



**O'QUVCHILARNING SOG'LIG'INI MUSTAHKAMLASHDA
SINF DAN TASHQARI FAOLIYATLARNI MODERNIZATSIYA QILISH
USULLARI**

Ruzmatov Bekzod Taxir o'g'li

*Toshkent Xalqaro Moliyaviy boshqaruvi va texnologiyalar universiteti
2-bosqich magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqola zamonaviy ta'lim sharoitida o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash maqsadida sinfdan tashqari faoliyatlarni modernizatsiya qilish usullarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda individual yondashuv, texnologik innovatsiyalar, integratsiyalashgan yondashuv va ijtimoiy loyihalash kabi modernizatsiya usullari qo'llanilib, ularning o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligiga ta'siri tahlil qilingan. Maqolada sinfdan tashqari faoliyatlarni zamonaviy talablar asosida qayta shakllantirish orqali o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatish imkoniyatlari o'rganilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, modernizatsiya qilingan sinfdan tashqari faoliyatlar nafaqat o'quvchilarning jismoniy salomatligini, balki ularning psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ham sezilarli darajada yaxshilaydi.

Kalit so'zlar: sinfdan tashqari faoliyat, sog'lomlashtirish, modernizatsiya, jismoniy tarbiya, innovatsion usullar, o'quvchilar salomatligi.

Abstract: This article is devoted to the study of methods of modernization of extracurricular activities in order to strengthen the health of students in modern educational conditions. The study uses such modernization methods as an individual approach, technological innovations, an integrated approach and social design, and analyzes their impact on the physical, mental and social health of students. The article explores the possibilities of positively influencing the overall development of students by reformulating extracurricular activities based on modern requirements. The results of the study show that modernized extracurricular activities significantly



improve not only the physical health of students, but also their psychological stability and social adaptability.

Keywords: *extracurricular activities, health improvement, modernization, physical education, innovative methods, student health.*

Zamonaviy jamiyatda ta'lim muassasalarining vazifasi nafaqat bilim berish, balki o'quvchilarning har tomonlama rivojlangan, sog'lom shaxs bo'lib yetishishini ta'minlashdir. Sog'lom avlodni tarbiyalash davlat taraqqiyotining muhim omili hisoblanib, buning uchun o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish talab etiladi. Sinfdan tashqari faoliyatlar an'anaviy ravishda o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashning asosiy vositasi hisoblangan. Biroq, zamonaviy sharoitda texnologiyaning tez rivojlanishi, o'quvchilarning qiziqishlarining o'zgarishi va yangi sog'liq muammolarining paydo bo'lishi bu faoliyatlarni modernizatsiya qilish zaruratini tug'diradi. Bugungi kunda maktablarda nafaqat an'anaviy sport turlari, balki innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etilgan sog'lomlashtirish dasturlariga bo'lgan ehtiyoj sezilarli darajada o'smoqda. Ushbu maqolaning maqsadi sinfdan tashqari faoliyatlarni modernizatsiya qilishning samarali usullarini aniqlash va ularning o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashdagi ahamiyatini o'rganishdan iborat. Tadqiqotda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, individual yondashuv va innovatsion usullardan foydalangan holda sinfdan tashqari faoliyatlarni tashkil etishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan.

Maqolada quyidagi masalalar tahlil qilinadi:

1. Sinfdan tashqari faoliyatlarni modernizatsiya qilishning pedagogik zarurati
2. Zamonaviy sharoitda o'quvchilar salomatligini mustahkamlashning innovatsion usullari



3. Modernizatsiya qilingan sinfdan tashqari faoliyatlarning o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri
4. Xalqaro tajribalar asosida sinfdan tashqari faoliyatlarni tashkil etishning samarali modellari

Tadqiqot natijalari maktablar va boshqa ta'lim muassasalarida sinfdan tashqari faoliyatlarni tashkil etishda foydalanish mumkin bo'lgan amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi va amaliy ishlar: Tadqiqot 2024-2025 o'quv yilida 5 ta umumta'lim maktablarida olib borildi, jami 420 nafar 7-9-sinf o'quvchilari ishtirok etdi. Tadqiqotda quyidagi metodlar qo'llanildi:

1. Individual yondashuv asosida loyihalash

- Har bir o'quvchi uchun uning:
- Jismoniy tayyorgarlik darajasi
- Qiziqishlari va qobiliyatlari
- Salomatlik holati (shifokor ma'lumotlari asosida) hisobga olingan holda shaxsiy mashg'ulot rejalari ishlab chiqildi.

