UMUMIY O‘RTA TA’LIMDA JISMONIY TARBIYA BO‘YICHA SINFDAN TASHQARI ISHLARNI TASHKIL ETISH VA SAMARADORLIGINI BAHOLASH METODIKASI

Sidikova Gulbahor Sabirovna
Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi katta o‘qituvchisi
gulya@gmail.com
Farg‘ona davlat univetsiteti

ANNOTATSIYA

Maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya bo‘yicha sinfdan tashqari faoliyatni dars mazmuniga uzviy bog‘lash, to‘garaklar, sport klublari va harakatli o‘yinlarni ta’limiy maqsad asosida tashkil etish masalalari tahlil qilinadi. O‘quvchilarning qiziqishi, yosh xususiyatlari, xavfsizlik, oila va mahalla hamkorligi hamda muntazam monitoringni birlashtiruvchi “maqsad — reja — faoliyat — qayta aloqa — rivojlanish” modeli ishlab chiqiladi. To‘garaklarda qamrov bilan birga harakat ko‘nikmasi, jamoaviy muloqot va ixtiyoriy faollik dinamikasini baholash mezonlari taklif etiladi. Ish nazariy-metodik xususiyatga ega; tekshirilmagan tajriba natijalari berilmagan.

Kalit so‘zlar: sinfdan tashqari ishlar, jismoniy tarbiya, sport to‘garagi, pedagogik rejalashtirish, kompetensiya, maktab, metodik monitoring

KIRISH. Jismoniy tarbiya darsi o‘quvchining asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirsa, sinfdan tashqari ishlar ulardan erkinroq, uzoq muddatli va qiziqishga yo‘naltirilgan sharoitda foydalanish imkonini beradi. To‘garaklar, sport klublari, musobaqaga tayyorgarlik guruhlari, harakatli o‘yinlar hamda faol dam olish tadbirlari bu jarayonning tarkibiy shakllaridir. Biroq sinfdan tashqari ish darsning oddiy takrori yoki faqat iqtidorli sportchilar tanlovi bo‘lib qolmasligi lozim.

O‘RQ-1123-sonli Qonunning 41-moddasida ta’lim doirasidagi majburiy mashg‘ulotlar bilan bir qatorda qo‘shimcha (fakultativ) sport mashg‘ulotlari va tadbirlar tashkil etish nazarda tutilgan [1]. UNESCO sifatli jismoniy tarbiya dasturlarini o‘quvchilarning xilma-xil ehtiyojiga javob beradigan, qulay va inklyuziv tajriba sifatida ko‘radi [2]. Shu sababli sinfdan tashqari faoliyatni ta’limiy kompetensiyalar bilan bog‘lash muhim metodik vazifadir.

MAQSAD, VAZIFALAR VA METODOLOGIK ASOS. Maqolaning maqsadi — maktabda sinfdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarini darsdagi o‘quv natijalari bilan bog‘lash va ularning pedagogik samaradorligini baholash modelini asoslash. Obyekt — maktabning sinfdan tashqari sport-sog‘lomlashtirish tizimi; predmet — to‘garaklar va boshqa faoliyat shakllarini mazmuniy rejalashtirish, boshqarish va monitoring qilish usullari.

Sinfdan tashqari ishlarni to‘rt funksiyaga ajratish maqsadga muvofiq: ta’limiy — darsda o‘rganilgan harakatni mustahkamlash; sog‘lomlashtiruvchi — muntazam va qiziqarli faollikni oshirish; ijtimoiy — jamoaviy mas’uliyat va hamkorlikni shakllantirish; yo‘naltiruvchi — qiziqishiga mos sport yo‘nalishini tanlashga yordam berish. Har bir faoliyatning ustuvor vazifasi aniq belgilansa, mashg‘ulot dasturi umumiy shiorlar bilan cheklanmaydi.

SINFDAN TASHQARI FAOLIYATNING TASHKILIY MODELI. “Maqsad — reja — faoliyat — qayta aloqa — rivojlanish” modeli taklif etiladi. Dastlab o‘quvchilarning qiziqishlari, mavjud imkoniyatlar va bo‘sh vaqt tahlil qilinadi. Keyin haftalik reja mazmuni darsda o‘zlashtiriladigan ko‘nikmalar bilan bog‘lanadi. Mashg‘ulotlar bolalarning yoshiga mos, xavfsiz va o‘zgaruvchan vazifalardan tuziladi. O‘qituvchi bajarilgan topshiriq sifati hamda qiziqish o‘zgarishini kuzatib, keyingi haftaning rejasini qayta ko‘rib chiqadi.

Mashg‘ulot dasturida bir xil sport turini tanlagan o‘quvchilarga ham tayyorgarlik darajasiga qarab vazifalar farqlanishi mumkin. Masalan, futbol to‘garagida boshlovchilar to‘p nazorati va

sherikka uzatishni, malakaliroq o‘quvchilar o‘yin vaziyatida qaror tanlashni mashq qiladi. Bunda umumiy maqsad hamkorlikda o‘ynash va harakat savodxonligini rivojlantirishdir.

