

K. MAHKAMJONOV, F. XOJAEV

DENE TA'RBIYASI' 1

*Wo'zbekstan Respublikasi' Xali'q Bilimlendiriw
ministrligi ta'repinen uli'wma bilim beriw
mekteplerinin' 1-klasi' ushi'n woqi'w qollanbasi'
si'pati'nda usi'ni'lg'an*



TASHKENT — «O'ZBEKISTAN» — 2011

УДК: 796(075)
ББК 75.1я71
М 32

**Ma'mleketlik byudjet qarji'lari' yesabi'nan
basi'p shi'g'ari'ldi'. Biypul.**

Bul qollanba woqi'w ji'li'ni'n' II yari'm
ji'lli'g'i'nan baslap woqi'ti'ladi'.

Pikir bildirishiler:

R. Mavlonova — pedagogika ilimlerinin' doktori', professor.
T.T. Yunusov — pedagogika ilimlerinin' kandidati', professor.
S. Womargaliyev — Wo'zbekstan Respublikasi' Xali'q
bilimlendiriw xizmetkeri.

Sha'rtli belgiler:

D.j. — Da'slepki jag'day
T.T.T. — Tiykarg'i' tik turi'w.
T.T. — Tik turi'w.

ISBN 978-9943-01-061-1

© Tashkent, «O'zbekistan», 2011-j.
Qaraqalpaqshag'a awdarma
© «Bilim» baspasi', 2011-j.

DENE TA'RBIYASI' NELERDI U'YRETEDI?





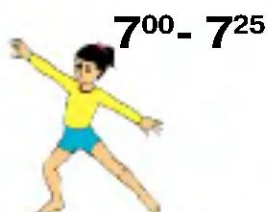
KU'N TA'RTIBI

Sizin' aldi'n'i'zda jan'a wazi'ypalar payda bola basladi'. U'y tapsi'rmalari'n tayarlawi'n'i'z, ata-analari'n'i'zg'a ja'rdem beriwiz kerek. Sonday-aq, mektep sport do'gereklerinde shug'i'llani'wi'n'i'z, doslari'n'i'z benen woynawi'n'i'z, qi'zi'qli' kitaplar woqi'wi'n'i'z kerek. Bul jumi'slardi' wori'n-lawda duri's du'zilgen ku'n ta'rtibi





7⁰⁰



7⁰⁰ - 7²⁵



7²⁵ - 7⁴⁰

7⁴⁰ - 8⁰⁰

8⁰⁰ - 12⁰⁰

12⁰⁰ - 13⁰⁰



13⁰⁰ - 14⁰⁰

14⁰⁰ - 16⁰⁰

16⁰⁰ - 17⁵⁰



19⁰⁰ - 20⁴⁰

21⁰⁰ - 7⁰⁰



17⁵⁰ - 19⁰⁰

20⁴⁰ - 21⁰⁰

sizge ja'rdem beredi'. Buni'n' ushi'n
ha'mme islenetug'i'n jumi'slardi'n'
dizimin ali'p, woni' qaysi' waqi'tta

wori'nlaw kerekligi belgilenedi. Wazi'ypalardi' wo'z waq-ti'nda wori'nlawg'a a'detleniwin'iz kerek. Bul sizin' ku'n ta'rtibin'iz boladi'. Ku'n ta'rtibindegi jumi'slar menen birge, dene ta'rbiyasi' shi'ni'-g'i'wlari'n da yesten shi'g'arma-wi'n'i'z kerek. Dene shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaw arqali' siz salamat boli'w-g'a, iskerligin'izdi asi'ri'wg'a ha'm sabaqlardi' jaqsi' wo'zlestiriwge yerisesiz.

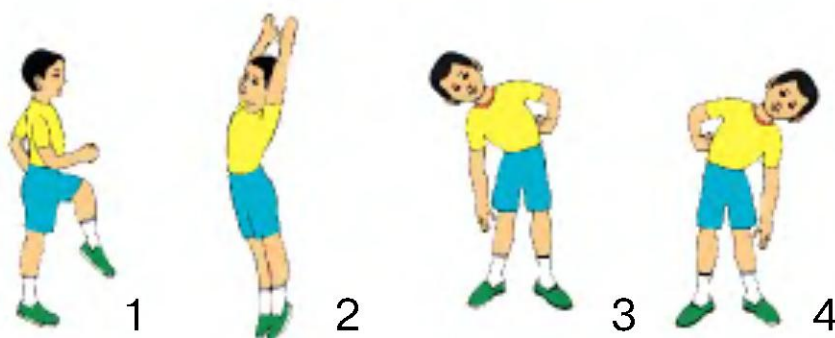
Ku'n ta'rtibinde belgilengen bar-li'q wazi'ypalardi' wo'z waqti'nda wori'nlasan'i'z sharshap qalmaysi'z. Berilgen u'y tapsi'rmalari'n wori'n-lawda qi'ynalmaysi'z, ti'ni'g'i'p uyqi-lap, salamat ha'm shaqqan bolasi'z.

WOQI'WSHI'NI'N' KU'N TA'RTIBIN QALAY DU'ZIW KEREK?

Ku'n ta'rtibin ha'r bir woqi'wshi' wo'z betinshe du'ziwi mu'mkin. Al, ayi'ri'm wazi'ypalardi' bolsa, ha'mme wori'nlawi' sha'rt.

AZANG'I' DENE TA'RBIYA

Azang'i' dene ta'rbiya balalardi'n' ku'n ta'rtibindegi yen' tiykarg'i' wori'ndi' iyeleydi. Woni' ha'r bir woqi'wshi' uyqi'dan turi'p, wo'z wor-ni'n ji'ynap bolg'annan son' dene ta'rbiya ushi'n beriletug'i'n 5–6 shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlawi' kerek.



AZANG'I' JUWI'NI'W, TARANI'W

Woqi'wshi' azang'i' dene ta'r-biyasi'nan keyin tislerin ha'm bet qollari'n tazalap juwi'p, son' kiyinedi.



AWQATLANI'W

Ku'n dawami'nda siz keminde 4–5 ret awqatlanasi'z: azang'i' awqat, tu'slik ha'm keshki awqat.

Azang'i' juwi'ni'w, tarani'wdan keyin azang'i' awqat jelinedi. Mek-tepten qayti'p kelgenin'izden son' tu'slik jeysiz. Jatardan bir neshe saat aldi'n keshki awqat jelinedi.

MEKTEPTE WOQI'W

Bul mektep woqi'wshi'si'ni'n' yen' tiykarg'i' wazi'ypasi'. Wol sabaqta jazadi', woqi'ydi', sanaydi'. Adamlar, haywanlar, ta'biyat, jan'aliqlar haqqi'nda qi'ziqli' mag'li'wmatlar aladi'.



TAZA HAWADA SEYILGE SHI'G'I'W HA'M WOYNAW

Woqi'wshi' ha'r ku'ni 4–5 saat taza hawada dem ali'wi', dene shi'ni'g'i'wlari'n islep, son' ata-analari'na ja'rdem beriwi tiyis.

U'YDE SABAQ TAYARLAW

Mektepte u'yde woqi'p ha'm jazip keliw ushi'n tapsi'rma beriledi. Woni' wo'z waqti'nda wori'nlaw kerék. U'y tapsi'rmasi'n tu'slikten son' yamasa ku'ndizgi seyilden son' wori'nlag'an maqul.



«UYQI' ALDI' GIGIENASI'»

Keshquri'n uyqi'dan aldi'n tis tazalap juwi'ladi'. Uyqi'dan aldi'n qol, ayaqlardi' sabi'nlap juwi'p jati'w densawli'q ushi'n paydali'.

Sorawlar:

1. Ku'n ta'rtibi degen ne?
2. Ne ushi'n dene ta'rbiyasi' shi'ni'-g'i'wlari'n ku'n ta'rtibine kirgiziwimiz kerek?

Tapsi'rma:

1. Ata-anan'i'z benen birgelikte wo'z ku'n ta'rtibin'izdi tayarlap, woni' ko'rinetug'i'n jerge ilip qoyi'n'.
2. Qa'ysi' sport do'geregine qatnasasi'z? Su'wretti tu'sindirip berin'.



AZANG'I' DENE TA'RBIYASI' SHI'NI'G'I'WLARI'

Azang'i' dene ta'rbiyasi'nda wori'nlang'an gimnastika shi'ni'g'i'wlari' ta'sirinde dene qi'zadi', seziw ag'zalari' woyanadi'. Bul sizge ku'sh ha'm tetiklik beredi.

Azang'i' dene ta'rbiyasi'n aldi'n-ala shamallati'lg'an bo'lmede wo't-kiziw kerek. Bul ushi'n bo'lmeni ata-anan'i'z siz uyqi'dan turg'ani'n'i'zsha tayarlap qoysa boladi'.

Dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari'n gilem u'stinde wori'nlag'an maqul. Shi'ni'g'i'wlar a'dette da'slepki jag'-dayda baslanadi' (qi'sqarti'lg'ani' — D.j).

1. D.j. — t.t.t.

Ayaqlar qosi'lg'an, ayaqti'n' ush-lari' biraz ashi'lg'an. Qollar dene boylap to'menge tu'sirilgen, bas tuwri'g'a' qarati'lg'an.



