

**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, спорт
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

Иш Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университетида
бажарилган

Илмий раҳбар: педагогика фанлари номзоди, профессор
Маҳкамжонов Каримжон Маҳмутович

Расмий оппонентлар: педагогика фанлари доктори
Кадирова Фатима Рашидовна

педагогика фанлари доктори
Халмухамедов Рустам Деканович

Етакчи ташкилот: Термиз давлат университети

Ҳимоя Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети
хузуридаги К.067.18.03 рақамли ихтисослашган кенгашнинг 2010 йил
«_____» _____ соат _____ 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 “_____” _____ 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 Ислом Абдуғаниевич Каримов мустақилликнинг дастлабки йилларидан бошлаб диққат-эътиборини ёш авлод тарбиясига қаратиб келмоқда. Юртимизда 2010 йилнинг «Баркамол авлод йили» деб эълон қилиниши мустақиллик даврида амалга оширилаётган 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 мафкураси асосида тарбиялаш республикаimizдаги мактаблар олдида турган асосий вазифалардан бири бўлиб, уни амалга оширишда бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг самарали усуллари 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.Хўжаев, 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 МДХ даги тенгдошлариникидан фарқ қилади.

Илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги дастурда берилган меъёрлардан 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. Арслоноваларнинг 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.Йўлдошев, Ж.Ҳасанбоев, М.Туронова, О.Ҳасанбоева, Р.А.Мавлонова, А.Тўраева, К.Холиқбердиев, Н.Н.Азизходжаева, Д.Д.

Шарипова, О.Мусурмонова, М.Тоирова, М.Тохтаходжаева, Р.Ҳ.Жўраев, М.Э.Хайдаров, К.М.Маҳкамжонов, Ф.Р.Юзликаев, Ф.Р.Кадировалар илмий изланишлар олиб борганлар.

Россия ва МДҲ 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.Любомирский, 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 тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари, синфдан ташқари машғулотларга нисбатан камроқ эътибор берилляпти. Ҳолбуки, 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 пастлиги 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 кадриятларни, 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 “Кадрлар 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 тартибидаги соғломлаштириш тадбирларини ўтказишда:

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

Ҳимояга олиб чиқиладиган 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 тартибидаги жисмоний

соғломлаштириш тадбирларида самарали услублардан фойдаланиш аниқланди. Диссертациянинг хулосалари ва тавсияларидан, бошланғич синф жисмоний тарбия ишларини режалаштиришда, ўрта махсус ва олий ўқув юртларидаги 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, Улуғнор, 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 спорти” кафедрасида, Андижон давлат университети “Педагогика” ва “Жисмоний тарбиянинг назарий асослари” кафедраларининг кўшма 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 эълон 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 бугунги кун талаблари тўла инобатга олинмаган.

А.Т.Содиқов, Ю.Ю.Арипов, Ғ.М.Салимов, М.А.Арслоноваларни 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 боисдан А.К.Атаев, Д.Д.Шарипова каби бир гуруҳ олимлар ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, саломатлиги болага нисбатан оилада 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 дарси болаларда ҳафталик ҳаракатга бўлган эҳтиёжни 11 фоизга таъминлайди. Агар кун тартибда ўтказиладиган соғломлаштириш тадбирлари, ҳаракатли ўйинлар, спорт тўғараклари 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 дарси ва қўшимча машғулотлар ўтказилиши болаларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда, жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат фаоллигини оширишда яхши натижалар беради.

Ўзбекистон шароитида ҳам ҳафтада уч соатли жисмоний тарбия дарси 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, “Кадрлар 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 кенглиги кўрсаткичида фақат 3-синф қизлари ўртасида нафас олганда $t=2,15$ $P<0,05$ га фарқ борлиги аниқланди. Кўкрак қафасининг кенглиги, қўл кучи ҳамда ўпканинг тириклик сифими 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. 4x10 м.га моккисимон 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 дарси 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.

