

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ  
НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ  
ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

*Қўлёзма ҳуқуқида*  
УДК: 371.3:372.8796

**Исмоилов Турабжон Умирзақович**

**БОШЛАНГИЧ СИНФЛАРДА ЖИСМОНИЙ  
ТАРБИЯ – СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИНГ  
ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ**

13.00.02 – Таълим ва тарбия назарияси ва методикаси  
(жисмоний тарбия)

13.00.04 – Жисмоний тарбия, спорт машғулоти,  
соғломлаштирувчи ва адаптив жисмоний  
тарбия назарияси ва методикаси

Педагогика фанлари номзоди илмий даражасини  
олиш учун ёзилган диссертация

**А В Т О Р Е Ф Е Р А Т И**

**Тошкент – 2010**

371(0433)  
И 81

Иш Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университетида  
бажарилган

**Илмий раҳбар:** педагогика фанлари номзоди, профессор  
**Маҳкамжонов Каримжон Махмутович**

**Расмий оппонентлар:** педагогика фанлари доктори  
**Кадилова Фатима Рашидовна**  
педагогика фанлари доктори  
**Халмухамедов Рустам Деканович**

**Етакчи ташкилот:** Термиз давлат университети

Ҳимоя Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети  
ҳузуридаги К.067.18.03 рақамли ихтисослашган кенгашнинг 2010 йил  
«18» ~~ноябр~~ соат 14<sup>00</sup> да ўтадиган мажлисида бўлади. Манзил: 100070,  
Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Юсуф Хос Ҳожиб кўчаси, 103-уй. Тел:  
254-92-02, факс: 215-54-18, e-mail: tgpu\_info@edu.uz

Диссертация билан Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика  
университетининг ахборот ресурс марказида танишиш мумкин.

Автореферат 2010 йил «17» ~~май~~ да тарқатилди.

Бирлашган ихтисослашган кенгаш илмий  
котиби, педагогика фанлари номзоди, доцент



Р.Г.Исянов

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ УМУМИЙ ТАВСИФИ

**Мавзунинг долзарблиги.** Ҳар томонлама етук, комил инсонни тарбиялаш бугунги кунда жамиятимиз олдида турган долзарб масалалардан биридир. Шу боис, Президентимиз Ислоом Абдуганиевич Каримов мустақилликнинг дастлабки йилларидан бошлаб диққат-эътиборини ёш авлод тарбиясига қаратиб келмоқда. Юртимизда 2010 йилнинг «Баркамол авлод йили» деб эълон қилиниши мустақиллик даврида амалга оширилётган эзгу ишларимизнинг давомидир.

Мамлакатимизда «Таълим тўғрисида», «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонунлар, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»нинг қабул қилиниши, уларни ҳаётга татбиқ этиш йўл-йўриқларининг ишлаб чиқилганлиги ҳам фикримизнинг ёрқин далилидир.

Ёшларимизни миллий истиқлол мафқураси асосида тарбиялаш республикаимиздаги мактаблар олдида турган асосий вазифалардан бири бўлиб, уни амалга оширишда бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг самарали усулларини аниқлаш долзарб аҳамият касб этади.

Аҳоли турмуш фаровонлигини ошириш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, ўсиб келаётган ёш авлодни ақлан етук, руҳан тетик ва жисмонан баркамол кишилар қилиб тарбиялашни жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларисиз тасаввур қилиб бўлмайди. Айни шу ҳолат тадқиқот мавзусининг долзарблигини белгилайди.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Келажак авлод ҳақида қайғуриш бугунги куннинг асосий вазифаларидан биридир. Болалар саломатлигини мустаҳкамлашда жисмоний тарбиянинг ўрни каттадир. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний соғломлаштириш ишларини ташкил қилиш, жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик масалалари бўйича А.К.Атаев, К.М.Маҳкамжонов, Р.С.Саламов, А.Н.Абдиев, Ш.Х.Хонкелдиев, А.К.Ҳамрақулов, Ф.Ҳўжаев, Т.С.Усмонхўжаев, Э.А.Сейтхалилов, Ф.А. Керимов, Р.Д.Халмухамедовлар олиб борган илмий изланишлардан маълумки, бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари МДҲ даги тенгдошлариникидан фарқ қилади.

Илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги дастурда берилган метёрлардан паст бўлиб, бугунги куннинг талабларига тўлиқ жавоб бермаслигини кўрсатди. Хусусан К.М.Маҳкамжонов, Х.А.Мелиев, М.Рахимов, Х.М.Ражабов, А.Т.Содиқов, Ю.Ю.Арипов, Ғ.М.Салимов, М.А. Арслоновларнинг илмий ишларида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарликлари паст эканлиги алоҳида кўрсатиб ўтилган.

Ўқувчилар билан таълим-тарбия ва соғломлаштириш ишларини олиб бориш ҳамда дарслар сифатини ошириш бўйича Р.Ш.Ахлидинов, Ш.Э.Қурбонов, Ж.Ғ.Йулдошев, Ж.Ҳасанбоев, М.Туროнова, О.Ҳасанбоева, Р.А.Мавлонова, А.Тўраева, К.Холиқбердиев, Н.Н.Азизходжаева, Д.Д.

Шарипова, О.Мусурмонова, М.Тоирова, М.Тохтаходжаева, Р.Х.Жураев, М.Э.Хайдаров, К.М.Махкамжонов, Ф.Р.Юзликбаев, Ф.Р.Кадировалар илмий изланишлар олиб борганлар.

Россия ва МДХ мамлакатларида ҳам жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирлари бўйича турли йилларда А.А.Гужаловский, В.К.Шурухина, А.М.Шлемин, Г.Б.Мейксон, Л.Е.Любомырский, Б.Н.Миняев, Б.М.Шиян, А.П.Матвеев, Г.Б.Мельников, Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецовлар илмий тадқиқот ишлари олиб боришган.

Ҳозирги кунда бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини яхшилаш ва такомиллаштиришга доир замонавий илмий-услубий ишларнинг кўлами ва сифати талаб даражасида эмас. Айниқса, кун тартибдаги жисмоний тарбия тадбирлари, синфдан ташқари машғулотларга нисбатан камроқ эътибор берилляпти. Қолбуки, ўқувчиларни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлигини мустаҳкамлаш, ҳаётга ва фойдали меҳнатга тайёрлашда уларнинг жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги ва ҳаракат фаоллигини ошириш муҳим ўрин тутди.

Республикамизнинг турли вилоятларидаги мактабларда олиб борилган педагогик кузатишлардан маълум бўлдики, баъзи бир мактабларда жисмоний тарбия дарслари сифатининг паслиги ўқувчиларнинг жисмоний тарбия бўйича чуқур назарий-амалий билимларни эгаллашига салбий таъсир кўрсатмоқда. Ҳафтада ўтиладиган икки соатлик жисмоний тарбия дарслари ҳаракатга бўлган эҳтиёжга тўла жавоб бермайди. Шунинг учун бошланғич синф ўқувчиларининг яшаш шароитини, иқлим хусусиятларини, миллий анъана ва қадриятларини, ёши ва жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия дарслари ва соғломлаштириш тадбирларини олиб бориш бугунги куннинг энг долзарб муаммоларидан бўлиб қолади.

Шунга кўра тадқиқот мавзуси «Бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари» деб белгиланди.

**Диссертация ишининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Тадқиқот иши Ўзбекистон Республикасининг “Қадрлар тайёрлаш миллий дастури”ни амалга ошириш юзасидан Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети “Жисмоний тарбия методикаси ва болалар спорти” кафедрасининг истиқболли режаси асосида тайёрланган.

**Тадқиқотнинг мақсади:** Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш, соғлигини мустаҳкамлаш, ҳаракат фаоллиги ва соғломлаштириш тадбирларининг самарадорлигини оширишни илмий педагогик жиҳатдан асослаш.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

- мавзуга оид илмий, назарий, услубий манбаларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, муаммонинг долзарблигини илмий жиҳатдан асослаш;
- жисмоний юклама асосида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги даражасини аниқлаш;
- ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича назарий билимларини ўрганиш;

- бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракат фаоллигини ошириш услубларини илмий-педагогик жиҳатдан асослаш;

- жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирлари юзасидан педагогик тажрибалар ўтказиш.