2. D.j. — ayaqlar iyin ken'liginde, qollar belde.

3. D.j. — ayaqlar iyin ken'liginde, qollar basti'n' arti'nda. Barmaqlar shi'nji'r taqi'lette, shi'g'anaqlar qaptalda.

4. D.j. — ayaqlardi' ken' kerip woti'ri'p, qollardi' qaptalg'a sozi'n'.

5. D.j. — woti'ri'w, ayaqlardi' qosi'p sozadi', qollar to'mende.

6. D.j. — dizerlep turi'w.



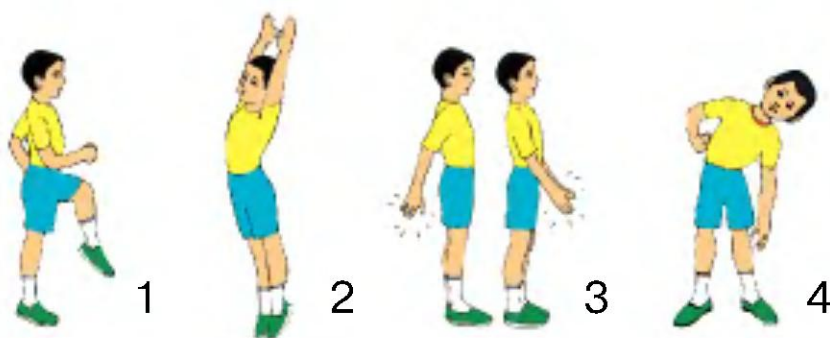
AZANG'I' DENE TA'RBIYA SHI'NI'G'I'WLARI'NI'N' JI'YNAG'I'

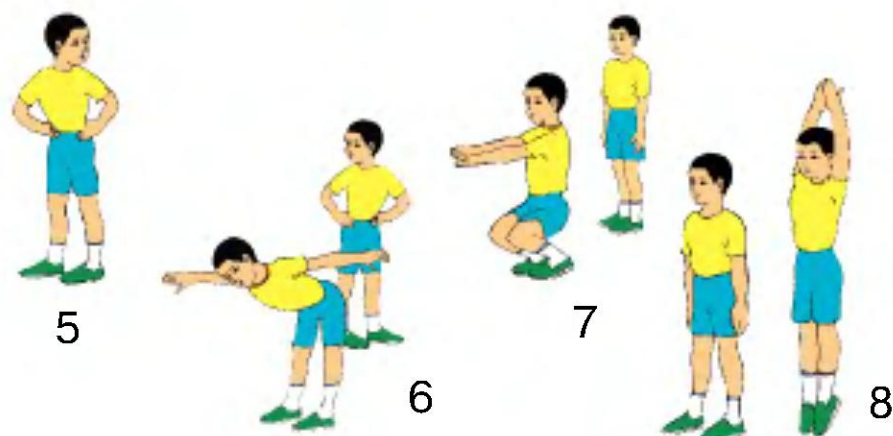
Shi'ni'g'i'w ju'riwden baslanadi'. Shi'ni'g'i'w waqti'nda muri'nnan dem ali'w kerek. Ali'ng'an hawa muri'nnan taza ha'm ji'lli' halda wo'kpege wo'tedi.

1. D.j. — t.t.t. Ju'riw, dize joqari' ko'terilip bel tuwri'lanadi'. Qollar yerkin ha'm ken' ha'reketlenedi, bas tuwri' tuti'ladi'.

2. D.j. — t.t.t. Ayaq ushi'nda turi'p, qollardi' joqari' ko'terip, teren' dem ali'w. Qollardi' tu'sirip dem shi'g'ari'w.

3. D.j. — t.t.t. Qollardi' aldi'g'a ha'm artqa sozi'p shappatlaw.





4. D.j. — Ayaqlar iyin ken'liginde, qollar to'mende. Shep ha'm won' ta'repke qarap yen'keyiw.

5. D.j. — ayaqlar iyin ken'liginde, qollar belde. Deneni won' ha'm shep ta'repke buri'w.

6. D.j. — ayaqlar iyin ken'liginde, qollar belde. Aldi'g'a yen'keyip, qollardi' ha'r ta'repke qarap sozi'w.

7. D.j. — t.t.t. Ju'relep woti'rg'an halda qollardi' aldi'g'a sozi'w.

8. D.j. — ayaqlar iyin ken'liginde, qollar to'mende. Sekirip ayaqlardi' qosi'p, qollardi' joqari' ko'terip shap-patlaw.



WO'Z BETINSHE DENE TA'RBIYA SHI'NI'G'I'WLAR

Mektepte klass jumi'slari'n yamasa u'y wazi'ypalari'n wori'nlaw waqti'nda ko'p waqi'tqa shekem ha'reketsiz woti'ri'wg'a tuwri' keledi. Sonda zerigip, sharshaysi'z. Sharshawdi' shaqqan ha'reketler menen ketiriw mu'mkin. Bul ushi'n 1 minut waqi't dawami'nda 3 shi'ni'g'i'w 5–6 ma'rte ta'kirarlanadi'. Bul kewilli minutlar delinedi. Shi'ni'g'i'wlardi' woti'rg'an jerde yamasa stol jani'nda, a'ste yamasa worta tezlikte wori'nlaw mu'mkin.

Uli'wma sharshag'andi' shi'g'ari'w ushi'n 5–6 shi'ni'g'i'w di' 2–3 minut dawami'nda wori'nlaw mu'mkin. Bul dene ta'rbiyasi' minutkalari' delinedi. Wolardi' keriliw shi'ni'g'i'wlari'nan baslag'an maqul. 3–4 shi'ni'g'i'w menen qol, ayaq ha'm deneni ha'reketke keltiriw, silkiw ha'm bosasi'w shi'ni'g'i'wlari' menen tamamlaw mu'mkin.



TAZALI'Q — DENSAWLI'QTI'N' GIREWI

Adam salamat boli'w ushi'n deneni ha'm kiyimlardi taza, azada tuti'wi' kerek. Kiyimlari taza, ko'rini-si suliw, minezi unamli' balalardi'n' doslari' ko'p boladi'. Wolardi' ha'mme hu'rmet yetedi. U'sti-basi', bet-qollari' kir boli'p ju'rgen balalar menen hesh kim dos bolg'i'si' kel-meydi.



YESIN'DE TUT!

Ji'ynaqli' bol, azada ju'r,
Ha'mmege bul is i'layi'q,
Kiyimin'e juqtirma kir,
Ko'riner wol qatti' ayi'p.

Salamatli'q yen' birinshi,
Al densawli'q — tazali'qtan,
Woni' isler u'lken-kishi,
Tazali'qti'n' sha'rtin tutqan.

A'y woqi'wshi'm! Sen yeste tut,
Xali'qtan qalg'an mi'na naqi'l:
Suli'wli'q ta, g'ayrat ku'shte,
Sap denede — sap aqi'l.

B. Ismailov

QOLDI' KU'TIW

Kir qollar densawli'q ushi'n jaman ta'sir ko'rsetedi. Soni'n' ushi'n qoli'n'i'zdi' ba'rqulla awqatlani'wdan aldi'n sabi'nlap juwi'w kerek. Ti'rnaqti' ali'wdi' da yesten shi'g'armaw kerek.

AYAQTI' KU'TIW

Ayaqti' ha'r ku'ni, yen' jaqsi'si' uyqi'lawdan aldi'n ji'lli' suwda sabi'nlap juwg'an maqul. Bul ayaqtag'i' sharshawdi' tez aladi'. Ti'rnaqlardi' tez-tez ali'p turi'w kerek.



KO'ZDI KU'TIW

Ha'r ku'ni, azanda ha'm keshqur-in betti juwi'w waqti'nda ko'z qaba-g'i' juwi'ladi'. Sport maydanshasi'nda bolg'anda ko'zge bir zat tu'skende, ko'zdin' si'rtqi' mu'yeshinen muri'n-g'a qaray juwi'w kerek.

TISTI KU'TIW

Tislerdi azanda uyqi'dan turi'p ha'm de keshquri'n uyqi'g'a jati'w-dan aldi'n tis pastasi' menen juwi'w kerek. Tisti tazalag'anda yetin abaylaw kerek. Pastali' shyotkani' tistin' ishki ha'm si'rtqi' ta'repinen, won'nan shepke ha'm de joqari'dan to'menge ha'reketke keltiriw kerek.



DENENI ULI'WMA SHI'NI'QTI'RI'W

Shi'ni'qti'ri'w degende dene ag'zaların wo'zgeriwshen' hawag'a beyimlestiriw, i'ssi'-suwi'qqa shi'dam-li'li'g'i'n asi'ri'w tu'siniledi. Salamat boli'w ushun quyash nurlari'nda jati'p, taza hawada ju'riw ha'm suwlarda shomi'li'p, shi'ni'g'i'w mu'mkin.

Shi'ni'g'i'w di' a'ste-aqi'ri'nli'q penen baslap, deneni aldi'n ho'l su'lgi menen su'rtiw kerek. Ji'lli' suwdan paydalani'p, keyin bolsa muzday suwg'a wo'tiw kerek.





