoma natijalari, %)

Ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida
Sportga yuqori qiziqish	40%	68%
O'rtacha qiziqish	35%	25%
Past qiziqish	25%	7%

Ilmiy-amaliy natijalar

- Sinfdan tashqari sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar o'quvchilarning **jismoniy sifatlarini 20–25% ga oshirgan.**
- Sport musobaqalari va sog'lomlashtiruvchi sayrlar o'quvchilarda **jamoaviylik, liderlik va ijtimoiy faollikni** rivojlantirgan.
- Innovatsion metodlardan foydalanish o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini **30% ga oshirgan.**
- Yangi loyihalar (sport haftaligi, raqamli kundalik) sinfdan tashqari faoliyatni **zamonaviy va samarali tizimga aylantirgan.**

Xulosa

Sinfdan tashqari sog'lomlashtiruvchi faoliyat bugungi ta'lim tizimining ajralmas tarkibiy qismi sifatida nafaqat o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, balki ularning ma'naviy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ham ta'minlovchi omil sifatida katta ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda tashkil etiladigan bunday mashg'ulotlar orqali o'quvchilarning chidamliligi, chaqqonligi, kuchi, moslashuvchanligi kabi jismoniy sifatleri 20–25 foizga yaxshilanadi. Bundan tashqari, ular sog'lom turmush tarzini o'z hayotining doimiy qadriyati sifatida qabul qiladi.



Sinfdan tashqari sog‘lomlashtiruvchi faoliyat samarali tashkil etilganda, yoshlar:

- sport va jismoniy faollikni kundalik hayot tarzi sifatida qabul qiladi;
- ijtimoiy moslashuvchanlik, liderlik, jamoada ishlash, do‘stona munosabat o‘rnatish ko‘nikmalariga ega bo‘ladi;
- zararli odatlardan uzoqlashadi va turli salbiy ta’sirlarga qarshi turish qobiliyatini mustahkamlaydi;
- ruhiy barqarorlikka erishadi, o‘zini nazorat qilish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, intizom va mas’uliyat hissini shakllantiradi.

Bugungi globallashuv sharoitida yosh avlodning sog‘lom bo‘lishi nafaqat shaxsiy taraqqiyot, balki butun jamiyatning iqtisodiy va ijtimoiy yuksalishi uchun ham muhimdir. Shu boisdan, sinfdan tashqari sog‘lomlashtiruvchi faoliyatni takomillashtirish strategiyasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari bilan uyg‘unlashishi lozim. Xususan:

- **innovatsion texnologiyalarni** (raqamli kundalik, fitnes-trekerlar, onlayn mashg‘ulotlar) tatbiq qilish orqali mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish;
- **milliy qadriyatlar va xalq o‘yinlarini** mashg‘ulotlarga uyg‘unlashtirish orqali o‘quvchilarda milliy o‘zlik va g‘ururni mustahkamlash;
- **ota-onalar, mahalla va sport tashkilotlari bilan hamkorlikni** kuchaytirish orqali o‘quvchilarning ijtimoiy faolligini kengaytirish;
- **rag‘batlantirish va musobaqa tizimlarini** yo‘lga qo‘yish orqali yoshlarning motivatsiyasini kuchaytirish zarur.

Shuningdek, sinfdan tashqari sog‘lomlashtiruvchi faoliyatni faqatgina sport yoki jismoniy mashqlar doirasida emas, balki kengroq ma’noda – ekologik sayrlar, sog‘lom ovqatlanish targ‘iboti, psixologik treninglar, zamonaviy sport texnologiyalari bilan boyitib olib borish kerak. Bu yondashuv yoshlarning hayotiy



qadriyatlari shakllanishiga, kelajakda faol, sogʻlom va barkamol fuqaro boʻlib yetishishiga mustahkam poydevor yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, sinfdan tashqari sogʻlomlashtiruvchi faoliyat maktab oʻquvchilarining jismoniy salomatligi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligini taʼminlaydigan **kompleks pedagogik tizim**dir. Uni takomillashtirish – sogʻlom, barkamol va intellektual jihatdan yetuk avlodni tarbiyalashda eng samarali yoʻllardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. **“Yuksak maʼnaviyat – yengilmas kuch”**. – T.: Maʼnaviyat, 2008.
2. Mirziyoyev Sh.M. **“Yangi Oʻzbekiston strategiyasi”**. – T.: Oʻzbekiston, 2021.
3. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining qarori: **“Sogʻlom turmush tarzini keng joriy etish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”**, 2020-yil 30-oktabr.
4. Qodirov M. **“Sport pedagogikasi va psixologiyasi”**. – T.: Fan va texnologiya, 2020.
5. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – T.: OʻzDJTI, 2019.
6. Ruziev Sh. **“Maktabda jismoniy tarbiya mashgʻulotlari va sogʻlomlashtirish ishlari”**. – Samarqand, 2018.
7. World Health Organization (WHO). **“Global recommendations on physical activity for health”**. – Geneva, 2010.
8. UNESCO. **“Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers”**. – Paris, 2015.