**Тадқиқот объекти:** умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синфларида ўқув-соғломлаштириш жараёни.

**Тадқиқот предмети:** бошланғич синфларда жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирлар жараёни, машғулотлар мазмуни, методлари ва воситалари.

**Тадқиқот методлари:** назарий таҳлил ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, суҳбат, анкета, антропометрия, тест, математик статистика, педагогик тажриба.

**Тадқиқотнинг илмий фарази:** бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари ва кун тартибдаги соғломлаштириш тадбирларини ўтказишда:

- жисмоний юкламалар ҳажми оширилса;
- ҳаракатга бўлган эҳтиёж таъминланса;
- жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик оширилса;
- жисмоний тарбия дарсларида, ўқув кун тартибдаги жисмоний соғломлаштириш тадбирларида ўқувчиларнинг ёш хусусиятлари инобатга олинса, таълим-тарбия ишлари самарали бўлади.

**Ҳимояга олиб чиқилаётган асосий ҳолатлар:**

- бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний соғломлаштириш ижтимоий-педагогик муаммо эканлиги;
- ўқувчиларнинг жисмоний тарбиядан назарий билимлари ҳолати;
- бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги ҳолати;
- ўқувчиларни жисмоний тарбиялашнинг замонавий технологиялари;
- жисмоний тарбия ва соғломлаштиришга доир педагогик тажриба натижалари.

**Ишнинг илмий янгилиги:**

- жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирлари тизими илмий асосланди;

- жисмоний юклама асосида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражаси аниқланди;

- ўқувчиларга жисмоний тарбия ва спорт бўйича назарий билим беришнинг самарадор усуллари кўрсатилди;

- ҳафтада уч соатлик жисмоний тарбия дарси жараёнида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, маънавий ва ахлоқий тарбияси, назарий, амалий билимлари, шунингдек, жисмоний тарбия машғулотларини ўтиш тизими илмий асосланди.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти:** бошланғич синф жисмоний тарбия дарсларида, ўқув кун тартибдаги жисмоний

соғломлаштириш тадбирларида самарали услублардан фойдаланиш аниқланди. Диссертациянинг хулосалари ва тавсияларидан, бошланғич синф жисмоний тарбия ишларини режалаштиришда, ўрта махсус ва олий ўқув юртрларидаги талабаларга маърузалар ўқишда, жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналишига оид ўқув адабиётларининг янги авлодини яратишда, жисмоний тарбия дастурини такомиллаштиришда фойдаланиш мумкин.

**Натижаларнинг жорий қилиниши.** Олинган натижа ва хулосалар Андижон вилоятининг Балиқчи, Улугнор, Наманган вилоятининг Косонсой, Поп туманларидаги умумий ўрта таълим мактабларидаги бошланғич синфларнинг жисмоний тарбия дарслари ва ўқув кун тартибидаги жисмоний соғломлаштириш тадбирларида қўлланилди.

**Ишнинг синовдан ўтиши.** Диссертациядаги асосий натижалар республика илмий анжуманларида, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети “Жисмоний тарбия методикаси ва болалар спорт” кафедрасида, Андижон давлат университети “Педагогика” ва “Жисмоний тарбиянинг назарий асослари” кафедраларининг қўшма йиғилишида, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университетининг К.067.18.03. рақамли Бирлашган ихтисослашган кенгаш қошидаги методологик ҳамда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти хузуридаги К.050.10.01. рақамли ихтисослашган кенгаш қошидаги илмий семинарларда маъруза қилинган ва муҳокамадан ўтган.

**Натижаларнинг эълои қилинганлиги.** Муаллиф томонидан диссертация материаллари асосида “Соғлом авлод учун”, “Фан спортга”, “Педагогик таълим”, “Бошланғич таълим” журналлари, анжуман ва илмий-методик тўпламларда 14 та мақола нашр эттирилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация кириш, уч боб, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат бўлиб, 150 бетни ташкил қилади. Унга 9 та расм, 21 та жадвал, 2 та далолатнома ва 4 та илова қиради.

## **ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ**

Диссертациянинг кириш қисмида тадқиқотнинг долзарблиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, мақсади, вазифалари, объекти, предмети, илмий фарази, методлари, илмий янгилиги, назарий ва амалий аҳамияти, шунингдек, химояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар баён қилинди.

Диссертациянинг «Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлик ҳолатининг педагогик таҳлили» деб номланган биринчи бобида бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарсларининг сифатини яхшилаш, ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, уларнинг ҳаракат фаоллигини ҳамда соғломлаштириш тадбирларининг самарадорлигини ошириш каби масалалар ёритилган.

Адабиётлар таҳлили жисмоний тарбиянинг кўп қирралилигини кўрсатади, унинг самарадорлигини ошириш ҳақидаги фикрлар ҳам турличадир.

Ю.А.Кулаков, А.А.Рихсиева, О.М.Жегалло каби бир гуруҳ олимлар ўз тадқиқотларида жисмоний тарбиянинг тиббий - педагогик муаммоларига катта эътибор қаратганлар. Лекин мазкур ишларнинг аксариятида Ўзбекистон шароити ва бутунги кун талаблари тўла инобатга олинмаган.

А.Т.Содиқов, Ю.Ю.Арипов, Ғ.М.Салимов, М.А.Арслоновларни бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши бошқа минтақалардаги тенгдошларига нисбатан паст эканликлари юзасидан чиқарган хулосалари ўринли эканлиги асосланди.

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат фаоллиги ишчанликнинг асосий белгиси бўлиб, уни тарбиялаш йўллари кўп қирралидир. Шу билан А.К.Атаев, Д.Д.Шарипова каби бир гуруҳ олимлар ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, саломатлиги болага нисбатан онлада бўлган муносабат иқтисодий муҳит билан боғлиқлигини кўрсатиб ўтганлар.

Ш.Х.Хонкелдиев, Е.Я.Бондаревский, Л.Б.Корчагиналар бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги Москва, Киев, Эстония шаҳарларидаги тенгдошларига нисбатан фарқи борлигини асослаганлар.

Ҳар хил услублардан тўғри фойдаланиш таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини самарали ҳал этиш жисмоний тарбия дарслари сифатини яхшилаш тўғрисида К.М.Махкамжонов, Р.С.Саламов, А.Н.Абдиев, Ф.Хўжаевларнинг илмий хулосалари ҳам эътиборга лойиқдир.

Н.Т.Лебедева маълумотларига қараганда, ҳафтада 2 соат ўтказиладиган жисмоний тарбия дarsi болаларда ҳафталик ҳаракатга бўлган эҳтиёжни 11 фоизга таъминлайди. Агар кун тартибиди ўтказиладиган соғломлаштириш тадбирлари, ҳаракатли ўйинлар, спорт тўғрақлари ва мусобақалари мунтазам ўтказилиб борилсагина болаларнинг ҳафталик ҳаракатга бўлган эҳтиёжи 60 фоизга таъминланади.

А.А.Иванов, К.М.Махкамжонов, Ф.Н.Насриддинов, А.В.Косоновская, А.С.Пьявкин, Е.Н.Ворсин, И.А.Казиков, А.В.Крестяниковларнинг фикрича, ҳафтада 3-4 соатли жисмоний тарбия дarsi ва қўшимча машғулотлар ўтказилиши болаларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда, жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат фаоллигини оширишда яхши натижалар беради.

Ўзбекистон шароитида ҳам ҳафтада уч соатли жисмоний тарбия дarsi ва соғломлаштириш тадбирларининг мунтазам ўтказилиши асосида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатини илмий асослаш лозим.

**“Бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибагача жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигининг ҳозирги кундаги ҳолати”** номли иккинчи бобда тадқиқот ишининг ташкил этилиши ва услублари, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда давлат директив ҳужжатларининг аҳамияти: “Таълим тўғрисида”ги Қонун, “Қадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун ва “Ўзбекистон

болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қарорларнинг ҳаётий моҳияти баён этилган. Шунингдек, Шарк мутафаккирлари Абу Али ибн Сино, Амир Темур, Алишер Навоий, Абдулла Авлоний, Ҳамза Ҳакимзодаларнинг жисмоний тарбия ҳақидаги фикрлари умумлаштирилган.