Shi'ni'g'i'wdi' turaqli' ha'm normativ boyi'nsha islew kerek. Mi'sali', quyashta qi'zdi'ri'lmaqshi' bolsan', da'slep quyashta azi'raq turi'w kerek. Bolmasa terin'izdi ku'ydirip ali'wi'n'i'z mu'mkin.

Temperatura 15–20° bolg'anda taza hawada aylani'w, ayaq kiyimsiz ju'riw, tereze a'ynegi ashi'q bo'lmede uyqi'law ju'da' paydali'.

Azang'i' gimnastika shi'ni'g'i'w-lari'n taza hawada yamasa tereze a'ynegi ashi'q bolg'an halda wo'tkeren maqul boladi'.



SPORT QURALLARI'

1. Futbol tobi'
2. Gimnastikali'q tayaqshalar
3. Sekiriw jibi
4. Plastmassa keglban
5. Awi'r (jel berilgen) toplar (1 kg)
6. Ganteller
7. Koltso'lar
8. Gimnastikali'q lentalar
9. Badminton raketkasi' ha'm volan.
10. Basketbol tobi'

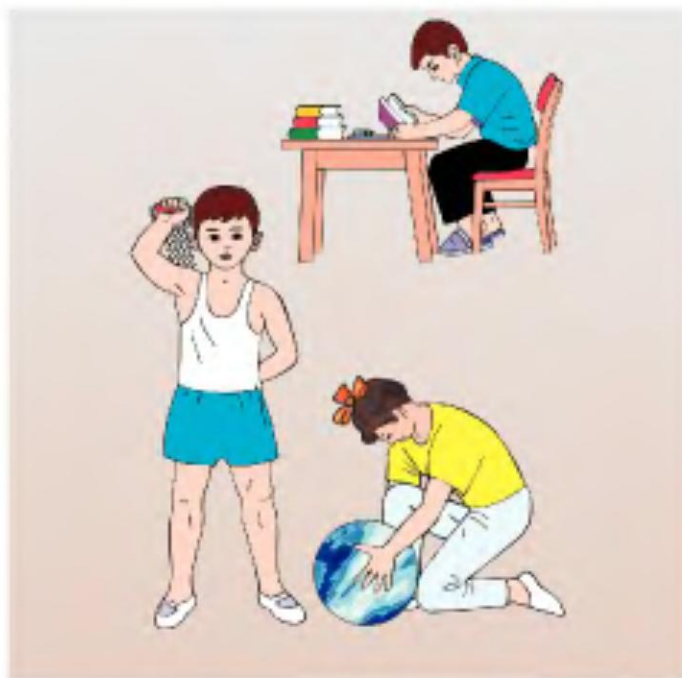


Sorawlar:

1. U'yin'izde qanday sport qurallari' bar?
2. Bul qurallar menen qanday shi'-ni'g'i'wlardi' wori'nlaw mu'mkin? Ja'ne qanday qurallardi' bilesiz?

Tapsi'rma:

1. Gimnastikali'q tayaqsha, sekiriw jibi, toplar, gantellerdin' su'wretin da'pteri-n'izge si'zi'p ali'n'.
2. Su'wretti tu'sindirip berin'.

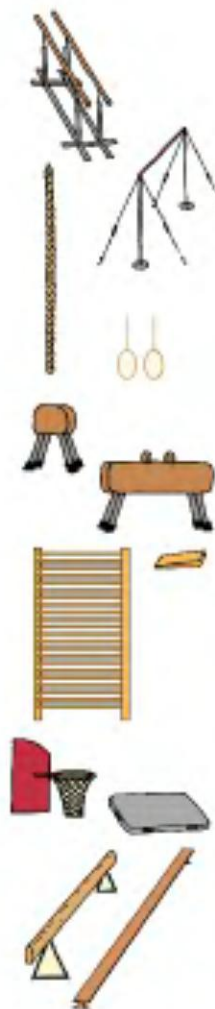


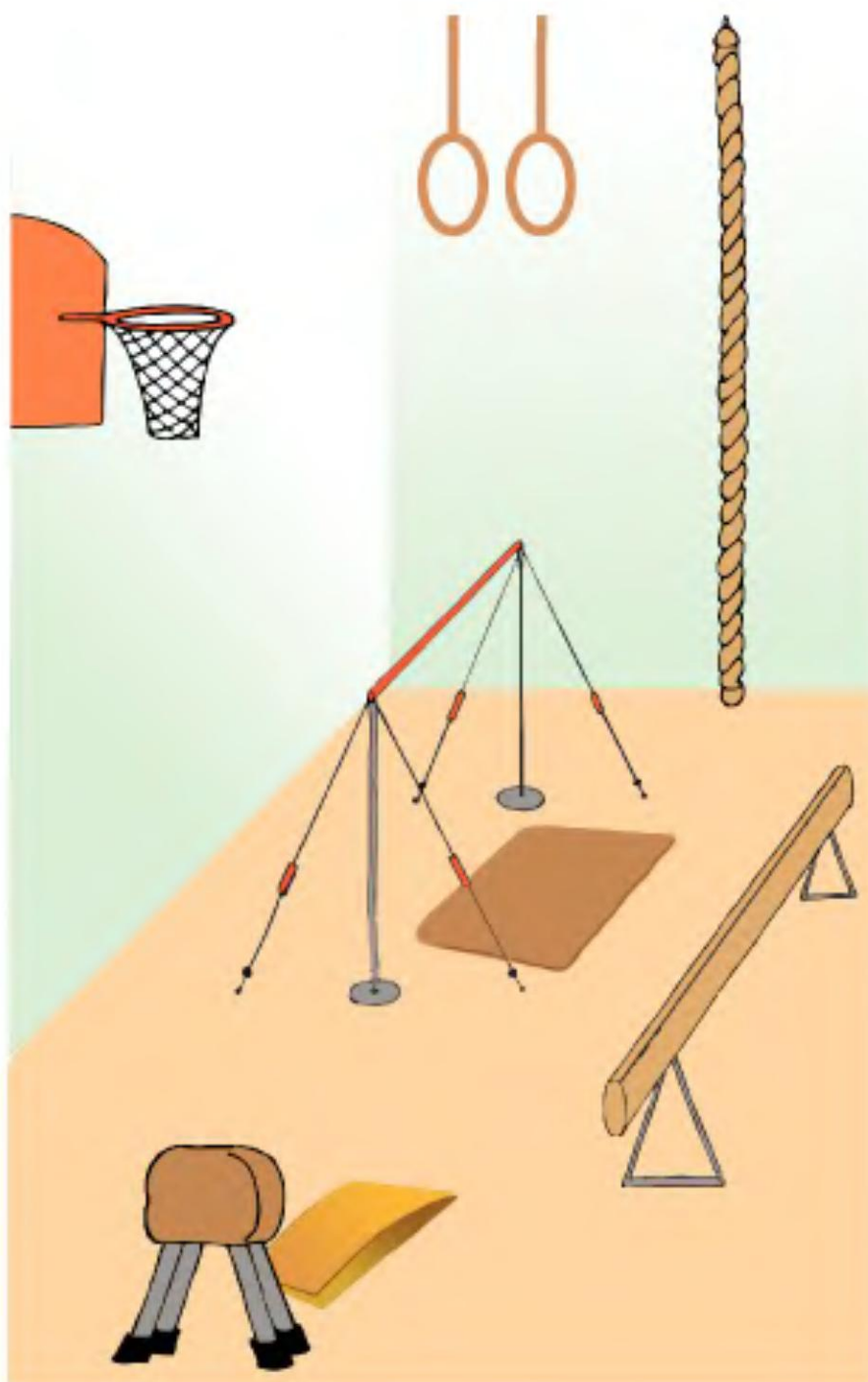
SPORT ZALI'