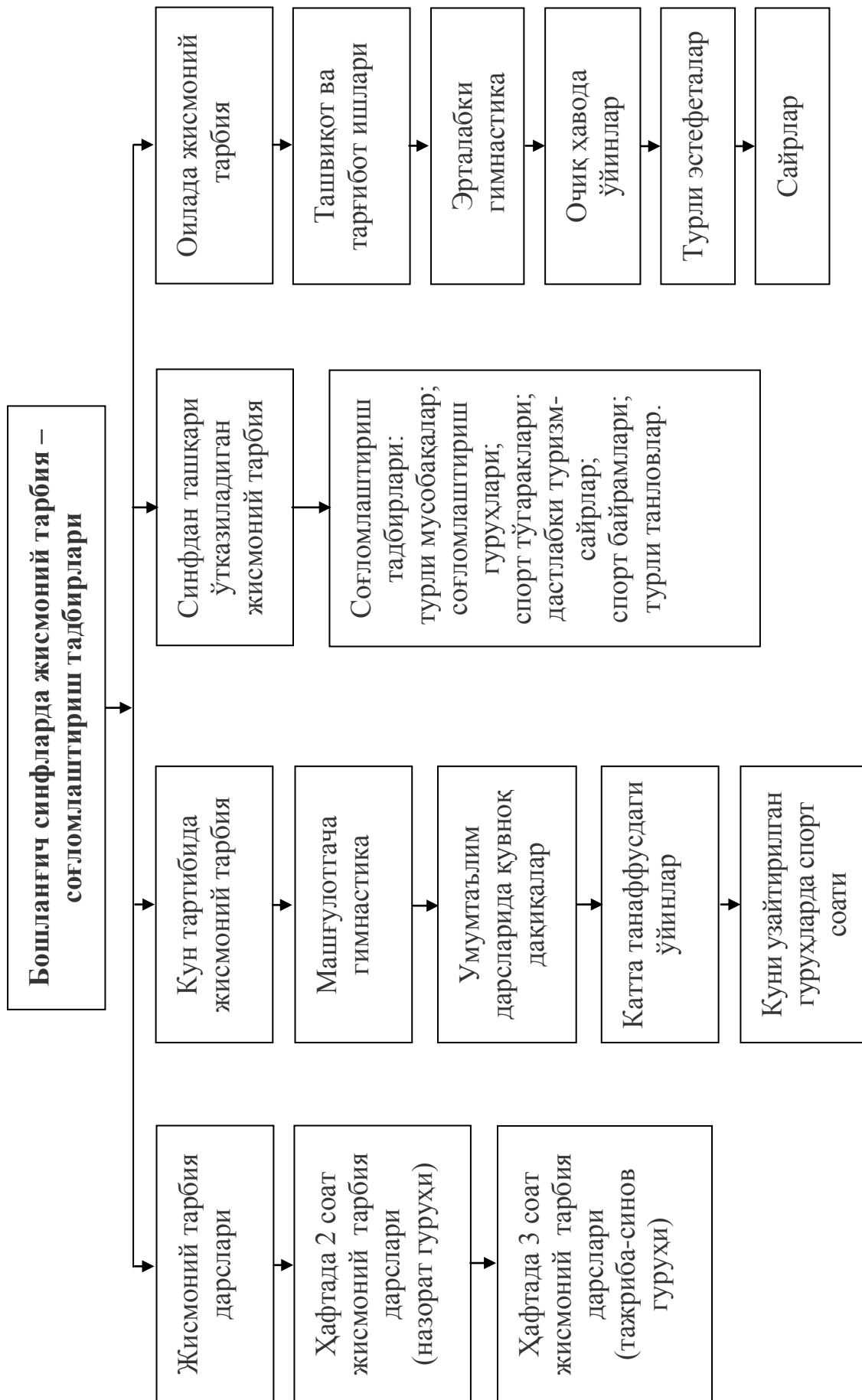
Гавда оғирлиги 1-2-3-синфларнинг қизларида $P < 0,01$ ва $P < 0,001$ га, 4-синф қизларининг тажриба гуруҳида $P < 0,05$ га, назорат гуруҳида $t = 1,81$ $P > 0,1$ га, 1-3-синф ўғил болаларида $P < 0,05$, $P < 0,01$ га, 2-синф тажриба гуруҳида $P < 0,01$ га статистик жиҳатдан фарқ қилди, бошқа синфларда $P > 0,1$ 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 сиғими кўрсаткичида тажриба ва назорат гуруҳлари ўқувчиларининг ўсиш тезлиги $P > 0,1$ га кузатилди, лекин статистик жиҳатдан фарққа эришилмади.

Натижалардан кўриниб 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

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши бўйича дастлабки ва якуний натижалар.

