

**MAVZU: MAKTABLARDA SINFDAN TASHQARI JISMONIY
SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINI SAMARADORLIGIN
OSHIRISH USLUBIYATI**

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti
2-kurs magistranti Ruzmatov Bekzod

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumta'lim maktablarida sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish va ularning samaradorligini oshirishga qaratilgan uslubiy yondashuvlar ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot jarayonida jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, sport to'garaklari va sog'lomlashtiruvchi tadbirlarning o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional tayyorgarligi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatiga ta'siri o'rganildi. Tajriba-sinov ishlari natijalari sinfdan tashqari mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil etishda takomillashtirilgan uslubiyat samaradorligini tasdiqladi.

Abstract: This article scientifically analyzes methodological approaches aimed at organizing extracurricular physical health-promoting activities in general education schools and improving their effectiveness. During the research process, the impact of physical exercises, active games, sports clubs, and health-oriented activities on students' physical development, functional fitness, and attitudes toward a healthy lifestyle was examined. The results of the experimental study confirmed the effectiveness of the improved methodology for planning and organizing extracurricular physical activities.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sinfdan tashqari mashg'ulotlar, sog'lomlashtirish, harakatli o'yinlar, o'quvchilar, jismoniy tayyorgarlik, maktab sporti, sog'lom turmush tarzi.

Keywords: physical education, extracurricular activities, health promotion, active games, students, physical fitness, school sports, healthy lifestyle.

Tadqiqotning dolzarbligi: Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan sharoitda bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollik darajasining pasayishi, harakatsiz turmush tarzining keng tarqalishi dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Maktab yoshidagi o'quvchilarning ko'p vaqtini elektron qurilmalar, kompyuter o'yinlari va ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazishi natijasida ularning sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi va funksional tayyorgarligi sezilarli darajada susaymoqda. Bu holat gipodinamiya, ortiqcha vazn, yurak-qon tomir va tayanch-harakat tizimi bilan bog'liq muammolarning erta namoyon bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning harakatga bo'lgan ehtiyojini to'liq qondira olmaydi. Haftasiga 2–3 soat o'tkaziladigan darslar o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun yetarli emas. Shu sababli maktablarda sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni to'g'ri rejalashtirish va samarali tashkil etish ta'lim-tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ayni paytda amaliyotda sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etishda bir qator muammolar mavjud: mashg'ulotlarning tizimli emasligi, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlari yetarlicha hisobga olinmasligi, metodik ta'minotning yetishmasligi, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishning pastligi va pedagogik nazoratning sustligi. Ushbu kamchiliklar tadbirlarning samaradorligini pasaytirib, kutilgan natijalarga erishishga to'sqinlik qilmoqda. Shuningdek, davlatimizda sog'lom avlodni tarbiyalash, yoshlarni jismoniy jihatdan barkamol etib voyaga yetkazish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Maktablarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy faollikni oshirish va sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytirish bo'yicha qabul qilinayotgan me'yoriy-huquqiy hujjatlar sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni ilmiy asosda takomillashtirish zaruratini yanada kuchaytirmoqda. Shu nuqtai nazardan, umumta'lim maktablarida sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarning samaradorligini oshirishga

qaratilgan uslubiyatni ishlab chiqish, uni tajriba-sinovdan o'tkazish va amaliyotga joriy etish pedagogika va jismoniy tarbiya nazariyasi hamda amaliyoti uchun dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi. Mazkur tadqiqot natijalari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'ini mustahkamlash, ularning darsdan tashqari vaqtini mazmunli tashkil etish hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Umumta'lim maktablarida sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etishning samarali uslubiyatini ishlab chiqish va uning o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari

- sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarning hozirgi holatini tahlil qilish;
- o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;
- takomillashtirilgan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar uslubiyatini ishlab chiqish;
- tajriba-sinov mashg'ulotlarini o'tkazish;
- tadqiqot natijalarini statistik tahlil qilish va baholash.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Toshkent viloyati, Chinoz tumani sport maktabi. Tadqiqot sport maktabining 5–7-sinf o'quvchilari ishtirokida o'tkazildi. Tadqiqotda jami 60 nafar o'quvchi qatnashib, ular nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi bilan sinfdan tashqari mashg'ulotlar haftasiga 2–3 marotaba, harakatli o'yinlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar va sport elementlari asosida olib borildi. Nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulotlar tashkil etildi.