Ушбу бобда жисмоний тарбия бўйича ўтказилган сўров варақалари ҳамда Андижон, Наманган, Тошкент вилоятлари ва Тошкент шаҳридаги мактабларнинг 952 та бошланғич синф ўқувчисидан жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик бўйича олинган тест натижаларининг математик-статистик таҳлили келтирилади.

Андижон вилояти Балиқчи туманидаги 1- ва 48-сонли умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синфларида тажриба-синов ўтказишдан олдин болаларнинг дастлабки жисмоний ривожланиши ва тайёргарлик кўрсаткичлари аниқланди.

Тажриба учун Андижон вилояти Балиқчи туманидаги 1-, 48-сонли умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синф ўқувчилари танланди. 48-сонли умумий ўрта таълим мактаби тажриба гуруҳи, 1-сонли умумий ўрта таълим мактаби назорат гуруҳи деб белгиланди.

Бошланғич синф ўқувчиларининг гавда узунлиги бўйича тажриба ва назорат гуруҳидагиларни таққослаганимизда фақат 3-синфда  $t=2,49$   $P<0,05$  га, гавда оғирлигида 4-синф қиз болалари ўртасида  $t=2,23$   $P<0,05$  га, кўкрак қафаси кенлиги кўрсаткичида фақат 3-синф қизлари ўртасида нафас олганда  $t=2,15$   $P<0,05$  га фарқ борлиги аниқланди. Кўкрак қафасининг кенлиги, қўл кучи ҳамда ўпканинг тириклик сигими кўрсаткичлари бўйича тажриба ва назорат гуруҳи ўқувчилари орасидаги фарқ бир-бирига яқин  $P>0,1$  эканлигини кўрсатди.

30 м. масофага югуришда тажриба ва назорат гуруҳлари орасида 1-синф қиз болалар ўртасида  $t=2,26$   $P<0,05$  га, турган жойидан узунликка сакрашда 3-синфларнинг ўғил болаларида  $t=2,18$   $P<0,05$  га, қизларида  $t=2,09$   $P<0,05$  га, теннис коптогини отишда 2-синфларнинг қизларида  $t=2,51$   $P<0,05$  га, оёқларни узатиб ўтирган ҳолда тиззаларни букмасдан олдинга энгашишда 2-синфларнинг қиз болалари ўртасида  $t=2,69$   $P<0,01$  га статистик жиҳатдан фарқ борлиги аниқланди.  $4 \times 10$  м.га моккисмон югуриш, 1600 м.га югуриш, ўтирган ҳолда гавдани 1 дақиқа давомида эгиш ва ёзиш ҳамда турникда тортилиш (ўғил болалар), турникда осилиб туриш (қиз болалар) тестларида тажриба ва назорат гуруҳи ўқувчиларида статистик жиҳатдан фарқ бўлмади.

Олиб борилган илмий изланишлардан маълум бўлдики, тажриба ва назорат гуруҳларининг натижалари ўртасидаги фарқ катта эмас.

Диссертациянинг учинчи боби “Бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш бўйича тажриба-синов ишлари натижаси” деб номланган. Тажриба-синов майдони қилиб танланган 48-сонли умумий ўрта таълим мактаби бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дarsi ҳафтасига 3 соат ўтказилиши билан



биргаликда, ўқув кун тартибидаги жисмоний соғломлаштириш ишлари самарали воситалардан фойдаланган ҳолда мунтазам олиб борилди.

Назорат майдони қилиб танланган 1-сонли умумий ўрта таълим мактаби бошланғич синф ўқувчиларининг ҳафталик жисмоний тарбия дарсига ҳеч қандай ўзгартириш киритилмади ҳамда жисмоний тарбия дастури асосида дарслар ўтказилди.

Тажриба-синов майдонида ўқувчиларининг кунлик ҳаракат фаоллигини ошириш, жисмоний тарбия бўйича назарий билимлар бериш, жисмоний ривожланиш ва тайёргарлигини оширишга қаратилган тадбирлар ташкил этилди (1-расм).

Мазкур бобда I-IV синф ўқувчиларининг тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги ҳолати келтирилган.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари асосида олинган дастлабки ва якуний натижалар 1-жадвалда берилган.

1-2-синф ўқувчиларининг гавда узунлиги  $P < 0,05$  га, 3-синф ўғил ва қизларида, 4-синф ўғил болаларида  $P < 0,01$  ва  $P < 0,001$  га тенг бўлди, 4-синф тажриба ва назорат гуруҳларининг қизларида  $P > 0,1$  бўлиб, ўсиш кузатилди.

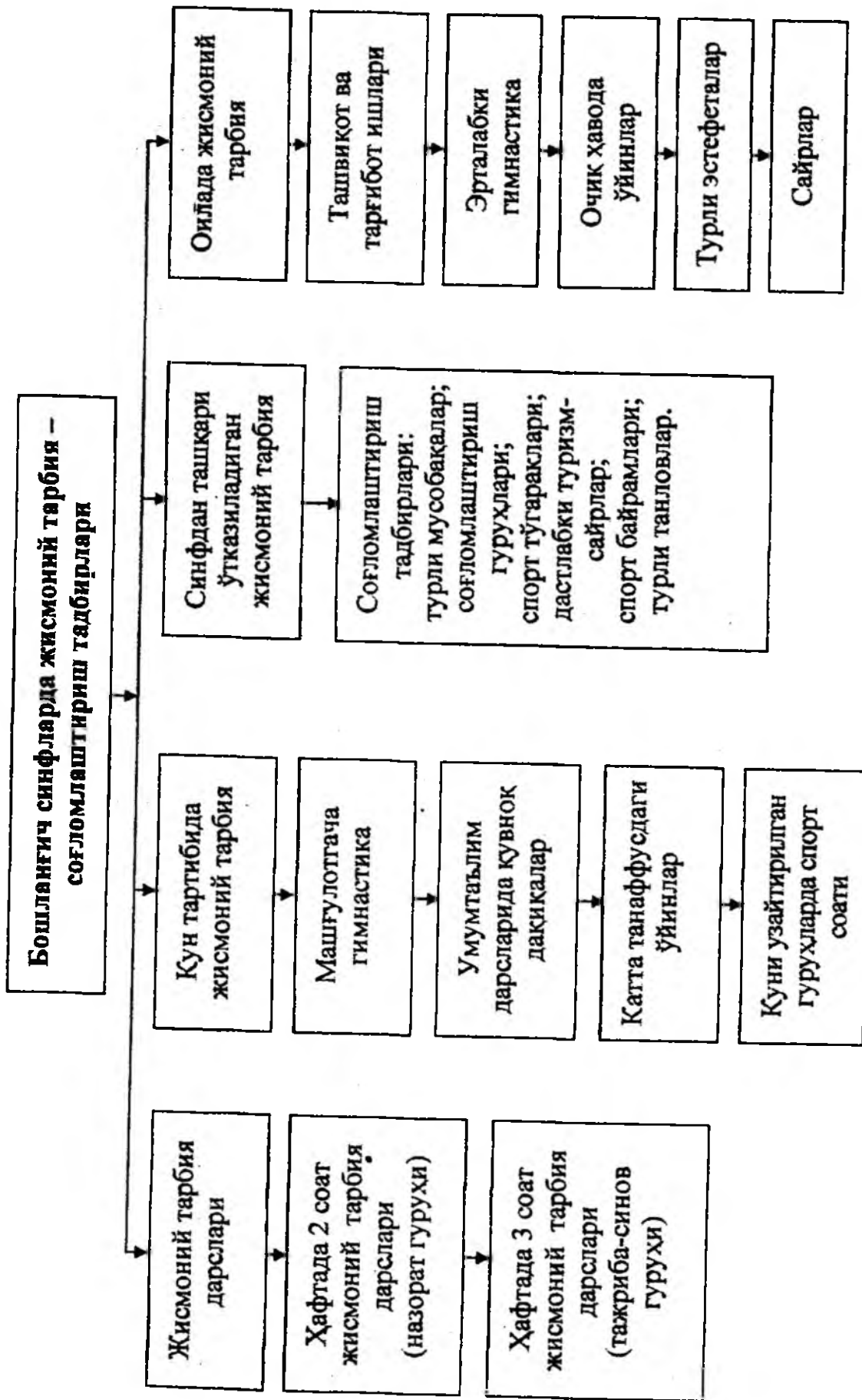
Гавда оғирлиги 1-2-3-синфларнинг қизларида  $P < 0,01$  ва  $P < 0,001$  га, 4-синф қизларининг тажриба гуруҳида  $P < 0,05$ га, назорат гуруҳида  $t = 1,81$   $P > 0,1$  га, 1-3-синф ўғил болаларида  $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$ га, 2-синф тажриба гуруҳида  $P < 0,01$ га статистик жиҳатдан фарқ қилди, бошқа синфларда  $P > 0,1$  натижа қайд этилди.

