

К. МАХКАМЖАНОВ, Ф.ХУЖАЕВ

ДЕНЕ ТАРБИЯ 1

Өзбекстан Республикасынын Элге билим берүү
министрлиги жалпы орто билим берүүчү
мектептердин 1-классы үчүн окуу колдонмо
катарында сунуш кылган



ТАШКЕНТ – «O‘ZBEKISTON» – 2018

УЎК: 796(075)
КБК 75.1я71
М 31

**Республикалык максаттуу китеп фондунун
каражаттары эсебинен басылды.**

Бул колдонмо окуу жылынын II жарым
жылдыгынан баштап окутулат.

Рецензенттер: **Р. Мавлонова** – педагогика илимдеринин
доктору, профессор;
Т.Т. Юнусов – педагогика илимдеринин
кандидаты, профессор;
С. Омаргалиев – Ўзбекистон Респуб-
ликасына эмгек сиңирген элге билим
берүүнүн кызматкери.

Шарттуу белгилер:

Б.а. – баштапкы абал

Н.т.т. – негизги тик туруу

Т.т. – тик туруу

Махкамжанов, Каримжан.

М 31 Дене тарбия: жалпы орто билим берүүчү
мектептердин 1-классы үчүн окуу колдонмо.
К. Махкамжанов, Ф. Хужаев. – Т.: O‘zbekiston,
2018. – 64 б.

ISBN 978-9943-01-014-7

УЎК: 796(075)
КБК 75.1 я71

ISBN 978-9943-01-014-7

© К. Махкамжанов ж.б., 2003, 2017, 2018
© «O‘ZBEKISTON» БПЧУ, 2003, 2017, 2018

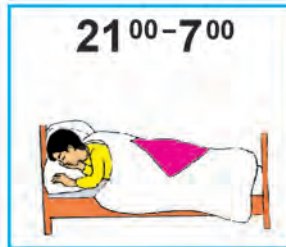
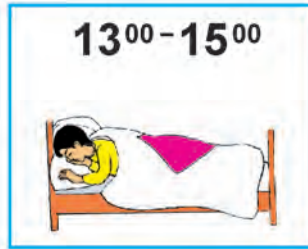
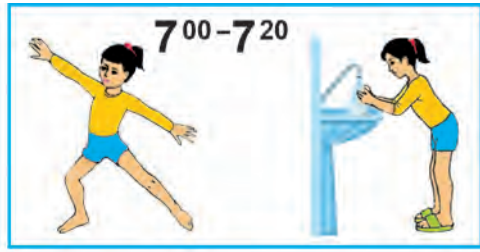
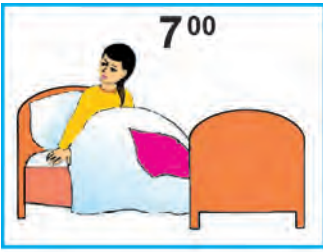
ДЕНЕ ТАРБИЯ ЭМНЕЛЕРДИ ҮЙРӨТӨТ?





КҮН ТАРТИБИ

Силердин алдыңарда жаңы милдеттер пайда боло баштады. Силер үй тапшырмаларды даярдашыңар, ата-энеңерге жардам беришиңер зарыл. Ошондой эле, мектептин спорт ийримдеринде машыгууңар, досторуңар менен ойношуңар,



кызыктуу китептерди окушуңар керек. Бул жумуштарды көрсөтүлгөн убакытта аткарууда туура түзүлгөн күн тартиби силерге жардам берет. Ал үчүн аткарыла турган иштердин тизмеси түзүлүп, аны кайсы убакытта аткаруу керектиги көрсөтүлөт. Силер ушул иштерди көрсөтүлгөн убактарда аткарууга адаттанышыңар керек. Бул силердин күн тартибиңер болот. Күн тартибиндеги иштер менен бирге, дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткарууну да унутпастык керек. Силер дене тарбия көнүгүүлөрдү аткаруу менен денеңердин соо болушуна, иш жөндөмдүүлүгүңөрдү ашырууга жана өздөштүрүүнү жакшылоого жетишесиңер.

Күн тартибинде көрсөтүлгөн бардык иштерди өз убагында аткарасыңар, чарчабайсыңар.

Окуу тапшырмаларын аткарууда кыйналбайсыңар, тыныгып уктап, ден соолукта жана тетик жүрөсүңөр.

ОКУУЧУНУН КҮН ТАРТИБИН КАНДАЙ ТҮЗҮҮ КЕРЕК?

Күн тартибин ар ким ар түрдүү түзүшү мүмкүн. Бирок бардыгы аткарышы шарт болгон иш-чаралар да бар.

ЭРТЕҢ МЕНЕНКИ ДЕНЕ ТАРБИЯ КӨНҮГҮҮЛӨРҮНҮН КОМПЛЕКСИ

Эртең мененки дене тарбия балдардын күн тартибинде негизги орунду ээлейт. Аны ар бир окуучу уйкудан туруп, төшөк-орунун

жыйнап болгондон соң аткаруусу керек. Дене тарбия дененин ар түрдүү мүчөлөрү үчүн берилүүчү 5–6 көнүгүүдөн турат.

Эртең мененки дене тарбия кезинде аткарылган гимнастикалык көнүгүүлөрдүн таасиринде дене кызыйт жана сезүү органдары ойгонот. Бул силерге күч жана сергектик тартуулайт.

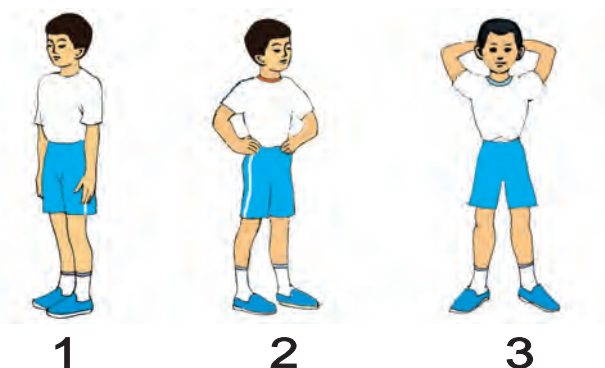
Эртең мененки дене тарбия көнүгүүлөрү үчүн бөлмө алдынала желдетилет. Силер уйкудан турганыңарча бул ишти ата-энеңер аткарса да болот.

Көнүгүүнү аткарып жатканда мурун аркылуу дем алуу керек. Алынган аба мурундан таза жана жылуу абалда өпкөгө өтөт.

Көнүгүүлөр, адатта баштапкы абалдан башталат.

1. Б.а. — н.т.т. Буттар жуп-

талып, буттун учтары бир аз ачылат. Колдор дене бойлоп ылдый түшүрүлөт, баш алга каратылат.



2. Б.а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор белде.

3. Б.а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор баш артында. Бармактар чынжыр абалында, чыканактар капталда.

4. Б.а. — н.т.т. Колдорду алдыга жана артка созуп кол чабуу.

5. Б.а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор ылдыйда. Сол жана оң тарапка болушунча ийилүү.



4



5



6

6. Б.а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор белде. Тулку бойду оң жана сол тарапка карай буруу.

7. Б.а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор белде. Алдыга карай ийилип, колдорду каптал тарапка созуу. Б.а.

8. Б.а. — Буттарды кең керип жарым отуруу, колдорду каптал тарапка созуу. Б.а.



7



8



9



10



11



12



13

9. Б.а. — н.т.т. Чөгөлөп отуруп, колдорду алга карай созуу. Б.а.

10. Б.а. — буттар ийин кеңдигинде, колдор ылдыйда. Секирип буттарды жупташтырып, колдорду жогору көтөрүп, кол чабуу. Б.а.

