

BOSHLANG'ICH SINIF O'UVCHILARINI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA SOG'LOMLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Ibrohimova Dilnoza Shokirovna

*"Osiyo xalqaro universiteti" jismoniy tarbiya va
sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi magistranti*

Annotatsiya: Inson salomatligi har qanday jamiyat va davlat uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Salomat inson – sog'lom jamiyat poydevori hisoblanadi. Shundan kelib chiqib, bugungi kunda maktablarda sog'lom avlodni voyaga yetkazishga qaratilgan chora-tadbirlar, jumladan, jismoniy tarbiya faoliyatini samarali yo'lga qo'yish va uni doimo takomillashtirib borish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qoldi. Yoshlarda sport va harakatning kundalik ehtiyojga aylanishi, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzi asoslariga to'liq amal qilishlari uchun ayniqsa boshlang'ich sinf bosqichidagi ta'limda maxsus metodik yondashuvlar ishlab chiqilishi va joriy qilinishi muhimdir. Bolalik davri inson hayotida eng muhim bosqichlardan biridir. Ularning jismoniy tarbiyasi esa keyingi hayot sifatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Kalit so'zlar: sog'lomlashtirish metodikasi, boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, innovatsion yondashuv, bolalar salomatligi, harakatli o'yinlar, individual yondashuv, sport texnologiyalari, motivatsiya, fiziologik rivojlanish.

Yosh avlodning barkamol, har tomonlama sog'lom va yetuk bo'lib ulg'ayishi uchun maktabdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari alohida rol o'ynaydi. Bunda o'quvchilar jismoniy madaniyati, jismoniy sifatlari, nafaqat sport ko'nikmalari, balki harakat malakalari, to'g'ri yurish, harakat qilish, mashqlarni o'zlashtirish orqali salomatliklarini mustahkamlaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini to'g'ri tashkil etish, zamonaviy va innovatsion usullardan foydalanib mashg'ulotlarni qiziqarli hamda sog'lomlashtiruvchi tarzda o'tkazish metodikasini doimiy ravishda rivojlantirib borish zarur. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy maqsadi o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash, ularning kasalliklarga chidamliligini oshirish, asosiy harakat ko'nikmalarini rivojlantirish hamda sportga qiziqishni kuchaytirish hisoblanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining yoshiga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarni chuqur o'rganish, har bir bola uchun individual yondashuvni ishlab chiqish sog'lomlashtirish metodikasining samarali aks etishiga olib keladi. Bu yoshdagi bolalar organizmi ancha o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lib, harakat faoliyatiga ehtiyoji yuqori bo'ladi. Jismoniy mashqlar ularning suyaklari, mushaklari, yurak-qon

tomir va nafas olish tizimlarini takomillashtiradi, immunitetini kuchaytiradi, ruhan tetik bo‘lishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish uchun zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Har bir darsni shunchaki jismoniy mashqlar bajarish emas, balki har bir harakatning bola organizmi uchun qanday foyda keltirishini, uning ahamiyatini tushuntirish, interfaol usullardan foydalanish, bolalarda qiziqish uyg‘otish va rag‘batlantirish uning samarasini oshiradi. Bu borada bolalar uchun ajoyib o‘yin usullaridan foydalanish, guruhlarda ishlash, raqobatbardosh ruhda o‘tkazish, psixologik iqlim yasash, tarbiyaviy elementlarga boy mashg‘ulotlarni tashkil etish muhim o‘rin tutadi. Hozirgi vaqtda xalqaro tajribalardan kelib chiqib, individual va guruhli mashqlardan birga foydalanish, zamonaviy sport inventarlaridan, masalan, to‘plar, rezina lentalar, o‘yinchoq fitnes moslamalaridan foydalanish yosh bolalarning harakat faoliyatini kengaytirib, ularda jismoniy mehnatga mukkasidan ketishni rag‘batlantiradi.