№	Антропометрик кўрсаткичлар		Гуруҳи	Жинс	I синфлар				II синфлар					
					n	Дастлабки	Якуний	t	p	n	Дастлабки	Якуний	t	p
						x±m	x±m				x±m	x±m		
1.	Гавда узунлиги (см)	Т	Ў	17	124±0,84	126±0,51	2,20	<0,05	35	125±0,81	127±0,47	2,13	<0,05	
				к	11	121±0,74	123±0,69	2,00	<0,05	23	125±0,89	128±0,81	2,49	<0,05
			Н	Ў	16	125±0,67	127±0,56	2,29	<0,05	32	126±0,80	128±0,59	2,03	<0,05
				к	13	123±0,81	125±0,60	2,10	<0,05	27	126±0,99	129±0,97	2,16	<0,05
2.	Гавда оғирлиги (кг)	Т	Ў	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	
			к	11	21,4±0,44	23,9±0,54	3,59	<0,01	23	23,2±0,53	26,3±0,45	4,46	<0,001	
		Н	Ў	16	22,2±0,52	24,0±0,52	2,4	<0,05	32	24,1±0,76	26,3±0,82	1,96	>0,1	
			к	13	22,1±0,50	24,8±0,51	3,78	<0,001	27	23,0±0,52	26,2±0,43	4,74	<0,001	
3.	Қўл кучи (кг)	Ўнг	Т	Ў	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
			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	
		Н	Ў	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	
			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	
	чап	Т	Ў	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	
		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		
		Н	Ў	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	
			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	
4.	Кўкрак кафаси кенлиги (см)	тинч ҳолатда	Т	Ў	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
			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	
			Н	Ў	16	60,0±0,44	61,8±0,64	2,32	<0,05	32	61,2±0,54	63,1±0,51	2,58	<0,05
				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
		нафас олганда	Т	Ў	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
			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	
			Н	Ў	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
				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
		нафас чиқарганда	Т	Ў	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
			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	
			Н	Ў	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
				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
5.	Ўпканинг тириклик сифими (мл)	Т	Ў	17	1494±54,88	1536±45,11	0,59	>0,1	35	1550±44,76	1594±39,26	0,73	>0,1	
			к	11	1410±47,49	1450±46,42	0,60	>0,1	23	1431±35,14	1473±33,30	0,86	>0,1	
		Н	Ў	16	1531±30,88	1560±49,15	0,49	>0,1	32	1622±51,83	1647±49,25	0,34	>0,1	
			к	13	1420±35,02	1435±36,20	0,29	>0,1	27	1504±48,45	1543±40,21	0,62	>0,1	

