

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ КАФЕДРАСИ

ТЎРАБАЕВ ШОВКАТ ЭРКИНОВИЧНИНГ

5141900-Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълим йўналиши
бўйича бакалавр даражасини олиш учун “**Мактаб ўқувчиларининг**
жисмоний фаоллигини оширишда ва иш қобилиятини тиклашда
соғломлаштириш тадбирларини ўрни” мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Раҳбар

ўқитувчи Жуманов Б.

Гулистон-2011

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3 бет
I БОБ. ЎҚУВ МУАССАСАЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШ	
ТАДБИРЛАРИНИ ЎТИШНИ УСЛУБИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ	
НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ 7 бет	
1.1. Умум ўрта таълим мактабларида синфдан ташқари ўтказиладиган шакллар соғломлаштириш тадбирлар сифатида.....	7 бет
1.2. Соғломлаштириш тадбирларни моҳияти ва мазмуни.....	11 бет
II БОБ. ТАДҚИҚОТ УСЛУБИЯТЛАРИ ВА ТАШКИЛ ВА	
ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ 21 бет	
2.1. Илмий-услубий адабиётлар манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш	21 бет
2.2. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари.....	21 бет
2.3. Математика-статистика услублари.....	22 бет
2.4. Тадқиқотнинг ташкил этилиши.....	22 бет
III БОБ. СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИ ЎТИШНИ	
УСУЛБИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ БЎЙИЧА ТАДҚИҚОТ	
НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ 23 бет	
3.1. Умумтаълим мактабларида соғломлаштириш тадбирлари бўйича ўтказиладиган шаклларнинг методикаси.....	23 бет
3.2. Ўқувчиларни тарбиялашнинг самарали йўли ҳамда соғломлаштириш тадбирлари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини (сифатларни) шакллантириш самарадорлиги.....	33 бет
ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	42 бет
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ	45 бет
ИЛОВАЛАР	48 бет

К И Р И Ш

Ҳозирги кунда ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борада «Таълим тўғрисида»ги Қонун ҳамда «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»ни қабул қилиниши катта аҳамиятга эга (1,2,3,6).

Республикамиз мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилди. Спортчиларимиз Осиё ҳамда жаҳон миқёсидаги мусобақаларда яхши натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Спортнинг бу даражага кўтарилишида Президентимиз И.А.Каримовнинг ҳиссаси каттадир. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилди. Бўлардан «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида»ги Қарори (2000 й), «Соғлом авлод учун» давлат дастури (1993 й), «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони (2002 й) ва бошқа бир қатор ҳукумат қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга йўл очмоқда (4,5,7).

Жисмоний тарбия ва спортга кундан-кунга қизиқиш уйғониб борилади. Чунки одамларнинг соғломлигини такомиллаштириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишининг ажралмас қисмидир.

Ёш авлодни ҳар томонлама: ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Шунинг учун Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонунида (1992 й) «Мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчи-ёшлар, талабалар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамоллик эҳтиёжини шакллантириш, мактабгача тарбия муассасалари ва ўқув муассасаларининг асосий вазифаси ҳисобланади» дейилади.

Мавзунинг долзарблиги: Ўзбекистон Республикаси инсон ҳақида, унинг сиҳат-саломатлиги тўғрисида болалик чоғидан бошлаб ғамхўрлик қилишни ўз сиёсатининг марказига қўйди. Республикамизда шундай зарур ижтимоий-сиёсий ва иқтисодий муҳит яратилмоқдаки, у ёш авлоднинг соғлиғи ҳақида ғамхўрлик қилиш, уни муҳофазалаш масалалари давлатимизнинг устувор йўналишларидан бирига айлантирилганидан далолат бермоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш», «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» (2002 йил) Фармони мамлакатда амалга оширилаётган «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури»га мувофиқ ҳамда ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантиришнинг , соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-мухаббатни сингдиришнинг ғоят муҳим шарти сифатида болалар оммавий спортини ривожлантиришни таъминлаш мақсадида қабўл қилинди.

Маънавий ва жисмоний баркамол авлодни тарбиялаш фақат миллий эҳтиёжгина эмас, балки умумдавлат аҳамиятига молик масаладир. Бунда миллий ва умуминсоний қадриятлар, бой маънавий меросимизнинг энг яхши анъаналари ҳамда шаклланиб келаётган янги удумлар бирлашади, тарбиянинг қудратли омилига айланади.

Соғлом авлод деганда, энг аввало соғлом насли, нафақат жисмонан бақувват, шу билан бирга, руҳи, фикри соғлом, иймон-эътиқодли, билимли, маънавияти юксак, мард ва жасур, ватанпарвар авлодни тушунамиз. Буюк давлатни фақат соғлом миллат, соғлом авлодгина қура олади.

Битирув малакавий ишининг мақсади: Умум ўрта таълим мактаб ўқувчилари билан соғломлаштириш тадбирларни ташкил қилиш ва ўтказиш орқали тажрибалар тўплаш ҳамда Ўқувчиларни турли мусобақаларга тайёрлаш.

Иш жараёнида қуйидаги **вазифалар** ҳал қилинди:

1. Илмий ўқув адабиётларини ҳамда республикамизнинг меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;
2. Умум ўрта таълим мактаб ўқувчиларининг умумий жисмоний тайёргарлигини аниқлаш;
3. Жисмоний иш қобилияти ва жисмоний тайёргарлигини ўзаро боғлиқликларни ўрганиш йўллари аниқлаш;
4. Соғломлаштириш тадбир (шакл)ларни ёшига қараб танлаш воситалари.
5. Йил давомида ўқувчиларнинг умумий ўзлаштиришлари ва турли (спорт) мусобақалари жараёнидаги маҳоратини ривожлантиришни ўрганиш.

Тадқиқотнинг фарази: Фараз қилинадики, соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш орқали ўқувчиларнинг жисмоний ва спорт тайёргарлигини оширишда соғломлаштириш шаклларида фойдаланиш, уларда жисмоний иш қобилияти ва жисмоний тайёргарлигини самарадорлигини оширади.

Тажриба-синов тадқиқотлари базаси: Сирдаре вилояти Боевут туманида жойлашган №34 сонли умум ўрта таълим мактаб базасида ўтказилди.

Тадқиқотлар объекти: Сирдаре вилояти Боевут туманида жойлашган № 34 - сонли умум ўрта таълим мактаби ўқувчи-ёшларида соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш орқали жисмоний сифатларини тарбиялашга қаратилган синфдан ташқарида олиб бориладиган турли соғломлаштириш шакллари бўйича машғулотларни ўтказиш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги шундан иборатки, умум ўрта таълим мактаби ўқувчи-ёшлари билан соғломлаштириш тадбирларини ташкил

қилиш машғулотларини ўтказишнинг янги усуллари ишлаб чиқилди (яъни маслаҳатлар, семинарлар ва тестлар).

Химояга чиқариладиган асосий ҳолатлар

- Ўқувчи-ёшларнинг жисмоний иш қобилияти ва жисмоний тайёргарлигини самарадорлигини ўзлаштиришга имқон бервчи турли соғломлаштириш шакллари ҳажми;
- Соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш ўқувчилар жисмоний тайёргарликларини турли шароитда жисмоний ўзлаштириш динамикаси;
- Умум ўрта таълим мактабида ўқувчи-ёшлари орасида соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш жараёнида катнашувчи тажриба ва назорат гуруҳларида жисмоний тайёргарликни ривожланиш динамикаси.

Битирув малакавий ишининг тузилиши: Битирув малакавий иши кириш, 3 та боб, хулоса ва амалий тавсиялар ҳамда фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, 51 бет компьютер матнидан иборат.

I БОБ. ЎҚУВ МУАССАСАЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИ ЎТИШНИ УСЛУБИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

1.1. Умум ўрта таълим мактабларида синфдан ташқари ўтказиладиган шакллар соғломлаштириш тадбирлар сифатида

Ўқувчи - ёшларни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш, мактабгача таълим давридан бошлаб амалга оширилади, чунки мактабгача таълим ёшидан, сўнг умум ўрта таълим мактабларида болалар ва ўқувчиларда жисмоний малака ва кўникмалар шакллантирилади, уларга ўз соғлиғини сақлаш ва муҳофаза қилиш ўргатиб борилади.

Бунинг учун бўлажак ўқитувчиларни саломатликни сақлаш ҳақидаги миллий анъаналарни ҳисобга олган ҳолда, болаларга жисмоний тарбия беришга тайёрлаш зарур. Муаммони долзарблигидан келиб чиққан ҳолда ушбу битирув малакавий ишнинг қуйидаги мавзунини ёритишга ҳаракат қилинди.

Жисмоний тарбия машғулоти ўқувчиларни жисмоний машқларга мунтазам ўргатишнинг асосий шаклидир. Машғулотларнинг аҳамияти ҳаракатлар маданиятининг комплекс шаклланиши, соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларнинг бажарилиши жисмоний камолати, организмнинг функционал такомиллашуви, ўқувчи соғлиғининг мустаҳкамланиши, улар томонидан тўғри ҳаракат кўникмаларининг эгалланиши, жисмоний сифатлар ҳамда жисмоний тарбия ва спортга нисбатан эмоционал ижобий муносабатни, шахсни ҳар томонлама ривожлантиришни таъминлайди.

Машғулотларда соғломлаштириш вазифаларини амалга оширишга ўқувчиларнинг ҳар томонлама ҳаракат фаолияти йўли билан эришилади.

Улар организмидаги барча функционал жараённи, унинг оптимал гигиеник ва чиниқтирувчи шароитларда ҳаётӣ фаолиятини кўчайтиришга ёрдам беради. Таълим тарбиявий вазифалар машғулотлар жараёнида боланинг маънавий-ахлоқӣ сифатларини шакллантириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид баъзи элементлар билимлар ва атамаларни маълум қилиш, тўғри ҳаракат кўникмалари ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялаш йўли билан ҳал этилади.

Машғулотлар хушчақчақ, интизомли, атроф-муҳитда яхши ҳаракат қила оладиган, шунингдек, ахлоқӣ сифатлар ва ижодийлик намоён эта оладиган кишиларни тарбиялашга хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар кўзда, қишда ва баҳорда бинода ва очик ҳавода ўтказилади. Ёз пайтида барча машғулотлар очик ҳавода, спорт майдончасида ўтказилади. Бинода ва очик ҳавода ўтказиладиган машқлар ўзаро алоқададир: улар барча соғломлаштириш ва таълим-тарбиявий вазифаларнинг комплекс тарзда ҳал этилишини таъминлайди. Машғулотларни ўтказиш шароити уларнинг баъзи ўзига хос хусусиятини белгилайди. Бинода соғломлаштириш-гигиеник шартларга риоя қилган ҳолда ўтказиладиган машғулотлар ҳаракатларнинг тўғри, гўзал ва аниқ бўлишини таъминлайди. Улар тўғри буюмларлар билан ва мусиқа жўрлигида ўтказилиши мумкин.

Соғломлаштириш тадбирларини синф (ёки гуруҳ) таркибини ҳисобга олган ҳолда аввалдан режалаштириш лозим бўлади. Бунинг учун олдиндан режалаштиришга қўйиладиган талабларни белгилаш керак.

Режалар тузиш учун киришишдан олдин ўқитувчи зарурий ахборот тўплашдан иборат бўлган катта тайёргарлик ишини бажариши керак. Бу ахборот йиллик цикли ва воситасини, ўқув материаллини ўтиш таркибини белгилайди.