11. Б.а. — н.т.т. Буттун учу менен туруп, колдорду жогоруга көтөрүп, терең дем алынат. Колдор түшүрүлүп дем чыгарылат

12. Б.а. — отуруу, буттар жупташтырылып созулган, колдор ылдыйда.

13. Б.а. — тизелерде таянып туруу, колдор ылдыйда.

ЭРТЕҢ МЕНЕНКИ ЖУУНУП-ТАРАНУУ

Окуучу эртең мененки дене тарбия көнүгүүлөрүнөн кийин тиштерин жана бети-колдорун жууп, андан соң кийинет.



ТАМАКТАНУУ

Бир күндө силер кеминде үч ирет тамактанасыңар: эртең мененки тамак, түшкү жана кечки тамак. Эртең менен жуунуп болгондон соң тамактанасыңар. Мектептен келгенден кийин түшкү тамакка отурасыңар. Уктаардан бир нече саат мурда кечки тамак ичилет.

ОКУУ ЖАРАЯНЫНДА ЧАРЧООНУ ЖОГОТУУ УСУЛДАРЫ

Бул окуучу үчүн жооптуу иштердин бири. Ал сабакта жазат, окуйт, санайт. Адамдар, жаныбарлар, табият, жаңылыктар жөнүндө кызыктуу маалыматтарды алат.

Мектепте класстын иштерин же үй тапшырмаларын аткаруу убагында кыйла убакытка чейин кыймылсыз отуруга туура келет. Ошондо зеригип, чарчайсыңар. Чарчоону активдүү аракеттер менен жоготуу мүмкүн. Бул үчүн бир минутанын ичинде 3 көнүгүү



5–6 жолу кайталап аткарылат. Бул көңүлдүү минуталар дейилет. Көнүгүүлөрдү отурган жайда же партанын жанында, жай же орто темпте аткаруу мүмкүн.

Чарчоону бүтүндөй жазуу үчүн 5–6 көнүгүүнү 2–3 минутада аткарууга болот. Бул дене тарбия минуталары дейилет. Аларды керилүү көнүгүүлөрүнөн баштаган оң.

ҮЙДӨ САБАК ДАЯРДОО ЖАНА АЧЫК АБАДА СЕЙИЛДӨӨ

Үйдө окуу жана жазып келүү үчүн мектепте үй тапшырмасы берилет. Аны өз убагында аткаруу керек. Үй тапшырмасы түшкү тамак жана күндүзгү сейилден кийин аткарылганы оң.



Окуучулар мектептен келгенден кийин үй жумуштарында чоңдорго көмөктөшүп гана калбай, ар түрдүү кыймыл-аракет оюндарын ойношот. Кечкурун ата-энеси менен ачык абада сейил кылышат.

ЖАТАР АЛДЫНДАГЫ ЖУУНУП-ТАРАНУУ

Эртең мененки уйкудан ойгонгондон кийин жана кечки уйкуга жатардан мурда, тиш тазалап жуулат. Ар күнү бутуколду самындап жууп, кийин жатуу пайдалуу.

БЕТ, КӨЗ, КОЛ ЖАНА ТИШ КҮТҮМҮ

Адатта, эртең менен жана кечинде бетти жууганда көздүн кабагы да жуулат. Спорт аянтчасында болгондо, чаңтозоң көтөрүлгөндө же көздүн ичине бир нерсе түшкөндө, көздүн сырткы бурчунан мурунга карай суу менен жууш керек.

Ден соолук үчүн колдун кир болушу өтө зыяндуу. Ошондуктан колду ар дайым, айрыкча тамактанардан мурда самындап жуушту, ошону менен бирге өсүп кеткен тырмактарды алууну эстен чыгарбастык керек.



Тиштерди эртең менен уйкудан тургандан соң жана кечкурун уйкуга жатардан мурда атайын тиш пасталары менен жууш керек. Тишти тазалаганда тиштин бүйлөсүн абайлоо зарыл. Пасталуу щётканы тиштин ички жана тышкы тарабынан, оңдон солго карай жана жогорудан төмөнгө карай аракеттендирүү керек.

Бутту ар күнү уйкуга жатардан мурда жылуу суу менен самындап жууган оң. Бул чарчаган адамды сергитет. Буттун тырмактарын да ар дайым алып туруу керек.



Суроолор:

1. Күн тартиби деген эмне?
2. Эмне үчүн дене тарбия көнүгүүлөрү менен машыгууну күн тартибине киргизүү керек?

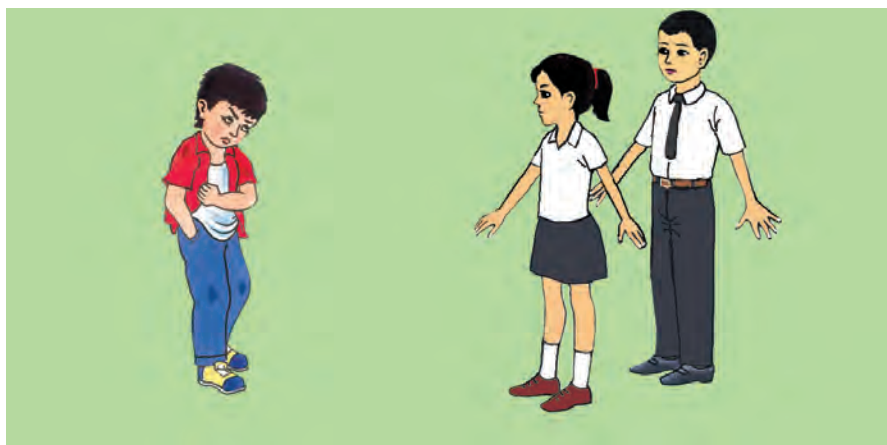


Тапшырмалар:

1. Ата-энеңер менен биргеликте өз күн тартибиңерди түзүп, көрүнөө жерге илип койгула.
2. Кайсы спорт ийримдерине катышасыңар? Сүрөттү түшүндүрүп бергиле.

ТАЗАЛЫК — ДЕН СОЛУК КЕПИЛИ

Адам дени соо, сергек болуп жүрүү үчүн өз денесин жана кийимдерин таза күтүшү керек. Кийимдери таза, көрүнүшү жагымдуу, кулк-мүнөзү жакшы балдардын достору көп болот. Аларды бардыгы урматтайт. Үстүбашы, кийимдери кир болгон бала менен эч ким достошкусу келбейт. «Спорт – тазалык жана ден-соолуктун кепили» ураанына амал кыл.



ДЕН СОЛУК

Жаш кезинде жаркырап,
Жакшы болсо ден соолук.
Кор болбойсуң өскөндө:
Бирде жатып, бирде ооруп.

Окуп билим аларда,
Теңтушуна тең болуп.
Керек экен ошондо,
Эң биринчи ден соолук.

Ден соолуктун жакын досу —
Спорт менен тазалык,
Сууга чөмүл, соң чурка —
Жеңилдейсиң тазарып.

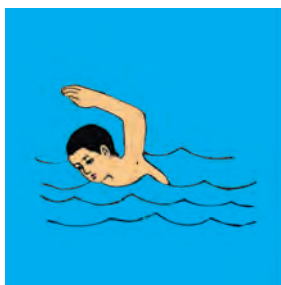
А. Осмонов



ЧЫНЫГУУ

Чыныгуу дегенде — дене мүчөлөрүн өзгөрмөлүү аба-ырайына ыңгайлаштырууну, ысык-суукка чыдамдуулугун арттырууну түшүнөбүз. Күндүн аптабында көбүрөөк жүрүү, таза абада серүүндөө, суу бассейндеринде чөмүлүү аркылуу денени чыныктырууга болот.