ДАВОМИ

№	Антропометрик кўрсаткичлар		Гуруҳи	Жинси	III синфлар				IV синфлар					
					n	Дастлабки	Якуний	t	p	n	Дастлабки	Якуний	t	p
						x±m	x±m				x±m	x±m		
1.	Гавда узунлиги (см)		Т	Ў	35	129±0,82	134±0,84	4,26	<0,001	27	133±0,69	136±0,66	3,14	<0,01
				Қ	23	130±0,51	133±0,69	3,49	<0,01	21	132±0,81	134±0,70	1,87	>0,1
			Н	Ў	32	132±0,88	136±0,88	3,21	<0,01	19	134±0,71	137±0,69	3,03	<0,01
				Қ	27	131±0,67	134±0,80	2,87	<0,01	28	133±0,70	135±0,72	1,99	>0,1
2.	Гавда оғирлиги (кг)		Т	Ў	35	27,0±0,70	29,2±0,62	2,35	<0,05	27	28,5±0,63	31,0±0,59	1,73	>0,1
				Қ	23	27,1±0,46	30,0±0,55	4,04	<0,001	21	27,4±0,88	30,7±0,88	2,65	<0,05
			Н	Ў	32	28,0±0,60	30,3±0,61	2,68	<0,01	19	31,0±1,47	33,6±0,97	1,47	>0,1
				Қ	27	26,0±0,49	29,1±0,49	4,47	<0,001	28	30,2±0,89	32,5±0,90	1,81	>0,1
3.	Қўл кучи (кг)	Ўнг	Т	Ў	35	14,4±0,35	15,5±0,39	2,09	<0,05	27	15,3±0,44	16,8±0,54	2,15	<0,05
				Қ	23	11,6±0,45	12,8±0,38	2,03	<0,05	21	13,5±0,52	15,1±0,55	2,11	<0,05
		Н	Ў	32	14,2±0,42	14,8±0,42	1,01	>0,1	19	15,4±0,47	16,6±0,57	1,62	>0,1	
			Қ	27	11,8±0,40	12,6±0,44	1,34	>0,1	28	13,2±0,77	15,0±0,49	1,97	>0,1	
	Чап	Т	Ў	35	13,7±0,21	14,4±0,24	2,19	<0,05	27	14,8±0,41	16,4±0,47	2,56	<0,05	
			Қ	23	11,1±0,30	12,1±0,36	2,13	<0,05	21	13,2±0,55	15,3±0,64	2,48	<0,05	
		Н	Ў	32	13,2±0,45	13,5±0,44	0,47	>0,1	19	14,6±0,46	15,4±0,46	1,22	>0,1	
			Қ	27	11,2±0,51	11,9±0,47	1,00	>0,1	28	12,6±0,72	14,1±0,52	1,68	>0,1	
4.	Кўкрак кафаси кенглиги (см)	тинч ҳолатда	Т	Ў	35	63,0±0,79	65,0±0,79	1,79	>0,1	27	64,5±0,62	66,1±0,27	2,36	<0,05
				Қ	23	62,2±0,34	63,3±0,39	2,12	<0,05	21	63,3±0,56	65,0±0,57	2,12	<0,05
			Н	Ў	32	64,1±0,39	65,2±0,38	2,02	<0,05	19	65,0±0,68	66,0±0,54	1,15	>0,1
				Қ	27	63,0±0,42	64,1±0,40	1,89	>0,1	28	63,4±0,59	64,7±0,48	1,71	>0,1
		нафас олганда	Т	Ў	35	68,1±0,76	70,1±0,85	1,75	>0,1	27	69,1±0,76	71,4±0,47	2,57	<0,05
				Қ	23	66,1±0,33	68,2±0,54	3,32	<0,01	21	67,4±0,59	69,0±0,56	1,97	>0,1
			Н	Ў	32	68,0±0,33	70,0±0,45	3,58	<0,001	19	69,0±0,76	71,1±0,57	2,21	<0,05
				Қ	27	67,2±0,39	68,3±0,42	1,92	>0,1	28	67,5±0,58	69,2±0,53	2,16	<0,05
		нафас чиқарганда	Т	Ў	35	62,0±0,44	64,0±0,40	3,36	<0,01	27	63,6±0,85	65,9±0,29	2,56	<0,05
				Қ	23	62,0±0,32	63,0±0,31	2,24	<0,05	21	62,4±0,73	64,8±0,55	2,62	<0,05
			Н	Ў	32	63,2±0,41	65,0±0,39	3,18	<0,01	19	64,1±0,68	66,0±0,57	2,14	<0,05
				Қ	27	62,1±0,45	64,0±0,41	3,12	<0,01	28	62,5±0,58	64,2±0,48	2,25	<0,05
5.	Ўпканинг тириклик сифими (мл)		Т	Ў	35	1659±44,19	1744±41,76	1,30	>0,1	27	1754±50,78	1844±50,23	1,26	>0,1
				Қ	23	1519±46,18	1577±40,67	0,94	>0,1	21	1591±59,09	1677±90,60	0,79	>0,1
			Н	Ў	32	1734±29,31	1794±27,74	1,49	>0,1	19	1793±72,72	1839±42,33	0,54	>0,1
				Қ	27	1581±37,74	1633±32,24	1,04	>0,1	28	1605±40,51	1670±35,75	1,20	>0,1

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари асосида олинган дастлабки ва якуний натижаларни фоиз ҳисобида ортиши 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 4x10 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.

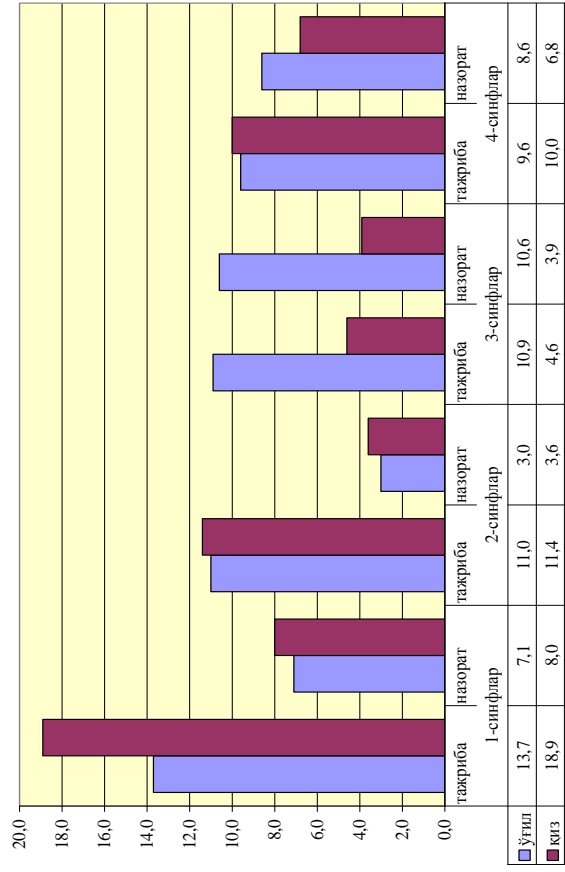
Теннис коптогини отишда 1-синф қизлари ва 4-синф ўғил болаларида $P < 0,05$ га статистик фарқ қилган бўлса, қолган синфларда $P > 0,1$ бўлиб ўсиш кузатилди.