2. Texnologik innovatsiyalarni joriy etish

- Sport faolligini monitoring qilish uchun mobil ilovalar (Google Fit, Samsung Health)
- Virtual reality asosida sport mashg'ulotlari
- Onlayn musobaqalar va turnirlar tashkil etildi



3. Integratsiyalashgan yondashuv

- Tabiiy fanlar bilan bog'liq loyihalar (biologiya - sport fiziologiyasi)
- Matematika - sport statistikasi
- Tarix - sport tarixi loyihalari

1-jadval: Tadqiqotda qo'llanilgan asosiy metodlar

Metod	Qo'llanish doirasi	Maqsadi
So'rovnoma va testlar	420 nafar o'quvchi	Boshlang'ich holatni aniqlash
Eksperiment	3 ta eksperimental grupp	Yangi usullarning samaradorligini tekshirish
Kuzatuv	6 oy davomida	O'zgarishlarni qayd etish
Statistik tahlil	Barcha olingan ma'lumotlar	Natijalarni isbotlash

Tadqiqot natijalari

Jismoniy salomatlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar: **Tadqiqot davomida quyidagi ijobiy o'zgarishlar qayd etildi:**

Jismoniy faollik darajasi:	Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari:
----------------------------	--



1. Muntazam jismoniy mashq qiluvchi o'quvchilar soni 45% ga oshdi 2. O'rtacha kunlik qadamlar soni 5800 dan 11200 ga yetdi 3. Sport toifalarida qatnashuv 2,3 baravar oshdi	1. Chiniqish testida o'rtacha ko'rsatkich 28% yaxshilandi 2. Tezlik va chaqqonlik ko'rsatkichlari 15% oshdi 3. Kuch ko'rsatkichlari 22% yaxshilandi
---	---

2-jadval: Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarish

Ko'rsatkich	Boshlang'ich	Yakuniy	O'zgarish
60 m yugurish	10,2 sek	9,1 sek	+10,8%
Chiniqish	18 marta	23 marta	+27,7%
Uzoqlikka sakrash	185 sm	210 sm	+13,5%
Maysa to'pi uloqtirish	22 m	27 m	+22,7%

Ruhiy-salomatlik ko'rsatkichlari

Psixologik holat: • Stress darajasi 35% kamaydi	Kognitiv qobiliyatlar:
--	-------------------------------



• Kayfiyat barqarorligi 40% oshdi • O'ziga ishonch 28% yaxshilandi	• Diqqatni jamlash muddati 25% oshdi • Xotira hajmi 18% yaxshilandi • Muammoni hal qilish tezligi 22% oshdi
--	---

Ijtimoiy ko'nikmalardagi o'zgarishlar	
Kommunikativ qobiliyatlar: • Jamoaviy ish qobiliyati 32% oshdi • O'zaro hamkorlik darajasi 45% yaxshilandi • Konfliktlarni hal qilish ko'nikmasi 38% oshdi	Ijtimoiy moslashuvchanlik: • Yangi sharoitga moslashish 27% tezlashdi • Mas'uliyat hissi 35% oshdi • Tashabbuskorlik 41% yaxshilandi

3-jadval: Psixologik va ijtimoiy ko'rsatkichlar

Ko'rsatkich	Boshlang'ich	Yakuniy	O'sish
O'ziga ishonch	62%	79%	+17%
Stress darajasi	73%	48%	-25%
Jamoaviy ish	58%	83%	+25%
Mas'uliyatlilik	65%	88%	+23%



Muhokama va tahlil: **Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, sinfdan tashqari faoliyatlarni modernizatsiya qilish quyidagi afzalliklarga ega:**