Чыныгууну акырындык менен баштоо зарыл. Адегенде жылуу сууга салынган нымдуу сүлгү менен дене сүртүлөт. Андан соң жылуу суудан баштап, кийин болсо муздак сууга өтүү керек.





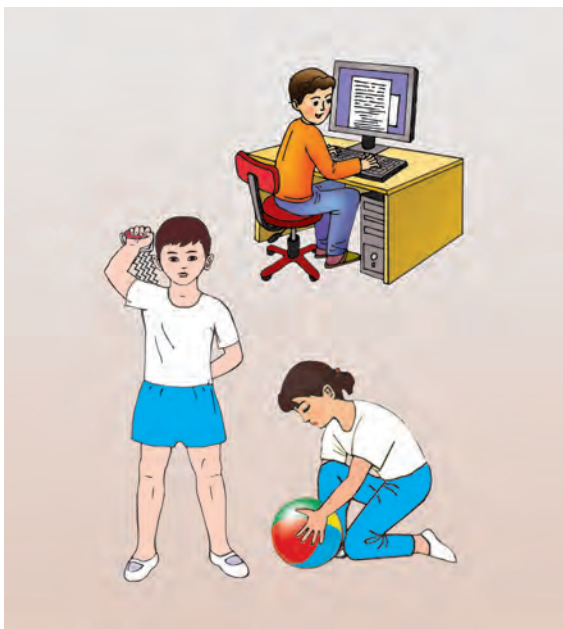
Чыныгууну үзгүлтүксүз алып баруу керек. Мисалы, күнгө күйүүнү баштаганда, алгач аптапта азыраак туруу керек. Антпесе терини күйдүрүп алуу мүмкүн.

Температура 15–20° болгондо таза абада серүүндөөнүн, жылаңаяк жүрүүнүн, бөлмөнүн терезесин ачып уктоонун пайдасы өтө чоң.

Эртең мененки гимнастикалык көнүгүүлөрдү таза абада же болбосо терезеси ачык болгон бөлмөдө аткаруу максатка ылайыктуу болот.

Тапшырмалар:

1. Гимнастикалык таякчалардын, секиргич жиптин, топтордун, гантелдердин сүрөтүн дептериңерге сызып келгиле.
2. Сүрөттү түшүндүрүп бергиле.



СПОРТ ЗАЛЫ

Мектепте гимнастика, баскетбол, волейбол, кыймылдуу оюндар жана ар түрдүү көнүгүүлөр өткөрүлө турган бөлмө — спорт залы деп аталат.

Баскетбол
алкагы



Гимнастикалык
алкактар



Тырмышып
чыга турган
аркан



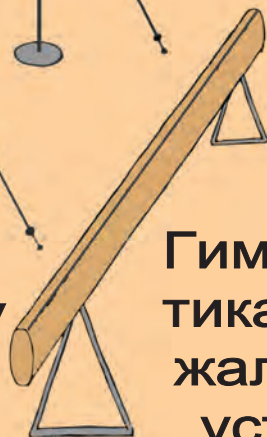
Турник



Гимнас-
тикалык
матрац



Теминаүүчү
көпүрө

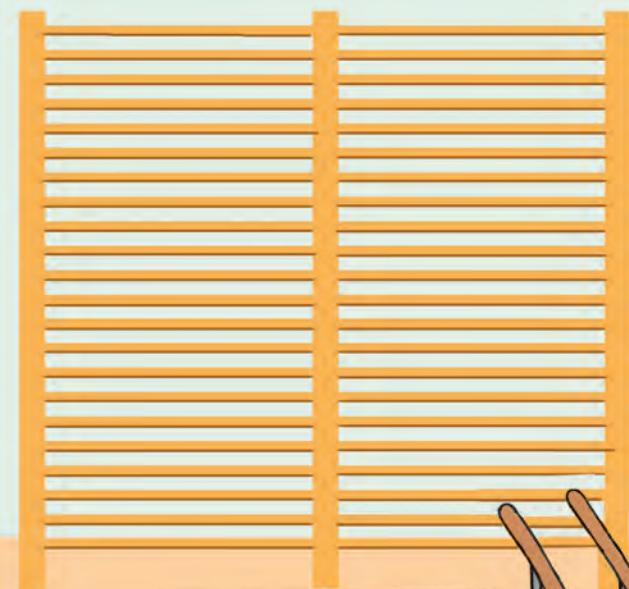


Гимнас-
тикалык
жалгыз
устун

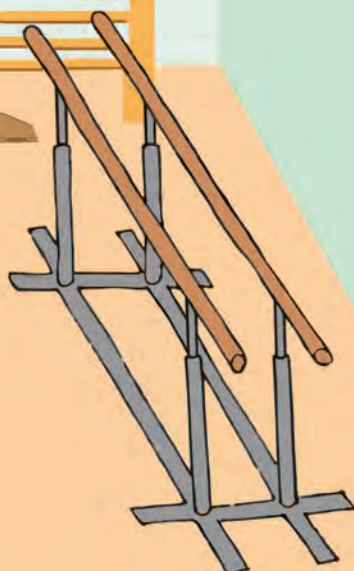


Гимнастикалык
«козёл»

Гимнастикалык шаты



Гимнастикалык «конь»



Параллель брустар



Гимнастикалык орундук

Суроолор:

1. Спорт залы деп эмнеге айтылат?
2. Спорт залында кандай жабдыктар бар?
3. Үйүңөрдө кандай спорт жабдыктары бар?
4. Мындай жабдыктар менен кандай көнүгүүлөрдү аткаруу мүмкүн?
5. Дагы кандай жабдыктарды билесиңер?

КӨРКӨМ ГИМНАСТИКА

Спорттун назик түрлөрүнөн бири – көркөм гимнастика. Көркөм гимнастика – бул кыздардын спорту. Бул спорт менен кыздар 4–5 жаштан баштап машыгуулары мүмкүн. Машыгуу натыйжасында кыздардын организми үчүн абдан көп пайдалуу жана ийгиликтүү

таасир көрсөтөт. Мисалы, кыздарда назиктик, аракеттери жана сулуу тулку бойлору калыптанат. Ушуну менен бирге дене тарбиялык сапаттарды: ылдамдык, ийилчектик, майышуучулук, ийкемдүү жана кайраттуулукту тарбиялайт. Көркөм гимнастика бул жогору даражадагы чебердик менен аракеттенүүнү камсыздай турган кыймыл-аракеттердин комплекси. Көркөм гимнастика сабактарында буюмдарсыз жана буюмдар менен көнүгүүлөр аткарылат, ошондой эле төмөнкү буюмдар колдонулат.