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.

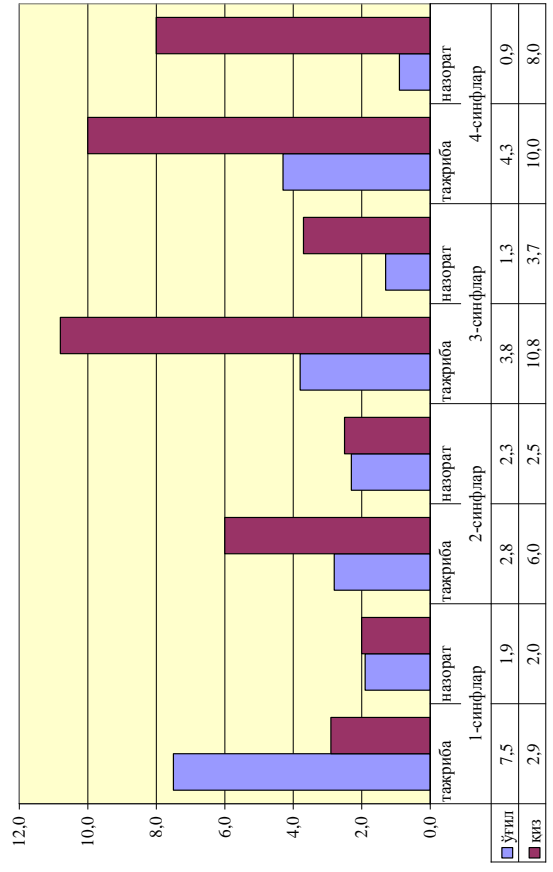
Турникда тортилишда 1-3-синф болаларида $P > 0,1$ га, 2-4-синфдаги ўғил болаларда $P < 0,05$ га, 1-синф қизларида эса $P < 0,05$ га, 2-3-4-синфдаги қизларда $P > 0,1$ га натижалар қайд қилинди.

Бобда бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари бўйича услубий кўрсатмалар келтирилган. Унда: кун тартибидаги жисмоний соғломлаштириш ишларини ташкил қилиш; ўқув ишлари бўйича ҳафтасига 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.

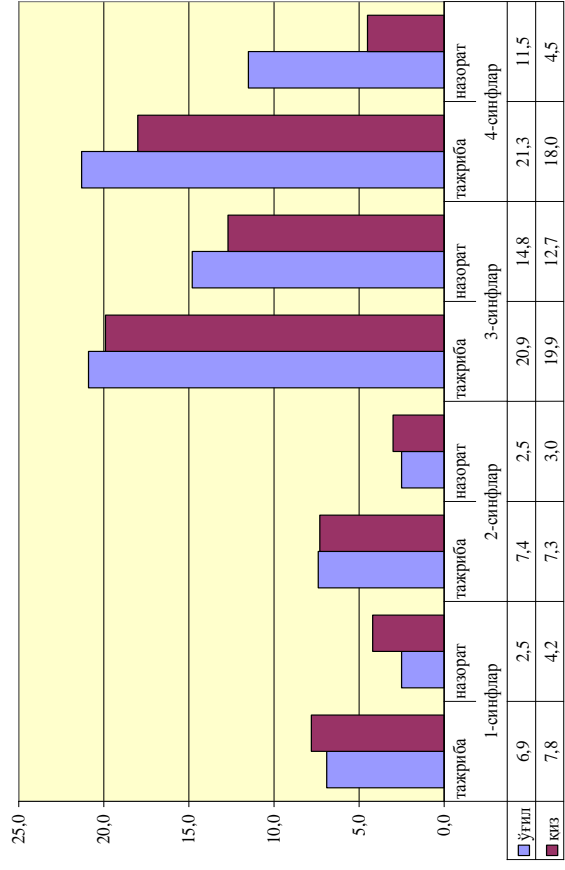
Олинган маълумотларнинг таҳлилларидан аён бўлдики, умумий ўрта таълим мактабларидаги I-IV синфларнинг жисмоний тарбия дарсларида вақтдан тўғри фойдаланиш, ҳафталик жисмоний тарбия дарслари сонини кўпайтириш, дарсларда самарали методларни, ўйин ва мусобақа услубларини қўллаш, ўқув кун тартибидаги жисмоний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