Қўл панжа кучи тажриба гуруҳида  $P < 0,05$  га, назорат гуруҳининг 1-синф ўқувчиларида ҳамда 2-синф ўғил болалар ўнг қўл панжа кучида  $P < 0,05$  га фарқ бўлди, қолган синфларда  $P > 0,1$  га тенг бўлиб ўсиш кузатилди.

Кўкрак қафасининг кенглиги тинч ҳолатда 1-2-синф ўқувчиларида, 3-синф тажриба гуруҳи қизларида ва назорат гуруҳи ўғил болаларида ҳамда 4-синф тажриба гуруҳида  $P < 0,05$ га, нафас олганда тажриба гуруҳининг 1-синфидаги ўқувчиларда, 2-синф тажриба ва назорат гуруҳидаги қизларда  $P < 0,05$ га, 3-синф тажриба гуруҳи қизларида  $P < 0,01$ га, назорат гуруҳи ўғил болаларида  $P < 0,001$ га, 4-синф тажриба гуруҳининг ўғил болалари ва назорат гуруҳи ўғил ва қизларида  $P < 0,05$ га, нафас чиқарганда тажриба гуруҳининг 1-синфидаги ўқувчиларда, 2-синф тажриба гуруҳи қизлари ва назорат гуруҳи ўғил болаларида  $P < 0,05$ га, 3-синф тажриба гуруҳи ўғил болалари ва назорат гуруҳида  $P < 0,01$ га, 3-синф тажриба гуруҳи қизларида ва 4-синфларда  $P < 0,05$ га статистик фарқ қилди, бошқа синфларда  $P > 0,1$ га тенг бўлди.

Ўпканинг тириклик сифими кўрсаткичида тажриба ва назорат гуруҳлари ўқувчиларининг ўсиш тезлиги  $P > 0,1$  га кузатилди, лекин статистик жиҳатдан фарққа эришилмади.

Натижалардан кўрииб турибдики, бошланғич синфларда ҳафталик жисмоний тарбия дарслари сонининг кўпайтирилиши, ўқув кун тартибидаги жисмоний соғломлаштириш тадбирларининг режа асосида ташкил қилиниши уларнинг жисмоний ривожланишига ижобий таъсир этиши маълум бўлди.



1-расм. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирлари.

1- жадвал  
 Бошлангич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши бўйича дастлабки ва якуний натижалар.

№	Антропометрик кўрсаткичлар	Т	Н	I синфлар				II синфлар				p		
				n	Дастлабки		t	p	n	Дастлабки			t	p
					ушш	якуний				ушш	якуний			
1.	Гавада узунлиги (см)	Т	У	17	12,4±0,84	12,6±0,51	2,20	<0,05	35	12,5±0,81	12,7±0,47	2,13	<0,05	
		Н	К	11	12,1±0,74	12,3±0,69	2,00	<0,05	23	12,5±0,89	12,8±0,81	2,49	<0,05	
		Т	У	16	12,5±0,67	12,7±0,56	2,29	<0,05	32	12,6±0,80	12,8±0,59	2,03	<0,05	
		Н	К	13	12,3±0,81	12,5±0,60	2,10	<0,05	27	12,6±0,99	12,8±0,97	2,16	<0,05	
		Т	У	17	22,0±0,38	23,8±0,58	2,59	<0,05	35	23,0±0,32	25,2±0,60	3,23	<0,01	
		Н	К	11	21,4±0,44	23,9±0,54	3,89	<0,01	23	23,2±0,53	26,3±0,45	4,46	<0,001	
2.	Гавада оғирлиги (кг)	Т	У	16	22,2±0,87	24,0±0,57	2,4	<0,05	32	24,1±0,76	26,3±0,82	1,96	>0,1	
		Н	К	13	22,1±0,80	24,8±0,51	3,78	<0,001	27	23,0±0,52	26,2±0,43	4,74	<0,001	
		Т	У	17	10,6±0,60	12,2±0,49	2,06	<0,05	35	11,7±0,51	13,1±0,46	2,03	<0,05	
		Н	К	11	8,2±0,49	9,7±0,47	2,21	<0,05	23	10,0±0,28	10,8±0,27	2,05	<0,05	
		Т	У	16	10,4±0,33	12,0±0,48	2,74	<0,05	32	12,4±0,44	13,8±0,46	2,19	<0,05	
		Н	К	13	9,4±0,36	10,4±0,30	2,13	<0,05	27	11,2±0,66	11,7±0,38	0,65	>0,1	
3.	Қўл кучи (кг)	Т	У	17	10,1±0,38	11,3±0,36	2,29	<0,05	35	11,2±0,45	12,6±0,50	2,08	<0,05	
		Н	К	11	8,8±0,46	10,1±0,43	2,06	<0,05	23	9,9±0,19	10,6±0,28	2,07	<0,05	
		Т	У	16	10,0±0,43	11,1±0,44	1,79	>0,1	32	12,5±0,56	13,4±0,56	1,13	>0,1	
		Н	К	13	9,0±0,49	10,0±0,41	1,41	>0,1	27	10,5±0,89	10,9±0,66	0,36	>0,1	
		Т	У	17	60,1±0,71	62,0±0,62	2,01	<0,05	35	61,1±0,72	63,4±0,76	2,19	<0,05	
		Н	К	11	58,1±0,64	60,1±0,59	2,29	<0,05	23	61,0±0,40	62,2±0,28	2,46	<0,05	
4.	Қўсрак кафаси кенглиги (см)	Т	У	16	60,0±0,44	61,8±0,64	2,32	<0,05	32	61,2±0,54	63,1±0,51	2,59	<0,05	
		Н	К	13	59,1±0,64	61,0±0,61	2,14	<0,05	27	60,3±0,55	62,0±0,61	2,06	<0,05	
		Т	У	17	63,1±0,62	65,0±0,64	2,13	<0,05	35	66,1±0,79	67,4±0,72	1,21	>0,1	
		Н	К	11	63,0±0,60	64,8±0,61	2,10	<0,05	23	63,6±0,41	65,4±0,58	2,53	<0,05	
		Т	У	16	63,4±0,62	64,5±0,62	1,25	>0,1	32	65,0±0,59	66,2±0,48	1,57	>0,1	
		Н	К	13	63,1±0,65	64,0±0,60	1,24	>0,1	27	63,2±0,66	65,1±0,59	2,14	<0,05	
5.	Ўпканинг тираслиги (мл)	Т	У	17	59,0±0,79	61,1±0,59	2,13	<0,05	35	61,0±0,68	62,3±0,74	1,29	>0,1	
		Н	К	11	58,0±0,58	59,5±0,45	2,04	<0,05	23	59,2±0,38	61,5±0,86	2,44	<0,05	
		Т	У	16	59,2±0,78	61,0±0,55	1,88	>0,1	32	60,3±0,53	62,0±0,46	2,42	<0,05	
		Н	К	13	59,0±0,56	59,7±0,51	0,92	>0,1	27	60,0±0,66	61,1±0,60	1,23	>0,1	
		Т	У	17	149,4±54,88	153,6±45,11	0,59	>0,1	35	155,0±44,76	159,4±39,26	0,73	>0,1	
		Н	К	11	141,0±47,49	145,0±46,42	0,60	>0,1	23	143,1±35,14	147,3±33,30	0,86	>0,1	
	сигнами (мл)	Т	У	16	153,1±30,88	156,0±49,15	0,49	>0,1	32	162,2±51,83	164,7±49,25	0,34	>0,1	
		Н	К	13	142,0±35,02	143,5±36,20	0,29	>0,1	27	150,4±48,45	154,3±40,21	0,62	>0,1	