- 1 – Алкак
- 2 – Секиргич жип
- 3 – Булава
- 4 – Топ
- 5 – Лента



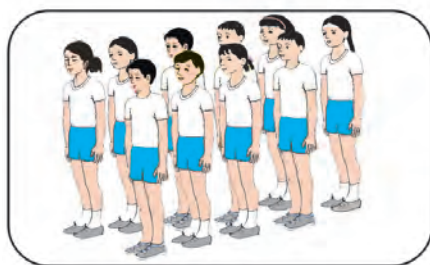
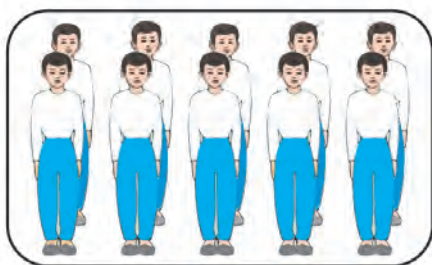
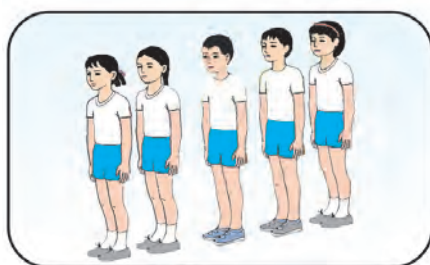
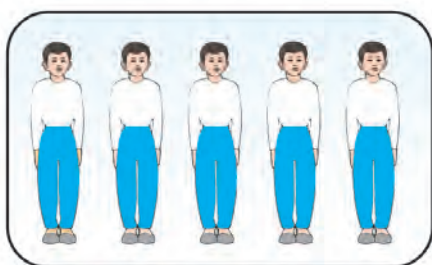
СПОРТ ГИМНАСТИКАСЫ

Дене тарбия сабагында күндөлүк турмушта керек боло турган кыймыл-аракеттерди туура жана көркөм кылып аткаруу эрежелери үйрөнүлөт. Силер алгач спорттун гимнастика, жеңил атлетика, сүзүү, кыймылдуу оюндар жана спорт оюндарынын элементтери менен таанышасыңар.

Гимнастика — тулку бойдун келишимдүү, күчтүү, келбеттүү болушуна жардам берет. Анда кол-бутту жана бүткүл денени туура аракеттендирүүнү, катарга турууну, акробатиканы үйрөнөсүңөр. Түрдүү буюмдар менен жана буюмдарсыз көнүгүүлөрдү аткарасыңар.

КАТАРГА ТУРУУ ЖАНА КАЙРА КАТАРГА ТУРУУ УСУЛДАРЫ

Силер тез бир катарга турууну, биринен кийин бири турууну, кайра катарга турууну, буттун учун туура кармап турууну, буйрук боюнча кыймыл-аракетти баштоо жана аяктоону, колду капталга сунуп-бүгүүнү, дагы сан боюнча санашты билишиңер керек.

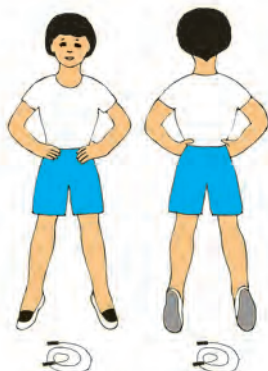
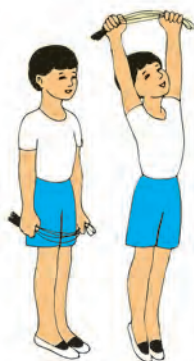


Бетти бир жакка каратып, биринен кийин бири турган балдардын сабы катар дейилет. Катарда тургандардын арасы аралык (дистанция) деп аталат. Адатта аралык алдыга сунулган кол же бир кадам узундугунда болот.

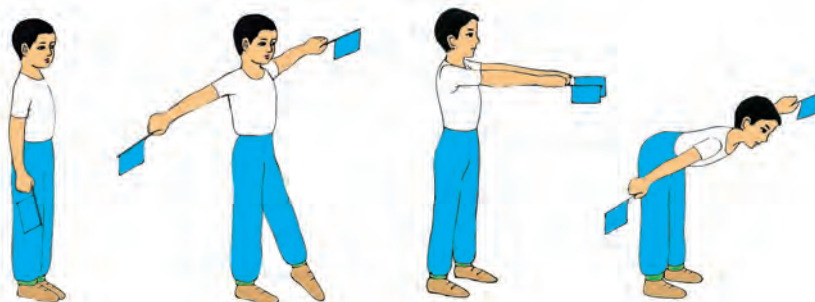
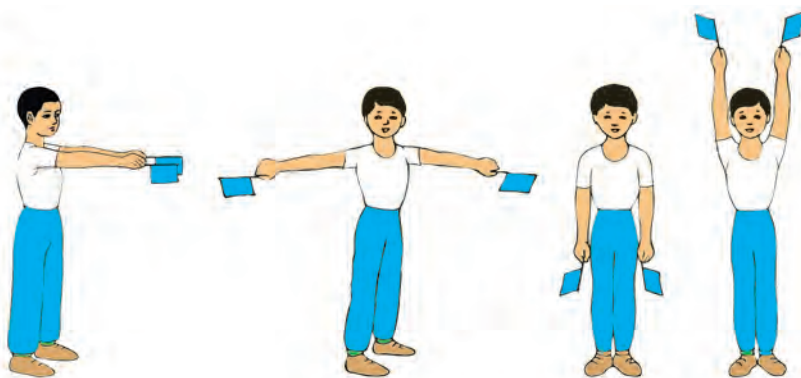
Катарда турганда жүрүү мугалимдин «Жүргүлө!» деген буйругу боюнча сол буттан башталат. Эки катарлуу сапка туруу үчүн катарлардын арасындагы аралык бир кадам болушу керек. Мугалимдин буйругу менен «оңго» же «солго» бурулуу керек.

Катарга туруу деп, окуучулардын биринен кийин бири туруу, алдына карап турууга айтылат.

СЕКИРГИЧ ЖИП МЕНЕН КӨНҮГҮҮЛӨР АТКАРУУ



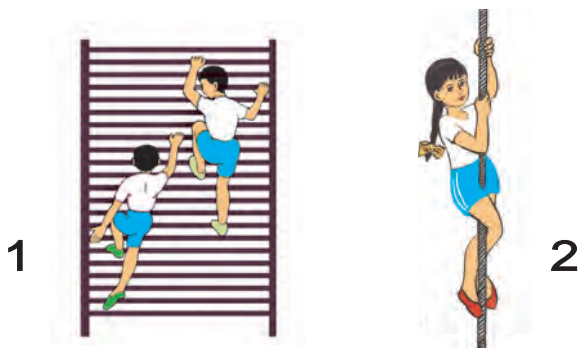
ЖЕЛЕКЧЕЛЕР МЕНЕН КӨНҮГҮҮЛӨР АТКАРУУ



ТЫРМЫШЫП ЧЫГУУ, АСЫЛУУ ЖАНА ТАЯНУУ УСУЛДАРЫ

1. Гимнастикалык шатыга тырмышып чыгуу.

2. Арканга тырмышып чыгуу.

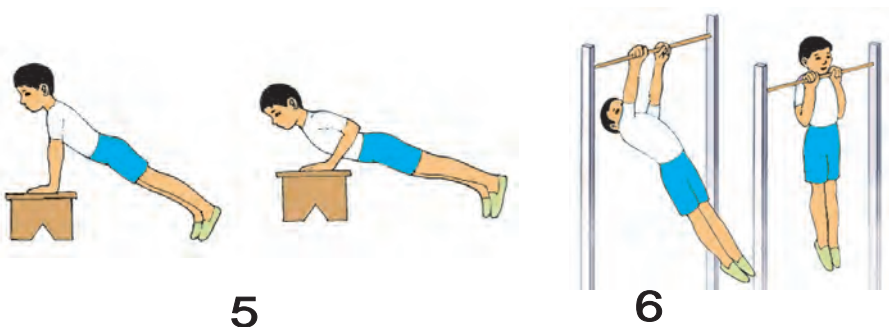


3. Б.а. – чөгөлөп таянып отуруу.

4. Секирип, буттар арт-ка сунулуп, капталга ачылат, буттарды жуптап, баштапкы абалга кайтылат.

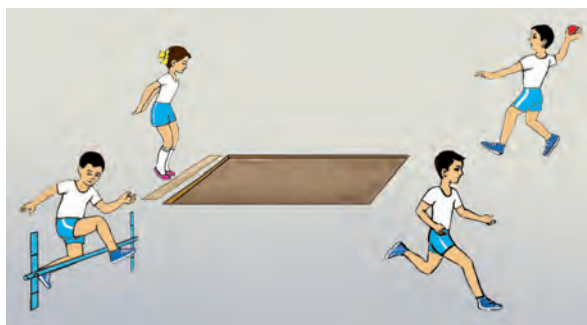
5. Гимнастикалык орундукка колдорго таянып жаткан абалда колдорду бүгүп жазуу.