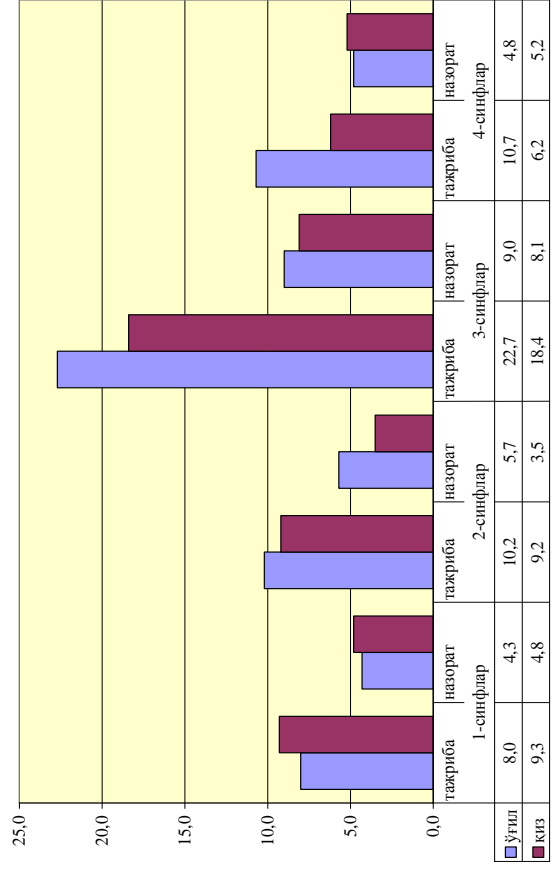
2-расм. 4x10 м. моккисимон югуриш (сония).



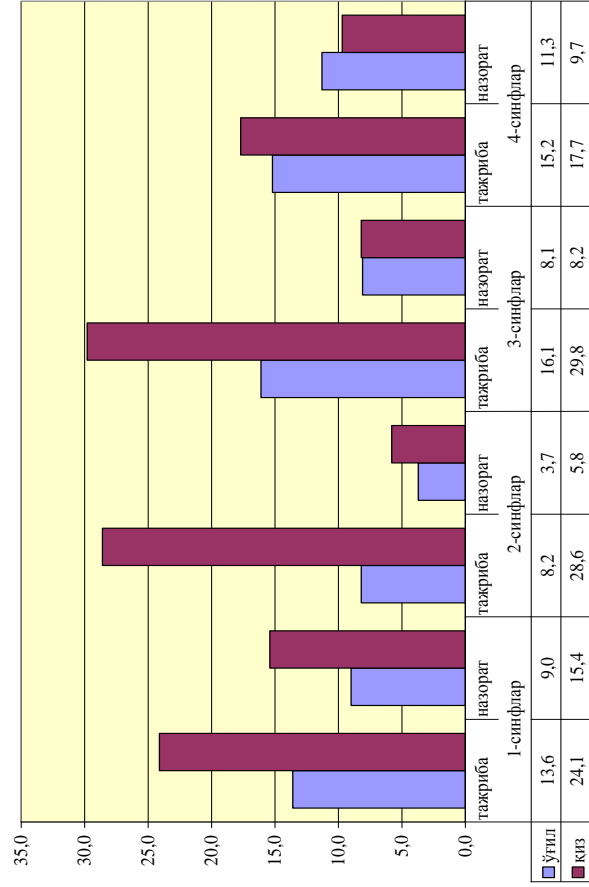
4-расм. 1600 м. масофага югуриш (дақиқа, сония).