Mashg‘ulotlarga o‘quvchilarning ijtimoiy-psixologik iqlimi, ongli ravishda harakatlarni tanlashi va ijodkorlik yondashuvi ham katta ahamiyatga ega. Darslar davomida har bir o‘quvchi uchun o‘ziga xos individual dastur tuzish, ularning sog‘liq holatini doimiy monitoring qilib borish, mashg‘ulotlar davomiyligi va yuklamasini yoshga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab belgilash muhim hisoblanadi. O‘qituvchilar har bir bolaning imkoniyatini to‘g‘ri baholay olsalar, ularni maktab, sinf ichida rag‘batlantira bilsalar, bolaning sportga, harakatga, sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishi oshadi. Boshlang‘ich ta’limda sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya metodikasi darsdan tashqari sport va harakat faoliyati bilan uzviy bog‘liq bo‘lishi kerak. Darsdan so‘ng bolalarni sport to‘garaklari, harakatli o‘yinlar, yugurish, sakrash, suzish, gimnastika va boshqa faoliyat turlariga jalb qilish ko‘proq yig‘ilgan vaziyatda bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlashga yordam beradi. Doimiy ravishda bosqichli monitoring va diagnostika o‘tkazish hamda mashg‘ulotlarning har bir bosqichi natijalarini tahlil qilish orqali samaradorlik nazorat qilinadi. Yangi, zamonaviy metodikalarga asoslangan o‘quv dasturlarini ishlab chiqish, o‘qituvchilar malakasini oshirib borish, innovatsion uslublarni joriy qilish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sifatini oshiradi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bolalarning sog‘lig‘ini tiklash va asrashga xizmat qilishi uchun o‘qituvchilar hamisha bolalarning ruhiyatiga, hissiyotlariga, harakat aktivligiga, salomatlik imkoniyatlariga etibor qaratib, ularda sportga bo‘lgan ishtiyoqni yuksaltiruvchi pedagogik usullarni qo‘llashlari lozim. Mashg‘ulotlarni har xil o‘yin shakllarida, intellektual va kreativ yondashuv bilan tashkil etish bolalar uchun qiziqarlilik darajasini oshiradi, ular uchun mashg‘ulotlar majburiyat emas, balki ehtiyojga aylanadi.

Bugungi globallashtirish davrida butun dunyoda bolalar salomatligining muammosi ortib bormoqda, fan va texnika rivojlanishi, axborot texnologiyalarining kundalik hayotga tatbiq qilinishi sababli harakat kamligi kuzatilmoqda. Bu esa bolalar

orasida gavda tuzilishi buzilishi, ko‘rish va eshitish qobiliyatining pasayishi, ortiqcha vazn, surunkali kasalliklar kabilarga olib kelmoqda. Buni oldini olishda boshlang‘ich ta‘lim bosqichida to‘g‘ri va samarali jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari tashkil etilishi muhim rol o‘ynaydi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini joriy etishda metodik yondashuvlarni doimiy takomillashtirib, takroriy mashqlar, oddiydan qiyinrog‘iga o‘tish, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar kompleksini tuzish, dam olish va zo‘riqishni boshqarish, nafas olish mashqlari, to‘g‘ri ovqatlanish, gigiyena qoidalariga rioya qilishga o‘rgatish, organizmga foydali harakatlar majmuasini yaratish orqali bolalar salomatligiga yanada foydali ta‘sir ko‘rsatish mumkin. Yosh avlodga jismoniy tarbiya faoliyatini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yishni o‘rgatishda oila, maktab va jamiyatning hamkorligi ham dolzarb ahamiyatga ega. Ota-onalar, pedagoglar va vrachlar birgalikda harakat qilishlari, bolalarning jismoniy faolligini oshirish bo‘yicha hamkorlik dasturlarini ishlab chiqishlari va joriy etishlari kerak. Jismoniy mashg‘ulotlar nafaqat maktabda, balki uyda, mahallada, ommaviy tadbirlarda ham doimiy ravishda o‘tkazilishi lozim.

Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish jarayonida yangi pedagogik texnologiyalar, ilg‘or tajribalar va innovatsion metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya sohasida faoliyat yuritayotgan kadrlarni, jumladan o‘qituvchilarni malakali tayyorlash, ularni yangi pedagogik inovatsion texnologiyalar bilan tanishtirish, ularni doimiy ravishda malaka oshirish o‘quvchilarning mashg‘ulotlardan yuqori natija olishini ta‘minlaydi. Maktablarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan usullarning samaradorligi turli ilmiy tadqiqotlar, tajribalar asosida doimiy tahlil qilinib, yangi va eng yaxshi amaliyotlar hayotga joriy qilinishi lozim. Zarur hollarda mashg‘ulotlarda sog‘lomlashtiruvchi massaj, to‘g‘ri nafas olish texnikasi, relaksatsion mashqlar, muvozanatni oshirishga qaratilgan harakatlar majmuasidan foydalanish tavsiya etiladi [1].

Jismoniy tarbiya metodikasini yangilash – zamonaviy ta‘lim talablariga to‘liq javob beruvchi, sog‘lom va baquvvat yosh avlodni shakllantirish yo‘lida juda muhim vazifa sanaladi. Bugungi kunda ta‘lim sohasiga qo‘yilayotgan talablar ham, jamiyat taraqqiyoti darajasi ham, o‘quvchilarning ijtimoiy hayotga moslashuvi uchun zarur bo‘lgan fazilatlar doirasi ham, jismoniy tarbiya jarayoniga yangicha yondashuvlarni talab qilmoqda. Jismoniy tarbiya fani o‘quvchilarning nafaqat jismoniy salomatligini, balki ularning ruhiy barqarorligini, axloqiy yetukligini ham ta‘minlashga xizmat qilishi lozim. Shu sababdan o‘qituvchilar o‘z faoliyatida eng yaxshi metodikalar va ilg‘or tajribalardan samarali foydalanishi muhim. Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish uchun metodikani yangilash kerakligi kundan kunga dolzarb bo‘lib bormoqda. Avvalo, dars metodikasi zamon talablariga mos tarzda tashkil etilishi lozim. Jismoniy tarbiya sohasida inson salomatligi, tana rivojlanishi va faoliyatining asosiy ko‘rsatkichlari o‘quv jarayonining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Demak,

darsda foydalaniladigan metod va usullarning ildizida ham doimiy taraqqiyot, yangilikka intilish yotadi. Bu esa o‘qituvchidan yangicha fikrlash, o‘z ustida tinimsiz ishlash, zamon bilan hamnafas bo‘lishni talab qiladi. Ta’lim tizimida yuz berayotgan islohotlar, zamonaviy ilm-fan yutuqlari, metodik yangiliklar o‘qituvchidan dars jarayoniga doimiy yangilik kiritishni so‘raydi. Metodikani zamon bilan hamohang tarzda modernizatsiya qilish uchun birinchi qadamlardan biri – o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy va psixologik taraqqiyot darajalarini chuqur tahlil qilishdan iborat. Har bir o‘quvchi organizmi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Demak, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda ham bu jihatlari alohida e’tiborga olinishi zarur. O‘quvchilar faoliyatida individual va guruhli yondashuvlarning uyg‘unligini saqlash, har bir o‘quvchining darsdagi ishtirokini muvofiqlashtirish, ularda sog‘lom hayot tarziga nisbatan qiziqish uyg‘otish muhim o‘rin tutadi [2].