1-jadval. Sinfdan tashqari mashg‘ulotlarning didaktik modeli

Element	Mazmun	Baholash mezoni
Maqsad	Dars kompetensiyasiga bog‘liq natija	Aniq o‘quv vazifasi
Reja	Yoshga mos haftalik jadval	Davomiylik va moslik
Faoliyat	To‘garak, o‘yin, sport loyihasi	Faol ishtirok ulushi
Qayta aloqa	Individual tavsiya, o‘quvchi fikri	Ko‘nikma va qoniqish
Rivojlanish	Yangi maqsad va ixtiyoriy davom etish	Qayta qatnashish

Taklif etilgan model boshqaruv sikli sifatida ishlatiladi; monitoring natijasi to‘garakni “yaxshi-yomon” reytinglash emas, uning vazifalari va faoliyat turlarini takomillashtirish uchun xizmat qiladi.

Metodik loyihalashda sinfdan tashqari ishlarning darsdan farqi alohida qayd etiladi: unda o‘quvchi ko‘proq ixtiyoriy tanlov qiladi, takrorlash uchun qo‘shimcha vaqt oladi va jamoa bilan erkinroq munosabat o‘rnatadi. Shuning uchun har bir to‘garak rejasida intizom bilan birga o‘zini boshqarish imkoniyatlari ham bo‘lishi kerak. Masalan, o‘quvchilar safga turish, jihozlarni yig‘ish, sherikiga o‘rgatish va natijani qayd etish vazifalarini navbat bilan bajarishi mumkin. Pedagog bunda asosiy nazorat va xavfsizlik mas’uliyatini saqlaydi, ammo tashabbusni o‘quvchilarga bosqichma-bosqich topshiradi.

HAFTALIK REJALASHTIRISH VA DIFFERENSIAL YONDASHUV

Sinfdan tashqari faoliyat yil davomida bir xil mashqlarning mexanik takrorlanishiga aylanmasligi uchun mavzular ketma-ketligi ishlab chiqiladi. Dastlab qiziqish va xavfsiz harakat me’yorlari, keyin asosiy ko‘nikmalar, undan so‘ng hamkorlikda o‘ynash va mustaqil faoliyatni rejalashtirishga o‘tiladi. Har bir mashg‘ulotda kirish qismi, asosiy faoliyat va qisqa refleksiya bo‘lishi maqsadga muvofiq.

Barcha o‘quvchilar sport tayyorgarligi yoki jismoniy imkoniyati jihatidan bir xil emas. Shu sababli yuklama, jihoz balandligi, o‘yin maydoni, to‘p o‘lchami va qoidalar vazifaga moslashtiriladi. O‘qituvchi topshiriqni soddalashtirish orqali faoliyat maqsadini yo‘qotmasligi, murakkablashtirish orqali xavfsizlikka putur yetkazmasligi kerak. CDCning darsdan tashqari faollik strategiyalari maktab klublari, yurish guruhlari va jamoaviy sportni qatnashishni kengaytiruvchi shakllar sifatida ko‘rsatadi [5].

2-jadval. 4 haftalik namunaviy metodik mikrotsikl

Hafta	Yo‘nalish	Dars bilan uzviy bog‘liqlik
1	Qiziqish diagnostikasi, xavfsiz harakat	Asosiy harakat madaniyati
2	Koordinatsiya va o‘yinli mashqlar	Motor ko‘nikmalarni mustahkamlash
3	Jamoaviy strategiya va kichik o‘yinlar	Taktik fikrlash va muloqot
4	Kichik festival va refleksiya	Mustaqil qo‘llash va baholash

Jadvaldagi to‘rt haftalik blok qat’iy sport mashg‘uloti dasturi emas; o‘quvchilar yoshi, mahalliy sharoit, qatnashish tezligi va mavjud inventarga qarab moslashtiriladi.

To‘garaklarda har xil tayyorgarlikka ega o‘quvchilar birga ishlaganda mashq stansiyalarini darajalash foydalidir. Birinchi stansiyada harakat tuzilmasi, ikkinchisida aniq bajarish, uchinchisida esa kichik vaziyatli o‘yin qo‘llanadi. O‘quvchi avvalgi bosqich mezonini bajarib, keyingisiga o‘tadi. Bunda sportchi bo‘lmagan bolalar o‘zini chetda his qilmasligi, kuchli o‘quvchilar esa qo‘shimcha murakkab vazifaga ega bo‘lishi mumkin. Har hafta topshiriqlarning

mazmunini butunlay almashtirish shart emas; tanish mashqni yangi sharoitda bajarish ham rivojlanishga yordam beradi.