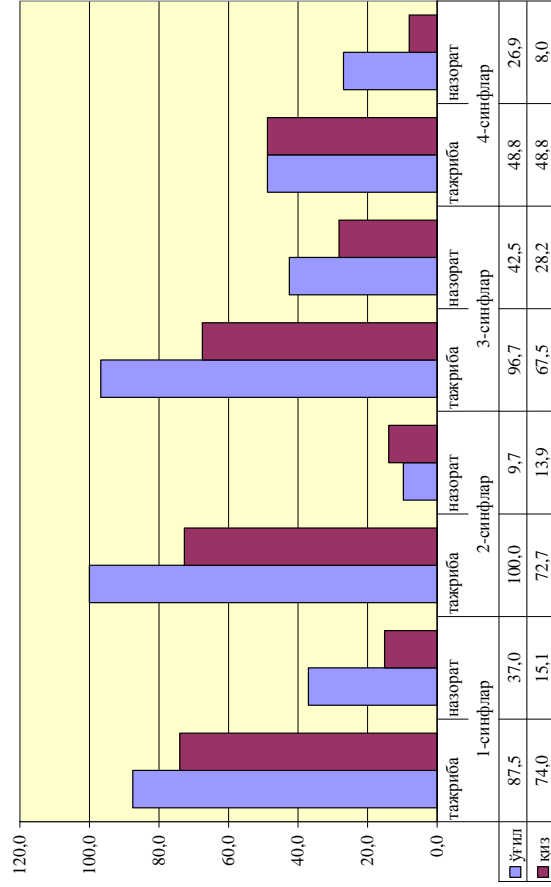
3-расм. 30 м. масофага югуриш (сония).



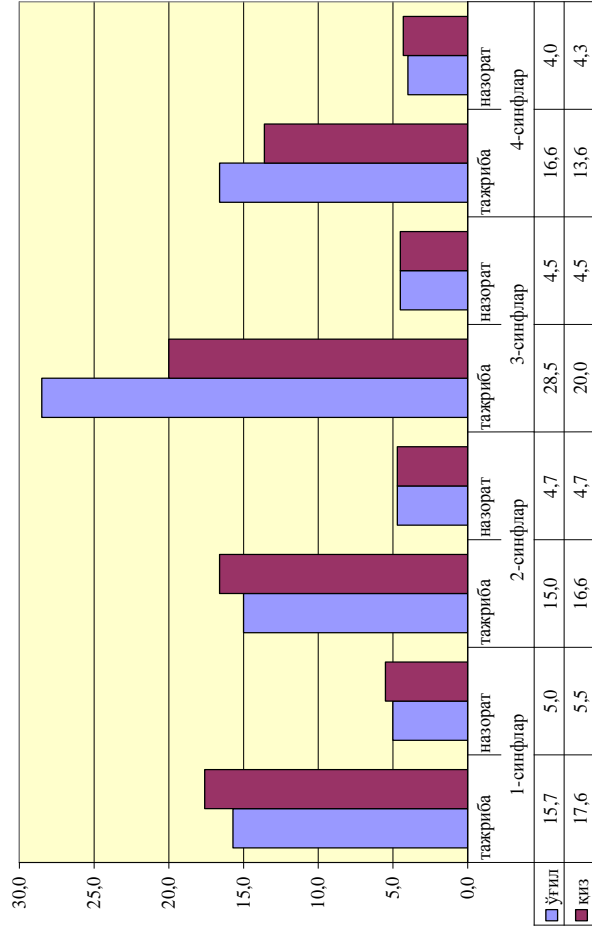
5-расм. Турган жойдан узунликка сакраш (см).



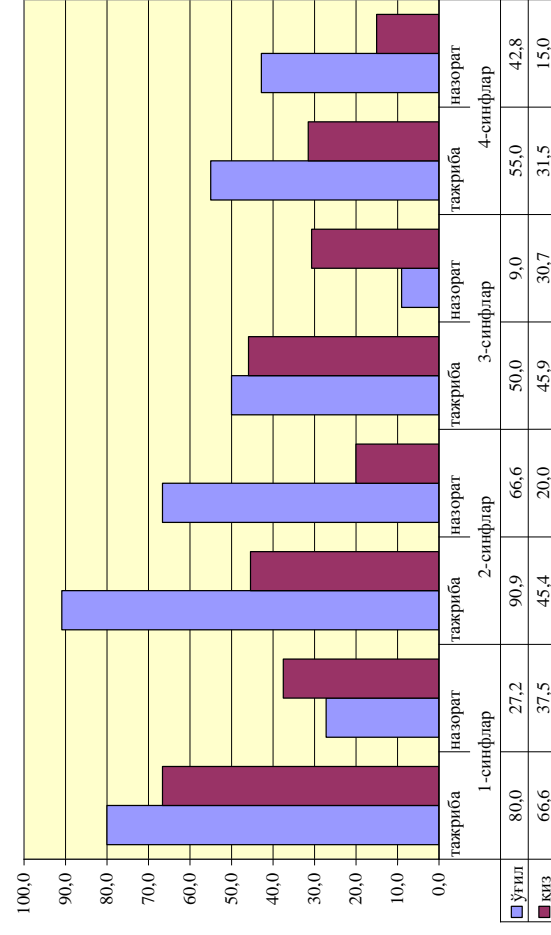
б-расм. Теннис каттоғини отиш (м).