Zamonaviy metodikada darslar mazmuni va shaklini yangilash uchun yangi texnologiyalar va innovatsion pedagogik yondashuvlarni joriy etish muhim masalalardan hisoblanadi. Bugungi kun o‘qituvchisi faqatgina an’anaviy usullar bilan cheklanib qolishi to‘g‘ri emas. Dars jarayonida interfaol metodlar, o‘yin texnologiyalari, fitnes va zamonaviy sport turlari, zamonaviy mashqlar majmuasidan foydalanish o‘qituvchining kasb mahoratini yanada oshiradi. O‘quvchilarni darsga jalb etish, ularning harakat faolligini oshirish, jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan metodik yangiliklar har bir o‘qituvchining asosiy e’tibor markazida bo‘lishi lozim. Darsda foydalaniladigan qo‘shimcha vositalar, sport jihozlari, multimedia materiallari, video darsliklardan foydalanish ham bugungi ta’limning ajralmas qismi bo‘lib qoldi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilar uchun ko‘proq qiziqarli bo‘ladi, ularning faol ishtirokini ta’minlaydi, motivatsiyasini oshiradi. Buning natijasida, o‘quvchilar o‘z ustida ishlashga, o‘z salomatligini asrashga, sog‘lom turmush tarzini hayotiy qadriyatga aylantirishga harakat qiladi. Jismoniy tarbiya metodikasini yangilashda sog‘lomlashtiruvchi jarayonlarni optimallashtirish ham muhim. Mashg‘ulotlarda harakatli o‘yinlar, individual va jamoaviy mashqlar, to‘g‘ri va xavfsiz harakat qilish ko‘nikmalariga alohida e’tibor qaratiladi. O‘quvchilarni darsga to‘liq jalb etish, tashkilotchilik qobiliyatini rivojlantirish, mas’uliyat hissini shakllantirish uchun har bir mashg‘ulotning mazmuni va shaklini o‘zgartirib, zamonaviy talablar asosida tashkil etish lozim. Jismoniy tarbiya metodikasini doimiy yangilab borish orqali nafaqat sog‘lom, balki ma’naviy, aqliy va ruhiy barkamol shaxsni shakllantirish mumkin bo‘ladi.

Yangi metodik yondashuvlar darsda o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi munosabatlarni yangicha asosda qurishni talab qiladi. O‘qituvchi – tashabbuskor, jamoani birlashtiruvchi, ilg‘or fikrli yetakchi bo‘lishi zarur. Har bir darsda o‘quvchilarni savol-javobga jalb qilish, mustaqil ishlashga o‘rgatish, muammoli

vaziyatlarni yuzaga keltirib, ular orqali ijodiy fikrlashga o'rgatish metodikani yangi bosqichga olib chiqadi. Har bir mashg'ulotni zamonaviy psixologik va pedagogik talablarga javob beradigan shakl va usullarda tashkil etish bugungi kunning muhim vazifasidir. Jismoniy tarbiya fanining zamonaviy talablariga javob berishini ta'minlashda o'quvchilar faoliyatini monitoring qilish va baholashning yangi usullarini joriy qilish ham juda muhim. O'quvchilarning rivojlanish dinamikasini muntazam kuzatib borish, ularning jismoniy holatini aniqlash, o'z vaqtida tavsiyalar berish va yutuqlarini rag'batlantirish metodik yangilanishning ajralmas qismi hisoblanadi. Bu jarayon o'qituvchining o'ziga ham doimiy tahlil, o'z ustida ishlash, natijalar bilan ishlash ko'nikmasini shakllantiradi. Shuningdek, o'zgaruvchan hayot sharoitida har bir o'quvchi uchun individual yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq qilish natijasida metodik yangilanishlar samarasi kuchayadi. Metodikani doimiy o'rganish va yangilab borish uchun o'qituvchilar ilmiy-amaliy konferensiyalar, malaka oshirish kurslari, seminar-treninglar va onlayn vebinarlar orqali bilim va malakasini oshirib borishlari zarur. Eng so'nggi bilimlar, metodik tavsiyalar, milliy va xorijiy ilg'or tajribalar, yangi o'quv rejalaridan boxabar bo'lish – jismoniy tarbiya darsini samarali tashkil qilishning kafolati hisoblanadi. O'qituvchi uchun kasbiy o'sish, mahoratini oshirish, o'z ustida izlanish – asosiy shior bo'lib xizmat qilishi kerak [3].