1. Гуруҳлар учун бадан тарбия бўйича дастурни батафсил ўрганиш уларда аралаш синфлар учун ҳам ишлашга тўғри келади. Бу иш учун зарур, қатор машқлар бир нечта синфларда ўрганилади.
2. Бунинг учун олдинга силжимаслик учун ҳар бир синф учун бу машқларни ўзлаштириш бўйича вазифани аниқ белгилаш лозим. Бундан ташқари дастурни ўрганиш гуруҳдан - гуруҳга ўқув материалининг дарслигини ўргатиш имконини беради.
3. Шуғулланувчилар таркибини ўрганиш, уларнинг саломатлигининг ҳолати билимлар даражаси, жисмоний ва техникавий тайёргарлиги. Бундай маълумотларни ўтмишдошлари тўзган ҳужжатлар ҳам ёки ўзининг хотирларини, тиббий кўрик учун карточкаларини ўрганиб олиш мумкин. Олдиндан тестлаштириш, ўқувчилар билан суҳбатлар бой материал берадилар.
4. Мактабнинг моддий базасининг ҳолати ва олдинги йиллар учун жисмоний тарбия бўйича ишнинг қўйилиши даражасини назарда тўтиш. Шу билан бирга унинг ривожланиши ва мукаммалаштиришнинг йўлини белгилаш лозим.
5. Педагогика жамоасининг ва мактабнинг маъмурий раҳбарияти бадан тарбияга муносабатини аниқлаш учун мактаб ишининг умумий режалари билан таништириш.
6. Туман ва вилоятнинг иқлим шароитини ўрганиш, улар тез-тез муҳим фарқ қиладилар.
7. Вилоят ва туманнинг спорт-оммавий тадбирларининг тақвими билан таништириш. Бу ахборот дастурининг бўлимлари ўтишини галма-галлигини аниқлаш учун ўқитувчига зарур.
8. Ишнинг шакллари ва жисмоний машқлар етакчи турини аниқлаш учун ўқитувчи аҳоли турар жойининг ва мактабнинг умумий ва спорт анъаналарини ўрганади, ўқув-тарбия жараёнининг самарадорлигини ошириш йўллари белгилайди.

Режалаштиришга қўйиладиган талаблар қўйидагича:

Режалаштиришнинг аниқ ҳужжатларини тўзиб чиқишда ўқитувчи қатор талабларга риоя қилишга мажбур.

1. Режа халқ ва умум таълим мактаб раҳбар органларини норматив ҳужжатлари ва қарорларига мувофиқ бўлиши керак. Улар жисмоний тарбиянинг тизимини мувофиқ муассасалари учун давлат дастури асосида тўзиб чиқилади. Режаларнинг барчаси жисмоний тарбиянинг усулий мақсади ва маориф вазирлиги ишлаб чиққан услубий тавсияларига бўйсундирилган бўлиши керак.

2. Режалаштириш вақтида жисмоний тарбиянинг умумий ва услубий тамойиларига амал қилиш лозим. Режалаштириш жараёнида тамойилларни амалага оширишда қулай шарт-шароит вужудга келади: шахснинг ҳар томонлама ривожланиши, жисмоний тарбиянинг амалиёт ҳамда соғайтириш билан алоқаси.

Жисмоний тарбиянинг мунтазамлиги, соддалиги, мустаҳкамлиги ва юксалашининг мақсадга қаратилганлиги. Шу муносабат билан воситалар танлаганда шуғулланувчиларга ҳар томонлама таъсир қилувчи ва яхши соғайтириш самарасига эга бўлганларга афзаллик берилади. Кўпчилик дарсларни соғломлаштириш таббирларини табиий шароитларда, очик ҳавода режалаштириш лозим.

3. Муҳим талабларга режалаштиришнинг ва мақсадга қаратилганлиги деб, - ҳисоблаш лозим. Режа муайян циклларда (дарслар серияси, чорак, йил) олдинги циклларга таяниши ва келгуси йилга тайёрлаш керак.

4. Режалаштириш аниқ бўлиши керак. Бу талаб мактабларда ишни режалаштириб, жисмоний тарбия ўқитувчиси моддий спорт-техника базасини таъминлаган даражасини ҳисобга олишни назарда тутиб амалга оширилади.

5. Барча қайд этилган ҳолларда ўқитувчи ушбу шароитда ўзлаштирган бўлиши керак. Ҳатто агар бу ўқув дастуридан четга чиқишга олиб келса ҳам, реал баҳолаши керак.

Мактабда бундай вазият дастўрга янги бўлим киритилганда вужудга келади. Чунончи, соғломлаштириш тадбирлари шакллари ўтказилганда бошлангич синф ўқувчилари билан ўзоқ тайёргарлик ишлари талаб қилинади. Бу талабни амалга ошираётиб уларни ўзлаштиришни назарда тутилган вақти ва машқлар ва аниқлиги таъминланган бўлиши лозим.

6. Режалаштиришнинг аниқлигини таъминлаш босқичида унинг вазифалари ва бу вазифаларга мувофиқлашишда шаклланган воситалар бўйича аниқ босқичларида ифодаланган. Машқлар кўп миқдоридан, энг аҳамиятлисини, ҳаммабоплигини танлаш, ёки аксинча максимал педагогик самарани таъминловчи машқларни танлаш зарур. Воситалар фойдаланишнинг изчиллигини бўзилишига ва “кучли таъсир қилувчи машқни” бевақт фойдаланишга йўл қўйиб бўлмайди.

7. Режалаштиришнинг кўргазмалилигини жадвалли шакллари ёки мониторинги (деворий газета сифатида) амалиётга жорий этиш йўли билан амалга оширилади.

1.2. Соғломлаштириш тадбирларини моҳияти ва мазмуни

Мактаб кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирлари. Умум ўрта таълим мактабида ўтказиладиган машғулотгача ўтказиладиган гимнастика уйда бошланган кун тартибининг давоми бўлиб, ўқувчи-болаларни маълум тартибга, интизомлиликка, ҳаракатларни бажаришда тартибга ўргатади. Машғулотгача ўтказиладиган гимнастикада оддий сафланиш ва қайта сафланиш машқларидан, умумривожлантирувчи машқлар ва асосий ҳаракат машқларидан фойдаланилади. Бадан тарбияни мувофиқлаштиришда рақс

элементлари ритмик гимнастика, баъзи аэробик машқларни бадан тарбия машқлари қаторига қўшиб олишдан кенг фойдаланилади.

Умумривожлантирувчи машқлар маълум анатомик тартибда аввал мушаклар ва елка камари /қўлларни юқорига, томонларга, қўлларни айланма ҳаракатлар қилиш қўлларни тирсакдан букиб, эгиш ва панжа/ ҳаракатлари. Машғулотгача ўтказиладиган гимнастика машқлари ўқувчи-бола имкониятига қараб белгиланади.

Машғулотгача ўтказиладиган гимнастика. Мактабда машғулотгача ўтказиладиган гимнастика ҳар куни биринчи дарсдан олдин ўтказилади. Машғулотгача бўлган гимнастикани бажаришдан мақсад: бир томондан уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш бўлса, иккинчидан - ўқув материалларини пухта ўзлаштиришига эришишдир. Дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика ўқувчиларнинг диққатини бўлғуси фаолиятга жалб этади ва уларни дарсда фаол қатнашишни таъминлайди. Дарҳақиқат, ўқувчиларнинг баъзи бирлари мактабга келгунга қадар мазза қилиб ўйнаб, югуришга улғўрган бўлса, бошқалари кечикмаслик учун шошилиб келишади, баъзи бирлари ланж ҳолатда келадилар, яъни ҳамма ўқувчиларнинг ҳам дарс бошланишидан олдин диққати бир ерга тўпланмаган бўлади. Шунинг учун уларнинг диққатини бир жойга тўплаш ва ўзларини ақлий меҳнатга тайёрлаш лозим. Худди шу вазифани машғулотгача ўтказиладиган гимнастика бажаради. Махсус танлаб олинган машқлар болаларни тинчлантиради, улардаги хаяжонланиш ҳолатни босади, бошқаларни тетиклаштиради ва фаоллаштиради.

Машғулотгача бўлган гимнастикани ҳар бир шаҳар, туман ва қишлоқ мактабларида ўтказиш шарт.

Мактаб маъмурияти ва жисмоний тарбия ўқитувчилари бу тадбирни яхшилаб йўлга қўйиш учун ўқитувчилар жамоаси, ўқувчилар орасидан фаоллари ва ота-оналар билан биргаликда тайёргарлик ишларини олиб

боришлари, педагоглар кенгашида машғулотгача ўтказиладиган гимнастикани жиддийроқ муҳокома қилиш лозим.

Машғулотгача гимнастикани ўтказилиши мактаб директорининг буйруғи билан эълон қилинса, янада яхши бўлади, чунки бу ҳолда ўқувчиларининг интизоми яхшиланиб, бу муҳим тадбирга бутун жамоа сафарбар қилинади.

Республикамизнинг иқлим шароитини (кўзги, баҳорги ёғингарчиликни, ёзда куннинг иссиқ бўлишни) ҳисобга олиб, мактаб майдончасини қум-шағал ёткизиб ва атрофига дарахт ўтказиш ёки ёмғирдан сақлайдиган ва иссиқ кунларда соя-салқин берадиган соябон ўрнатиш мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси дарсдан олдин гимнастика машқларини ўтказиш учун энг яхши ўқувчилар ва спортчи болалардан ўзига ёрдамчилар фаолини тайёрлаш лозим.

Машғулотгача гимнастика машқларини ўтказиш учун фаол ўқувчиларни тайёрлаш йўллари ҳар хил бўлади: тўғаракларда, жамоатчи инструкторларнинг махсус семинарларида дарс пайтларида машқлар тизими ўргатилади.

Машғулотгача гимнастика машқларини ўтказувчиларни тайёрлашдаги энг яхши усул семинар ўтказишдир. Семинарда қўйидаги шартларга амал қилиш керак:

1. Ҳар бир ёшдаги ўқувчиларнинг жамоатчи инструкторлари билан машқлар тизимини алоҳида – алоҳида ўрганиш.

2. Ҳар бир машқнинг номини айтиб, унинг қандай бажарилишини ўқувчиларга кўрсатиб, уларга машқни бажариб кўришни таклиф қилиш, машқнинг организмга таъсирини тушунтириб, бажаришда йўл қўйиши мумкин бўлган хатоларни эслатиб ўтиш лозим.

3. Инструкторларга ҳамма машқларни ўрнатилган тартибда бажариб, машқларнинг номларини кетма-кет айтиб, санаб, ўша ҳаракатларни

аниқлашни тақлиф қилинг: масалан, бош бармоқларни кафтга босиш, унг оёқнинг учида туриш ва хаказо.

4. Ҳаракатларни аниқ бажара олмайдиган ўқувчиларга шу ҳаракатни пухта ўрганиб олгунларига қадар буйруқларни такрорлаш лозим.

5. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ва синф раҳбарлари синфга машқлар тизимини ўргатаётган пайтларида ўқувчиларнинг жамоатчи инструкторлик талабларини тўғри бажаришларига кўмаклашишилари лозим.

Ўқувчиларга машқлар тизимини жисмоний тарбия дарсларида ўргатиш мумкин, ўқувчилар бу тизимни уйда ўзлари мустақил ўргана оладилар. Жисмоний тарбия дарсларида вақтинча ёки бутунлай озод этилганлар шифокорнинг маслаҳати билан уйда ҳар кун эрталаб соғломлаштириш гимнастика машқлари комплексини бажаришлари лозим.