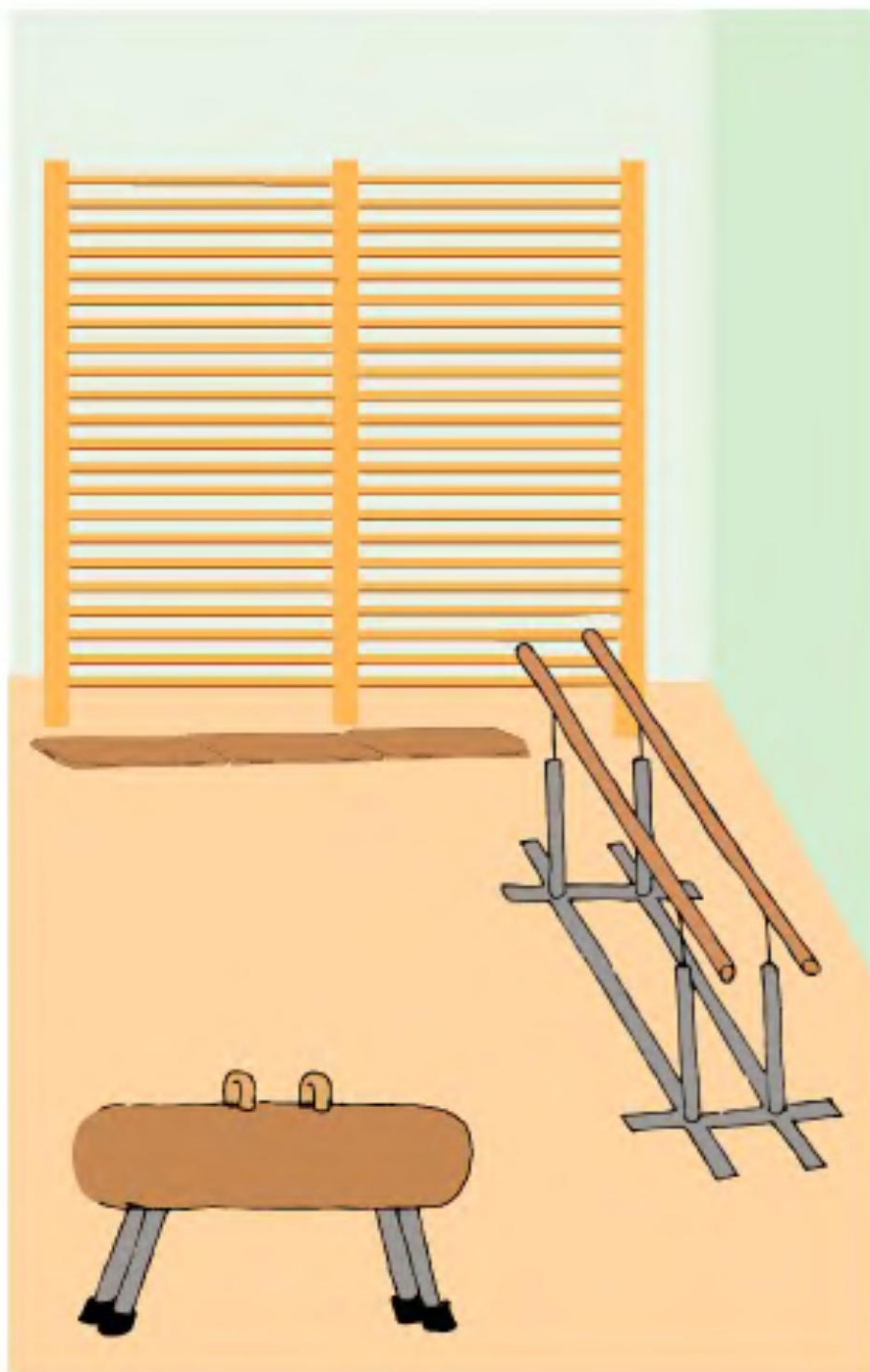
Mektepte gimnastika, basketbol, voleybol, ha'reketli woyi'nlr ha'm ha'r tu'rli shi'ni'g'i'wlar islenetug'i'n wori'n sport zali' dep ataladi'.

SPORT ZALI'NDAG'I' U'SKENELER

1. Parallel bruslar
2. Turnik
3. O'rmelep shi'g'atug'i'n arqan
4. Gimnastikali'q koltsolar
5. Gimnastikali'q «kozyol»
6. Gimnastikali'q «kon»
7. Tepsiniw ko'piri
8. Gimnastikali'q diywal
9. Basketbol setkasi'
10. Gimnastikali'q to'sek
11. Gimnastikali'q yensiz taxtay
12. Gimnastikali'q wori'nli'q







Sorawlar:

1. Sport zali' dep nege ayti'ladi'?
2. Sport zali'nda qanday u'skeneler bar?

Tapsi'rma:

1. Wo'z mektebin'izdeki sport u'skene-
lerin jazi'n' ha'm yeslep qali'n'.
2. Su'wretti tu'sindirip berin'.



GIMNASTIKALI'Q SHI'NI'G'I'WLAR

Dene ta'rbiya sabag'i' ku'ndelikli turmi'si'mi'zda za'ru'r bolatug'i'n ha'reketlerdi tuwri' ha'm shi'rayli' wori'nlaw qag'i'ydalari'n u'yretedi. Sizler da'slep sportti'n' gimnastika, jen'il atletika, ju'zi'w ha'm ha'reketli woyi'nlar sonday-aq sport woyi'nlar elementleri menen tani'sasi'z.



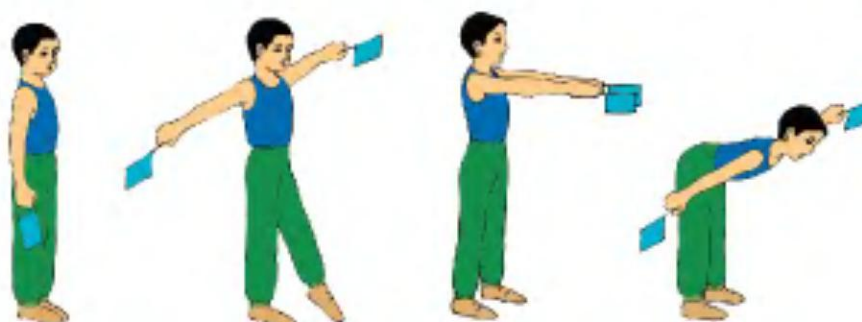
Gimnastika kelisken qa'd-diqa'wmetli, ku'shli ha'm ko'rkem boli'wi'n'i'zg'a ja'rdem beredi. Bunda qol-ayaq ha'm uli'wma deneni tuwri' ha'reketke keltiriw, sapta turi'wdi', akrobatikani' u'yrenesiz. Tu'rli buyi'mlar menen ha'm buyi'mlarsi'z shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaysi'z.

Tapsi'rma:

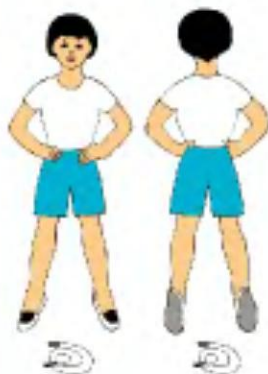
Su'wretti tu'sindirip berin'.



BAYRAQSHALAR MENEN SHI'NI'G'I'WLAR WORI'NLAW



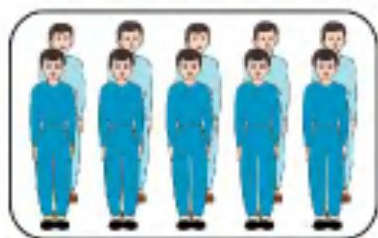
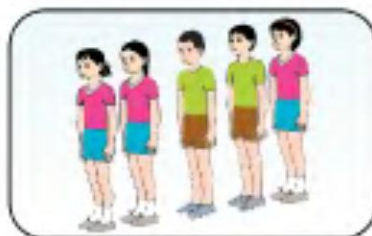
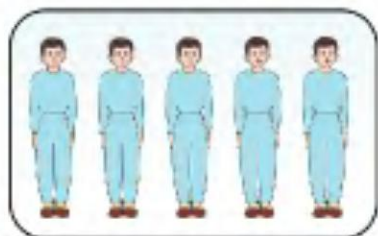
SEKIRIW JIBI MENEN SHI'NI'G'I'WLARDI' WORI'NLAW



SAPLANI'W HA'M QAYTA SAPLANI'W TU'RLERI

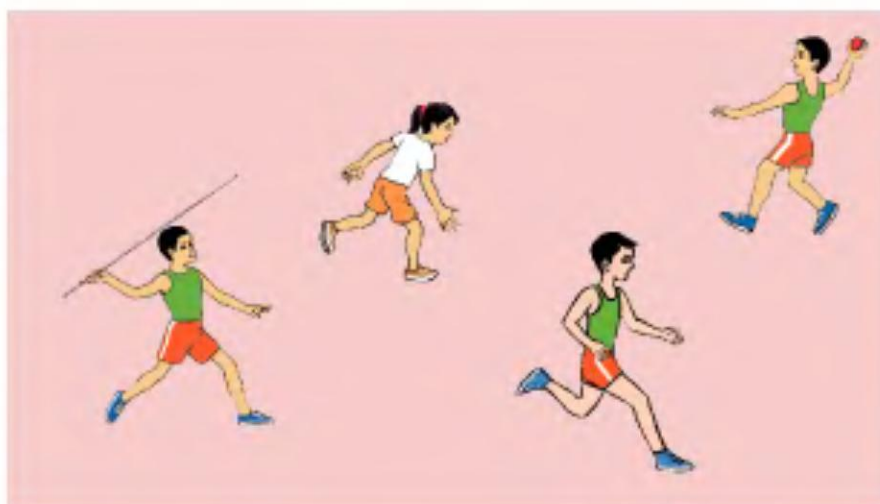
Siz shaqqan bir qatarg'a saplani'wdi', izbe-iz saplani'wdi', qayta saplani'wlardi', ayaqti'n' ushi'n tuwri' tuti'p turi'wdi', buyri'qqa qarap ha'reketti baslaw ha'm tamamlawdi', qoldi' sozi'w ha'm bu'giwdi biliwin'iz za'rur.

Betti bir ta'repke qarati'li'p, izbe-iz turg'an balalardi'n' sapqa turi'wi' qatar delinedi. Qatarda turg'anlar



arali'g'i'ndag'i' qashi'qli'q arali'q (distantciya) dep ataladi'. A'dette, arali'q aldi'g'a sozi'lg'an qol yamasa bir adi'm uzi'nli'g'i'nda boladi'.