Metodikani yangilashda o'quvchilarning yosh xususiyatlarini chuqur tahlil qilish, ular bilan individual hamda jamoaviy ishlashni uyg'unlashtirish, zamonaviy sport anjomlari va jihozlardan samarali foydalanish, ilg'or pedagogik yondashuvlarni dars jarayoniga tatbiq etish natijasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qiziqarli, samarali, interfaol va zamonaviy shaklga ega bo'ladi. Bu o'qituvchiga o'z bilim va ko'nikmalarini boyitish, o'quvchilarni sog'lom hayot sari yetaklash uchun keng imkoniyatlar ochadi. Bugungi kunda dars jarayonini optimallashtirish, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida ochiq muloqotni yo'lga qo'yish, darsda mustaqillik va ijodkorlik elementlarini joriy etish orqali har bir o'quvchining potentsialini ochib berish mumkin. Jismoniy tarbiya darsini an'anaviy uslublardan voz kechgan holda, ijodkorlik, uyg'unlashgan metodlar asosida tashkil qilish esa yanada katta natijaga olib keladi. Har bir mashg'ulotga yangicha qarash bilan, innovatsion yondashuvlarni qo'llab, jismoniy tarbiya faniga bo'lgan qiziqishni oshirish o'qituvchining asosiy vazifasiga aylanishi zarur. Jismoniy tarbiya darslarida ijtimoiy faollik, mas'uliyat, hamkorlik va rahbarlik ko'nikmalarini shakllantirish uchun yangi metodlar asosida faoliyat olib borish o'qituvchining kundalik ish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Ammo metodik yangilanish holatlari faqat shu bilan chegaralanmaydi. Jismoniy tarbiya darslarining mazmuni va shaklini boyitish, yangi tavsiyalar, ilg'or tajribalarni o'rganib, har bir mashg'ulotni zamonaviy interaktiv shaklda tashkil etish orqali natijadorlikka erishiladi. Jismoniy tarbiya sohasida qo'llanilayotgan yangi metod va texnologiyalar, qo'shimcha dastur va darsliklar, zamonaviy o'quv materiallari orqali dars

samaradorligini yanada oshirish imkoniyati yaratiladi. Zamonaviy darslarni tashkil qilishda texnika, axborot-kommunikatsiya vositalari, virtual va multimedia imkoniyatlaridan keng foydalanish ham bugunning eng asosiy talablaridan biridir. O‘quvchilarning jismoniy salomatligini nazorat qilish, gigiyena va sog‘lom turmush tarzi masalalariga e‘tibor qaratish, ularda xarakatchanlik, to‘g‘ri harakat ko‘nikmalari va intizomni shakllantirishga xizmat qiladi [4].

Jismoniy tarbiya metodikasini yangi bosqichga olib chiqishda o‘qituvchining sifatli va samarali rejalashtirish, darsni tashkil qilish, uning natijalarini tahlil qilish va ulardan kelib chiqib yangi vazifalarni belgilash dasturi bo‘lishi talab etiladi. Har bir o‘quvchi bilan yakka tartibda ishlash, harakatga rag‘batlantirish, uning sog‘lom hayotga bo‘lgan intilishini rivojlantirish, o‘z oldiga maqsad qo‘yish va unga erishish uchun rag‘batlantirish, barcha dars ishtirokchilari uchun eng qulay va samarali o‘quv muhitini yaratish ham metodik yangilanishning muhim shartlaridan hisoblanadi. Dars jarayonida axloqiy, ruhiy va aqliy rivojlanishga xizmat qiluvchi metodik qabihlarni qo‘llash, harakatga bo‘lgan qiziqishni oshirish, jamoaviy hamkorlik va raqobat muhitini yaratish ham metodik yangilanishda muhim o‘ringa ega. Bundan tashqari, o‘qituvchi o‘z faoliyatida yangi turdagi laboratoriya va tahliliy ishlanmalar, milliy va jahon tajribasidan o‘rin olgan darslarni joriy qilib borishi orqali mashg‘ulot mazmunini boyitishi, natijaviylikni ta‘minlashi zarur.

Jismoniy tarbiya metodikasini yangilash, o‘qituvchining zamonaviy texnologiyalar va pedagogik tajribalarni to‘g‘ri yo‘naltirishi, har bir o‘quvchi uchun individual yondashuvlarni ishlab chiqishi, mashg‘ulotlar mazmunini boyitishi, o‘z ustida doimiy izlanishga intilishi natijasida muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya darslari zamonaviy shaklga ega bo‘lishi uchun o‘qituvchi har bir darsni o‘ziga xos, qiziqarli shaklda tashkil etishi, ilg‘or tajribalarni o‘rganib, amaliyotga tatbiq qilishi, mahoratini oshirib borishi, metodik yangiliklarni hayotga tatbiq etish uchun intilishi kerak. Aynan shu yondashuv orqali mustahkam sog‘lom, ruhiy va aqliy jihatdan yetuk avlodni tarbiyalash imkoniyati yaratiladi. Jismoniy tarbiya metodikasini keng ko‘lamda yangilash orqali o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, tashabbuskorlik, mustaqillik, ma‘suliyat va yetakchilik fazilatlarini rivojlantirish mumkin bo‘ladi. Zamonaviy dars – zamonaviy metodika asosida tashkil qilinadi va jamiyat rivoji uchun eng zarur qadriyatlar shakllanadi [5].