Кўпчилик мактабларнинг тажрибасига асосан, ўқувчиларнинг дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастикага ҳавасини ошириш учун синфлар орасида мусобақа шаклида ўтказилади. Махсус саломатлик бурчагини ташкил этиб, натижаларини ёзиб бориш шарт. Бунинг учун жисмоний тарбия фаолиятидан ўқувчиларни ажратиб, ҳар бир синфни машқ бажаришини, ҳулқини, фаоллигини баҳолайдилар ва хаказо. Ўқувчиларнинг уюшқоқлиги кўп жихатдан улар билан олдиндан олиб борилган тайёргарлик ишларига боғлиқ бўлади. Машқларни бажариш учун ҳар бир синфга майдондан доимий бир жойни ажратиб қўйиш лозим. Машғулотгача ўтказиладиган гимнастикани жамоатчи инструкторнинг навбатчи ўқитувчига билдирги беришдан бошлаш керак. Имкониятли ерда гимнастика машқларини мусиқа остида бажарилса, жуда яхши бўлади.

Машғулотгача ўтказиладиган гимнастика 8-10 дақиқа давом эттирилади. Кичик синфларда машқларни бажариш вақти 5-7 дақиқагача камайтирилади.

Ҳар бир машқлар комплексини ўқувчиларга 10-15 кун давомида бажартириш мумкин. Ўқувчиларда машқ бажаришга бўлган ҳавасини

ошириш мақсадида ҳар икки-уч кундан кейин машқлар комплексининг бирор қисмини ўзгартириб туриш лозим.

1-2-3-4- синфлар учун алохида–алохида машқлар комплексини олдин жисмоний тарбия ўқитувчисининг ўзи тузиб беради, кейинчалик эса, бу ишни жамоатчи инструктор ёки разрядли спортчиларга топшириш керак. Ҳар бир жисмоний машқлар комплекси ҳамма асосий мушакларга таъсир этадиган бўлиши лозим.

Дарсдан олдин бажарилиб, бутун организмни, барча мушакларни тараққий эттирадиган гимнастиканинг асосий мазмуни машқлардан иборатдир. Айниқса ҳамма ўқувчиларни бемалол жойлаштириш имконини берадиган майдончаси бўлган мактаблар бу машқларни юриш, югуриш ҳаракатлари билан тўлдириб бориш тавсия этилади.

Бу машқларнинг организмга бўладиган таъсирини секин–аста кучайтириш, кишини кўпроқ ҳаракатлантирадиган машқларни бажартириш, машқларнинг бажарилиш суръатини ўзгартириш ва ҳаракатларни бир-бирига мослаб бориш шарт.

Барча мушакларни устирадиган машқлар комплексини танлашда уларнинг қўйидагича тақсимланиш тартибига риоя қилиш тавсия этилади.

Биринчиси–қон айланишини яхшилайдиган, чуқур нафас олиш ва комадини тўғрилигича сақлашга ёрдам берадиган “керилиш” хилидаги машқлар.

Иккинчиси–оёқларни букиш ва қоннинг бутун организмга текис тарқалиш имконини берадиган “чуққайиш” хилидаги машқлар.

Учинчи, тўртинчи ва бешинчилари–гавда мушакларини ривожлантирувчи машқлар. Улар корин мушакларини мустаҳкамлайди ва ички аъзоларининг меъёрий ҳолатини, ҳамда ишлашини таъминлайди. Бутун машқлар орқа мушакларини ҳам ривожлантириб, комаднинг тўғри ўсиши, букурликнинг олдини олиб, гавданинг қийшиқ (қовурга) мушакларини мустаҳкамлаш имконини беради.

Олтинчиси-силтаниш ҳаракатларидан иборат бўлган машқлардир, бундай машқларни бажариш натижасида буғимлар чакқон ишлайди, билак, оёқ ва кўкрак мушаклари тараққий этади. Бу машқлар мушакларнинг бир текисда ривожланишга ва қомаднинг тўғри ўсишига хизмат қилади.

Еттинчиси-сакраш, югуриш ва чакқонлик билан чўққайиш машқлари бўлиб, улар нафас олиш ва қон айланишини кучайтириб, барча ички аъзоларнинг фаолиятини яхшилайдди.

Машғулотгача ўтказиладиган гимнастика турган жойда юриш билан ёки синфга уюшқоқлик билан кириш учун саф машқлари билан тамомланиш лозим.

Югуриш ва машқларни меъёридан ортиқча бажариш натижасида нафас олиш кийинлашади. Қўллар юқори кўтарилганда ёки ён томонга ўзатилганда мушаклар кўкрак кафасига такалади ва шу билан нафас олишга халақит беради. Шунинг учун нафас олишни меъёрлаштириш мақсадида энг яхшиси юриш ёки дастлабки ҳолатдаги сингари қўлларни белга қўйиш, орқага ўзатиш ва яна дастлабки ҳолатга қайтиш, оёқ учларида кўтарилиш ва яна бутун товонга тушиш машқларини бажариш керак.

Машқларнинг бу тавсия қилинган тартиби катъий эмас, улар маълум даражада ўзгартирилиши ҳам мумкин.

Масалан, байроқчали машқларни 1 “б” синфда ёки 1 А,Б,В синфларда ўтказиш мўлжалланган дейлик. Энди бу синфлардаги ҳар бир ўқувчига уйда иккитадан байроқча ясаб келишни топшириқ қилиб берилади. Ана шундан кейингина байроқчали машқлар комплексини ўтказишга киришиш мумкин.

Буюмларни майдончага олдиндан шундай қилиб қўйиш керакки, ўқувчилар саф тортиш ёки дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика машқларини бажариш учун ўз жойларига келганларида ана шу байроқча, тўп ёки арғимчоқни осонгина оладиган бўлсинлар.

Қувноқ дақиқалар. Маълумки, боланинг узоқ вақт ҳаракатсиз ўтириши, мактабда узоқ вақт ўтирган бўлиши бола кўл ва оёқ

бармоқларининг, қорининг қон билан таъминланишини сусайтиради. Бош миянинг қон билан таъминланишининг ёмонлашуви эса болаларнинг асаб хужайраларининг иш фаолиятига салбий таъсир этади, бу эса ўз навбатида бола диққатлилигига ҳам салбий таъсири бўлади. Бола чарчайди, унинг иш қобилияти пасаяди, Машғулотлардан четлашади, диққатсиз бўлиб қолади, ҳар нарсани унутадиган бўлиб қолади, ўқув материалларини ўзлаштира олмайди.

Олимларнинг кўрсатишлари бўйича, биринчи синф ўқувчиларининг узок диққат билан кулоқ сола олиш вақти 15-20 дақиқа экан. 35 дақиқали машғулотдан кейин уларда иш қобилияти кескин тушиб кетади: унинг шиддатлиги – 37% га, сифати эса -50% камаяди. Шунда 50% бола ишдан четлашади.

Дарс пайтида кўриш ва эшитиш органлари, тана, айниқса орқа кўрак қисми мушаклари (чунки бу қисм узок вақт статик ҳолатда бўлади), ишлаётган кўл бармоқлари кўпроқ юклама олади.

Мана шу жараёнида 2-3 та жисмоний машқларни тўғри танлаш чарчашни йўқотади, ўқувчилар диққатини яхшилайдди.

Қувноқ дақиқалар оддий, мураккаб координацияни талаб этмайдиган 2-3 та машқлар комплексидан иборат бўлиб, улар кўллар, тана, бош, оёқ учун мўлжаллангандир.

Қувноқ дақиқалар ҳамма дарсларда ўтказиш шарт. Ўқув фаолиятининг турига қараб машқлар ўтирган ёки турган ҳолда бажарилади.

1-2 дақиқача давом этадиган 3-4 машқларнинг ҳар бири 4-6 марта такрорланади. Комплекснинг 1-машқни кўлларни ҳаракатлантирган ҳолда турлича дастлабки ҳолатлардан чўзилиш, тўғриланиш, ҳамма буғинларда эгилиш машқи бўлиши керак. 2-машқ танани ўнгга, чапга буриш, олдинга ва орқага энгашиш машқи, 3-машқ оёқ учун (оёқларни букиш ва тўғрилаш тиззадан букилган оёқларни кўтариш, партада ўтирган ҳолда туриш ва

дастлабки ҳолатга қайтиш, турган ҳолдан ўтириш ва х.к.): 4-машқ эса – тинчлантирувчи ва оддий машқлар бўлиши керак.

Машқлар аниқ, тўғри, чиройли, нафас олиш ритмига мос бажарилиши зарур.

Дарс жараёнида қувноқ дақиқалар ўтказиш бўйича бир қанча бой тажрибаларга егамиз. Уни ўтказиш методикаси ҳам турличадир.

Яна қувноқ дақиқаларни мусиқа садолари остида ўтказиш ҳам қўлланилади. Мусиқа болаларнинг дам олиш самарадорлиги учун қушимча омил бўлиб, ижобий ҳиссиёт беради, ҳаракат билан боғланган ҳолда иш қобилиятини оширишнинг самарадор воситаси бўлади.

Қувноқ дақиқаларнинг тахминий комплексини келтирамиз-ки ўқитувчи шунга ўхшашларни синфининг тайёргарлиги ва ёшини ҳисобга олган ҳолда ҳар бир синф учун алоҳида тузилади.

Куни ўзайтирилган гуруҳларда спорт соатлари. I-XI синфлар учун жисмоний тарбиядан чиқарилган янги дастурда мактабда жисмоний тарбия – соғломлаштириш ишларининг турлари келтирилган бўлиб, уларнинг ичида куни ўзайтирилган гуруҳларда кундалик спорт соатлари асосий ўринни эгаллайди.

Гуруҳлар бўйича ташкил этилган машғулотлар ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш бўйича бир қанча вазифаларни ҳал этиш имконини беради, ақлий фаолиятини жисмоний фаолият билан алмашувига ёрдамлашади, фаол хордиқ чиқариш учун қулай шароитлар яратади, яхши кайфият, ижобий ҳиссиёт яратади, организмнинг умумий тонусини оширади. Спорт соатлари эркин, мажбур қилмаган шаклда ўтказилади. Унда кўпроқ ҳаракатли ўйинлар, ўйин-атракционлар, мусобақалар кўпроқ қўлланилади. Бу соатлари умумий дарсга айлантириш керак эмас, акс ҳолда болаларда чарчашликни ҳосил қилади.

Машғулотларни ўтказиш жараёнида ўқитувчи қўлланиладиган жисмоний машқларнинг мазмунини, таркибини билиши, шуғулланувчиларда

физиологик ва хиссий юкламаларнинг ошиши кетма-кетлик принципларига риоя қилиши керак.

Гуруҳли машғулотларда асосий ўйинни машқларни бажаришга тайёрловчи умумривожлантирувчи машқлар эгаллайди. Сафланиш машқлари ҳам қўлланилади, лекин уларнинг сони жисмоний тарбия дарсларига нисбатан камдир. Улар тез сафланиш ва қайта сафланиш машқлари учун жуда зарурдир. Дарснинг тайёрловчи қисмидан кейин болаларни 2-3 гуруҳга бўлиш мақсадга мувофиқдир. Бу гуруҳнинг ҳар бири ўқитувчининг кўрсатмаси бўйича машқлар бажаради. Машғулотларни бундай ташкил этиш ўқувчи учун вазифанинг бажарилиш сифатини аниқлашга кийинчилик тугдиради, шунинг учун бу Машғулотларга жамоатчи инструкторлар ёки юқори синф ўқувчиларини таклиф этиладики, улар ўқувчиларнинг машқ бажаришларини назорат қиладилар.

Куни узайтирилган гуруҳларда спорт соатларини ўтказишнинг мувоффақияти кўп жihatдан ўтказиш жойига ҳам боғлиқ.

Мактабдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбия ишларига «Спорт байрами» ҳам киради, бунда қўйи синф ўқувчиларини жисмоний машқлар ва ўйинлар билан мунтазам шуғулланишга кўпроқ қизиқтириш мақсадида спорт байрамлари, мактаб бўйича мусобақалар, туристик походлар ва экскурсиялар ўтказилади. Бу тадбирлар жисмоний тарбия ўқитувчиси раҳбарлигида бутун педагогик жамоа жисмоний тарбия фаоли, ота-оналар томонидан ўтказилади. Бундай байрамлар қизиқарли, Қувноқ ўтишлари учун болалар фақат томашабин бўлиб қолмасдан, балки бевосита қатнашувчи бўлишлари керак.