№	Антропометрик кўрсаткичлар	Турали	Кимлик	III сифатлар				IV сифатлар					
				к	Дастлабки таъин	f	р	к	Дастлабки таъин	f	р		
												Яилувай таъин	Дастлабки таъин
1.	Гамма узулиги (см)	Т	р	35	12940,82	13440,84	4,26	<0,001	27	13340,69	13640,66	3,14	<0,01
		К	23	13044,51	13340,69	3,49	<0,01	21	13260,31	13440,70	1,87	>0,1	
		Н	р	32	13740,88	13640,88	3,21	<0,01	19	13440,71	13740,69	3,03	<0,01
		К	27	13140,67	13440,80	2,87	<0,01	28	13340,70	13540,72	1,99	>0,1	
2.	Гамма оқирлиги (см)	Т	р	35	27,044,70	29,240,62	2,35	<0,05	27	24,540,63	31,040,59	1,73	>0,1
		К	23	27,140,46	30,040,55	4,04	<0,001	21	27,440,88	30,740,87	2,68	<0,05	
		Н	р	32	28,040,60	30,340,61	2,49	<0,01	19	31,041,47	33,640,97	1,47	>0,1
		К	27	26,040,49	29,140,49	4,47	<0,001	28	30,240,89	33,540,90	1,81	>0,1	
3.	Қўл кучи (кг)	Т	р	35	14,440,38	16,540,39	2,09	<0,05	27	15,340,44	16,940,54	2,11	<0,05
		К	23	11,640,45	12,840,38	2,03	<0,05	21	13,540,52	15,140,58	2,11	<0,05	
		Н	р	32	14,240,42	14,840,42	1,01	>0,1	19	15,440,47	16,640,57	1,62	>0,1
		К	27	11,840,40	12,640,44	1,34	>0,1	28	13,240,77	15,040,49	1,97	>0,1	
4.	Қўлрак кўрғаси асимметрияси (см)	Т	р	35	13,740,21	14,440,24	2,19	<0,05	27	14,440,41	16,440,47	2,56	<0,05
		К	23	11,140,30	12,140,36	2,13	<0,05	21	13,240,55	15,340,64	2,48	<0,05	
		Н	р	32	13,240,45	13,540,44	0,47	>0,1	19	14,640,46	15,440,46	1,22	>0,1
		К	27	11,240,51	11,940,47	1,00	>0,1	28	12,640,72	14,140,52	1,68	>0,1	
5.	Ўлканинг тарваллик сивими (мм)	Т	р	35	63,040,79	65,040,79	1,79	>0,1	27	64,540,62	66,140,77	2,36	<0,05
		К	23	62,240,34	63,340,39	2,12	<0,05	21	63,340,56	65,040,57	2,12	<0,05	
		Н	р	32	64,140,39	65,240,38	2,02	<0,05	19	65,040,68	66,040,54	1,15	>0,1
		К	27	63,040,42	64,140,40	1,89	>0,1	28	63,440,69	64,740,48	1,71	>0,1	
6.	Қўлрак кўрғаси асимметрияси (см)	Т	р	35	68,140,76	70,140,85	1,75	>0,1	27	69,140,76	71,440,47	2,97	<0,05
		К	23	66,140,33	68,240,54	3,32	<0,01	21	67,440,59	69,040,46	1,97	>0,1	
		Н	р	32	69,040,33	70,040,45	3,58	<0,001	19	69,040,76	71,140,57	2,21	<0,05
		К	27	67,240,39	68,340,47	1,92	>0,1	28	67,540,58	69,240,53	2,16	<0,05	
7.	Қўлрак кўрғаси асимметрияси (см)	Т	р	35	62,040,44	64,040,40	3,36	<0,01	27	63,640,85	65,940,29	2,56	<0,05
		К	23	62,040,32	63,040,31	2,24	<0,05	21	62,440,73	64,840,55	2,62	<0,05	
		Н	р	32	63,140,41	65,040,39	3,18	<0,01	19	64,140,68	66,040,57	2,14	<0,05
		К	27	62,140,48	64,040,41	3,12	<0,01	28	62,540,58	64,340,48	2,25	<0,05	
8.	Ўлканинг тарваллик сивими (мм)	Т	р	35	165344,19	174441,76	1,30	>0,1	27	1754450,78	1844450,23	1,26	>0,1
		К	23	159446,12	1677440,67	0,94	>0,1	21	1694455,09	1677440,60	0,79	>0,1	
		Н	р	32	1734429,31	1794427,74	1,49	>0,1	19	1794427,72	1839442,33	0,54	>0,1
		К	27	1684437,74	1633432,24	1,04	>0,1	28	1605440,51	1670445,75	1,20	>0,1	

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари асосида олинган дастлабки ва якуний натижаларни фоиз ҳисобида орғиши 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 расмларда берилган.

Олинган маълумотдан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи ўғил ва қизларидан дастлабки ва якуний жисмоний тайёргарлик бўйича олинган тестларнинг барчасида натижалар  $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$ ,  $P < 0,001$ га статистик жиҳатдан фарқли ўсган.

Назорат гуруҳидаги тенгдошларида  $4 \times 10$  м.га моккисимон югуришда  $P < 0,05$ га статистик фарқ қилди.

30 м.га югуришда 1-2-синф ўқувчиларида  $P > 0,1$ га, 3-синф ўғил-қизлари ва 4-синф ўғил болаларида  $P < 0,05$ га, 4-синф қизларида  $P > 0,1$ га тенг бўлди.

1600 м.га югуришда 1-синф ўғил-қизларида, 2-синф қизларида, 3-4-синф ўғил болаларида  $P > 0,1$ га ўсиш кузатилди, бошқа синфлардаги ўғил ва қизларда  $P < 0,05$  га, 4-синф қизларида  $P < 0,01$ га статистик жиҳатдан фарқ борлиги аниқланди.

Турган жойидан узунликга сакрашда 1-синф ўқувчиларида, 2-синф қизларида  $P > 0,1$ га ўсиш кузатилган бўлса, қолган синфларда  $P < 0,05$ га ва 4-синф ўғил болаларида  $P < 0,01$ га статистик жиҳатдан фарқли ўсган.

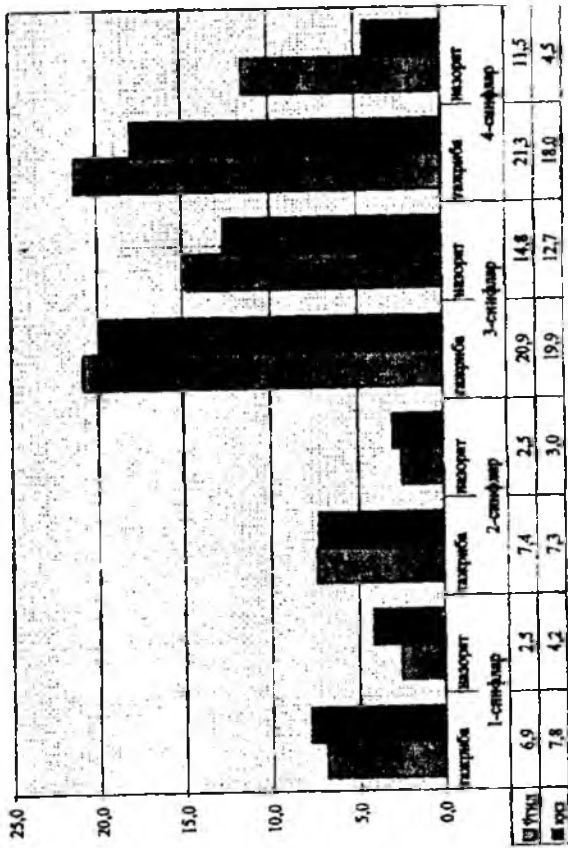
Теннис коптоғини отишда 1-синф қизлари ва 4-синф ўғил болаларида  $P < 0,05$ га статистик фарқ қилган бўлса, қолган синфларда  $P > 0,1$  бўлиб ўсиш кузатилди.

Ўтирган ҳолда гавдани эгиш ва ёзишда ва оёқларни узатиб ўтирган ҳолатда тиззаларини букмасдан олдинга энгашишда  $P > 0,1$  га тенг бўлиб ўсиш борлиги маълум бўлди.