Har bir o‘quvchi yoki talabani jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida baholash – bu nafaqat natijalarni aniqlash, balki o‘quvchilarning motivatsiyasi, o‘z ustida ishlashga bo‘lgan qiziqishini qo‘llab-quvvatlash, sport madaniyatini rivojlantirish uchun muhim vositadir. Yangi avlod uchun baholash tizimi ilg‘or, shaffof va har tomonlama to‘liq yondashuv asosida bo‘lishi lozim. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali baholash uchun bir nechta keng qamrovli mezonlarni ishlab chiqish va ulardan adolatli foydalanish zarur. Birinchidan, o‘quvchining

mashg'ulotlardagi ishtiroki va faolligi – baholashning muhim qismidir. Ushbu mezonda mashg'ulotlar davomida o'quvchining harakatlarga jalb etilishi, tashabbus ko'rsatishi, o'zini ko'rsata olish darajasi va umumiy dars jarayonida faol qatnashishi hisobga olinadi. Shuningdek, o'quvchi o'zi uchun yangilik bo'lgan mashq turlarini bajarayotganida namoyon qilgan ishtiyoq va o'sishga bo'lgan harakati e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Ikkinchidan, harakat texnikasining to'g'ri va aniq bajarilishi asosiy baholash omillaridan biri bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulotlarda harakatlarni xavfsiz bajara olish, mashq va o'yinlar texnikasini to'g'ri bajarish – o'quvchining sport harakatlariga bo'lgan ongli yondashuvini ko'rsatadi. Texnikani noto'g'ri bajargan o'quvchiga darrov salbiy baho qo'yish emas, balki uning to'g'ri bajarishga qaratgan harakatlari va intilishi ham qadrlanishi lozim. Chunki ko'lamli natijaga erishish har doim ham tez bo'lmasligi mumkin va har qanday rivojlanish bosqichma-bosqich sodir bo'ladi. Intizom va tartibga amal qilish ham jismoniy tarbiya darslarini baholashda alohida ahamiyatga ega. Mashg'ulot davomida o'quvchining umumiy xulqi, mashg'ulot tartib-qoidalariga, hamkasblari va murabbiyga nisbatan hurmat bilan muomala qilishi, guruhdagi o'zaro muloqoti va sport etiketi talablariga amal qilishi ham baholanadi. Bu esa yosh avlodda sport madaniyatini shakllantirishda asosiy vositalardan biridir. Jismoniy tayyorgarlikning shakllanish darajasini ham doimo e'tiborga olish talab etiladi. Bunda harakat tezligi, chidamliligi, kuchi, chaqqonligi va boshqa sport sifatlarining rivojlanish darajasi, oldingi natijalar bilan solishtirilgan o'sish holati muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur jarayonda asosiy maqsad – har bir o'quvchining shaxsiy imkoniyatlarini aniqlab, ularga mos yondashuvni tanlashdan iborat. Har bir bola boshqa o'quvchilarga taqqoslanmasligi, asosan, o'z shaxsiy natijalari va o'sish dinamikasiga baho berilishi lozim. Baholash jarayonida o'qituvchining ko'rsatmalariga amal qilish va mustaqil mashq bajara olish qobiliyatiga ham alohida e'tibor qaratiladi. Bu mezon o'quvchilarni mustaqillikka, tashabbuskorlikka va o'z harakatlarini boshqarishga o'rgatish uchun zarur. Shuningdek, o'qituvchi bergan vazifani to'g'ri va tartibli bajarish, tushunmagan joylarini so'rash, jamoada qo'llab-quvvatlash kabi ko'nikmalar ham baholanadi. Sport va salomatlikka bo'lgan ongli munosabatni shakllantirish ham zamonaviy baholash tizimining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. O'quvchilarning sport mashg'ulotlariga, jismoniy faollik va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishi, darsdan tashqari faoliyatlarda ham sog'lom hayotni tanlashga intilishi, o'z salomatligiga mas'uliyatli munosabatda bo'lishi rag'batlantiriladi. Bu omil o'quvchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy salomatligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jamoaviy ishlash, sport o'yinlarida va guruhli mashg'ulotlarda hamjihatlikda ishtirok eta bilish, sheriklarini qo'llab-quvvatlash, birgalikda maqsad sari harakat qilish ko'nikmalari ham yuqori baholanadi. Jamoaviy ruhning rivojlanishi ijtimoiy munosabatlar shakllanishiga, sport muhitining qulay va do'stona bo'lishiga olib keladi.