Tadqiqotning natijalari va ularning muhokamasi: Tadqiqot jarayonida umumta'lim maktablarida sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni takomillashtirilgan uslubiyat asosida tashkil etish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va funksional tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi tajriba-sinov ishlari

orqali isbotlandi. Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhlarini o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi boshlang'ich va yakuniy bosqichlarda maxsus testlar yordamida baholandi. Boshlang'ich o'lchov natijalari har ikki guruh o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq yo'qligini ko'rsatdi. Bu esa tajriba-sinov ishlarining ob'ektivligini ta'minladi. Tadqiqot yakunida esa tajriba guruhida jismoniy sifatlar — tezkorlik, kuch, chidamlilik va epchillik ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Xususan, 30 metr ga yugurish testi natijalari tajriba guruhida o'rtacha 7–9 foizga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 2–3 foizdan oshmadi. Bu holat sinfdan tashqari mashg'ulotlarda tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar va maxsus mashqlarning samarali qo'llanilganligi bilan izohlanadi. Chidamlilikni baholovchi 6 daqiqa davomida yugurish testida tajriba guruhi o'quvchilarining natijalari o'rtacha 18–22 foizga oshgani kuzatildi. Mazkur ko'rsatkich sinfdan tashqari sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarda yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, mashg'ulotlarning muntazamligi va individual yondashuv asosida tashkil etilganligi natijasidir. Nazorat guruhida esa chidamlilik ko'rsatkichlarida nisbatan kam o'sish qayd etildi. Epchillik va koordinatsion qobiliyatlarni baholashda qo'llanilgan “arqon bilan sakrash” hamda “to'siqlar orasidan yugurib o'tish” testlari natijalari ham tajriba guruhida yuqori darajada yaxshilandi. O'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi oshib, faol ishtirok etish darajasi sezilarli darajada ko'tarildi. Bu esa sinfdan tashqari mashg'ulotlarda o'yin uslubidan keng foydalanish muhim pedagogik omil ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida o'quvchilarning funksional holati ham nazorat qilindi. Yurak urish tezligi va umumiy charchash darajasi tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida mashg'ulotlardan keyin tiklanish jarayoni tezlashgan. Bu holat sog'lomlashtiruvchi mashqlarni to'g'ri tanlash va yuklamaning optimal darajada berilganligi bilan izohlanadi. Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlar bilan taqqoslanganda, sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarning tizimli va ilmiy asosda tashkil etilishi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida muhim omil ekanligi tasdiqlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki,

an'anaviy yondashuv bilan solishtirganda, takomillashtirilgan uslubiya o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatini ham shakllantiradi. Shu bilan birga, tajriba-sinov ishlari davomida o'qituvchining pedagogik mahorati, mashg'ulotlarni qiziqarli va xavfsiz tashkil etishi, shuningdek, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish tadqiqot samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Bu esa kelgusida maktablarda sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni rejalashtirishda metodik tavsiyalar ishlab chiqish zaruratini ko'rsatadi.

Umumiy tahlil va muhokama: O'tkazilgan tadqiqot natijalarining umumiy tahlili shuni ko'rsatdiki, umumta'lim maktablarida sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni ilmiy asoslangan va takomillashtirilgan uslubiya asosida tashkil etish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional tayyorgarligi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tadqiqot davomida olingan natijalar dastlab belgilangan maqsad va vazifalarning to'liq bajarilganligini tasdiqladi. Tajriba-sinov ishlari jarayonida tajriba guruhi o'quvchilarida tezkorlik, kuch, chidamlilik va epchillik kabi asosiy jismoniy sifatlarining rivojlanish dinamikasi nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'lgani aniqlandi. Bu holat sinfdan tashqari mashg'ulotlarda yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, mashqlar mazmunining xilma-xilligi hamda harakatli o'yinlar va sport elementlaridan samarali foydalanilganligi bilan izohlanadi. Umumiy tahlil natijalariga ko'ra, an'anaviy tarzda tashkil etilgan sinfdan tashqari mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy faolligini yetarli darajada ta'minlay olmasligi, takomillashtirilgan uslubiya esa mashg'ulotlarning tizimligi va maqsadga yo'naltirilganligi hisobiga yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi. Xususan, tajriba guruhida mashg'ulotlarga qatnashish faolligi oshib, o'quvchilarning jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishi sezilarli darajada kuchaydi. Tadqiqot davomida o'quvchilarning funksional holatini baholash natijalari ham muhim ahamiyat kasb etdi. Tajriba guruhi o'quvchilarida mashg'ulotlardan so'ng tiklanish jarayonining tezlashishi, umumiy charchash darajasining kamayishi va yurak-qon tomir tizimi ko'rsatkichlarining barqarorlashuvi

qayd etildi. Bu esa sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish va yuklamani yosh xususiyatlariga mos holda belgilash zarurligini ko'rsatadi. Shuningdek, tadqiqot natijalari pedagogik jihatdan tahlil qilinganda, sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etishda o'qituvchining metodik tayyorgarligi, mashg'ulotlarning mazmunan boyligi va o'yin texnologiyalaridan foydalanish muhim omil ekanligi aniqlandi. O'quvchilar bilan olib borilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, qiziqarli va raqobat elementlari bilan boyitilgan mashg'ulotlar bolalarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy adabiyotlar tahlili bilan qiyoslaganda, mazkur tadqiqot natijalari sinfdan tashqari jismoniy faoliyatning o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlashdagi yetakchi o'rnini yana bir bor tasdiqlaydi. Olingan natijalar maktab amaliyotida qo'llanilayotgan mavjud uslublarni takomillashtirish zarurligini ko'rsatib, sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida qarash lozimligini asoslab beradi. Umumiy muhokama natijasida shuni ta'kidlash mumkinki, sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tizimli, ilmiy asosda va o'quvchilarning yosh hamda individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'ini yaxshilashning samarali vositasi hisoblanadi. Ushbu tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sinf rahbarlari va maktab ma'muriyati uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, kelgusida metodik tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qiladi.