Туристик походлар, экскурсиялар, сайрлар умумтаълим мактабларининг қўйи синф ўқувчилари учун янги фан – атроф – муҳит билан танишиш фани киритилди. Шунга асосан қўйи синф ўқувчилари билан мактаб ҳудудида ташқарига походлар, экскурсиялар, сайрлар ўтказиш зарур.

Ритмик гимнастика. Жисмоний тарбияда янги мажмуа дастурда 1-синфлар учун ритмик гимнастика элементларини ўтиш кўзда тутилган. Ритмик гимнастика – бу жисмоний тарбия соғломлаштиришга бутунлай йўналтирилган бўлиб унинг асосий мақсади ва вазифалари ёш авлодни тарбиялаш, уларда жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш малака ва одатни шакллантириш.

II. БОБ. ТАДҚИҚОТ УСЛУБИЯТЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ

Юқорида кўрсатилган вазифаларни амалга ошириш учун қуйидаги илмий тадқиқот услубларидан фойдаланилди:

- А) илмий – назарий, услубий адабиётлар тахлили
- Б) педагогик кўзатишлар
- В) тадқиқотнинг ташкил этилиши
- Г) математика статистика услублари

2.1. Илмий-услубий адабиётлар манбаларини тахлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш

Умум ўрта таълим мактабида ўқувчи-ёшлари билан ташкил қилинадиган соғломлаштириш тадбирларига, жисмоний тайёргарлигига оид илмий манбалар ҳамда услубий адабиётлар тахлил қилиниб умумлаштирилди.

2.2. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари

Мактаб ўқувчиларига бериладиган соғломлаштириш тадбирлари шакллари ташкил қилишда жисмоний машқларини муракаблиги ёки соддалигига қараб, бажарилиши услублари ва воситалари.

Кузатилган шакллардаги камчилик ва ютуқларни ҳисобга олган ҳолда ўқитувчиларнинг, ўқувчиларга нисбатан билим даражасини амалга ошириш услубиятлари аниқланди.

2.3. Математика статистика услублари

Тадқиқотлар тажрибалар статистик услубда ишлаб чиқилди. Унда гуруҳларнинг статистик кўрсаткичлари ҳисоблаб чиқилди.

2.4. Тадқиқотнинг ташкил этилиши

2010-2011 йиллар давомида Сирдаре вилояти Боевут туманида жойлашган № 4 сонли умум ўрта таълим мактаби ўқувчилари орасида ўтказилди.

III БОБ. СОҒЛОМЛОШТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИ ЎТИШНИ УСУЛБIIЙ ХУСУСИЯТЛАРИ БЎЙИЧА ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

3.1. Умумтаълим мактабларида соғломлаштириш тадбирлари бўйича ўтказиладиган шаклларнинг методикаси

Мактабларида ўтказилган қатор суҳбатлар, маҳаллий мутахассислар ва маҳалла фаолларининг фикрига кўра жойларда мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар спортга жуда қизиқишади. Лекин, уларни мутахассис раҳбарлигида мунтазам шуғулланиш учун деярли имконият йўқ.

Мутахассис бўлса шароит йўқ, шароит бўлса мураббий ўқитувчи йўқ. Шунинг учун айрим ҳолларда фидойиликни ўз қўлларига олган бошқа фан ўқитувчилари ёки катта ёшдаги спорт ихлосмандлари болаларни ўз бағрига оладилар, улар билан кунда бўлмаса ҳам ахён-ахёнда шуғулланишади. Асосан эса болалар ўзларининг жисмоний ҳаракатга бўлган эҳтиёжларини ўз билганларича қондирадилар. Эҳтимол шу сабабли бўлса керак қишлоқ болаларининг кўпчилиги жисмоний жиҳатдан бир текисда шаклланган бўлмайдилар.

Қишлоқ шароитида болалар турли хўжалик юмушлари билан банд бўладилар (ер чопиш, ўт ўриш, мол боқиш, қурилиш ва ҳоказо). Бу юмушларнинг юкламаси бола учун қанчалик етарли бўлмасин организмни ҳар томонлама ва бир текисда шакллантирмайди. Аксинча, айрим оғир юмушлар ўсиб келаётган организмга салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Афсуски, ҳозирги кунда ота-оналар учун ва турли ёшдаги болалар учун жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланишга ўргатадиган, йўл-йўриқ кўрсатадиган ҳаммабоп кичик-кичик, лўнда тилда ёзилган ва расмлар билан илова қилинган китобчалар, тавсияномалар мавжуд эмас.

Тан олиш лозимки, меъёрсиз доирадаги жисмоний ҳаракат, функционал икониятдан ортиқ бўлган оғир юмушлар бола организмда салбий оқибатларга олиб келади.

Маълумки, кундалик ҳаракат ҳажми ва шиддати ўқувчилар саломатлиги, уларнинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир.

Биз 2008-2009-2010 ўқув йиллар давомида Сирдаре вилояти, Боевут туманида жойлашган айрим ўрта мактаблар мисолида мактабларда жисмоний тарбия, спорт ҳамда соғломлаштириш табдирлари шаклларига бўлган муносабат, хусусан жисмоний тарбия дарсларини ва жумладан қувноқ дақиқалар, куни ўзайтирилган гуруҳларда спорт соатлари, рақс машқлари, спорт байрамлари, ритмик гимнастика ҳамда турли спорт мусобақаларини ташкил қилиш, ўтказиш савияси ва мавзуга оид бошқа масалаларнинг аҳволини билиш мақсадида мактаб ўқувчиларининг фикр-мулоҳазаларини ўргандик.

3.1- жадвал

**Сирдаре вилояти Боевут туманида № 34 сонли ўрта мактабларда
ўтказилаётган соғломлаштириш тадбирларни ташкил қилиш ва уни
юқори савияда ўтказишга оид сўровнома натижалари**

№	Саволлар	Жавоблар вариантлари					
		Ҳа, яхши, юқори		Йўқ, ёмон, суст		Қисман, билмайман, мунтазам эмас	
1.	Соғломлаштириш тадбирларни Қувноқ дақиқалар, кунли ўзайтирилган гуруҳларда спорт соатлари, рақс машқлари, спорт байрамлари, ритмик гимнастика ҳамда турли спорт мусобақаларини ёқтирасизми?	50	83,3	7	11,6	3	5,0
2.	Соғломлаштириш тадбирларини қизиқарли ўтадиладими?	38	63,3	10	16,6	12	20
3.	Соғломлаштириш тадбирларини ўтказилишида синф фаоллиги қандай?	39	65	11	18,3	10	16,6
4.	Соғломлаштириш тадбирлари дастурида ҳар хил спорт турлари ва миллий ўйинлар элементларидан фойдаланиладими?	10	16,6	40	66,6	10	16,6
5.	Соғломлаштириш тадбирларида ижро ва ўйин интизоми қандай?	30	50	19	31,6	11	18,3
6.	Соғломлаштириш тадбирлари дастури бўйича махсус меъёрлар қабул қилинадими?	9	15	40	66,6	11	18,3
7.	Соғломлаштириш тадбирлари шакллари ўтказишда ҳакамлар томонидан баҳолар адолатли қўйиладими?	30	50	20	33,3	10	16,6
8.	Соғломлаштириш тадбирлари бўйича синфлараро беллашувлар қизиқарли ўтказиладими?	20	33,3	20	33,3	20	33,3
9.	Мактабингизда соғломлаштириш тадбирлар шакллари бўйича тўғарак ишлари юритиладими?	40	66,6	10	16,6	10	16,6
10.	Сиз соғломлаштириш тадбирларида доимий қатнашасизми?	38	63,3	12	20	10	16,6
11.	Соғломлаштириш тадбирлари доимий мунтазам ўтказиладими?	27	45	23	38,3	10	16,6
12.	Тумандаги бошқа мактаблар жамоалари билан ўртоқлик учрашувлари ўтказиладими?	10	16,6	29	48,3	21	35
13.	Сизнинг мактаб жамоангиз туман ёки вилоят мусобақаларида юқори ўринларни олганми?	29	48,3	21	35	10	16,6
14.	Мактабингизда юқори разрядли ва туман, вилоят терма жамоасига аъзо спортчилар борми?	10	16,6	27	45	23	38,3

Саволнома натижаларидан кўриниб турибдики, Сирдаре вилояти Боевут туманидаги №34 сонли умум ўрта мактабларда соғломлаштириш тадбирларини ўтказишга бўлган қизиқиш доираси ниҳоятда кенг ва ўқувчилар соғломлаштириш тадбирлари шаклларида фаол иштирок этар эканлар, жумладан соғломлаштириш тадбирлари шаклларида қизиқадиган ўқувчи респондентлар 82,0%ни ташкил этса, соғломлаштириш тадбирларида доимий қатнашувчилар сони 63,3 % га тенг.

Бу борада умум ўрта таълим мактабларда жисмоний тарбия дарсини ўтиш ва дарсдан ташқари ўтказиладиган соғломлаштириш тадбирлари уни услубий савияси, ўқувчиларни дарсда иштирок этиши, фаоллиги ва бошқа масалалар ҳақида тасаввур ҳосил қилиш алоҳида аҳамиятга эгадир.

Ўтказилган савол-жавобларга кўра шу нарса маълум бўлдики, соғломлаштириш тадбирлари доимий мунтазам ўтказилишини 27 та (45%) ўқувчи тасдиқлаяпти, ҳар доим ҳам соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилинишини ёки бўлмаса суст ҳолда ўтказилишини 23 та (38,3 %) Ўқувчи, 16,6 % Ўқувчи умуман бу тадбирларга бефарқ эканликларини билидиришмоқда.

Чунончи, 66,6 % респондент ўқувчилар мактабингизда соғломлаштириш тадбирлар шакллари бўйича тўғарак ишлари юритиладими? деган саволга кувона жавоб берган бўлсалар, 16,6 % Ўқувчи-болалар соғломлаштириш тадбирлар шакллари бўйича тўғарак ишларини ташкил қилинишига қоникмас ёки жуда суст деб, - жавоб берганлар, 16,6, % Ўқувчилар эса умуман бундай ишларга бефаркли эканликларини билдиришган.

Соғломлаштириш тадбирлари дастурида ҳар хил спорт турлари ва миллий ўйинлар элементларидан фойдаланилиши 10 та ўқувчи-болаларни қониктирса, 66,6 % ўқувчи-болаларни қониктирмасликларини маълум қилишмоқда.

Саволнома натижаларига кўра жуда кам фоизни кўзатишга имкон берган 4, 6, 12, 14 чи саволларнинг ижобий томонларига кам эътибор берилганлиги афсусланарли ҳол ёки бўлмаса ҳозирги кунда умум ўрта таълим мактаблари замон талабларига хали жавоб бера олмасликларидан далолат бермоқда. Ушбу саволлар мазмун ва моҳиятини тўла – тукис йўлга қўймоқ учун биз мутахассислар олдида қатор вазифалар турганлиги билан исботланади.