Qatarda ha'reketleniw mug'allimnin' «Ju'rin'» degen buyri'g'i' boyi'nsha shep ayaqtan baslanadi'. Yeki qatarli' sapqa turi'w ushi'n yeki qatarda qaptallasi'p bir adi'm arali'qta turi'ladi'. «Won'g'a» yamasa «shepke» mug'allimnin' buyri'g'i' menen buri'li'w kerek.





Jen'il atletika menen shug'i'l-lansan'i'z ku'shli, yepshil, shaqqan ha'm de shi'damli' bolasi'z. Sebebi, sportti'n' bul tu'ri ju'riw, juwi'ri'w ha'm sekiriw, i'laqti'ri'w, uzaq arali'q-qqa, soni'n' menen birge ba'lent-pa's jerlerde juwi'ri'w si'yaqli' shi'ni'g'i'w-lardi' u'yreledi.

Ju'ziw ha'm ha'reketli woy-i'nlar sizin' jaqsi' ko'rgen shi'ni'g'i'wlari'n'i'zdan biri.



HA'REKET YETIWDIN' TU'RLERI

Tirishilik payda bolg'annan berli barli'q tiri ja'nlikler ha'reket yetken.

La'ylek, ti'rnalar, g'az, pal ha'rreleri, kepterler, shi'bi'n-shirkey ha'mde qurt-qumi'rsqalar da ha'reket yetedi ha'm hawada ushadi'. Yeger qanat-lari' ha'reketlenbese, wolar usha almaydi'. Qur-baqa suwda da,



qurg'aqli'qta da jaqsi' ha'reket yetedi. Bali'q ha'm ji'lan suwda ju'da' jen'il ha'reket yetedi, ju'zedi.

Ko'rdin'iz be, quslar, haywanlar, jer bawi'rlawshi'lar ha'm de insanlar da wo'zine jarasa ha'reket yetedi.

Tapsi'rmalar:

1. Su'wretlerge qarap haywanlardi'n' qalay ha'reket yetip ati'rg'anli'g'i'n ayti'p berin'.
2. Balalardi'n' qanday ha'reketleri su'wrettegi haywanlardi'n' ha'reketlerine sa'ykes keletug'i'nli'g'i'n ayti'p berin'.
3. Su'wretlerdegi ha'reketler bir-birinen qanday pari'q qi'ladi'.



HA'REKET YETIWDIN' USI'LLARI'

İnsan ha'r qi'yli' usi'lda ha'reket yetiwi mu'mkin. Sekiriw, atlap wo'tiw, juwi'ri'w ten' salmaqli'qti' saqlap turi'w, yen'beklep wo'tiw, wo'rmelep shi'g'i'w ha'm t.b. Mi'sali', da'rwaz arqan u'stinde ten' salmaqli'li'qti' saqlap ju'riwdi biliwi kerek. Quri'li'sshi' quri'li'p ati'rg'an imaratlardag'i' yensiz taqtalar



u'stinde qori'qpastan ha'm sheberlik penen ju'riwi kerek. Bulardi'n' ha'mmesi dene ta'rbiya shi'ni'-g'i'wlari' ja'rdeminde rawajlanadi'. Siz ha'reket yetkenin'izde dene-n'izdin' tu'rli ag'zalari': bas, qol, ayaq, gewde ha'reket yetedi.

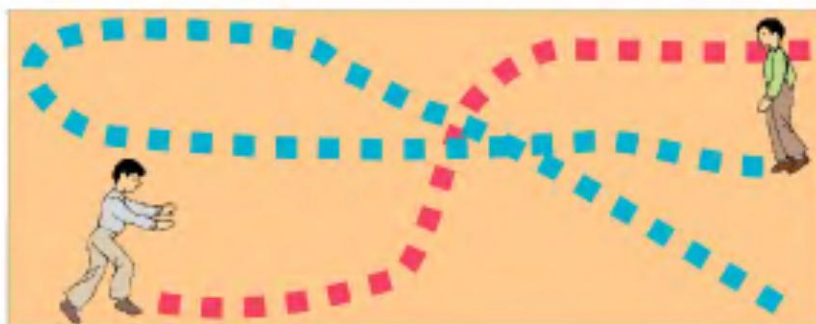
Tapsi'rma:

Su'wrettegi balalardi'n' ha'reket yetiw usi'llari'n ayti'p berin'.



HA'REKETLER TEZLIGI HA'M BAG'DARI'

Siz ha'r ku'ni ha'r qanday ta'-repke qarap ha'reket yetesiz, ju'resiz, juwi'rasi'z. Mi'sali', aldi'g'a, artqa,



to'belikke yamasa pa'ske, qaptallap (won' yamasa shep), ha'tte arqa menen aldi'g'a qarap ju'resiz.

Sizlerdin' ha'r qi'yli' ta'repke qarap wori'nlag'an ha'reketlerin'iz ha'reket bag'dari' dep ataladi'.

Wori'nlag'an ha'reketlerin'iz a'ste yamasa tez boli'wi' mu'mkin. Mi'sali': a'ste ju'rip mektepke, seyil yetiw ushi'n haywanat bag'i'na barasi'z. Avtobusqa, doslari'n'i'zdi'n' izinen jetip ali'w ushi'n juwi'rasi'z.

Sizin' a'ste ju'riw yamasa tez-tez juwi'ri'wi'n'i'z ha'reket tezligi dep ataladi'.

Sorawlar:

1. Ha'reket tezligin qalay tu'sinesiz?
2. Ha'reket bag'dari' degende neni tu'sinesiz?



HA'REKETLI WOYI'NLAR

Ha'reketli woyi'nalardi' kishkentay balalarda ha'm u'lkenler qi'zi'g'i'w menen woynaydi'.

Woyi'nlarda biz ha'rekettin' ju'riw, juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'w, tosi'qlardi', qarsi'li'qlardi' jen'iw ha'm de sog'an usag'an tu'rlerin ko'remiz. Woyi'nlardi'qqat ha'm pikirlerdi ja'mlewdi u'yretedi, shaqqanli'qti', tezlikti, ku'sh ha'm shi'damli'li'qti' rawajlandi'radi'. Ja'ma'a't woyi'nlari' dosli'q sezimlerin ta'rbiyalaydi'.

Taza hawada wo'tkeriletug'in woyi'nlar densawli'q ushi'n ju'da' paydali'. Ha'r bir woyi'nni'n' wo'zine ta'n qag'i'ydalari' bar. Wonda birew utadi', birew uti'ladi'. Soni'n' ushi'n woyi'n baslani'wdan aldi'n to'reshi tayarlani'wi' kerek.



«TEPPEK» WOYI'NI'

Bul qi'z ha'm yer balalardi'n' yen' su'yikli woyi'nlari'ni'n' biri. A'sirese qi'zlar bul woyi'ndi' jaqsi' ko'redi.

Woyi'nnan aldi'n 5 jup to'rt-mu'yesh 2 qatar boli'p si'zi'ladi'. Sonnan son' sanaw joli' menen woyi'nshi'lar izbe-izligi ani'qlanadi'. Baslawshi' kishirek jalpaq tasti' tan'laydi'. Son' bir ayaqta sekirip tasti' tewip, si'zi'qlardi' baspastan ali'p wo'tedi. Kim tasti' barli'q ketekshelerden baspay ali'p wo'tse sol utadi'.

«KO'Z BAYLAW» WOYI'NI'

Woyi'ng'a qatnasi'wshi'lardi'n' birinin' ko'zi woramal menen baylanadi' ha'm wol wortada turadi'. Balalar: wonnan «Apa, ne joyttin'iz?» — dep soraydi'. Ko'zi baylang'an bala: «Woymag'i'mdi' joytti'm» — dep juwap beredi. Balalar: «Men tawdi'm, men tawdi'm», — dep ha'r ta'repke juwi'radi'. Ko'zi baylang'an bala dawi's shi'qqan ta'repke qoli'n sozi'p, balalardi' uslawg'a ha'reket yetedi. Uslang'an bala woyi'nnan shi'g'adi' yaki woni'n' ko'zin baylaydi'. Woyi'n

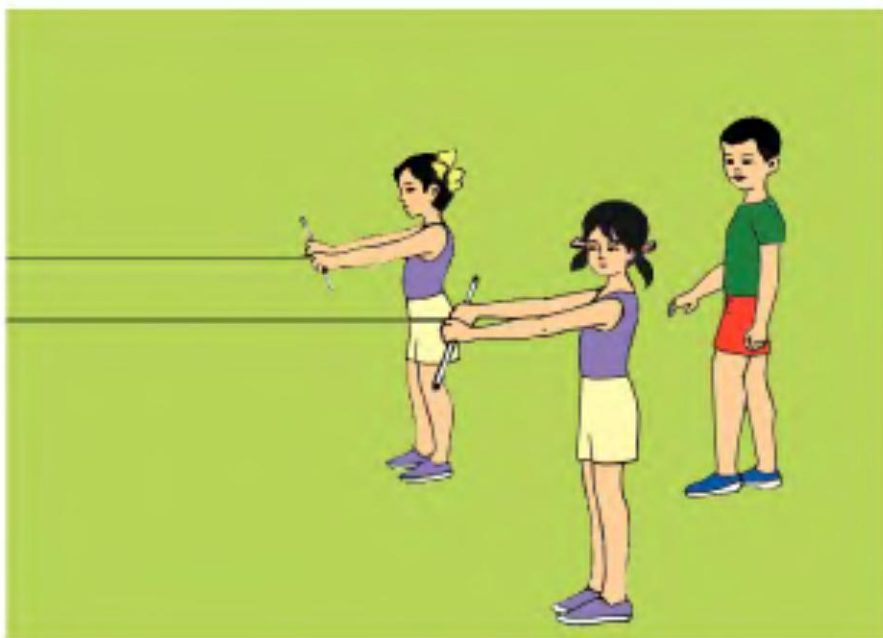




usi'lay dawam yetedi'. Hesh tuti'Imag'an woyi'nshi'lar, yen' shaqqan woyi'nshi' ha'm jen'impaz dep yesaplanadi'.