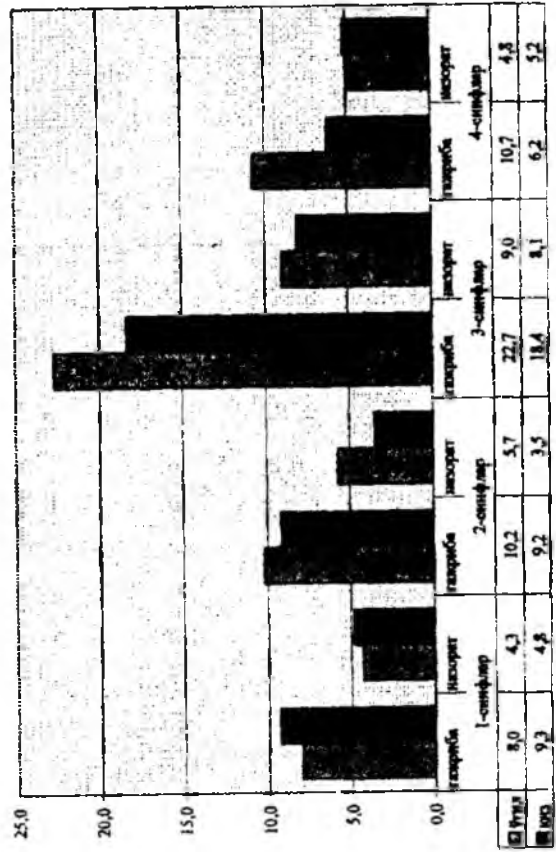
Турникда тортилишда 1-3-синф болаларида  $P > 0,1$  га, 2-4-синфдаги ўғил болаларда  $P < 0,05$  га, 1-синф қизларида эса  $P < 0,05$  га, 2-3-4-синфдаги қизларда  $P > 0,1$  га натижалар қайд қилинди.

Бобда бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари бўйича услубий кўрсатмалар келтирилган. Унда: кун тартибидagi жисмоний соғломлаштириш ишларини ташкил қилиш; ўқув ишлари бўйича хафтасига уч мартадан жисмоний тарбия дарсини ташкил қилиш; синфдан ташқари ишлар; I-IV синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини аниқлаш; тиббий педагогик назорат; ота-оналар билан ишлаш кўрсатиб берилган.

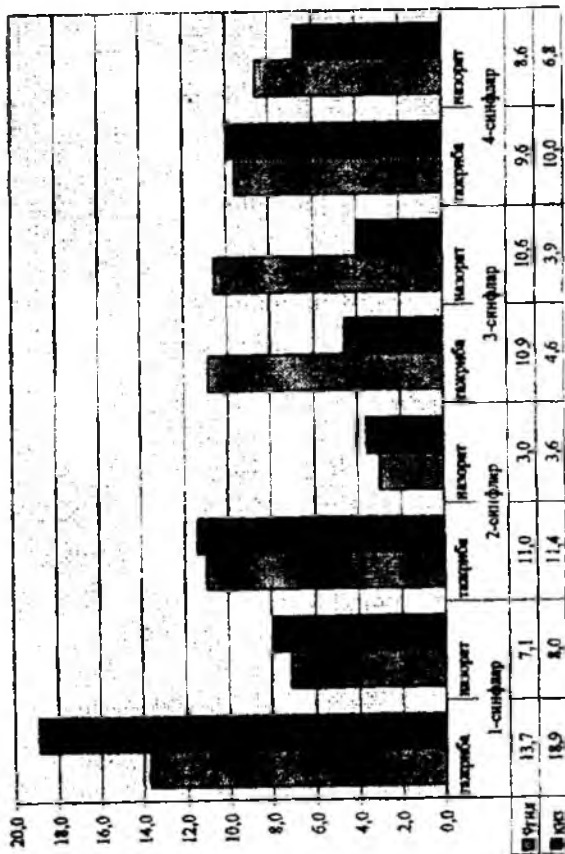
Олинган маълумотларнинг таҳлилларидан аён бўлдики, умумий ўрта таълим мактабларидаги I-IV синфларнинг жисмоний тарбия дарсларида вақтдан тўғри фойдаланиш, хафталик жисмоний тарбия дарслари сонини кўпайтириш, дарсларда самарали методларни, ўйин ва мусобақа услубларини қўллаш, ўқув кун тартибидagi жисмоний соғломлаштириш тадбирлари ва синфдан ташқари спорт тўғрақларининг режа асосида мунтазам ўтказилиши натижасида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаоллиги ошди ҳамда назарий билимлари яхшиланди.



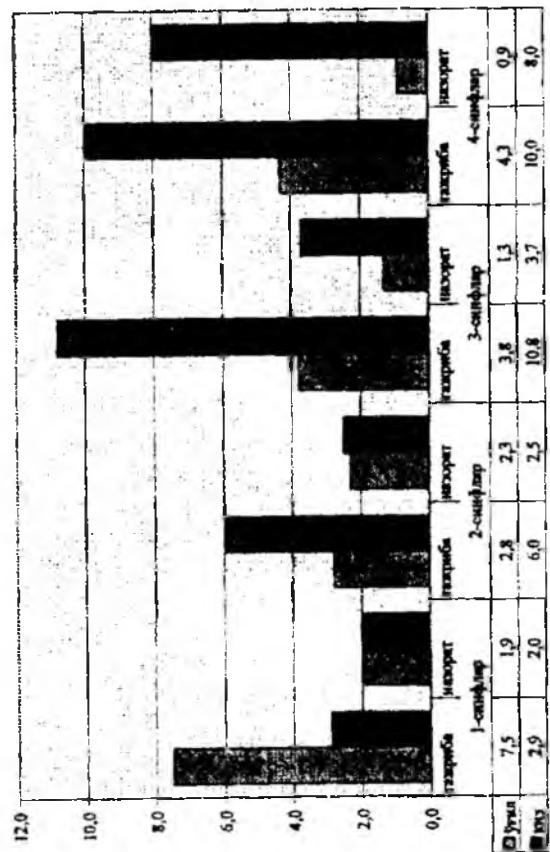
3-расм. 30 м. масофага югуриш (сония).



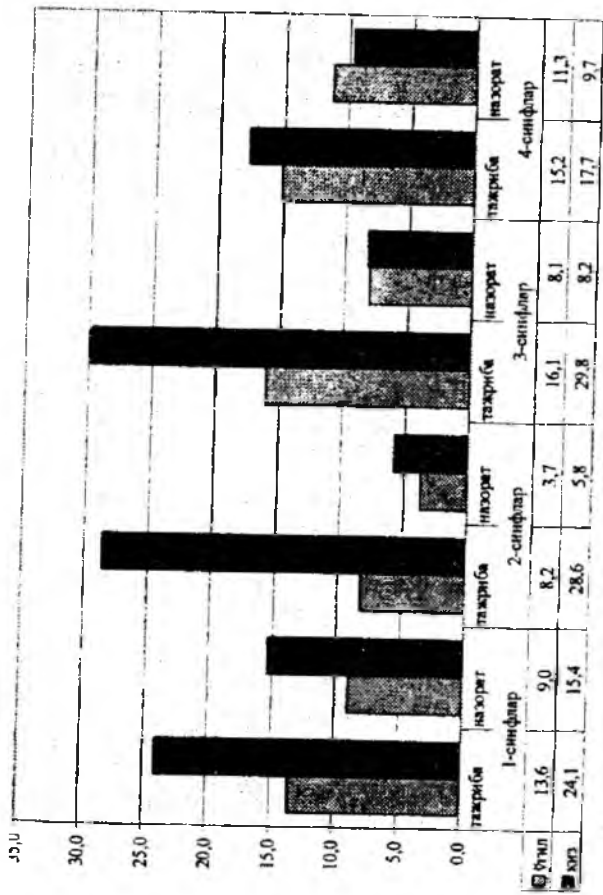
5-расм. Турган жойдан узунликка сакраш (см).