Чунончи, соғломлаштириш тадбирлари бўйича синфлараро беллашувлар қизиқарли ўтказилиш даражаси ҳаммаси бўлиб 33,3 % га тенг бўлаяпти. Ушбу фазилат машғулот давомида синф фаоллиги даражасини (65 %0 юқори деб айтиш имқонини бермайди. Соғломлаштириш тадбирлари интизоми ҳам талабга жавоб бермайди (50 %). соғломлаштириш тадбирларини услубий жиҳатдан юқори савияда ва аниқ йўналтирилган режа асосида ўтказиш кўзланган пировард самарани бериш исботни талаб қилмайди. Лекин, ўтказилган саволнома бўйича шу нарса маълум бўлдики, соғломлаштириш тадбирларини илмий-услубий жиҳатдан ташкил қилиш, уни самарасини аниқлаш қолаверса берилаётган машқлар, машқлар элементлари ўқувчиларга таъсир этиш даражасини баҳолашда махсус мўрлардан деярли фойдаланилмас экан.

Эътиборингиз учун жойларда, яъни ўрганилган Сирдаре вилояти Боевут туманидаги умум ўрта таълим мактабларида соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш ва ўтказишнинг аҳволи, унинг услубий савияси ва самарадорлиги шарт-шароит яратиш, ўқитувчи мураббийлар малакасини ошириш ва умуман соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш ва ўтказишни ривожлантиришга бўлган муносабат ночор аҳволда эканлигидан дарак бериб турибди

Бу албатта шу мактаблардаги мураббий, ўқитувчи ва раҳбарларнинг ваколатига қисман бўлсада киради. Лекин, умум ўрта таълим мактабларнинг моддий спорт-техникаси имкониятларини тубдан яхшилаш спорт

иншоотларини қайта таъмирлаш, янгисини қуриш, уларни спорт жихозлари ва анжомлар билан таъминлаш юқори ташкилотлар мутасадди раҳбарларининг вақолатли бурчидир.

Шу билан бир қаторда шу нарсани ҳам таъкидлаш жоизки, ҳозирги кунда мактабларнинг моддий спорт-техник аҳволи қандай бўлишидан ёки бу аҳвол қачон яхшиланишидан қатъий назар ҳар бир жисмоний тарбия ўқитувчиси нафақат мутахассис бўлиши керак, балки у тадбиркор, ташаббускор ва фидоий ҳам бўлиши даркор.

Ўқувчиларни жисмоний тарбия, спортга ҳамда соғломлаштириш тадбирларига қизиқтира олиши, уларни қўшни мактабларга мусобақаларга олиб бориши, ўз мактабида намунали турнирлар ўтказиб туриш лозим. Бунинг учун ҳар бир ўқитувчидан ташкилотчилик қобилияти талаб қилинади.

Юқорида қайд этилган сўровнома натижалари мактабларида жисмоний тарбия, спорт ҳамда соғломлаштириш тадбирларини янги поғонага кўтаришни, ўқитувчиларни эса соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш ва уни юқори савияси ўтказиш, уларнинг малакасини ошириш вазифасини ўртага ташламоқда.

Умум таълим мактабларида соғломлаштириш тадбирлари бўйича ўтказиладиган шаклларнинг методикасини қўйидагича олиб борилди. Машғулотгача ўтказиладиган гимнастика машқларининг комплекслари I ва II синф ўқувчилари учун:

1-машқ. Дастлабки ҳолат (Д,Х)-Асосий тик туриш (А,Т,Т). 1-2-3-кўлларни ён томондан юқорига кўтариб, оёқ учига туриб-нафас олинади. 4.Дастлабки ҳолатга кайтиб-нафас чиқарилади. Бу машқни шошмасдан 4-6 марта такрорланади.

III – IV синф ўқувчилари учун

1-машқ. Дастлабки ҳолат-оёқлар орасини очиб, бармоқлар мушт қилинади. 1-2-кўллар ён томонга-юқорига ўзатиб, керишиб-нафас олинади. 3-бармоқлар очилади. 4-Д,Х га кайтилиб, нафас чиқарилади.

Қувноқ дақиқалар учун машқлар 1-синф учун (партада ўтирган ҳолда)

1.Д.х. – кўллар парат устида олдинга ўзатиш. Кўлларни юқорига кўтариб, чўзилиш; д.х. га қайтиш.

2.Д.х. – кўллар парта четида мушт қилинган. Кўлларни юқорига кўтариб бармоқларни ёзиш ва мушт қилиш.

3.Д.х. – кўлларни бош орқасида, тирсак олдинда. Тирсакни ён томонга йуналтирилиб, орқага энгашиш, Д.х. га қайтиш.

4.Д.х. – кўллар белда. Бошни олдинга, орқага, чапга, унга буриш – “тик-так”, “тик-так” дейиш.

Мана шундай комплексларни тузишда болалар учун ҳозирги кунда аудио кассеталар чиқарилган, қўйидаги қўй ва қўшиқлар жуда мос келади: катта танаффусларда ҳаракатли ўйинларни ва жисмоний машқларни ўтказишни директор ёки унинг ўринбосарлари бошқариб борадилар. Бундай танаффусларни ўтказиш бевосита жисмоний тарбия ўқитувчисига, синф раҳбарларига, жисмоний тарбия жамоасига, жамоатчи инструкторларга ва мактаб ота-оналарга кўмитасига юкланади.

Узайтирилган танаффусларда жисмоний тарбия тадбирларини ўтказиш қўйи синф ўқувчилари учун қўйидагиларни амалга оширишга ёрдам беради:

- Ҳаракат фаоллигини оширишга;
- Фаол мазмунли дам олишни ва хордиқ чиқаришни ташкил этиш;
- Бутун организм тонусини ва иш қобилиятининг тикланишини ривожлантиришга;

- Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишда одатларни ва талабаларни шакллантиришга.

Ўйинларни ва жисмоний машқларни қўйи синф ўқувчилари организмнинг психологик-физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўтказиш зарур.

Қўйи синф ўқувчилари ўйинларни мустақил ташкил этиш учун етарлича тажрибага эга эмаслар, шунинг учун синф раҳбари ва жамоатчи ташкилотчининг роли биринчи даражада бўлиб келади. Катта танффусларда ўтказилган ўйинлар мактаб ховлисида ёки мактаб стадионида, агар хаво ёғингарчилиги бўлса, спорт залида ёки ёпиқ жойларда ўтказиш тавсия этилади. Катта танаффусларда ўтказиладиган жисмоний тарбия тадбирларига ҳаракатли ўйинлар, копток, арқонча билан машқлар, тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтиш, рақс элементлари, ритмик гимнастика, роликли қонькида учиш, кувноқ мусобақалар, аттракцион – ўйинлар киради. Спорт ўйинларини ўтказадиган мактаб фаоли ҳафтасига 1 марта янги ўйинлар, машқлар, уларни ўтказиш хусусиятларини муҳокама қилиш учун йиғиладилар. Бу машғулоти жисмоний тарбия ўқитувчиси ўтказади, унинг ўзи ҳаракатли ўйинларни ва бошқа машқларни ўтказишни ва ташкил этилишини назорат қилиб боради. Болаларнинг катта танаффусларида ўтказиладиган ўйинларга бўлган қизиқишлари ва унинг самарадорлиги кўп жихатдан спорт қуроллари ва жихозларининг турига боғлиқ бўлади. Булар – байроқчалар, латтали коптокчалар, барьерлар, арқончалар, гардишлар, гимнастик таёқчалар, турли коптоклар, ҳамда шу кабилардир.

Олти ёшлилар, биринчи синф ўқувчилари учун бутун синф катнашадиган ҳаракатли ўйинни келтирамиз. Бу ўйин “Биз жисмоний тарбиячимиз” деб аталади. Ўқитувчининг “Стадионга югур” сигнали бўйича болалар бутун майдон, зал бўйича енгил югурадилар. “Тўхта” сигнали бўйича болалар бирор бир спортчининг туриш ҳолатини кўрсатган тарзда тухтайдилар, бу билан спортнинг қайси тури унга кўпроқ ёкишини аниқлаш мумкин. Шу пайтда ўқитувчининг топширигига кўра бир бола “жисмоний тарбиячиларга” қараб туради ва биринчи қимирлаганини аниқлайди. У четга олинади ва ўйин такрорланади.

Ўқувчилар билан умумривожлантирувчи машқлар ўтказишда тақлид қилинувчи машқлар асосий қринни эгаллайди. Уларни бажаришда ўқитувчи

команда бериш урнига “болалар, шамол эсаётган вақтдаги дарахтга ўхшаш тебранамиз”. Куёнчага ўхшаш сакраймиз “Учаётган қуш қанотлари каби кўлларимизни силкитамиз” дейди.

Жисмоний машқлар шундай танланади-ки, бўларда кўл машқлари сўнгра елка, тана, оёқ мушаклари кетма-кет қатнашсин. Бунда юрак- томир ва нафас олиш тизими етарли даражада юклама олишни кузатиш мумкин.

Куни ўзайтирилган гуруҳларда спорт соатлари учун ўйинлар

Масалан, жамоали ўйинлар – “Кун ва тун”, “Овчилар ва ўрдаклар”, “Сакраб ўтир”, “Бир-бирига отиш” ва х.к.: гуруҳли ўйинлардан – “Буш жой”, “Зовурдаги бури”, “Қармоқ”, “Ҳаракатланувчи нишон” ва бошқалар. Бундан ташқари икки ўқувчи орасида мусобақали ўйин, ўйин аттракцион ва бошқа турдаги ўйинлар кўлланилади.

Куни ўзайтирилган гуруҳларда спорт соатларида кўлланиладиган ўйинлардан намуналар келтирамиз.

“Уйчасиз куёнча”. Икки ўқувчидан ташқари ҳамма болалар иккитадан бўлиб бир-бирларига қараб майдонда турадилар. Иккита боладан бири куёнча, иккинчиси – бўри. Бўридан қочаётган куён иккитадан турган ўқувчилар орасига туриб олади. Куён орқасида турган бола “уйчасиз куёнча” ни тутиб олса, ўрин алмашинадилар.

Мактабдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбия шакллари учун ўйинлар. Ҳаракатли ўйинларни ўтказиш 1-4 синф ўқувчилари билан ҳафтасига уч марта ўтказиш мумкин. Коида бўйича жисмоний тарбия дарсларида болаларга олдиндан таниш бўлиши керак. Олдин болаларга сезиларли даражада ҳаракатнинг аниқлигига диққатни талаб қилувчи, лекин катта жисмоний куч сарфламайдиган ўйинлар тақлиф қилинади. Масалан, “Урток командирлар”, “Уйсиз куён”, “Ўқувчи копчик”, “Чанада йўловчим билан эстафета”. Сўнгра кўп югуриш, сакраш, тўпни отиш, биргалашиб ҳаракат қилиш ўйинлари берилади. Масалан, “Байрок учун кўраш”,

“Югуриш полкаси”, “Копқон” ёки “Уй”, “Бури дарада”, “Отишмочок”, “Аниқ нишон”.

Машғулотнинг якунида кўзатиб бориш ва зийрақли ўйинларни уйнаш мумкин. Масалан, “Бекинмачок”, “12-чуп”, “Ким якинлашди?”, “Ҳамма байроқка”.

3-4 синфларда бир машғулотда олдин ҳаракатли ўйин, сўнгра соддалаштирилган спорт ўйинларидан биттасини ўтказиш керак. Мақсадга мувофиқ ҳаракатли ўйинларда соддалаштирилган ўйинларга якин усул ва ҳаракатларни киритиш, кейинчалик унга тайёргарлик куришдек бўларди. Масалан, “Бошлиққа тўпни берма” - баскетбол, “Тўп учун кўраш”-кўл тўпи, “Тўп хавода” - волейбол, “Тўп айлана ичидан” футбол.

I-II синф ўқувчилари билан буюм ва буюмларсиз ривожлантирувчи машқларни ҳафтада икки марта ташкил қилиш мумкин. Машқларни танлашда кўл ёки оёқ, елка қисм мушаклари, нафас олиш керак, юрак-томир тизмлари керакли микдорда иш кучини олишига диққатни қаратиш керак. Буюм ва буюмларсиз умумривожлантирувчи намунавий машқлар иловада берилган.