6. Аласа (жапыз) турникте асылган абалда тартылуу.



ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА

Жеңил атлетика менен машыксаңар күчтүү, шамдагай, эпчил жана чыдамкай болосуңар. Себеби спорттун бул түрү жүрүү, жүгүрүү жана секирүү, ыргытуу, алыс аралыктарга, ошондой эле өйдө-төмөн жерлерде жүгүрүү сыяктуу көнүгүүлөрдү үйрөтөт.



Сүзүү, спорт жана кыймылдуу оюндар — бул силердин сүйгөн оюнуңар.



КЫЙМЫЛ-АРАКЕТТИН ТҮРЛӨРҮ

Жашоо пайда болгондон бери бардык тирүү жандыктар кыймыл-аракетке зарылдык сезет.

Илегилектер, каркыралар, каздар, бал аарысы, көгүч-

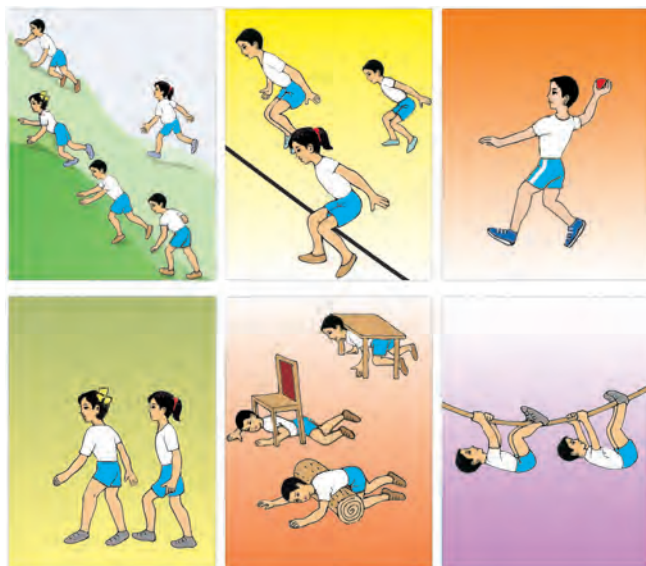


көндөр, курт-кумурскалар да аракеттенет жана абада учат. Эгер канаттарын аракетке келтирбесе, алар уча албайт. Бака сууда да, кургактыкта да жакшы аракеттенет. Балык менен жылан сууда өтө жеңил кыймылдайт — сүзөт.

Мына көрдүңөрдү, куштар, жаныбарлар, сойлоп жүрүүчүлөр, ал тургай адамдар да өзүнө жараша кыймыл-аракет жасашат.

КЫЙМЫЛ-АРАКЕТТИН УСУЛДАРЫ

Адам ар түрдүү усулда аракеттениши мүмкүн: секирүү, аттап өтүү, жүгүрүү, тең салмактуулукту сактоо, жөрмөлөп ашып өтүү, тырмышып чыгуу жана башка. Мисалы, дарбаз аркан үстүндө тең салмактуулукту сактап жүрүүнү билүүсү зарыл. Бул тажрыйбалардын бардыгы дене тарбия көнүгүүлөрдүн жар-

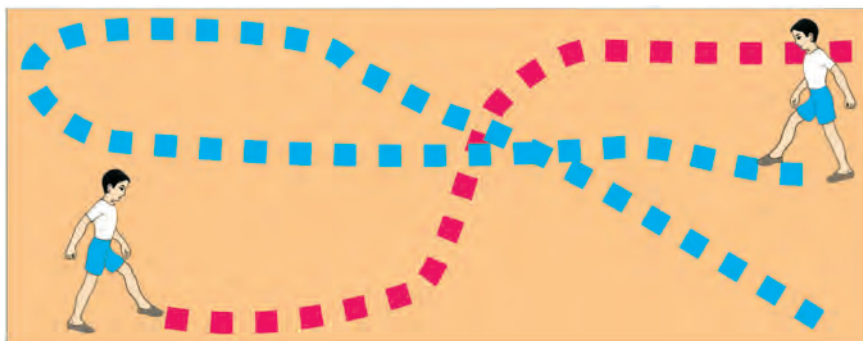


дамында өнүктүрүлөт. Силер аракеттенип жатканыңарда, ага дененин бардык мүчөлөрү: баш, кол, бут, тулку бой катышат.

КЫЙМЫЛ-АРАКЕТТИН ЫЛДАМДЫГЫ ЖАНА БАГЫТЫ

Силердин ушул түрдүү тарапка карай аткарган кыймылыңар кыймыл-аракеттин багыты деп аталат.

Аткарып жаткан кыймылыңар жай же ылдам болушу мүмкүн. Мисалы, мектепке барганда, сейилге чыкканда, зоопаркка барганда жай жүрөсү-



ңөр; автобуска, досторуңарга же топко жетип алуу үчүн жүгүрөсүңөр.

Силердин жай жүрүү же болбосо ылдам жүгүрүшүңөр кыймыл-аракеттин ылдамдыгы деп айтылат.

Суроолор:

1. Кыймыл-аракеттин ылдамдыгын кандай түшүнөсүңөр?

2. Кыймыл-аракеттин багытын кандай түшүнөсүңөр?

Тапшырмалар:

1. Сүрөттөрдөгү балдардын аракеттенүү усулдарын айтып бергиле.

2. Сүрөткө карап жаныбарлардын кандай кыймыл-аракет жасап жатканын айтып бергиле.

3. Балдардын кайсы кыймылдары сүрөттөгү жаныбарлардын кыймыл-аракетине окшоп кетишин айткыла.

4. Сүрөттөгү кыймыл-аракеттер бири-биринен кандай айырмаланат?

КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАР

Кыймылдуу оюндарды жаш балдар да, чоңдор да кызыгуу менен ойношот.

Биз оюндардын ичинде жүрүү, жүгүрүү, секирүү, ыргытуу, тосмолорду, каршылыктарды жеңип өтүү сыяктуу негизги түрлөрүн көрөбүз. Оюндар көңүл бурууну жана ойду топтоого жардам берет, ылдамдык, шамдагайлык, күчтүүлүк, чыдамкайлык сапаттарын чындайт. Көпчүлүк менен ойноло турган оюндар достук сезимдерин тарбиялайт.

Таза абада өткөрүлө турган оюндар ден соолук үчүн өтө пайдалуу. Ар бир оюндун өзүнө мүнөздүү эрежелери бар. Мында бири — жеңет, экинчиси — жеңилет. Ошондуктан оюнду баштоодон мурда калыс адамды шайлап алуу керек.

«КОСМОНАВТТАР» ОЮНУ

Аянттын бурчтары жана каптал жактарынын бою менен 4–6 чоң үч бурчтуктар «Ракетадром» сызылат. Ар бир ракетадромдун алдына анын маршрутун жазып коюу мүмкүн. Мисалы, ЖАЖ (жер – ай – жер), ЖВЖ (жер, венера, жер) жана башкалар. Бардык оюнчулар аянт ортосуна айлана формасынын тегерегине жайгашышат. Оюнчулар айлана формасы тегерегинде кол кармашып төмөнкү сөздөр менен аракеттене башташат: «Тез учар» ракеталар планеталарга саякат кылуу үчүн бизди күтүүдө. Бирок оюндун бир сыры бар. «Кеч калганга орун жок». Окуучу ушул сөздөрдү айтып болушу менен бардык окуучулар ракетадорго чуркап барып ракеталардагы орундарын ээлешет.