«KIM TEZ WORAYDI'» WOYI'NI'

Woyi'ndi' 10–15 bala 2 ge bo'linip woynawlari' mu'mkin. Woyi'n ushi'n yeki bo'lek jip (uzi'nli'g'i' 3–4 metr) ha'm yeki tayaq kerek boladi' (qali'n'li'g'i' 3 sm). Ha'r bir



jiptin' bir ushi' tayaqqa, yekinshi ushi' diywaldag'i' wornati'lg'an na'rsege baylanadi'. Tayaqshalardi' balalar qollari'na ali'p turadi'. Baslawshi' «basla!» — dep aytqannan keyi'n qatnasi'wshi'lar jipti tayaqqa woray baslaydi'. Qaysi'si' tez worap bolsa, sol utadi'.

Woyi'ndi' ashi'q hawada ha'm de bo'lmede, dene ta'rbiya shi'ni'g'i'w-lari' waqti'nda wo'tkerse boladi'.

«QI'RQ TAS» WOYI'NI'

Woyi'ndi' maydanshalarda, sport zalında wo'tkeriw mu'mki'n. Start si'zi'g'i'nan baslap ha'r bala ushi'n ten'dey arali'qta birdey do'n'gelekler belgilenedi. Ha'r bir bala tas yamasa topti' qoli'na uslap, tayarlani'p turadi'. Mug'allimnin' buyri'g'i' menen ha'r bala belgilengen do'n'gelekke juwi'-



ri'p bari'p, tasti' yamasa topti' qoyi'p
 wo'z worni'na qayti'p keledi. Yen'
 keyingi woqi'wshi' tasti' worni'na
 apari'p qoyi'p, qaytqannan keyin,
 balalar ta'rtip penen juwi'ri'p bari'p
 wo'z taslari'n qaytari'p ali'p keledi.
 Qaysi' topar birinshi boli'p wo'z
 taslari'n ali'p bolsa, sol topar jen'im-
 paz boli'p yesaplanadi'.

Sorawlar:



1. Qaysı woyi'n sizge ko'birek unaydi'?
2. Ja'ne qanday woyi'nlardi' bilesiz?
3. Ha'reketli woyi'n dawami'nda
 insanni'n' qanday paziyletleri rawajlanadi'?

DENENI SHI'NI'QTI'RI'WG'A TA'RBIYALAW



QA'DDI-QA'WMETTI TIK USLAW

Qa'ddi-qa'wmet — bul suli'wli'q ha'm salamatli'q belgisi. Biraq ayi'ri'm balalardi'n' gewdesi, geypara sebeplerge baylani'sli' naduri's qa'liplesedi. Bunnan wolar qolaysi'z-lani'p ju'redi.

Wo'z boyi'na qarag'anda pa's yamasa biyik partada natuwri' woti'ri'w, mektep sumkalari'n tek bir qolda ali'p ju'riw qa'ddi-qa'wmettin' buzi'li'wi'na sebep boli'wi' mu'mkin.

Qa'ddi-qa'wmettin' buzi'li'wi'



adamni'n' si'rtqi' ko'rinisin buzi'p ko'rsetedi. A'sirese adamni'n' ishki ag'zalari'na da jaman ta'sir ko'rsetedi. Qa'ddi-qa'wmettin' buzi'li'wi' tez bilinip qalsa, woni' sabaqta wo'tiletug'i'n gimnastikali'q shi'ni'-g'i'wlar menen du'zetse boladi'. Buzi'lg'an qa'wmetti uzaq mu'ddet yemlewshi gimnastika shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaw menen duri'slaw mu'mki'n. Qa'ddi-qa'wmeti wo'zgergen adamlar bolsa ko'binese yemleniwi ushi'n arnawli' yemlew-xanalarg'a jiberiledi.

Sorawlar:

1. Qa'ddi-qa'wmettin' buzi'li'wi'na ne sebep boladi'?
2. Naduri's qa'ddi-qa'wmet balalarg'a qanday ta'sir ko'rsetedi?
3. Qa'ddi-qa'wmetti qalay du'zetiw mu'mkin? Su'wretlerge qarap so'ylep berin'.

Tapsi'rma

1. Dene ta'rbiyasi' mug'allimi ja'rde-minde qa'ddi-qa'wmetti jaqsi'laytug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' tan'lap ali'n'.
2. Bul shi'ni'g'i'wlardi' u'yrenin' ha'm wolardi' wori'nlan'.



QA'DDI-QA'WMETTI DU'ZETIWGE ARNALG'AN SHI'NI'G'I'WLAR



JALPAQ TABANLI'Q

Jalpaq tabanli'qti'n' kelip shi'g'i'w sebepleri — bunda ayaqti'n' pa'njesinin' bulshi'q yetlerinin' ha'lsizligi boli'p yesaplanadi'. Wol ko'binese raxit penen awi'rg'an balalarda ushi'raydi'. Jalpaq tabanli'qti' yemlew ushi'n ayaq pa'njesi bulshi'q yetlerin bekkemlew kerek. Demek, ku'ndelikli gimnastikag'a a'lbeste jalpaq tabandi' yemleytug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' kirgiziw kerek.

JALPAQ TABANLI'QTI' DU'ZETIWSHI SHI'NI'G'I'WLAR

Ayaq su'yeklerin bu'giw ha'm jazdi'ri'w.

Ayaq barmaqlari' menen kubiklerdi qi'si'p ali'p, qaptalg'a taqlaw.





Ayaqti'n' ushi'n ko'teriw ha'm tu'siriw.

Ayaqti'n' ushi'nda sekiriw.

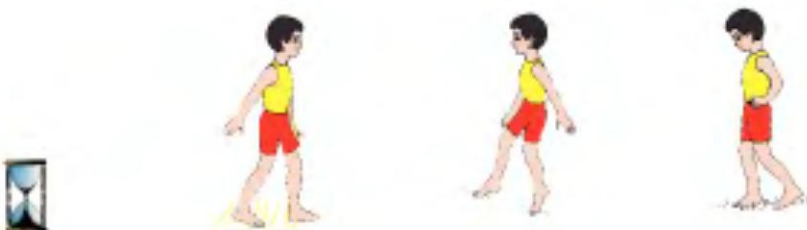
Ayaqti'n' asti' menen topti' yamasa tayaqshani' aldi'g'a ha'm artqa domalati'w.

Tayaqshalar menen shan'g'i'da ushi'wg'a yelikleydi.

Gimnastikali'q tayaqshalar u'stin-de ju'riw.

Qi'ya qoyi'lg'an gimnastikali'q wori'nli'q u'sti'nde ayaqlar ushi'nda ju'riw.

Tas u'stinde ju'riw.



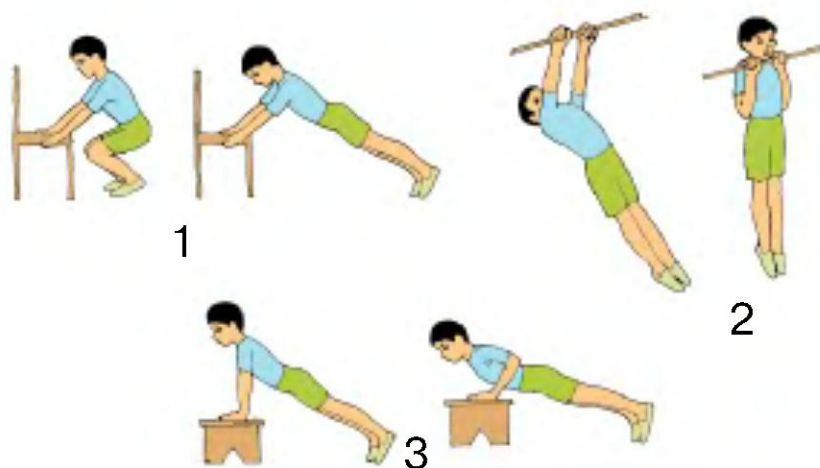
QOLDI'N' KU'SHIN BEKKEMLEWSHI SHI'NI'G'I'WLAR

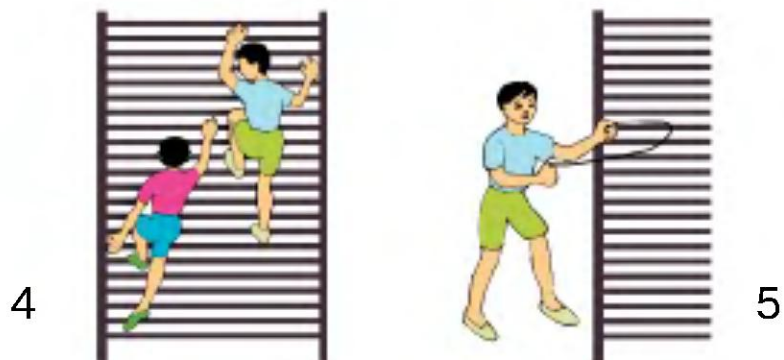
1. D.j. — yari'm woti'rg'an halda tayani'p woti'ri'w.