Мактабда синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ишлар. Спорт байрами сценарийси очиқ хавода ўтказиладиган спорт байрамнинг тахминий таркибини келтирамиз:

1. Ўқувчилар намоёйиши.
2. Мактаб директорининг табрикномаси ва байроқнинг кўтарилиши.
3. Эркин машқларни ўз ичига олган оммавий кўргазмали чиқишлар.
4. Айрим ўқувчиларнинг кўргазмали чиқишлари.
5. Синфлар ўртасида мусобақалар.
6. Оммавий ўйинлар, рақслар, ашула айтишлар.
7. Мусобақада фаол қатнашган ва ғолиб чиққанларга мукофотлар топшириш.
8. Байрамнинг ёпилиши.

3.2. Ўқувчиларни тарбиялашнинг самарали йўли ҳамда соғломлаштириш тадбирлари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини (сифатларни) шакллантириш самарадорлиги

Соғломлаштириш тадбирлари педагогик жараён бўлиб, унинг ажралмас таркибий қисмини ифодалайди. У ўқувчи-ёшларни жисмоний тўғри ривожлантириб, соғлигини мустахкамлаб, мактабдан ташқари жисмоний тарбия машқларини бажариш ҳамда ишлата билиш қобилиятига одатлантиради.

Ўқитувчи соғломлаштириш тадбирларини ўтказишда қўйидаги асосий талабларни, яъни бу бериладиган топшириқ ўқувчиларнинг соғлиги, ёшига мувофиқ берилишини ҳисобга олиш керак.

Ўйин ва жисмоний машқлар машғулотларида синфлар ва гуруҳ ёшига қараб бирлаштириш йўналишни аниқлаш зарур. Масалан, 1 ва 2 синфлар (6-7 ёшли); 3 ва 4 синф (9-8 ёшли) ўқувчиларни қўшиш мумкин.

Бола организмнинг барча тўқималари ўсиш ҳолатида бўлади. Уларда гемоглобин, ёг, оқсил, анорганик тузлар фоизи катта ёшдаги кишилар тўқималарига қараганда кам.

Саломатлигига кўра асосий ва тайёрлов ҳамда тиббий гуруҳларидаги ўқувчилар дарсдан сўнг ташкил этилган жисмоний машқ ва ўйинлар машғулотларига ҳеч қандай чекланишсиз киритилади.

Соғлиги унча танланмаган, кадди-қомади эгилган болаларга катта ҳаракат фаоллигини кўрсатиш учун имконият бериш лозим. Шунга ўхшаш ўқувчиларга, қайсики жисмоний ривожланишда масалан, юрак касали, асаб тизимининг бузилиши натижасида орқада қолувчиларга ўйин ва жисмоний машқларни, яъни кўп марта бирининг кетидан бошқасини кетма-кет сакрашлар билан боғлиқ бўлган узоқ, тухтовсиз туришларини ташкил қилиш керак.

Соғламлаштириш тадбирлари асосан ўқувчиларнинг фаол дам олишига мўлжалланган бўлиб, махсус жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида ҳаракатларни ўргатиш вазифасини хал қилишга унча қаратилмайди.

1-4 синф ўқувчилари билан тарбиячи мактабнинг оммавий –спорт тақвимларидаги тадбир турларини ва жисмоний машғулотнинг мазмунига киритиши мумкин, у эса ўқувчиларни мусобақада қатнашишга тайёргарлик кўришига ёрдам беради. Худди шундай умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳига буюм ва буюмларсиз умумривожлантирувчи машқлар, гимнастика снарядларида, акробатика, югуриб келиб узунликка ва вертикал сакрашлар, тўпни узоқга улоқтириш машқларини киритиш, юриш ва югуриш, ҳаракатли ўйинлар ва ритмик гимнастика машқларидан киритиш зарур.

Шунингдек, билишнинг тарбиялаш усули сифатидаги спорт турлари бўйича тўғараклар ва турли мусобақалар катта роль ўйнайди, ушбу шакллар айни асосий тадбирларининг асосини ташкил этади. чунки, моҳияти ёшларга педагогик таъсир ўтказиш, шундай тизимни қўллашдан иборатки, бу тизим уларда ўртоқлик беллашуви ҳамда соғлом рақобат руҳини ривожлантиради. Жисмонан яхши тайёрланган ва уйғун қадди-қоматга эга бўлганларга тенглашишни, ҳамкорлик, ўзаро ёрдамга интилиш, қалоқларни илғорлик даражасига тортиш ва шу асосда фаолиятнинг юқори умумий натижаларини таъминлашни тақозо этади. 1-4 синф ўқувчиларида жисмоний фаолликнинг етишмаслиги организм функциялари ва унинг фаолиятига салбий таъсир қилади, оқибатда ҳаракат малакалар ва асосий жисмоний сифатларнинг ривожланишини сусайтиради. Шунинг учун 1-4 синф ўқувчиларида жисмоний тарбия дарсини самарадорлигини оширишда янги педагогик технологиядан, со тадбир шаклларида фойдаланиш зарур.

Тадқиқотимиз давомида олдимизга қўйган мақсад ва вазифаларни хал этишда турли мусобақаларнинг ўрни бекиёс бўлди. Бунда айнан 1-4 синф ўқувчиларига мос, уларнинг ёшини ҳисобга олган ҳолда ўтказилган

мусобақалар ўқувчи – болалар организмига, жисмоний тайёргарлигига, рухиятига самарадорлик асносида таъсир этганлигидан далолат берди.

Мусобақанинг юқори самарадорлигини таъминлаш учун унинг субъектларини (ким ким билан беллашяпти-гуруҳ гуруҳ билан гуруҳ, ўқувчи ўқувчи билан) ҳамда объектларини (қайси спорт турлари бўйича ташкил этиляпти) аниқлаб олиш зарур.

Мусобақалар қуйидаги тамойилларга мувофиқ ташкил этилади:

- 1) мусобақалар боришининг ошкоралиги;
- 2) юқори натижа кўрсаткичи ўқувчининг (гуруҳнинг) тезкорлик билан рағбатлантирилиши (мукофотланиши).

Амалий машғулотларни ўтказиш жараёнида мусобақа усулини қўллашнинг тарбиявий аҳамияти.

Амалий машғулотларда қўллаш учун тавсия этилган спорт ва ҳаракатлит ўйинлар элементларидан ташкил топган мусобақалар, индивидуал хусусиятга эга бўлган мусобақалар булар арқон тортиш (қўл кучини синашиш), тестлар бўйича (баланд стартдан 30 м. га югуриш, арғимчоқдан сакраш, гавдани кўтариш, қўлларга таяниб гавдани букиб-ёзиш) турли беллашувлар.

Синф доирасида ҳам ҳар хил спорт турлари бўйича мусобақалар ўтказилди. Мусобақаларда ўзини кўрсатган иштирокчиларни рағбатлантириш тўғрисида қарор қабул қилишда терма жамоалар ва алоҳида талабаларнинг рағбатлантирилишини, моддий ҳамда маънавий рағбатлантириш воситаларини педагогик жиҳатдан тўғри уйғунлаштириш жуда муҳим.

Тадқиқот жараёнида ўтказилган тестлар қўйидаги мазмунда:

Биринчи ва туртинчи (1 – 4) синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия воситалари ўқувчиларнинг жинсига, ёшига қараб жисмоний тайёргарлигини

ҳисобга олган ҳолда аниқланади. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш учун қуйидаги тестлар қўлланилди:

3.2- жадвал

Тестлар номи	Бажариш услубияти
Баланд стартдан 30 м. га югуриш (секунд)	Югуриш ўйингоҳнинг югуриш учун керакли масофа қатъий ўлчанган ёки ҳар қандай текис жойда старт ва финиш чизиқлари тортилган йўлакда ўтказилади. Машғулот вақтида ва мусобақаларда старт ҳакам томонидан старт тўппончасини отиш ёки байроқчалар ёрдамида берилади. Финишда натижалар ҳакамлар томонидан 0,1 сония аниқликка эга бўлган секундомер ёрдамида қайд этилади.
Кичик тўпни 1x1 нишонга улоқтириш, масофа 10 метр (5 имконият)	150 см баладликдаги 1x1 нишонга 5-марта кичик тўпни улоқтиради.
Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Тест спорт залида ёки югуриш йўлагидан ўтказилади. Кўзатилувчи 2-3 марта уриинишни бажаради.
Арғимчокдан сакраш (марта)	Тест мактаб залида ўтказилади. УР машқлардан сўнг кўзатилувчи 2 оёқда арғамчидан сакрайди, сакраш сони 1 дақиқа давом этади

Жисмоний тарбия дарсларида шунингдек, соғломлаштириш тадбирларида албатта тезкорлик, сакровчанлик ҳамда қадди-қоматни ҳаракат кўникмаларини, ҳаракат координациясини ривожлантиришга аҳамият қаратиш ўқувчиларда ҳаракат аниқлигини осонроқ шаклланишига имкон яратади.

Тадқиқот ишларимизни олиб бориш асносида тадбирлари шаклларини ташкил қилиш ва ўтказиш натижасида албатта жисмоний сифатларни тарбиялашга ҳам эришилди.

Куч сифатини тарбиялаш. Кучни тарбиялашда жисмоний тарбия ўқитувчиси (мураббий) керакли мушак гуруҳларининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатадиган ўйинларни ўйнатиши лозим.. Ушбу ўйинлар спорт тугарақларида ўқувчиларга тавсия қилинди: «Хўрозлар жанги», «Доирага торт», «Ким кучли», «Доирадан туртиб чиқариш» ва бошқалар.

Тезкорлик сифатини тарбиялаш. Тезкорликни тарбиялашда сигналга биноан тезликда жавоб берилишини муайян вақт бирлиги ичида кўп ҳаракатлар бажарилишини ҳамда бутун тана ёки унинг бир қисмини фазода тезлик билан ҳаракат қилишини талаб қиладиган ўйинлар ўқувчиларда тезкорлик сифатини ривожлантиради. Тезкорликни тарбиялаш учун машқлар максимал суръатда бажарилиши лозим. Шунинг учун ҳам икки тамоннинг фаол мусобақаланишига олиб келадиган ўйинлар ўтказилгани маъқул.

Тезкорликни тарбиялаш учун қуйидаги ўйинлар тавсия этилади: «Номерларни чақириш», «Хужум», «Тўп учун кўраш» ва бошқалар.

Чаққонлик сифатини тарбиялаш. Аниқ ҳаракат қилиш керак бўлган, бажариш шароитлари ўзгарувчан спорт турларида чаққонлик яхши ривожланган бўлиши керак. Шундан келиб чиққан ҳолда чаққонликни тарбиялаш учун қуйидаги ўйинлар тавсия этилади: «Қалъа ҳимояси», «Жамоалар билан югуриш» ва бошқалар.

Чидамлилик сифатини тарбиялаш. Аксари ўйинларда ниҳоятда жадал бажариладиган машқлар туфайли тезкорлик ва чидамлилик

сифатларини тарбияланади. Бундай ўйинларда юкламалар ҳам аста – секин ошириб борилади.

Эгилувчанлик сифатини тарбиялаш. Эгилувчанликни тарбиялаш мақсадида айрим мушак гуруҳлари ва бўғинларига таъсир кўрсатувчи ўйинлар танлаб олинади. Бу ўйинлар асосан махсус спорт жиҳозлари ёрдамида ўтказилади, оғирликлар ўрнида шуғулланувчиларнинг ўзлари ҳам қатнашиши мумкин.