SAMARADORLIKNI BAHOLASH VA AMALIY TATBIQ

Pedagogik samaradorlikni faqat musobaqa natijasi bilan baholash sinfdan tashqari faoliyatning ta’limiy salohiyatini to‘liq aks ettirmaydi. Baholashda uch yo‘nalishni ajratish taklif etiladi: tashkiliy qamrov (necha o‘quvchi muntazam ishtirok etdi), o‘quv ko‘nikmasi (masalan, to‘p uzatish sifati yoki hamkorlik), barqarorlik (o‘quvchining keyingi oy ham ishtirok etishga tayyorligi). Bunda test natijalari rag‘batlantiruvchi fikr bildirish uchun ishlatiladi.

O‘quvchilarni to‘garakka jalb etishda ota-onalar bilan muloqot, qulay qatnov jadvali va qizlar hamda nogironligi bo‘lgan bolalar uchun mos sharoit muhimdir. JSSTning “whole-of-school” yondashuvi faollikni kengaytirishda ta’lim muassasasi ichidagi va tashqarisidagi hamkorlikka alohida e’tibor beradi [6]. Zarurat tug‘ilganda o‘qituvchi sog‘liq holatiga oid qarorni mustaqil qabul qilmasdan mutaxassis tavsiyasiga amal qiladi.

Monitoring jarayoni ortiqcha byurokratiyaga aylanmasligi uchun to‘garak rahbari haftalik 3–4 ta ko‘rsatkichni qisqacha qayd etsa yetarli: faol qatnashish, o‘quv topshirig‘ini sifatli bajarish, ijtimoiy hamkorlik va o‘quvchi fikri. Ushbu qaydlar keyingi mashg‘ulotni individuallashtirishga xizmat qilishi lozim.

3-jadval. To‘garakning monitoring mezonlari

Mezon	Kuzatuv usuli	Pedagogik qaror
Muntazamlik	Mashg‘ulotga qatnashish jurnali	Jadvalni qulaylashtirish
Ko‘nikma	Oddiy rubrika va kuzatuv	Topshiriqni farqlash
Hamkorlik	Jamoaviy vazifadagi rol	Kooperativ mashqlar
Qiziqish	Qisqa anonim so‘rov	Yangi faoliyat tanlash

Monitoringda ishtirok foizining oshishi har doim ham pedagogik mahorat yaxshilanganini bildirmaydi. Maktab transporti, uy vazifalari, ob-havo yoki tadbirning boshqa maktab mashg‘ulotlariga to‘g‘ri kelishi natijani o‘zgartiradi. Shu sababli nazorat kartasiga sabablarni tushuntiruvchi qisqa izoh kiritish tavsiya etiladi. O‘quvchilar fikrini yig‘ishda ularga o‘zi tanlagan sport turi, mashq qiyinligi va jamoadagi muhit haqida javob berish imkoniyati yaratiladi. Shu ma’lumot kelgusi reja uchun aniq takomillashtirish nuqtasini ko‘rsatadi.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

Jismoniy tarbiya bo‘yicha sinfdan tashqari ishlar darsni to‘ldiruvchi, o‘quvchilarga qiziqishiga mos harakat tajribasini ta’minlovchi pedagogik tizimdir. Maqsadli rejalashtirish, differensial topshiriq, xavfsizlik va tizimli qayta aloqa uning asosiy metodik shartlari hisoblanadi. Taklif etilgan model orqali to‘garak faoliyatini faqat qatnashchilar yoki sovrinlar soni emas, balki ko‘nikma, motivatsiya va muntazam qatnashish bilan baholash taklif qilinadi. Modelni tajriba-sinovda tekshirish kelgusi tadqiqotning vazifasidir.

Amaliy tavsiyalar: maktab har bir chorak uchun to‘garaklarning aniq ta’limiy natijalarini belgilasin; imkoniyati turlicha o‘quvchilar uchun moslashtirilgan mashqlar ro‘yxatini tuzsin; darsda o‘rgangan harakatni ixtiyoriy faoliyatda qo‘llashga sharoit yaratsin; ota-ona va mahalla bilan xavfsiz hamkorlikni yo‘lga qo‘ysin; har to‘rt haftada qisqa metodik tahlil o‘tkazsin.

Maktab darajasida metodik yig‘ilishlar chorak yakunida to‘garaklar natijalarini birgalikda muhokama qilishi mumkin. Muhokamada son ko‘rsatkichlari bilan bir qatorda o‘quvchilarning ijobiy tajribasi, xavfsizlik intizomi va qo‘shimcha imkoniyatga ehtiyoji ko‘rib chiqiladi. O‘qituvchi o‘z faoliyatini baholashda teng qatnashish sharoitlarini yaratgani, metodik farqlashni qo‘llagani va o‘quvchilar qiziqishini inobatga olganini ko‘rsatishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun, O‘RQ-1123-son, 24.03.2026. 41-modda. https://lex.uz/uz/acts/-8093787

2. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101

3. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128