1-jadval

Sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar samaradorligining solishtirma tahlili

Ko'rsatkichlar	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish (%)
30 m yugurish (soniya)	Tajriba	6,1	5,6	8,2 %
	Nazorat	6,0	5,9	1,6 %
Arqon bilan sakrash (marta)	Tajriba	45	58	28,9 %
	Nazorat	46	49	6,5 %
6 daqiqa yugurish (metr)	Tajriba	900	1080	20,0 %
	Nazorat	910	960	5,4 %
Epchillik (to'siqlar orasidan yugurish, soniya)	Tajriba	13,2	11,8	10,6 %
	Nazorat	13,1	12,8	2,3 %

Jadval bo'yicha ilmiy izoh:

1-jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida barcha jismoniy sifatlar bo'yicha sezilarli ijobiy o'sish kuzatilgan. Ayniqsa, arqon bilan sakrash va 6 daqiqa yugurish ko'rsatkichlarida yuqori natijalar qayd etildi. Nazorat guruhida esa o'sish dinamikasi past bo'lib, bu an'anaviy mashg'ulotlarning samaradorligi cheklanganligini ko'rsatadi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari umumta'lim maktablarida sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni ilmiy asoslangan va tizimli uslubiyat asosida tashkil etish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional tayyorgarligi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi. Tadqiqot jarayonida ishlab chiqilgan takomillashtirilgan uslubiyat o'z samaradorligini tajriba-sinov mashg'ulotlari orqali amalda isbotladi. Tajriba guruhi o'quvchilarida tezkorlik, kuch, chidamlilik va epchillik kabi asosiy jismoniy sifatlar nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada rivojlandi. Ayniqsa, harakatli o'yinlar va

sogʻlomlashtiruvchi mashqlar asosida tashkil etilgan sinfdan tashqari mashgʻulotlar oʻquvchilarning mashgʻulotlarga boʻlgan qiziqishini oshirib, ularning jismoniy faolligini kuchaytirdi. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, anʼanaviy yondashuv asosida tashkil etilgan sinfdan tashqari mashgʻulotlar oʻquvchilarning jismoniy faollik ehtiyojini toʻliq qondira olmaydi. Takomillashtirilgan uslubiyat esa mashgʻulotlarning tizimlilik, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi va oʻquvchilarning yosh hamda individual xususiyatlarini hisobga olganligi sababli yuqori samaradorlikka ega boʻldi. Shuningdek, sinfdan tashqari jismoniy sogʻlomlashtiruvchi tadbirlar oʻquvchilarning funksional holatini yaxshilab, mashgʻulotlardan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtirdi va umumiy charchash darajasini kamaytirdi. Bu holat sogʻlomlashtiruvchi mashgʻulotlarni maktab taʼlim tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qarash zarurligini koʻrsatadi. Umuman olganda, mazkur tadqiqot natijalari maktablarda sinfdan tashqari jismoniy sogʻlomlashtiruvchi tadbirlarni rejalashtirish va tashkil etishda ilmiy asoslangan uslubiyatdan foydalanish zarurligini asoslab beradi. Ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar jismoniy tarbiya oʻqituvchilari, sinf rahbarlari va maktab maʼmuriyati uchun amaliy ahamiyatga ega boʻlib, oʻquvchilarning sogʻligʻini mustahkamlash hamda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita boʻlib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. **Yuksak maʼnaviyat — yengilmas kuch.** – Toshkent: Maʼnaviyat, 2008. – 176 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. **Yangi Oʻzbekiston taraqqiyot strategiyasi.** – Toshkent: Oʻzbekiston, 2022. – 280 b.
3. Salomov R.S. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: Oʻqituvchi, 2015. – 420 b.
4. Kerimov F.A. **Sport mashgʻulotlari nazariyasi va uslubiyati.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 356 b.

5. Xo'jayev F.X. **Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi.** – Toshkent: Fan, 2016. – 214 b.
6. Abdullayev A.A. **Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi.** – Toshkent: O'qituvchi, 2017. – 198 b.
7. Nurmatov N.J. **Sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni tashkil etish asoslari.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 185 b.
8. Platonov V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.** – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 680 s.
9. Matveyev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kultury.** – Moskva: Fizkultura i sport, 2010. – 543 s.
10. Vilenskiy M.Ya., Ilyinich V.I. **Fizicheskaya kultura shkolnikov.** – Moskva: Prosveshcheniye, 2012. – 256 s.