Yuqoridagi barchaga asoslangan holda aytish mumkinki, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini baholash bir tomonlama emas, balki har tomonlama va individual yondashuv asosida amalga oshirilishi kerak. Har bir o‘quvchining jismoniy rivojlanish sur‘atlari, imkoniyatlari va qiziqishi e‘tiborga olinishi zarur. Shu bilan birga, baholashda raqamli natijalardan tashqari shaxsiy yutuqlar, o‘sinh va ijobiy harakatlarga ham alohida baho berilishi motivatsiyani oshiradi va o‘quvchilarda sportga va sog‘lom hayotga ongli munosabat shakllanishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiya darslarining baholash mezonlari shundaki, ular orqali ham bolaning o‘zini namoyon qilishi, o‘z ustida ishlash niyatining mustahkamlanishi va eng asosiysi – sog‘lom hayot sari intilishi doim e‘tiborda bo‘lishi lozim. Shunday mezonlar asosida tashkil etilgan baholash tizimi zamonaviy yosh avlodni har tomonlama sog‘lom, bardam va irodali yetuk shaxs bo‘lib shakllanishiga ko‘maklashadi [6].

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sog‘lomlashtirish metodikasini takomillashtirish zamonaviy maktab ta‘limining ajralmas qismi bo‘lib, bolalarda har tomonlama rivojlanish, kuch-quvvat, chaqqonlik, sog‘lomlik, bardamlik va ma‘naviyatli avlod yetishib chiqishiga zamin yaratadi. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya eng avvalo o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini, sog‘lom turmush tarzini, sportga va harakatga bo‘lgan qiziqishini oshirishga hamda hayot davomida salomatlikning qadrlanishiga yo‘naltirilgan muhim jarayondir. Mazkur metodikani mukammallashtirish jarayonida jahon tajribalaridan, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan, mahalliy imkoniyat va sharoitlardan samarali foydalanish, ota-onalar, pedagoglar va tibbiyot xodimlari hamkorligini kuchaytirish orqali boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining sog‘lom va barkamol bo‘lib ulg‘ayishida muhim ijobiy o‘zgarishlarga erishish mumkin. Sog‘lom avlod – taraqqiyot garovi ekanini unutmasligimiz zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva, G. (2018). "Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining ahamiyati". *Pedagogika fanlari axborotnomasi*, 2(38), 70-74.
2. Abduvahobov, I. (2020). "Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirishda innovatsion texnologiyalar". *Ilm sarchashmalari*, 4(8), 56-61.
3. Bobojonov, S. (2019). "Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining salomatligini mustahkamlashda harakatli o‘yinlarning roli". *O‘qituvchi jurnali*, 1(45), 102-106.
4. Ergashev, R. (2021). "Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning yangi usullari". *Zamonaviy Ta‘lim*, 3(12), 50-54.
5. Juraeva, Z. (2018). "Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining sog‘lomlashtirish metodikasini takomillashtirish yo‘llari". *Yosh Olimlar*, 5(11), 83-87.
6. Karimova, M. (2019). "O‘quvchilar sog‘lig‘ini mustahkamlashda jismoniy tarbiya imkoniyatlari". *Pedagogik izlanishlar*, 2(22), 34-39.
7. Madrahimova, S. (2020). "Boshlang‘ich sinflarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni". *Boshlang‘ich ta‘lim*, 6(17), 41-45.