8-расм. Оёқларни узатиб ўтирган ҳолатда тиззаларни букмасдан олдинга энгашишда кўрсатилган натижалар (см).



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



9-расм. Турникда тортилишда (ўғил болалар, марта) 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 айтилган 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 тартибидаги 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 тартибидаги 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 қизларида 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 тартибидаги жисмоний соғломлаштириш тадбирларини мунтазам йўлга

кўйиш 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 тартибидаги жисмоний соғломлаштириш тадбирлари: машғулотгача ўтказиладиган гимнастика, 8–10 дақиқа ва 5–6 та оддий машқлардан иборат бўлади; умумтаълим дарсларида «қувноқ дақиқалар», ўтилайётган 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 тўғараклари 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 оила 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. Маҳкамжонов К., Орипов Ю., Исмоилов Т. Катта синовларга йўлланма. // Фан – спортга. –Тошкент, 1998. -№ 1. - Б.40-41.

4. Маҳкамжонов 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., Қурбанғалиева 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 миқёсида 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 машғулотлари, соғломлаштирувчи ва адаптив жисмоний тарбия назарияси ва методикаси ихтисосликлари бўйича “Бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари” мавзусидаги диссертациясининг

РЕЗЮМЕ СИ

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.

РЕЗЮМЕ

диссертации Исмоилова Турабжона Умирзаковича на тему: «Педагогические особенности физического воспитания и оздоровительных мероприятий в начальных классах», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальностям 13.00.02-Теория и методика обучения и воспитания (физическое воспитание) и 13.00.04-Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление, физическое развитие, физическая подготовка, двигательная активность, педагогический эксперимент.

Объект исследования: учебно-оздоровительный процесс в начальных классах средних общеобразовательных школ.

Цель работы: научно-педагогическое обоснование мероприятий, направленных на повышение эффективности физического воспитания, оздоровления и двигательной активности учащихся начальных классов.

Методы исследования: теоретический анализ, обобщение, педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, антропометрия, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна: доказано огромное значение систематического проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися начальных классов. Уточнены некоторые положения действующей программы по физическому воспитанию в начальных классах, расширено теоретическое обоснование проблемы, разработаны рекомендации для учащихся данной возрастной группы.

Практическая значимость: разработана научно обоснованная программа уроков физического воспитания и оздоровительных мероприятий в начальных классах. Определена эффективность физического воспитания и оздоровительных мероприятий, а также их применение в начальных классах; выявлена степень подготовки и физического развития учащихся начальных классов; обеспечено систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Степень внедрения и экономическая эффективность: в результате систематических физкультурно-оздоровительных мероприятий, проведенных с учащимися начальных классов, улучшилось их физическое развитие и подготовка. Имеются два акта о внедрении в практику школ результатов исследования.

Область применения: процесс занятий по физическому воспитанию и оздоровительных мероприятий в начальных классах.

RESUME

Thesis of Turabjon Umirzakovich Ismoilov on the scientific degree competition of the candidate of sciences in pedagogics on specialities 13.00.02-Theory and methodology of education (physical culture) and 13.00.04-Theory and technique of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical culture, subject: "Pedagogical peculiarities of physical training activities in elementary school".

Key words: physical training-healthiness, physical developing, physical readiness, physical training, physical activity, pedagogical experience.

Subjects of the inquiry: educational-health process, content, methods and means in elementary classes.

Aim of the inquiry: scientific pedagogical basis of developing of pupils' health and physical training activities and rise in motive activity.

Methods of inquiry: theoretical analyses, generalization, pedagogical observation, conversation, questionnaire, anthropometry, testing, pedagogical experience, mathematical statistics.

The results achieved and their novelty: optimum ways of improving lessons and out of class activities in elementary forms of secondary schools were revealed.

Practical value: the syllabuses of physical training and health activities for the elementary classes of secondary schools were worked out; defining the effectiveness of physical training activities in elementary classes and their use in school practice activities; the hours of physical training lessons are increased; the physical readiness and developing of the pupils of elementary forms were identified; the physical training activities taking place were supported in elementary schools.

Degree of embed and economic effectivity: scientific based programm of physical training and healthy for elementary classes was worked out. In the fields of practice the pupils' physical development and readiness were improved in the result of regular activities with the pupils in elementary forms. There are two acts about practical usage of the result scientific research work.

Sphere of usage: the material may be used in the process of physical training classes and physical health-improving activities in elementary grades of the elementary schools.