Агар тезкорлик ва сакровчанлик юқори даражада шаклланган бўлсаю, координация маромида бўлмаса ёки аксинча бўлса ўйин малакаларини аниқ ва мақсадга мувофиқ ижро этиш имконияти бўлмайди. Шу билан бир қаторда мазкур сифатларни фақат стандарт ёки стереотип мазмундаги машқлар ёрдамида шакллантириш кутилган натижани берайди. (Т.Усмонходжаев, К.Махкамжонов, Ф.Хўжаев 1990й)

Юқорида қайд этилган ғоя ва мулоҳазалар ушбу якуний малакавий иш мавзусини танлашга ва мавзу олдида қўйилган вазифаларни 4 синф ўқувчиларидан иборат назорат ва тажриба гуруҳларида педагогик тадқиқот ўтказиш ҳамда ушбу масалани илмий исботлаб беришга даъват этди.

Ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, назорат ва тажриба гуруҳларида сакровчанлик сифати тадқиқот бошланишидан аввал деярли бир-биридан фарқ қилмайди. Демак, бундай вазият назорат ва тажриба гуруҳларига танлаб олинган ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги бир хил эканлигидан дарак беради. Бу эса педагогик тадқиқот ўтказиш жараёнининг муҳим тамойилларидан биридир.

Диққатга сазовор жойи шундаки, жойдан туриб вертикал сакраш назорат гуруҳидаги ўқувчиларда ўртача 33,4 2,2 см ни ташкил этган бўлса, тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткич 32,4 2,6 см. га тенг бўлди. Кўриниб турибдики, ҳатто тажриба гуруҳидаги болаларда сакровчанлик назорат гуруҳидаги болаларникидан ҳам камроқ кўрсаткичга эга экан.

Жойдан туриб узунликка сакраш сифати назорат гуруҳида 170,4 3,3 см. тажриба гуруҳида эса 171,0 3,6 см. га тенг бўлди. Таъкидлаш жоизки, волейбол бўйича БЎСМ ларга мўлжалланган дастурга асосан (Ю.Д.Железняк,1977) шу ёшдаги болаларда жойдан туриб вертикал сакраш 35-41 см, узунликка сакраш эса 185-192 см. ни ташкил этади.

3.3.-жадвал

**4 -синф ўқувчиларидан иборат назорат (н) ва тажриба (т)
гуруҳларида сакровчанлик сифатини педагогик тадқиқот
натижасида ўзгариши**

<i>Меъёрий машқ</i>	<i>Тажриба бошида</i>		<i>Тажрибадан сўнг</i>	
	Н	Т	Н	Т
Жойдан туриб	33,4	32,8	35,2	39,3
вертикал сакраш	2,2	2,6	2,3	3,2
Жойдан туриб	170,4	171	175,2	181,2
узунликка сакраш	3,3	3,6	3,2	2,8

Педагогик тадқиқот муддати тугаганидан сўнг олинган натижалар шуни эътироф этиш имконини берадики. Тажриба гуруҳида қайд этилган кўрсаткичлар назорат гуруҳидаги ўқувчиларникидан талайгина фарқ қилди. Жумладан, агар назорат гуруҳида тадқиқот бошланишидан аввал жойдан туриб вертикал сакраш 33,4 см. га тенг бўлса, тадқиқот муддати якунланганидан сўнг бу кўрсаткич 35,2 см. гача ортди холос (фарқ 1,8 см). Жойдан туриб узунликка сакраш 170,4 см. дан 175,2 см. гача ошди (фарқ 4,8 см).

Педагогик тадқиқот давомида сакровчанлик ва махсус тезкорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлар ва айланма тезланиш машқлари билан шуғулланган тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда

қайд этилган кўрсаткичлар самарали ўсганлиги кўзатилди. Чунончи, педагогик тадқиқотдан аввал тажриба гуруҳида жойдан туриб вертикал сакраш 32,8 см ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида ушбу кўрсаткич 39,3 см гача ўсганлиги кўзатилди (фарқ 6,5 см). Жойдан туриб ўзунликка сакраш 170,4 см дан 181,2 см га ортди (фарқ 10,8 см). Бинобарин, педагогик тадқиқот давомида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар ва айланма тезланиш машқлари

(танланган машқлар) сакровчанлик сифатини ривожлантириш борасида ўта самарали эканлигини исботлаб берди.

Алоҳида шуни таъкидлаш лозимки, тажриба гуруҳида шуғулланган ўқувчиларда нафақат ўрганилаётган сифат тез суръат билан ривожланди, балки шу ўқувчиларда фаоллик ва қизиқиш аломатлари яққол кўзга ташланди, қувноқ стартлар элементларини ўзлаштириш анча самарали кечаётгани кўзатилди.

Тезкорлик сифати ҳам тажриба гуруҳида айнан худди шундай динамика асосида ривожланганлиги қайд этилди.

3.4. -жадвал

4 синф ўқувчиларидан иборат назорат ва тажриба гуруҳларида тезкорлик сифатини педагогик тадқиқот давомида ўзгариши

<i>Меъёрий машқ</i>	<i>Тажриба бошида</i>		<i>Тажрибадан сўнг</i>	
	Н	Т	Н	Т
30 м. га югуриш	6,5	5,9	6,0	5,0

Мазкур жадвалдан тасаввур қилиш мумкинки, 30 м. га югуриш тести натижалари ҳам тажриба гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан тадқиқот сўнгида кескин яхшиланганлиги билан ифодаланади. Таракқиёт ўзгариш фарқи назорат гуруҳида 0,5 с, тажриба гуруҳида эса 0,9 с. Шундай қилиб

юқорида қайд этилган кўрсаткичлар динамикаси ўтказилган педагогик тадқиқот давомида қўлланилган махсус ҳаракатли ўйинлар ва айланма тезланишлар (сакраш) билан боғлиқ бўлган танланган машқлар 4 синф ўқувчиларида ўрганилган сакровчанлик ва тезкорлик сифатларни самарали ривожлантириш қудратига эга эканлиги исботланди.

Демак, бундай машқларни волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида мунтазам қўллай бориш, биринчидан дарс самарасини оширади ва ўқувчиларда фаоллик ҳамда қизиқиш аломатларини кучайтиради, иккинчидан ва асосийси, жисмоний сифатларни, ҳаракат координацияси ва аниқлигини нисбатан қисқа муддат ичида, енгилроқ шаклланишига замин яратади.

ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Мавзуга оид илмий-услубий адабиётлар таҳлили ҳамда саволнома натижалари шундан далолат берадики, умум ўрта таълим мактабларида жисмоний дарсдан ташқари ўтказиладиган соғломлаштириш тадбирлари шакллари тўғри ташкил қилиш ва ўтказиш (режалаштириш), айниқса, тадбир (машғулот) мазмунига жиддий эътибор қаратиш зарур.

2. Ўқувчиларни жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирларига қизиқтириш, шунингдек, “ шакллари: эрталабки машғулотгача бўлган гимнастика, кувноқ дақиқалар, жисмоний тарбия тўғрисида, спорт мусобақаларига ўқувчи-болаларни мунтазам равишда жалб қилиш.

Лекин, савол-жавоб натижаларидан маълум бўлишича мактабларида соғломлаштириш тадбирлари мақсадга мувофиқ тарзда ўтказиш йўлга қўйилмаган. Соғломлаштириш тадбирлари. вазифалари аксарият ҳолларда тушунтирилмайди. Машғулот мазмунлари талабга жавоб бермайди, дарсда қўлланиладиган машқлар юкломлари назорат қилинмайди.

3. 4 синф ўқувчиларидан иборат назорат ва тажриба гуруҳларида олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, соғломлаштириш тадбирларида қўлланиладиган асосий ҳаракатлар ва такрорий машқлар (назорат гуруҳида) ўқувчилар фаоллигини сусайтириш, бефарқлик, қолаверса ҳаракат кўникма ва малакалар, жисмоний сифатларни тарбиялашга ва ҳаракат аниқлиги каби қобилиятларни етарли даражада ривожлантира олмас экан. Аксинча, соғломлаштириш тадбирлари жараёнида қўлланилган буюм ва буюмларсиз машқ элементлари махсус ҳаракатли ўйинлар ва ҳар хил ҳолатлардан ижро этиладиган нафақат юқорида қайд этилган сифатларни тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда самарали ривожлантириш қудратига эга эканлиги исбот қилинди, балки шу ўқувчиларнинг дарсга бўлган ва соғломлаштириш

тадбирларини ўтказиш ва унга бўлган қизиқишини, фаоллиги ва кайфиятларига ижобий таъсир этганлиги кўзатилади.

4. Соғломлаштириш тадбирларига танлаб олинган ва тадқиқот асосида самарадорлиги ўрганилган махсус шакллар ҳар бир машғулотда ва дарсдан ташқари шароитларда мунтазам қўллаш ўқувчи-болалар ўртасида жисмоний тарбия жараёнини фаол кўтариш, уларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиши, меҳнатда сабрлиликка ҳамда бир-бирига бўлган меҳрини ортишига олиб келади.

5. Туман халқ таълими бошқармаси томонидан умум ўрта таълим мактабларида ўтказиладиган соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилувда фаол қатнашувчи ҳамда ўзини кўрсатган иштирокчиларни рағбатлантириш, уларни терма жамоалар ва алоҳида ўқувчиларнинг рағбатлантирилишини, моддий ҳамда маънавий рағбатлантириш воситаларини педагогик жиҳатдан тўғри уйғунлаштириш ва аниқлаштириш жуда муҳим.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Умум ўрта таълим мактабларида ўқувчиларнинг соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш жараёнида уларнинг ўзига хос томонлари қизиқиш ва эҳтиёжлари, Республиканинг ўзига хос хусусиятларини тўла ҳисобга олиш.

Ўқувчиларни жисмоний тарбия, соғлом турмуш тарзига ўргатиш масалаларини барча фан ўқитувчиларининг ўқув – тарбия режаларига қатъиян киритиш.

Ўқувчиларнинг умумий маданиятини такомиллаштириб мактаб ва оилада жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирларини, яъни, соғлом турмуш тарзи обрўсини баланд кўтариш.

Жисмоний тарбия, соғломлаштириш тадбирларини, шакллантиришда муҳим восита эканини ҳисобга олиб уни турли матбуот ва оммавий ахборот воситалари ёрдамида кенг тарғиб қилиш тушунтириш ишларини жонлантириш ва хоказо.

Жисмонии маданият ўқитувчиларини нуфўзини ошириш. Замонавий талабларга жавоб берувчи моддий спорт-техника базасини ташкил этиш.

Умумтаълим фанлари ўқитувчилари, ўқувчилар, ота - оналарга жисмонии маданият ва соғломлаштириш тадбирлари бўйича маслахатлар бериш.