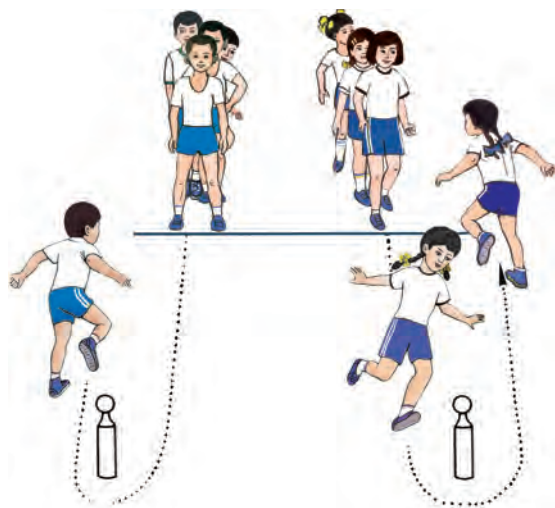


Орунсуз калган окуучулар кайра келип аянттын ортосуна жыйналышат. Ошондон кийин оюн кайра башталат. Оюн тек гана жетекчинин белгилери сигналы менен башталат.

«КИМ ЫЛДАМЫРААК» ОЮНУ

Балдар 2 же 4 командаларга бөлүнүп тартылган сызык арасында бир катар параллель колонна болуп турушат. Сызык алдынан 6-8 метр аралыкта командалардын ка-

рама-каршысында санына тең кегли коюлат. Ар бир командада биринчи турган оюнчу мугалимдин сигналы негизинде бир бутта кеглиге чейин секирип барат, буюмду айланып өтүп, өз колоннасы тарапка чуркап барып, экинчи оюнчунун колуна урат, өзү болсо колоннанын акырына келип турат. Экинчи оюнчу да ушул абалда оюнду улантат жана өзү колонна акырына келип турат. Оюн ушул абалда улантылат.



ШАХМАТ САБАКТАРЫ

Шахмат – эң байыркы оюндардын бири. Ал эки аскердин согуш искусствосуна (өнөрүнө) окшойт. Бирок бул пикирлер күрөшүнө негизделген өзүнө мүнөздүү искусство.

Шахмат тактайы 64 барабар чакмактарга бөлүнгөн. Тактайдын бою жана туурасын бойлоп 8 ден катарлар жайгашкан. 64 чакмактын 32 си ак, 32 си кара түстөргө ажыратылган. Ошондой эле, алар биринин артынан бири башкача айтканда, ар бир катарда ак жана кара чакмактар кезектешип жай-



гаштырылган. Чакмактарды бөлмөлөр деп да атоо мүмкүн.

Тактайдын жогоруга (боюна) карай биринин артынан бири жайгашкан бөлмөлөр жыйындысы жолдор дейилет. Шахмат тактайындагы жолдор саны сегиз. Тактайдын каптал тарабына (туурасына) карап, биринин артынан бири жайгашкан бөлмөлөр жыйындысы катарлар дейилет. Шахмат тактайындагы катарлар саны да сегизден турат.

Тактайдын бир түрдүү түстөгү чакмактарын (бөлмөлөрүн) туташтыруучу жолдор жантайма жолдор дейилет.

Шахматтын тактайын шарттуу түрдө үч бөлүккө бөлүү мүмкүн: сол канат (ферзь

канаты), борбор, оң канат (шах канаты).



Шах. Шахмат дааналарынын ичинде эң негизги жана ар дайым коргоого муктаж деп эсептелинет. Шахты жоо туткунга алса, оюн жеңилүү менен бүтөт.



Ферзь. Эң күчтүү аракетчен фигура. Ал жоо фигураларын алыстан да, жакындан да, туурадан да диагональ багыты боюнча ура алат.



Ладья. Бул фигура да күчтүү эсептелинет. Ладья оор аракеттенип күжүрмөн пилдерден кийин ишке киришет.



Пил. Жеңил фигура болгондуктан согушка биринчилердин катарында кирет. Пил жөө менен

байланышып алса, биргеликте жакшы согуш кылышат.



Ат. Анын кереметтүү жүрүш түрү бар. Ал жүрбөстөн, күтүлбөгөн жерге секирип өтөт. Ак чакмакта турган ат кара чакмакка жүрөт же тескерисинче.

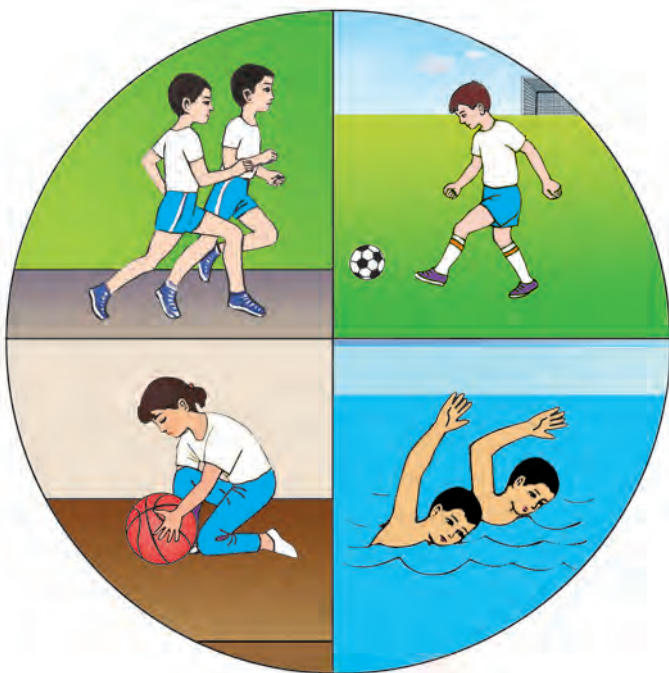


Жөө. Бул фигура кичине болгону менен кайраттуу аскер. Ал ар дайым алга арай аракеттенет. Максаты – ылдамдык менен өз багытындагы акыркы катарга жетип барып, күчтүү фигурага айлануу.

Суроолор:

1. Силерге кайсы оюн көбүрөөк жагат?
2. Шахмат жөнүндө эмнелерди билип алдыңар?

КҮЖҮРМӨН САПАТТАРДЫ ТАРБИЯЛОО ЖАНА КӨЗӨМӨЛ КЫЛУУ

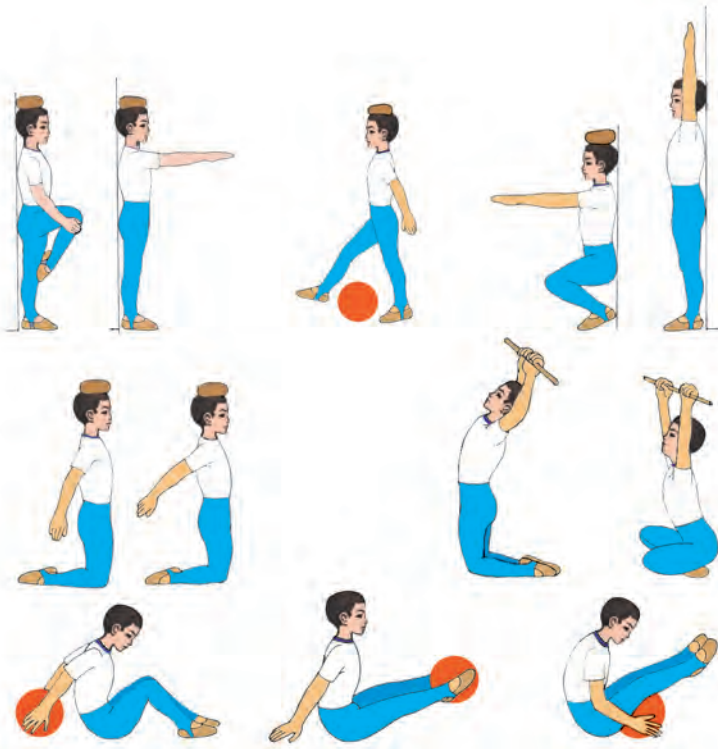


ТУЛКУ БОЙДУ ТҮЗДӨӨ

Тулку бойду түздөө — бул сулуулуктун гана эмес, саламаттыктын да белгиси. Бирок кээ бир балдардын тулку бою белгилүү бир себептерге байланыштуу туура эмес калыпка кирип калат жана мындан ыңгайсызданып жүрүшөт.