1. Individual yondashuvning samaradorligi • Har bir o'quvchining shaxsiy qobiliyatlarini hisobga olgan holda tuzilgan dasturlar an'anaviy usullarga nisbatan 45% samaraliroq bo'ldi • O'quvchilarning motivatsiyasi va faolligi sezilarli darajada oshdi	2. Texnologik innovatsiyalarning roli • Mobil ilovalar yordamida monitoring o'tkazish natijalarni 60% aniqroq baholash imkonini berdi • Virtual mashg'ulotlar an'anaviy usullarga qaraganda 35% qiziqarroq deb topildi
3. Integratsiyalashgan yondashuvning ahamiyati • Fanlararo bog'liqlik o'quvchilarning qiziqishini 50% oshirdi • Amaliy loyihalar nazariy bilimlarni mustahkamlashga yordam berdi	4. Ijtimoiy loyihalashning ta'siri • Jamoaviy loyihalar o'quvchilarning kommunikativ ko'nikmalarini 40% yaxshiladi • Mas'uliyat hissi va tashabbuskorlikni rivojlantirdi



XULOSA: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sinfdan tashqari faoliyatlarni modernizatsiya qilish o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, individual yondashuv, integratsiyalashgan metodlar va ijtimoiy loyihalashning qo'llanishi o'quvchilarning umumiy rivojlanish jarayoniga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Jismoniy salomatlik ko'rsatkichlarida kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar – jismoniy faollikning ortishi, chiniqish va tezkorlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishi, sportga bo'lgan qiziqishning kuchayishi – modernizatsiya qilingan dasturlarning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Ruhiy salomatlik bo'yicha stressning kamayishi, o'ziga ishonchning ortishi, kognitiv jarayonlarning yaxshilanishi o'quvchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda yangi yondashuvlarning muhim rolini ko'rsatadi. Ijtimoiy rivojlanish bo'limida jamoaviy ish, mas'uliyatlilik, hamkorlik va moslashuvchanlik darajasining oshishi o'quvchilarda ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirishning samaradorligini namoyon etadi. Tahlildan kelib chiqib aytish mumkinki, sinfdan tashqari faoliyatlarni modernizatsiya qilish quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

1. O'quvchilarning individual qobiliyatlarini chuqur ochib berish;
2. O'quv jarayonini innovatsion texnologiyalar bilan boyitish;
3. Fanlararo integratsiya orqali qiziqish va motivatsiyani oshirish;
4. Ijtimoiy loyihalash orqali mas'uliyat va jamoaviylikni rivojlantirish.

Shunday qilib, sinfdan tashqari faoliyatlarning zamonaviy talablarga mos ravishda qayta tashkil etilishi o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning psixologik farovonligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ta'minlashda ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot natijalari pedagoglar, maktab rahbarlari hamda sog'lomlashtirish dasturlari ishlab chiquvchilari uchun samarali metodik tavsiyalarni shakllantirishga xizmat qiladi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayeva, N. (2022). *Maktabda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish metodikasi*. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti.
2. Axmedov, R. (2021). *Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi*. Samarqand: SamDU nashriyoti.
3. Hasanov, B. (2020). “Sinfdan tashqari faoliyatlarning zamonaviy shakllari”. *Pedagogika va innovatsiyalar jurnali*, 3(5), 45–53.
4. Karimova, Z. (2023). *O‘quvchilar ruhiy salomatligini mustahkamlash yo‘llari*. Toshkent: Innovatsion ta’lim markazi.
5. World Health Organization. (2020). *Health-promoting schools: Framework for action*. WHO Press.
6. UNICEF. (2021). *Child and adolescent health and development guidelines*. New York: UNICEF Publications.
7. Jalilova, M. (2022). “Integrativ yondashuvning ta’lim jarayonidagi ahamiyati”. *Ta’lim va rivojlanish*, 2(4), 67–74.
8. Shomirzayev, F. (2021). *Ta’lim jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish*. Buxoro: BuxDU nashriyoti.