Ижтимоий шароитларни яхшилаш, соғломлаштириш чора-тадбирларини ўтказиш савиясини такомиллаштириш ва рағбатлантириш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Каримов И.А. “Болалар спорти – ўзбек спортининг келажаги, унинг халқаро майдондаги обрў-эътиборини юксалтиришнинг пойдеворидир”. 2011 йил 25 феврал куни Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик Кенгашининг навбатдаги йиғилишидаги маъруза. Т, 2011.
2. Каримов И.А. “Асосий вазифамиз-Ватанимиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлигини янада юксалтиришдир”. 2009 йилнинг асосий йўналишлари ва 2010 йилда Ўзбекистонни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг энг устивор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг мажлисидаги маъруза. Т, “Ўзбекистон” 2010.
3. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонуни.Т., 1992 ва унинг янги таҳрири 2000 й
4. Ўзбекистон Республикасининг Президентининг фармони Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида 2002 йил 24 октябр.Тошкент ш
5. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонуни. Т., 1992 ва унинг янги таҳрири 2000 й
6. Ўзбекистон Республикасининг "Таълим турғисида"ги қонуни. 1997 й
7. Ўзбекистон Республикаси президентининг "Соғлом авлод учун фармони" 1993 й
8. Республика Вазирлар Маҳкамасининг "Ўсмирларни тарбиялаш муаммоларининг мажмуавий тадбирлари тўғрисида"ги қарори, 3 декабр, 1993.
9. Каримов И.А. "Ўзбекистон ўз истиклол ва тараққиёт йўли", Т., 1992 й
10. Каримов И. А. "Ўзбекистон XXI асрга интиломда»,

- «Ўзбекистон», 2000 й
11. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни, 1997 й
 12. Республика Вазирлар Маҳкамасининг «Ўсмирларни тарбиялаш муаммоларининг мажмуавий тадбирлари тўғрисида»ги қарори, 3 декабрь 1993 й
 13. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни, Т., 1992 ,2000 й.й.
 14. Каримов И. А. Ўзбекистон ХХІ асрга интиломда. «Ўзбекистон» 2000 й
 15. Атаев А.К, Фарзандларингиз баркамол бўлсин. Т. Ибн Сино, 1990 й
 16. Акрамов А.К. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи, ўқув қўлланма, Т., 1997- 1999 й
 17. Абдумаликов Р., Ҳолдоров Т. «Туризм, ўқув қўлланма», Т., «Ўқитувчи» 1988 й
 18. Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т., Ярашев К.Д., Мамадиёров А.К., «Ўзбекистон жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши» ЎзДЖТИ нашриёти, Т., 1992 й
 19. Абдумаликов Р, Ҳаммабоп гимнастика. Т., Ибн Сино 1991 й
 20. Абдумаликов Р, Эшназаров Ж.Э, Аждодлар жисмоний маданияти тарихини ўрганиш масалалари, Т. "Билим", 1993 й
 21. Абдумаликов Р, Акрамов Ж.А. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тараккиётининг истиқболлари. ЎзДЖТИ нашриёти, Т., 1994 й
 22. Ҳолдоров Т, Туленова Х "Туризм ва уни уқитиш методикаси" ўқув қўлланма, Т.,1998 й
 23. Каплан И.М., "Жисмоний тарбия саломатлик гарови", Т., Ибн Сино, 1991 й

24. Соғлом авлод тарбияси - буюк давлат кўрики заминидир. Илмий - амалий анжуман материаллари., 1,2 қисм, Т., ЎзДЖТИ нашриёти, 1994 й
25. Мартоненко А.В, Валентин Ю.В. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи., М., "Медицина", 1998 й
26. Маткўлова Е.М., Соғлом - турмуш тарзида жисмоний тарбиянинг аҳамияти Т., Ибн Сино 1991 й
27. Туленов Ж, Юсупов К. ва бошқалар, Истиқлол ва тараққиёт мафкураси. Т., "Ўзбекистон" 1993 й
28. Юнусов Т.Т "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестлари, Т., 2000, 2004 й.
29. Махкамжонов К.М, Туленова Х.Б Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Маърузалар матни 2002-2003 й.й.
30. Усмонходжаев Т.У. Минг бир ўйин 1990 й.
31. Усмонходжаев Т.У. Ф.Ходжаев Ҳаракатли ўйинлар Тошкент 1992 й.
32. Спорт ва соғломлаштириш ишлари [www. repherat.ru /reph/13459.shtml](http://www.repherat.ru/reph/13459.shtml) (24 КБ) 06.02.2004.
33. "Фан-спортга" илмий-назарий журнал. Т., "Илм зиё". 2006. e-mail: [uzgosifk @ infosport. Uz/](mailto:uzgosifk@infosport.Uz/)

Интернет сайтлари:

www.bilim.uz.

www.referat.uz

[www.ziynet. uz](http://www.ziynet.uz)

И Л О В А Л А Р

Илова - 1

Куни ўзайтрилган гуруҳларда спорт соатлари учун ўйинлардан намунаси

“Икки сигнал”. Болалар икки гуруҳга бўлинадилар ва бир-бирларидан 3-4 м. масофада карама-карши томонларда бир-бирларига қараб икки каторга сафланадилар. Битта жамоа сабзавотлар исмини айтиб ҳаракатларни бажарса, иккинчи жамоа мевалар номини айтганда ҳаракатларни бажаради. Жамоалар ҳар бир қўйган хатоликларга биттадан жарима очкосини оладилар.

“Ўйчасиз куёнча”. Икки Ўқувчидан ташқари ҳамма болалар иккитадан бўлиб бир-бирларига қараб майдонда турадилар. Иккита боладан бири куёнча, иккинчиси — бури. Буридан кочаётган куён иккитадан турган Ўқувчилар орасига туриб олади. Куён орқасида турган бола “ўйчасиз куёнча” ни тутиб олса, урин алмашинадилар.

“Қиличбозлар”. Кўкрак баландлигида девор ёки устунга мулжал маҳкамланади. Мулжалдан 2-2,5 м масофада ўйинчи кўлида ўзунлиги 70-100 см. ли таёқчани унғ кўлида олдинда озгина кўтариб, худди химоялангандек оёқлар жуфт туради.

Илова - 2

Мактабдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбия шакллари учун намунавий мажмуа

I-II синф Ўқувчилари билан буюм ва буюмларсиз мажмуа

I-мажмуа буюмсиз

1. Турган жойда, кўлларни кенг буш ҳаракатлантириб юриш.
2. Дастлабки ҳолат (Д.Ҳ.) оёқларни елка кенглигида очиб, девордан бир товон ораликда унға орқа билан, бошни олдинга энгаштириш.

1-3–панжаларни деворларда ҳаракатлантириб, кўлларни тепага кўтариб деворга тегмасдан торилиб нафас олинг.

4-6-Д.Ҳ.- қаттиқ нафас чиқарилади.

3.Д-х -оёқларни товон кенглигида очиб, кўлларни ён томонларга узатинг. I-тиззани букиб, гавдани ён томонига энгаштириб, бир йўлда товонни ташқи томонига теккизиб, нафас чиқаринг. 2.Д.Ҳ.

3-4–Худди шуни, лекин қарама-қарши томонга энгашиши ва бошқа оёқ товонига текказиш.

4.Д.х.–оёқлар елка кенглигида деворга бир ярим товон ораликда юз билан туриб, кўлларни орқага олинг. I-олдинга энгашиб, кўлларни текислаб бармоқлар билоан деворни бел баландлигида теккизиб нафас чиқаринг. 2. Д.Ҳ.

5. Д.х. – битта кўл тепага бармоқлар панжада мушт. 1-2 кўлни алмаштиринг. Нафас олиш ихтиёрий.

6. Д.х. –оёқлар елка кенглигида, кўллар тепада. I-чапга энгашиш. 2-текисланинг ва бошнинг тепасида кафтларда чапак чалиш. 3-4-худди шуни, бошқа томонга бажаринг.

7. Д.х. – оёқлар жуфт, кўллар ёнида. 1- унг оёқни олдинга силтаб кўтариб, унинг тагида кафтларда чапак чалиш. 2. Д.Ҳ.

3-4 – худди шунинг, бошқа оёқда бажаринг.

8.Д.х. – кўллар белда. 1-4 – турган жойда иккала оёқда сакраш (20-30 марта).

2-мажмуа Гимнастик таёқча билан машқлар

1.Д.х.–оёқлар жуфт, таёқча олдинда пастга туширилган.1-2 – таёқчани тепага кўтариб, оёқ учига кўтариб тортилиб нафас олинг. 3-4 – Д.Ҳ.

2.Д.х.–оёқларнинг орасини очиб таёқча пастда. 1-олдинига энгашиб, кўлни полга теккизиш.2-теккисланиш

3. Д.х–оёқлар жуфт, таёқча пастда

1-4 – таёқчани олдинга кўтариб полга ўтиринг ва оёқни теккисланг.

5-8 – қўл ва таёқчасиз полга тегмасдан ўрнингиздан туринг

4. Д.х. – оёқлар жуфт, таёқча тепада горизонтал

1-ўнг оёқни ёнига оёқ учига қўйиб, унга энгашиш

2. текисланинг ва оёқни ўз жойига қўйинг

3-4 – худди шуни, чап томонга бажаринг.

5. Д.х. – кўкракда ётиб, таёқча тепада, қўллар буш полда ётади.

1-2 таёқчани тепага кўтариб эгилиш

3-4 таёқчани полга қўйиб ётинг

6. Д.Х. – орқада чалқача ётиб, таёқча пастга

1-2 ўнг оёқни олдинда букиб, уни қўл ва таёқча орасидан ўтказиб текисланг ва пастга тушуриг (таёқчани оёқлар орасидан) 3-4 Д.х.7.Д.х. асосий тик туруб таёқча ён томондан полда . ёнламачасига таёқча устидан сакраш уларни бир марта турган жойда алмаштириб сакраш.

Илова - 3

“Соғломлаштириш кунлари”

Дастур асосида ҳар ойда “Соғломлаштириш кунлари”ни ўтказиш керак. Шу мақсадда болаларни бу байрамга тайёрлаш ишларини чоракнинг охириги соатларида билим, куникма ва малака билим; малака ва куникмаларни ҳисобга олган ҳолда бу дарслар дастури “Қувноқ стартлар” ва I-II синфларда ҳаракатли ўйинлар тарикасида тўзилади.

Илова - 4

“Қувноқ старт” мусобақасига тушунча

Синф звеноларга бўлинади ва калоннада биттадан бўлиб чизикда туради. Чизик устида ҳар бир звено олдида 2-3 та теннис тўпи ёки кумли

халтачалар солинган саватча. Хаар бир звенодан 3-4 м масофага иккинчи чизик – “ҳаракатланувчи нишон” чизилади. Чизик орқасида шахмат усулида 4 та гардиш қўйилади ёки доира чизилади.

Доира марказлари орасидаги масофа 40-50 см, охирги гардишлан 5 м масофага бирон-бир буюм – стул. Кубча, тўп ва бошқа нарсалар қўйилади.

Ўқитувчининг сигнали бўйича ҳар бир звенод биринчи турган бола теннис тўпи (кумли халтача) олиб ҳаракатланаётган нишонга отади. Нишонга тегса 5 очко, тегмаса 2 очко белгиланади. Бир марта отгандан кейин жойида туриб ўзунликка 2 оёқлаб (доиралар буйлаб) сакраш машқини тезгина бажаради. Сакраш тўғри бажарилса, яъни доирадан доирага аниқ сакраса. 5 очко; 2та тўғри сакраса 4 очко, 1 та тўғри сакраса – 3 очко; бирорта ҳам тўғри сакраш бўлмаса 2 очко берилади.

Жойидан туриб ўзунликка сакраш Машқи бажарилгандан кейин арқонда сакраб олдинга юриш Машқи бажарилади (яхши бажарганга 5 очко, ёмонрогига 3 очко берилади). Сўнг 20 м масофани, буюмни тез айланиб ўтиш бажарилади. Югуриш натижалари эгалланган уринларига қараб белгиланади:

I-5 очко

IV-2 очко

II-5очко

V-1 очко

III-3 очко

VI-0 очко

Ҳар бир звенодаги кейинги бола ўқитувчи сигналидан сўнг машқ бажара бошлайди. голиблар йигилган энг кўп очқолар бўйича белгиланади.

Ташкил этиш. машқнинг ҳар бир тури бўйича судья белгиланади (юқори синф Ўқувчиларидан ҳам фойдаланиш мумкин). Улар ҳар бир тур бўйича очқоларни белгилайдилар.

“Ҳаракатланувчи нишон” синфда Бирон –бир ёрдамчи туриб, буюмларни (тўп, бўлава ва бошқаларни) ҳаракатлантириб туради. Атайлаб коидалар бўзганлар учун очқолар 1 дан 5 тагача камайтирилади.