Өзүнүн боюна ылайык эмес бийик же жапыз партада туура эмес отуруу, мектеп сумкаларын тек бир колдо алып жүрүү тулку бойдун



бузулушуна себеп болушу мүмкүн.

Дене келбетинин бузулушу адамды көрксүз кылып турат, ошону менен бирге дененин ички мүчөлөрүнө да терс таасир көрсөтөт. Тулку бойдун бузулушу эртерээк байкалса, аны сабак жараянында гимнастикалык көнүгүүлөрдүн

жардамы менен түздөөгө болот.

Бузулган келбетти узак убакыт гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткаруу менен түздөөгө болот. Тулку бою өтө сезилерлүү өзгөргөн адамдарды болсо, көбүнчө дарылануу үчүн атайын ооруканаларга жиберилет.

Суроолор:

1. Тулку бойдун бузулушуна эмне себеп болот?

3. Тулку бойду кандай түздөөгө болот?

Тапшырмалар:

1. Дене тарбия мугалиминин жардамында тулку бойду калыптандыра турган көнүгүүлөрдү тандап алгыла.

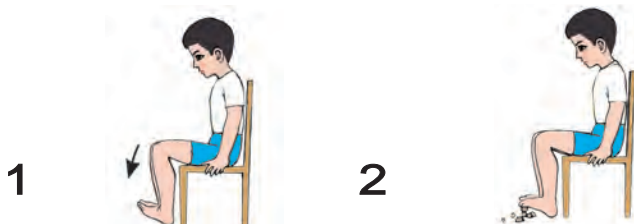
2. Бул көнүгүүлөрдү үйрөнүп алгыла жана аларды үзгүлтүксүз аткаргыла.

ЖАЛПАК ТАМАНДУУЛУКТУ ТҮЗДӨЙ ТУРГАН КӨНҮГҮҮЛӨР

Жалпак тамандуулукка буттун манжа булчуңдарынын алсыздыгы себепчи болот. Бул көбүнчө рахит менен ооруган балдарда кездешет. Жалпак тамандуулукту түздөө үчүн буттун манжаларынын булчуң эттерин чыңдоо керек. Ошондуктан күндөлүк гимнастикага милдеттүү түрдө жалпак тамандуулукту түздөй турган көнүгүүлөрдү кошуу керек.

1. Таманды томуктун астынан ийиле турган жеринен бүгүп-жазуу.

2. Буттун манжалары менен кубиктерди кысып алып, бир жакка жыйноо.





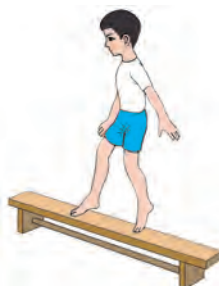
3. Буттун учун көтөрүп, түшүрүү.

4. Буттун учу менен секирүү.

5. Буттун таманы менен топту же таякчаны алдыга жана артка тоголотуу.

6. Таякчалардын жардамында лыжа тебүүнү сүрөттөө.

Гимнастикалык таякчалардын үстүндө жүрүү.



6

7

8

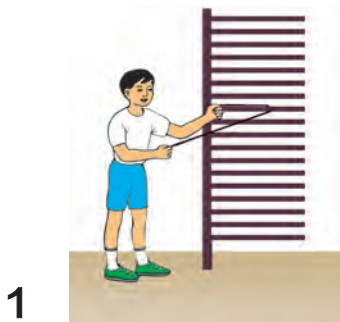
7. Жантайма коюлган гимнастикалык орундуктун үстүндө буттун учу менен жүрүү.

8. Таштын үстүндө жүрүү.

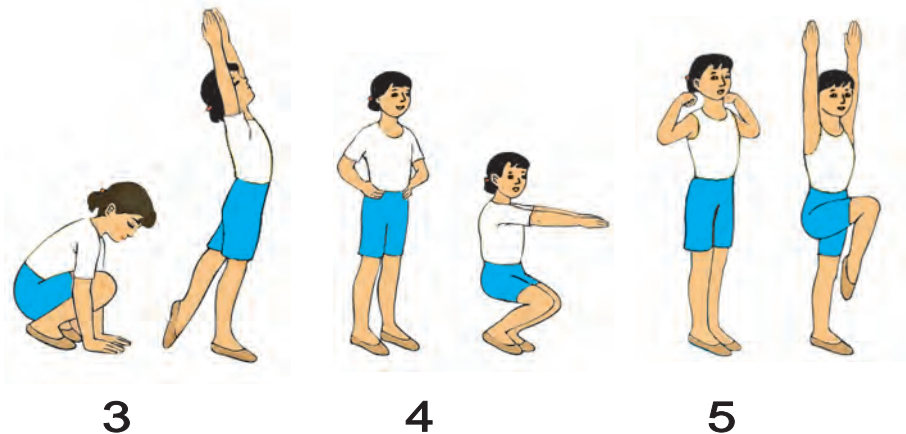
КОЛ ЖАНА БУТ БУЛЧУҢУН ЧЫҢДООЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР

1. Бир метр аралыкта гимнастикалык шатынын алдында турулат. Байланган резинаны кезеги менен оң жана сол колдо тартуу.

2. Б. а. — жуп-жуп болуп, буттарды ийин кеңдигинде



коюу. Бири-биринин колунан кармап, сол жана оң колду кезеги менен бүгүп-жазуу.



3. Б.а. – колдорго таянып, чөгөлөп отуруу.

1-сол буттун учу арт-ка коюлуп, колдор жогору-га көтөрүлгөн, 2-баштапкы абалга кайтуу. 3-4 ушунун өзү башка бут менен аткарылат.

4. Б.а. – буттар ийин кең-дигинде, колдор белде.

1 – чөгөлөп отуруп, колдор алдыга сунулган, 2-баштапкы абалга кайтуу. 3-4 жолу кайта-лоо.

5. Б.а. – колдор ийинде, буттар жупташкан.

1-колдор жогоруда, сол бутту тизеден бүгүп көтөрүү, 2-баштапкы абалга кайтуу. 3-4 жолу ушунун өзүн башка бутта аткаруу.

6. Б. а. — секиргич жип төмөндө, буттар жупташкан абалда.

7. Секиргич жипте секирүү. «Короздор урушу» кыймылдуу оюну.

8. Б.а. — бири-бирине бетме-бет карап отуруу, колдор ийинде.

Чөгөлөп отурган абалда алдыга, артка, каптал тарапка секирип аракеттенүү.