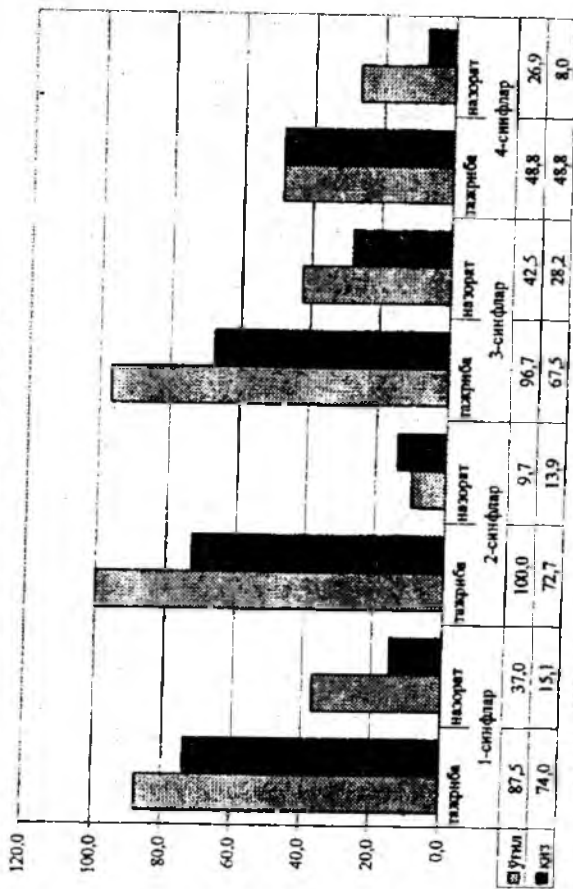
2-расм. 4x10 м. моккиссимон югуриш (сония).



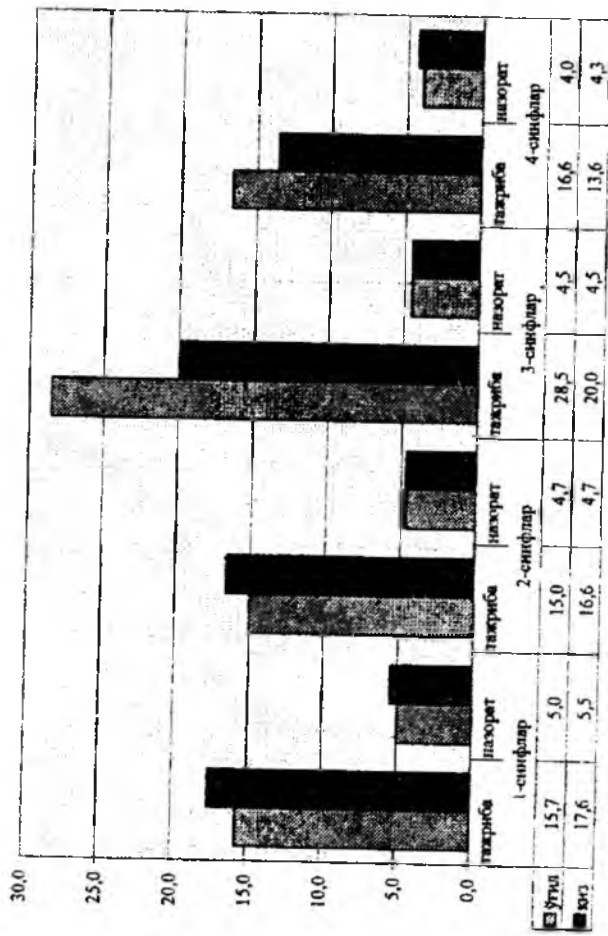
4-расм. 1600 м. масофага югуриш (дақика, сония).



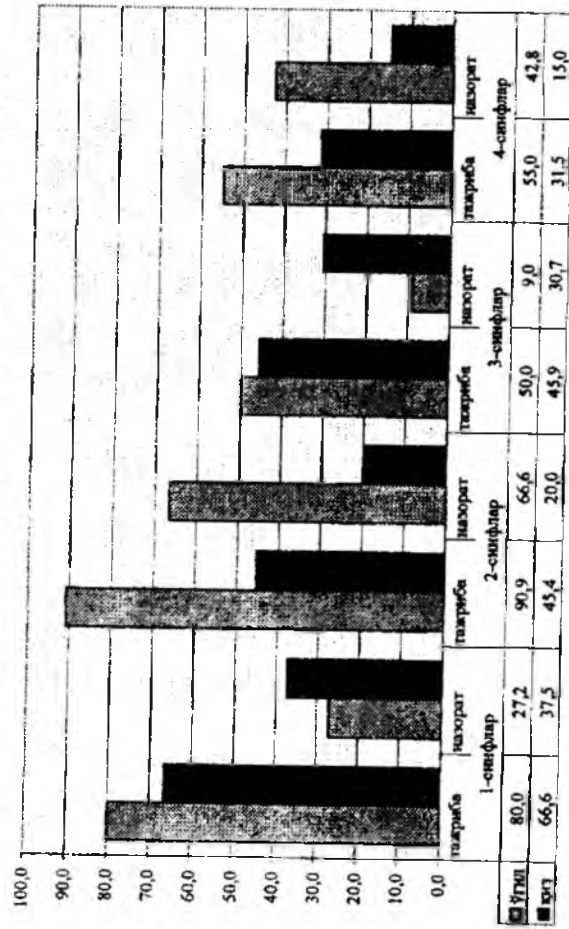
6-расм. Теннис колтогини огиш (м).



8-расм. Оёсларни узатиб ўтирган ҳолатда тиззаларни букмасдан олдингга энгашишда кўрсатилган натижалар (см).



7-расм. Ўтирган ҳолда гавдани эгиш ва ёзиш (марга).



9-расм. Турникда тортилишда (ўгил болалар, марга) ва турникда осилиб туришда (қиз болалар, сония) кўрсатилган натижалар.

## ХУЛОСА

1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва тадқиқот муаммоси юзасидан олиб борилган изланишлар натижасида, бугунги кунда бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги Европа мамлакатларидаги тенгдошларига нисбатан паст эканлиги аниқланди.

I-IV синфлар учун давлат таълим стандартида ҳафталик жисмоний тарбия дарсини уч соат ўтиш мумкинлиги ҳақида айtilган бўлсада, умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синфларида ҳафтада икки соат дарс ўтилмоқда. Ҳафтасига ўтказилаётган икки соатлик жисмоний тарбия дарслари болаларнинг ҳафталик ҳаракат фаоллигига бўлган эҳтиёжни етарли таъминлаб бермаяпти.

2. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва ўқув кун тартибидagi жисмоний соғломлаштириш тадбирларини ўрганиш ҳамда таҳлил қилиш натижасида, амалдаги жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг олиб борилиши талаб даражасида эмас.

3. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия бўйича назарий билимлари савияси сўров варақалари орқали аниқланиб таҳлил этилганда назарий билимлар бериш етарли даражада эмаслиги исботланди.

4. I-IV синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дарсларида миллий ва ҳаракатли ўйинларни тўғри ташкил этиш, ўқув кун тартибидagi жисмоний соғломлаштириш тадбирларининг мунтазам ўтказилиши болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини яхшилаш билан дастур материалларини янада мустаҳкам эгаллашга ёрдам беради  $t=3,65$   $P<0,01$ .

5. Бошланғич синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия бўйича ишлаб чиқилган илмий асосланган тавсиялар ўқувчиларнинг назарий билимларини бойитишга ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу эса тажрибадан кейин тажриба-синов ва назорат гуруҳлари ўқувчилари билан ўтказилган тестларда яққол намоён бўлди.

6. Олиб борилган илмий изланишлар натижасида, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши жисмоний тайёргарликка боғлиқ эканлиги аниқланди  $r=0,56$  га.

7. Тадқиқотлар натижасига кўра, тажриба гуруҳи ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги барча кўрсаткичларда  $P<0,05$  –  $P<0,001$  гача статистик равишда ўсди. Назорат гуруҳининг 4-синф кизларида 1600 м. га югуришда  $P<0,01$  га, ўғил болаларда турган жойидан узунликда сакрашда  $P<0,01$  га статистик жиҳатдан фарқ қилди. Бошқа олинган тестларда  $P<0,05$  га статистик фарқ бўлди ҳамда  $P>0,1$  га статистик фарқли равишда ўсганлиги аниқланди.

## Тавсиялар

1. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари ва кун тартибидagi жисмоний соғломлаштириш тадбирларини мунтазам йўлга



қўйиш ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини ошириш билан бирга билим, кўникма ва малакаларини яхшилайти.