Sekirip, ayaqlar artqa sozi'ladi', yeki ta'repke ashi'lg'an, ayaqlari'n juplap da'slepki hali'na keltiredi.

2. Pa's turnikte asi'lg'an halda tarti'ni'w.

3. Gimnastikali'q wori'nli'qta qol-larg'a tayani'p, jatqan halda qollardi' bu'giw ha'm jazdi'ri'w.





4. Gimnastikali'q diywalg'a wo'r-melep shi'g'i'w.

5. Gimnastikali'q diywaldan bir metr uzaqli'qta turi'ladi'. Baylang'an rezinani' na'wbet penen wo'n ha'm shep qolda tarti'w.

6. D.j. — jup-jup boli'p, ayaqlar iyin ken'liginde qoyi'ladi'. Bir-birinin' qollari'n uslap turi'p na'wbet penen shep ha'm won' qoldi' bu'gip-jaz-di'ri'w.



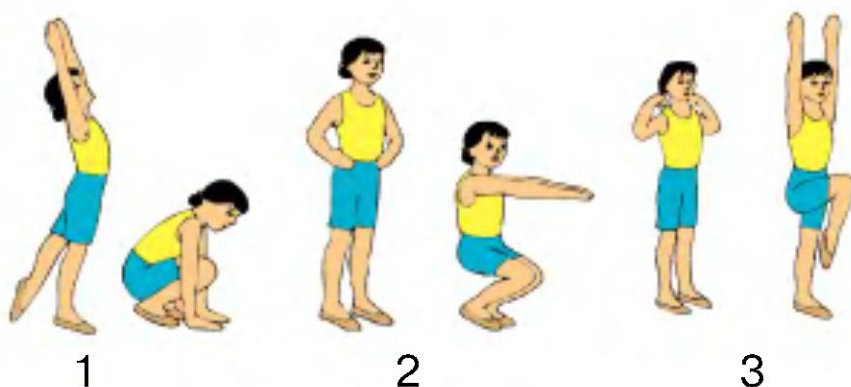
AYAQ KU'SHIN BEKKEM-LEWSHI SHI'NI'G'I'WLAR

1. D.j. — qollarg'a tayani'p, ju'relep woti'ri'w.

Won' ayaqti'n' ushi' artqa qoyi'li'p, qollar joqari'g'a ko'teriledi, da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Soni'n' wo'zi basqa ayaq penen wori'n-lanadi'.

2. D.j. — ayaqlar iyin ken'liginde, qollar belde.

Ju'relep woti'ri'p qollar aldi'g'a sozi'ladi', da'slepki jag'dayg'a qayti'w.



3. D.j. — qollar iyinde, ayaqlar qosi'lg'an.

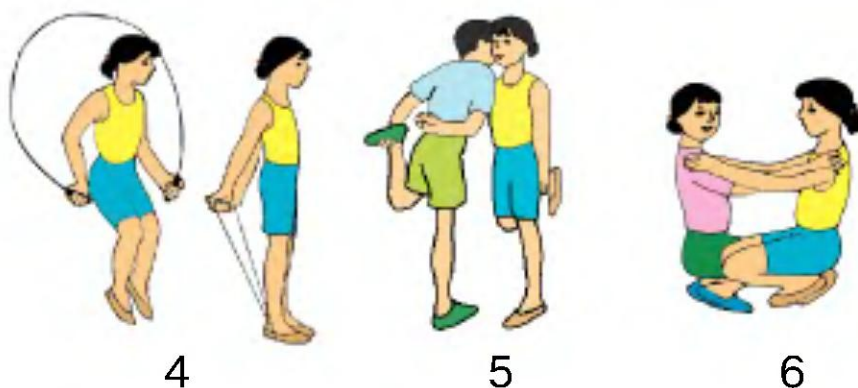
Qollar joqari'da, shep ayaqti' dizeden bu'gip ko'teriledi, da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Soni'n' wo'zin yekinshi ayaqta wori'nlaw.

4. D.j. — sekiriw jibi to'mende, ayaqlar qosi'lg'an.

Sekiriw jibinde sekiriw.

5. Qorazlar gu'resi.

6. D.j. — bir-birine ju'zbe-ju'z qarap woti'ri'w, qollar iyinde. Ju'relep woti'rg'an halda aldi'g'a, artqa, qaptal-g'a sekirip ha'reket yetiw.

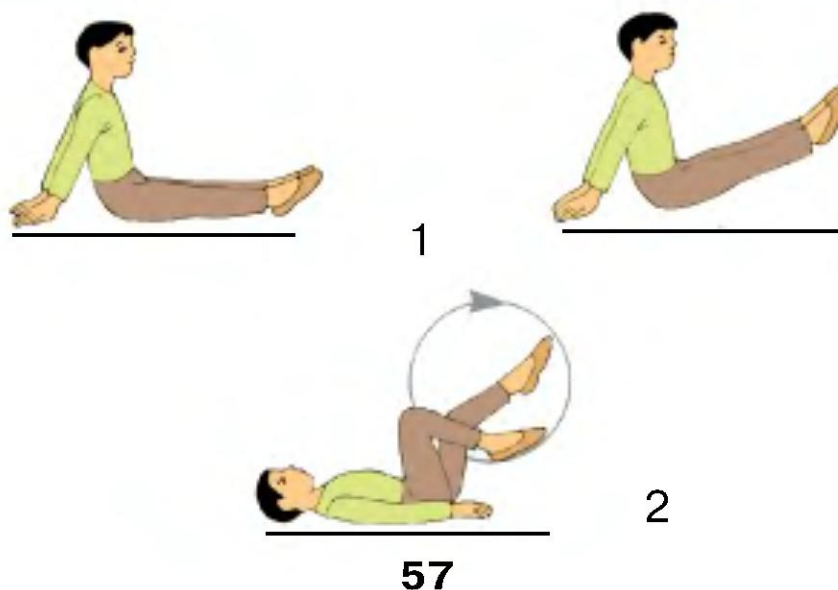


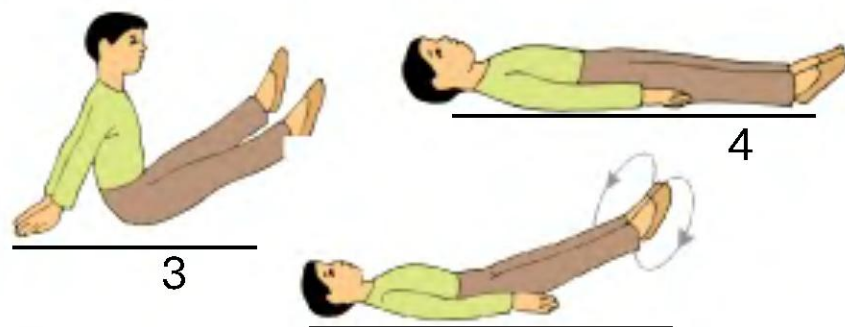
QARI'NNI'N' BULSHI'Q YETLERIN RAWAJLANDI'RI'WSHI' SHI'NI'G'I'WLAR

1. D.j. — qollar menen artqa tayang'an halda woti'ri'w.

Sozi'lg'an ayaqlardi' ko'terip-tu'siriw, beldi tuwri' tuti'p, yerkin dem ali'w.

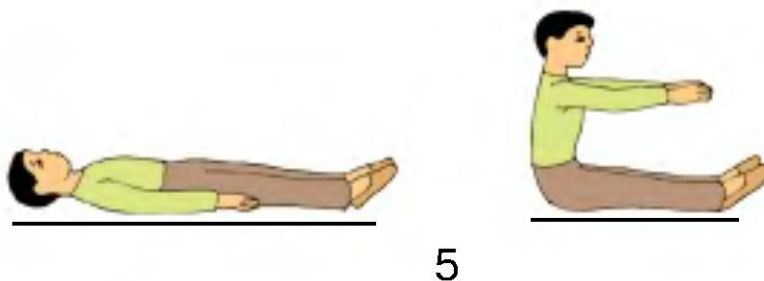
2. D.j. — shalqayi'p jatqan halda velosiped aydag'anday ayaqlardi' aylanba ha'reketlendiriw.





3. D.j. — artta qollarg'a tayani'p woti'ri'w. Sozi'lg'an ayaqlardi' ko'terip, yeki ta'repke ashi'p ha'm de da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Yerkin dem ali'w.

4. D.j. — shalqayi'p jatqan halda qollardi' dene boylap sozi'w. Yekl ayaq penen aylanba ha'reket yetiw (shepke, won'g'a, joqari'g'a, to'menge).



5. Shalqayi'p jati'w, woti'ri'p ali'w ha'm de kerisinshe.

6. D.j. —qari'nda jatqan halda qollar ha'r ta'repte. Basti' ko'terip qollardi' qaptalg'a kerip ashi'p «qarli'g'ash» jasaw.