6



7



8

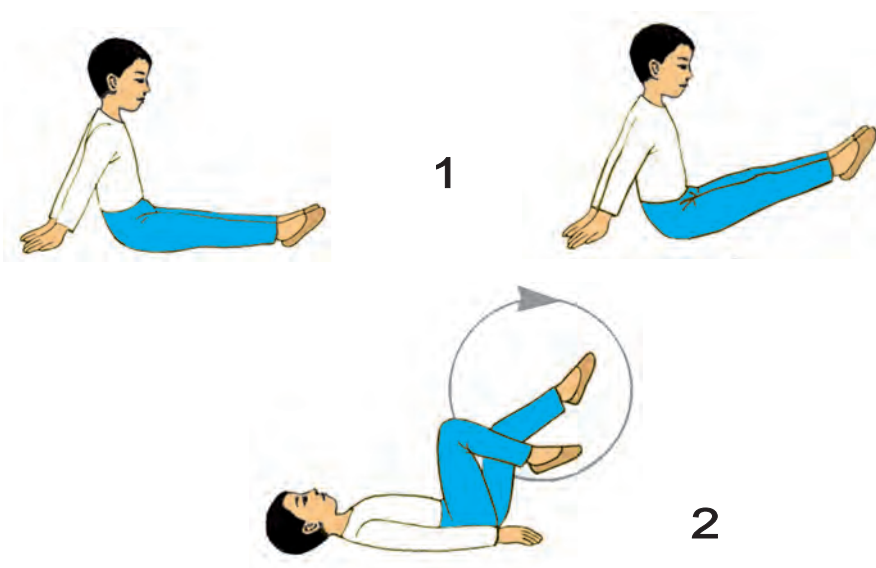
КУРСАК БУЛЧУҢДАРЫН ӨРЧҮТҮҮЧҮ КӨНҮГҮҮЛӨР

1. Б. а. — колдорду артка тиреп отуруу.

Сунулган буттарды көтөрүптүшүрүү, белди тик кармап, эркин дем алуу.

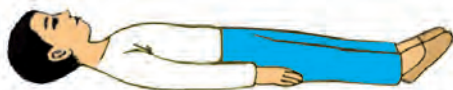
2. Б. а. — чалкасынан жаткан абалда бутту велосипед тепкендей кылып айландыруу.

3. Б. а. — колдорду артка таянып отуруу. Сунулган буттарды көтөрүп, эки тарапка

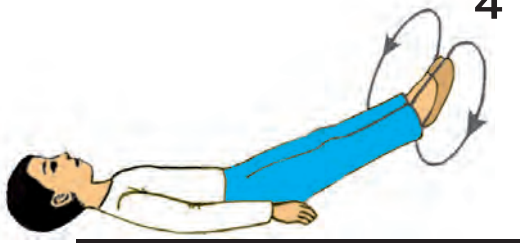




3



4



ачуу жана баштапкы абалга кайтуу. Эркин дем алуу.

4. Б. а. — чалкасынан жатып, колдорду дене бойлоп сунуу. Эки бут менен айлана сызуу (оңго, солго, жогоруга, ылдыйга).



5



5. Чалкасынан жатуу, отуруп алуу жана тескерисинче.

6. Б. а. — курсакта жатып, колду буттун учуна карай багыттоо. Башты көтөрүп, колду каптал тарапка карай керип «чабалеккей» жасоо.



6



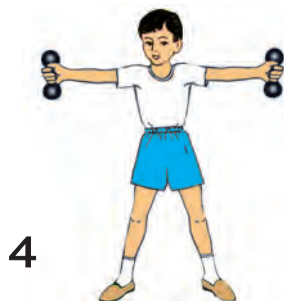
7

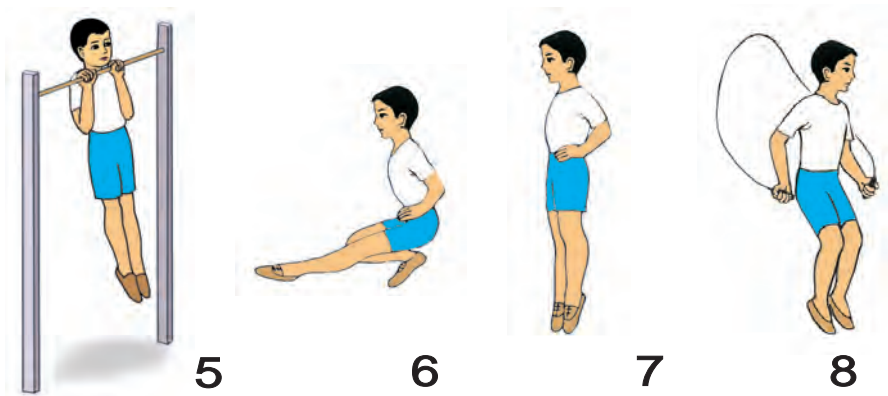
7. Гимнастикалык шатыдан бир кадам алыста туруп, колдорду артка сунуп, гимнастикалык шатынын таяктарынан кармап, акырындык менен артка ийилүү.

ЧЫДАМКАЙЛЫКТЫ АРТТЫРУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР

Организмдин кыймыл-аракеттен чарчоосуна чыдап бере алуучулугу чыдамкайлык дейилет. Узак убакыт бою жүрүү, жүгүрүү, сүзүү, мүмкүн болушунча көбүрөөк чөгөлөп отуруу, кол менен тартылуу, таш көтөрүү, тынымсыз аракетте болуу ушундай жөндөмдүүлүккө жатат.

1. Жүгүрүү.
2. Чөгөлөп отуруу.





3. Сүзүү.
4. Гантель көтөрүү (500 гр).
5. Турникке тартылуу.
6. Бир бутта отуруп-туруу.
7. Буттарды эки жакка ачып же жупташтырып секирүү.
8. Секиргич жиптен секирүү.



МАЗМУНУ

Дене тарбия эмнелерди үйрөтөт?	3
Күн тартиби	4
Окуучунун күн тартибин кандай түзүү керек?	7
Эртең мененки дене тарбия көнүгүүлөрүнүн комплекси	17
Тазалык — ден соолук кепили	19
Чыныгуу	21
Спорт залы	23
Спорт жабдыктары	26
Көркөм гимнастика	29
Катарга туруу жана кайра катарга туруу усулдары	30
Кыймыл-аракеттин түрлөрү	36
Кыймыл-аракеттин усулдары	38
Кыймылдуу оюндар	41
Шахмат сабактары	45
Күжүрмөн сапаттарды тарбиялоо жана көзөмөл кылуу	49
Тулку бойду түздөө	50
Жалпак тамандуулук	53
Кол жана бут булчуңун чыңдоочу көнүгүүлөр	55
Курсак булчуңдарын өрчүтүүчү көнүгүүлөр	58
Чыдамкайлыкты арттыруучу көнүгүүлөр	61

О'қув nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

*Ta'lim qirg'iz tilida olib boriladigan
umumiy o'rta ta'lim maktablarining
1-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma*

*Котормон А. Юнусалиева
Редактору Р. Жуманазарова
Керкөм редактору Х. Кутлуков
Техникалык редактору Т. Харитоновва
Компьютерде даярдаган Б. Душанова*

*Басма лицензиясы АI № 158. 14.08.2009.
2018-жылы 25-апрелде басууга уруксат этилди.
Форматы 60x90^{1/16}. Офсеттик усулунда басылды.
Арип түрү «Arial». Көгель 18, 16. Шарттуу басма табагы 4,0.
Учөттук басма табагы 4,56. Нускасы 794.
Көпишим № 18-163.*

*Өзбекстан басма сөз жана кабар агенттигинин
«O'zbekiston» басма-полиграфиялык чыгармачылык үйү.
100011, Ташкент шаары, Наваий көчөсү, 30.*

*Телефон: (371) 244-87-55, 244-87-20
Факс: (371) 244-37-81, 244-38-10.
e-mail: uzbekistan@iptd-uzbekistan.uz
www.iptd-uzbekistan.uz*