2. Ҳафтасига уч соатлик жисмоний тарбия дарсининг ўтилиши ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигини оширади, мустақиллигини тарбиялашга кўмаклашади.

3. Кун тартибдаги жисмоний соғломлаштириш тадбирлари: машғулотгача ўтказиладиган гимнастика, 8–10 дақиқа ва 5–6 та оддий машқлардан иборат бўлади; умумтаълим дарсларида «қувноқ дақиқалар», ўтилаётган фанларнинг мавзусига ҳамда ўқувчиларнинг чарчаш ҳолатларининг белгиларига қараб, 2-3 та жисмоний машқлардан иборат бўлади; катта танаффусларда ўйинлар ва куни узайтирилган гуруҳларда «спорт соатлари», болаларнинг ёшига, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги ҳамда спорт асбоб-анжомларини ҳисобга олган ҳолда ташкил қилинади.

4. I-IV синфлардаги ўқувчилар билан спорт тўғрақлари ишларини ҳафтасига икки марта бир соатдан ўтказиш, уларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга олиб келади.

5. Бошланғич синфларда оммавий спорт тадбирлари, спорт мусобақалари, сайрлар ҳамда саломатлик кунларини календарь режа асосида ўтказиш зарур.

6. Мактаб ва онла ҳамкорлигини мунтазам равишда амалга ошириш, спорт фахрийлари билан учрашувлар ўтказиш, баркамол авлодни тарбиялашга кўмаклашади.

7. Ўқув йилининг сентябрь ва май ойларида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишини антропометрик кўрсаткичлар орқали, тайёргарлигини эса махсус тестлар асосида аниқлаш.

8. Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия бўйича назарий билимларини ошириш учун турли хил спортга оид бўлган кўрсатув ва матбуотдан кенг фойдаланиш тавсия этилади.

## ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ

1. Исмоилов Т.У. Бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракат фаоллигини ошириш йўллари. //Ўзбекистон Республикаси Мустақиллигининг 5 йиллигига бағишланган “Ўзбекистон мустақиллиги – унинг фани ва технологияларини ривожлантириш кафолати” мавзусидаги биринчи республика илмий коллоквиуми маърузалари тўплами. –Тошкент, 1997. - Б.215-216.

2. Исмоилов Т.У. Мактаб: жисмоний тарбия муаммолари. // Соғлом авлод учун. –Тошкент, 1997. -№ 5-6. - Б. 18-19.

3. Махкамжонов К., Орипов Ю., Исмоилов Т. Катта синовларга йўлланма. // Фан – спортга. –Тошкент, 1998. -№ 1. - Б.40-41.

4. Махкамжонов К., Мирзамахмудов Ш., Исмоилов Т. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик ҳолати ва уни ошириш йўллари. // “Ўзбекистонда оммавий спортни ривожлантириш муаммолари”: Илмий-амалий конференция материаллари. 1-китоб. –Наманган, 2000. - Б.84-85.

5. Исмоилов Т., Умарова З., Курбанғалиева Л. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарсини ташкил қилиш хусусиятларини такомиллаштириш. //“Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг тараққиёти” мавзусида халқаро-минтақавий илмий-услубий анжуман маърузаларининг тўплами. –Андижон, 2001.-Б. 30-31.

6. Исмоилов Т. Бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини таққослаш. //Педагогик таълим. –Тошкент, 2002. -№ 3. -Б. 69-71.

7. Исмоилов Т. Ҳаракат – ҳаёт манбаи. //Бошланғич таълим. –Тошкент, 2002. -№ 5. -Б. 8-9.

8. Маҳкамжонов К., Исмоилов Т. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларни жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлигига кундалик жисмоний машқларнинг аҳамияти. //Болалар-ўсмирлар спортини ривожлантириш муаммолари ва истиқболлари: Республика илмий-амалий анжуман материаллари.–Тошкент, 2003. -Б. 42-43.

9. Исмоилов Т., Маҳкамжанов К. Бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракат фаоллигини оширишда ноанъанавий машғулотларнинг ўрни. //Педагогик таълим. –Тошкент, 2004. -№ 6. -Б. 93-94.

10. Маҳкамжонов К., Хўжаев Ф., Исмоилов Т. Бошланғич синфларда ҳаракатли ўйинлар. //“Жисмоний тарбия ва спортнинг назарий ва амалий муаммолари” мавзусида Республика илмий – амалий конференцияси. – Андижон, 2006. - Б. 12-13.

11. Исмоилов Т. Бошланғич синфларда ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинлар. //Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълимнинг ҳозирги замон муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани. Илмий тезислар тўплами. – Тошкент, 2007. -Б. 12.

12. Исмоилов Т., Исмоилова М., Исмоилова Н. Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия ҳолати ва уни яхшилаш йўллари. //Ўзбекистон ёшлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш муаммолари. Олий таълим муассасалари илмий-назарий анжумани материаллари. –Тошкент, 2008. - Б. 93-94.

13. Исмоилов Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия соғломлаштириш тадбирлари. //Узлуксиз таълим тизими асосида жисмоний тарбиянинг узвийлиги ва педагогик кадрларни тайёрлаш муаммолари: Республика илмий-назарий ва амалий анжуман материаллари. –Тошкент, 2008. - Б.198-199.

14. Иноземцева Л.А., Сушко Г.К., Исмоилов Т. Особенности проведение занятий по физическому воспитанию со школьниками младших классов. //“Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари” мавзусида университет микёсида ўтказиладиган илмий-услубий анжумани материаллари. II тўплам. – Тошкент, 2009.-Б.85-86.

Педагогика фанлари номзоди илмий даражасига талабгор Исмоилов Турабжон Умирзақовичнинг 13.00.02-Таълим ва тарбия назарияси ва методикаси (жисмоний тарбия) ва 13.00.04-Жисмоний тарбия, спорт машгулотлари, соғломлаштирувчи ва адаптив жисмоний тарбия назарияси ва методикаси ихтисосликлари бўйича “Бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари” мавзусидаги диссертациясининг

## РЕЗЮМЕСИ

**Таянч (энг муҳим) сўзлар:** жисмоний тарбия, соғломлаштириш, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, ҳаракат фаоллиги, педагогик тажриба.

**Тадқиқот объекти:** умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синфларида ўқув-соғломлаштириш жараёни.

**Ишнинг мақсади:** бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш, соғлигини мустаҳкамлаш, ҳаракат фаоллиги ва соғломлаштириш тадбирларининг самарадорлигини оширишни илмий педагогик асослаш.

**Тадқиқот методлари:** назарий таҳлил, умумлаштириш, педагогик кузатиш, суҳбат, анкета, антропометрия, тест, педагогик тажриба, математик статистика.

**Олинган натижалар ва уларнинг янгилиги:** бошланғич синф ўқувчилари билан жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг ўтказилиши муҳим аҳамиятга эга эканлиги исботланди.

Бошланғич синфлар жисмоний тарбия дастурига аниқлик киритилди ва масаланинг назарий асосланиши кенгайтирилди, шу ёшдаги ўқувчилар учун аниқ амалий тавсиялар бериш имконияти яратилди.

**Амалий аҳамияти:** бошланғич синфларда жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирларининг илмий асосланган дастури ишлаб чиқилди; жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларини самарадорлиги аниқланди ва уларни бошланғич синф ўқувчиларида қўллаш исботланди; бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги аниқланди; жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларини мунтазам йўлга қўйилиши таъминланди.

**Татбиқ этиш даражаси ва иқтисодий самарадорлиги:** бошланғич синф ўқувчилари билан мунтазам олиб борилган жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирлари натижасида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги яхшиланди. Тадқиқот натижаларини амалиётга татбиқ этиш юзасидан 2 та далолатнома мавжуд.

**Қўлланиш (фойдаланиш) соҳаси:** бошланғич синф жисмоний тарбия дарслари ва соғломлаштириш тадбирлари жараёнида қўлланилади.

Босишга рухсат этилди 14.05.2010 й.  
«Times New Roman» гарнитураси. Офсет усулида босилди.  
Шартли босма табағи 1,0. Тираж 100.  
Буюртма № 55.

«Fan va texnologiyalar Markazining  
bostaxonasi»да чоп этилди.  
100003, Тошкент ш., Олмазор кўчаси, 171-уй.