6

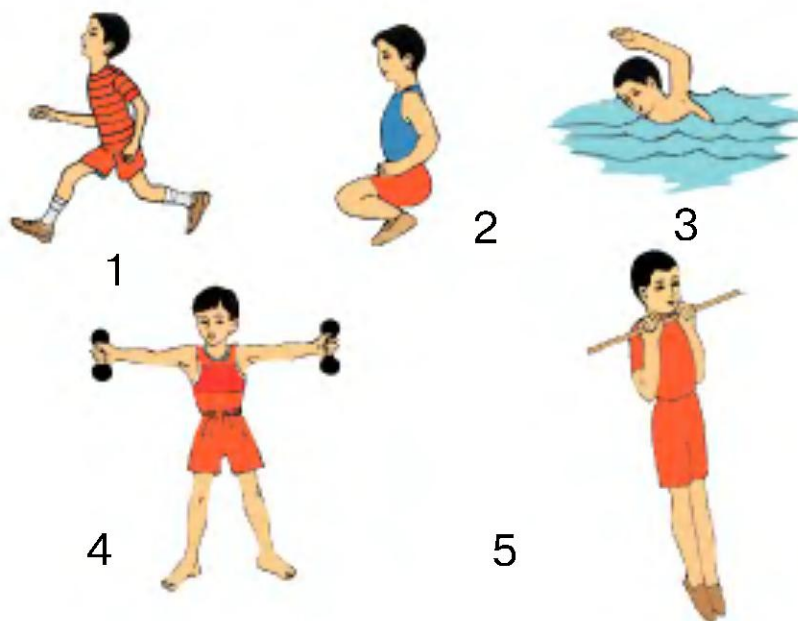


7

7. Gimnastikali'q zan'giden bir adi'm uzaqlaw turi'p, qollardi' artqa sozi'p, gimnastikali'q zan'gi tayaq-shalari'nan uslap, a'ste-aqi'ri'n artqa iyiliw.

SHI'DAMLI'LI'QTI' BEKKEM- LEWSHI' SHI'NI'G'I'WLAR

Shi'damli'li'q bul — worganizmnin' ti'ni'msi'z ha'reketi waqti'nda ha'lsizleniwge shi'damli' boli'w qa'bileti. Uzaq waqi't dawami'nda ju're ali'w, juwi'ri'w, ju'ziw, ju'relep woti'ri'w qolda tarti'li'w, tas ko'teriw, ti'ni'msi'z ha'reketke shi'damli' boli'w usi'nday qa'biletlerden yesaplanadi'.





6



7

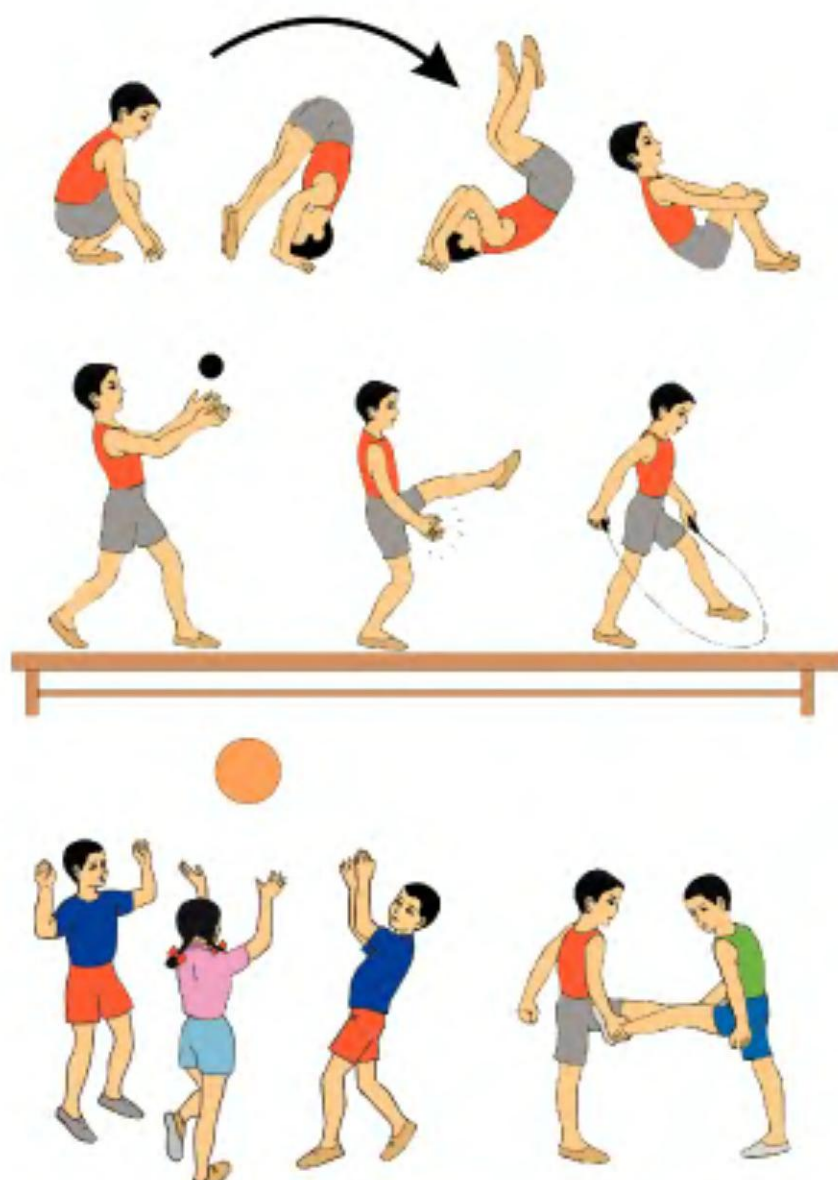


8

1. Juwi'ri'w
2. Ju'relep woti'ri'w
3. Ju'ziw
4. Gantel ko'teriw
5. Turnikte tarti'li'w
6. Bir ayaqta woti'ri'p-turi'w
7. Ayaqlardi' ashi'p yamasa qosi'p
sekiriw
8. Sekiriw jibinde sekiriw.



SHAQQANLI'QTI' RAWAJLANDI'RI'WSHI' SHI'NI'G'I'WLAR



MAZMUNI'

Dene ta'rbiyasi' nelerdi u'yretedi?	3
Ku'n ta'rtibi	4
Woqi'wshi'ni'n' ku'n ta'rtibin qalay du'zi'w kerek?	7
Azang'i' dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari'	12
Tazali'q — densawli'qti'n' girewi	17
Deneni uli'wma shi'ni'qti'ri'w	21
Sport qurallari'	23
Sport zali'	25
Gimnastikali'q shi'ni'g'i'wlar	29
Saplani'w ha'm qayta saplani'w tu'rleri	33
Ha'reketleniw tu'rleri	36
Ha'reket yetiwidin' usi'llari'	38
Ha'reketli woyi'nlar	41
Deneni shi'ni'qti'ri'wg'a ta'rbiyalaw	47
Qa'ddi-qa'wmetti tik uslaw	48
Jalpaq tabanli'q	51
Qoldi'n' ku'shin bekkemlewshi shi'ni'g'i'wlar	53
Ayaq ku'shin bekkem-lewshi' shi'ni'g'i'wlar	55
Qari'nni'n' bulshi'q yetlerin rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar	57
Shi'damli'li'qti' bekkem-lewshi' shi'ni'g'i'wlar	60
Shaqqanliqti' rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar	62

Mahkamjonov, Karimjon.

M32 Dene ta'rbiyasi. 1: orta mekteplerdin 1-klasi ushin o'qiw qo'llanbasi / K. Mahkamjonov, F. Xo'jayev. — T.: O'zbekiston, 2011. — 64 b.

I. Xo'jayev Faxriddin.

ISBN 978-9943-01-061-1

УДК: 796(075)
ББК 75.1я71

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xojaev

JISMONIY TARBIYA

*O'rta umumta'lim maktablarining
1-sinfi uchun o'quv qo'llanma*

(Qaraqalpaq tilinde)

Redaktor *N. Tag'anmuratov*

Awdarmashi' *T. Dosi'mbetova*

Xudojnik *A. Bahramov*

Ko'rkemlik redaktori' *H. Mehmonov, I. Serjanov*

Tex. redaktor *T. Xaritonova, Z. Allamuratov*

Kompyuterde tayarlag'an *F. Tugusheva, Q. Atabayev*

Baspa litsenzyasi AI 158. 14.08.09.

Basi'wg'a ruxsat yetildi 24.02.2011. Formatı 60×90^{1/16}.

Ofset qag'azi. Kegli 18. Tip «Pragmatika KRKP» garniturası.

Ofset baspa usi'li'nda basi'ldi'. Sha'rtli baspa tabag'i' 4,0.

Baspa tabag'i' 4,56. Nusqasi' 9 866. Buyi'rtpa № 11-102.

Wo'zbekstan baspa so'z ha'm xabar agentliginin'

«O'zbekiston» baspa-poligrafiyali'q do'retiwshilik u'yinde
basi'ldi'.

100129, Tashkent qalasi', Nawayi' ko'shesi, 30.