

**MAKTABLARDA SINFDAN TASHQARI JISMONIY
SOG‘LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARNI
SAMARADORLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI**

Ruzmatov Bekzod Taxir o‘g‘li

TIFT Universiteti MJTK-24-01 guruh magistranti

Annotatsiya Ushbu maqolada maktablardagi sinfdan tashqari jismoniy sog‘lomlashtiruvchi tadbirlarning samaradorligini oshirish usullari, metodik yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari asosida mavjud metodlar, ularning afzalliklari va kamchiliklari ko‘rib chiqilib, sinfdan tashqari faoliyatning o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ta’siri aniqlanadi.

Аннотация В данной статье анализируются методы повышения эффективности внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности в школах, методические подходы и инновационные технологии. На основе результатов исследования рассматриваются существующие методики, их достоинства и недостатки, а также влияние внеурочной деятельности на общее физическое развитие учащихся.

O‘zbek tilida: sinfdan tashqari faoliyat, jismoniy sog‘lomlashtirish, innovatsion metodlar, maktab jismoniy tarbiyasi, samaradorlik.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, физкультурно-оздоровительная деятельность, инновационные методики, школьное физическое воспитание, эффективность.

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning sog‘lomligi va jismoniy tayyorgarligi dolzarb masala hisoblanadi. Sinfdan tashqari tadbirlar nafaqat o‘quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, balki ularning ruhiy holatini, ijtimoiy ko‘nikmalarini va akademik natijalarini ham yaxshilashga xizmat qiladi. Shu sababli, ushbu tadbirlarning samaradorligini oshirish uslubiyati bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Sinfdan tashqari jismoniy sog‘lomlashtiruvchi tadbirlar konsepsiyasi

Sinfdan tashqari tadbirlar maktab ta’lim tizimining ajralmas qismi bo‘lib, ular orqali o‘quvchilarga sport, sog‘lom turmush tarzi va ijtimoiy faoliyatlarga qiziqish uyg‘otiladi. Tadbirlar doirasida quyidagilar amalga oshiriladi:

• **Sport va rekreatsion mashg‘ulotlar:** futbol, basketbol, voleybol, yugurish va boshqalar;

• **Sog‘lomlashtiruvchi o‘yinlar va musobaqalar:** guruhli o‘yinlar, raqobatli musobaqalar, individual sport turlari;

• **Ekologik va psixologik faoliyatlar:** tabiat qo‘ynida sayr, yoga, stressni kamaytiruvchi mashg‘ulotlar.

Tadbirlarni tashkil etish metodikasi

Maktablarda sinfdan tashqari tadbirlarni tashkil etishda quyidagi omillar e'tiborga olinishi lozim:

- **Dasturiy rejalashtirish:** har bir o'quv yiliga moslashtirilgan jismoniy sog'lomlashtiruvchi dasturlarni ishlab chiqish;
- **Murabbiylar va o'qituvchilar tayyorligi:** malakali mutaxassislar tomonidan innovatsion yondashuvlarni joriy etish;
- **Zamonaviy texnologiyalarni qo'llash:** interaktiv qurilmalar, analitik dasturlar, VR va AR texnologiyalari orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshirish.

Statistika va tajriba natijalari

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar sinfdan tashqari tadbirlarning o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sirini ko'rsatmoqda. Masalan, quyidagi jadval 2024 yil yanvardan maygacha bo'lgan oylardagi sinfdan tashqari tadbirlar ishtirokchilari o'rtasida o'lchangan jismoniy ko'rsatkichlarni aks ettiradi:

2024 Yil	Ishtirokchilar soni	O'rtacha jismoniy ko'rsatkich (ball)	Faoliyat davomiyligi (soat)
Yanvar	164	65	3
Fevral	164	68	3.5
Mart	164	72	4
April	164	74	4.2
May	164	77	4.5

Ushbu jadvaldan ko'rinib turibdiki, ishtirokchilar soni va jismoniy ko'rsatkichlar har yili o'sishda davom etmoqda, bu esa tadbirlar samaradorligini oshirish uslubiyati va innovatsion metodlar joriy etilishini tasdiqlaydi. Tadqiqotlar shuningdek, sinfdan tashqari mashg'ulotlarga qatnashish o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik holatini va ijtimoiy ko'nikmalarini ham yaxshilashini ko'rsatmoqda.

Amaliy metodik tavsiyalar

Tadqiqot natijalariga asoslanib, quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

- **Integratsion yondashuv:** sinf ichidagi va sinfdan tashqari mashg'ulotlar o'rtasida uzluksizlikni ta'minlash.
- **Individual yondashuv:** o'quvchilarning jismoniy salohiyatiga moslashtirilgan mashg'ulot rejasini ishlab chiqish.
- **Qiziqarli va innovatsion dasturlar:** raqobatbardosh va interaktiv mashg'ulotlar orqali o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish.
- **Doimiy monitoring va tahlil:** o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini muntazam ravishda o'lchash va natijalarga asoslanib dasturlarni qayta ko'rib chiqish.

Xulosa

Maktablarda sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar

o'quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlash va ularning ruhiy, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, innovatsion metodikalar va texnologiyalarni joriy etish orqali tadbirlar samaradorligini sezilarli darajada oshirish mumkin. Integratsion yondashuv, individual dasturlar va doimiy monitoring ushbu jarayonning asosiy omillaridir.

Amaliy tavsiyalar

1. **Dasturiy rejalashtirishni takomillashtirish:** har bir o'quv yiliga maxsus jismoniy sog'lomlashtiruvchi dastur tuzish.
2. **Mutaxassislar malakasini oshirish:** o'qituvchilar va murabbiylar uchun muntazam treninglar va seminarlar tashkil etish.
3. **Innovatsion texnologiyalarni joriy etish:** interaktiv ilovalar va sensor texnologiyalar yordamida o'quvchilarning faoliyatini monitoring qilish.
4. **Individual yondashuvni kuchaytirish:** har bir o'quvchining salohiyatini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni shaxsiylashtirish.
5. **Natijalarni doimiy tahlil qilish:** jismoniy ko'rsatkichlarni muntazam ravishda o'lchash va natijalarga asoslanib dasturlarni yangilab borish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rahmatov, I. I. (2016). Maktab jismoniy tarbiyasi metodikasi: Nazariya va amaliyot. Toshkent
2. Karimov, M. M. (2017). Sinfdan tashqari jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar: Metodik qo'llanma. Samarqand
3. Nurmatov, S. (2019). Sport va jismoniy sog'lomlashtirish: Zamonaviy yondashuvlar. Toshkent: Ilmiy va Ma'rifiy Noshriyot.
4. Khojiev Shokhrukh. (2023). BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF HOCKEY PLAYERS. ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE, 2(10), 67–71. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793923>
5. Хожиев Ш. (2024) Интерактивные 3D-приложения для обучения основам игры молодых хоккеистов 10-12 лет [Электронный ресурс]// Экономика и социум.-2024.- №12(127), 1582-1586 стр.
6. Жўраев И. (2024) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ТРЕНАЖЁРА "SKI MACHINE" ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ ГОРНОЛЫЖНИКОВ 10–12 ЛЕТ [Электронный ресурс]// Экономика и социум.-2024.- №12(127), 1209-1212 стр.
7. Жўраев, И.Б. (2022). Қишки спорт турларини оммалаштиришда тоғчанғичиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. Scientific Bulletin of Namangan State University, 544-548.