

K.MAHKAMJONOV, F.XUJAYEV

DENE TÁRBIYASÍ 1

Ózbekistan Respublikası Xalıq bilimlendiriw ministrliǵı tárepinen ulıwma orta bilim beriw mektepleriniń 1-klası ushın oqıw qollanbası sıpatında usınılǵan



TASHKENT — «O‘ZBEKISTON» — 2017

UOK: 796(075)
KBK 74.200.55
M 37

Respublika maqsetli kitap qori qarjilari esabınan basıp shıǵarıldı.

Bul qollanba oqıw jılınıń II yarım jılıǵınan
baslap oqıtıladı.

Pikir bildiriwshiler:

- R. Mavlonova — pedagogika ilimleriniń doktorı,
professor;
T. T. Yunusov — pedagogika ilimleriniń kandidatı,
professor;
S. Omargaliyev — Ózbekistan Respublikasına
xızmet kórsetken Xalıq
bilimlendiriw xızmetkeri.

Shártli belgiler:

D.j. — dáslepki jaǵday
T.t.t. — tiykarǵı tik turıw
T.t. — tik turıw

M 37 Dene tárbiyası: ulıwma orta bilim beriw mektepleri-
niń 1-klası ushın oqıw qollanba / K. Mahkamjonov,
F. Xujayev. — T.: «O'zbekiston», 2017. — 64 b.

I. Xujayev, F.

UOK: 796(075)
KBK 74.200.55

ISBN 978-9943-01-061-1

© K. Mahkamjonov hám t.b.,
2016, 2017.
© «O'zbekiston» BPDU',
2003, 2017.
Qaraqalpaqshaǵa awdarma
© «Bilim» baspası, 2016, 2017.

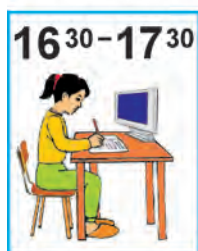
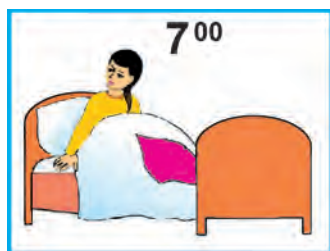
DENE TÁRBIYASÍ NELERDI ÚYRETEDİ?





KÚN TÁRTIBI

Siziń aldıńızda jańa wazıypalar payda bola basladı. Úy tapsırmaların tayarlawıńız, ata-analarıńızǵa járdem beriwińız kerek. Sondayaq, mektep sport dógereklerinde shuǵıllanıwińız, doslarıńız benen oynawıńız, qızıqlı kitaplar oqıwińız kerek.



Bul jumislardı orınlawda durıs dúzilgen kún tártibi sizge járdem beredi. Bunıń ushın islenetuǵın jumislardıń dizimi dúzilip, onı qaysı waqıtta orınlaw kerekligi kórsetiledi. Siz usı jumislardı óz waqtında orınlawǵa ádetleniwińiz kerek. Bul siziń kún tártibińiz boladı. Kún tártibindegi jumislar menen birge, dene tárbiyası shınıǵıwların da esten shıǵarmawıńız kerek. Dene shınıǵıwların orınlaw arqalı siz salamat bolıwǵa, iskerligińizdi asırıwǵa jaqsı ózlestiriwge erisesiz.

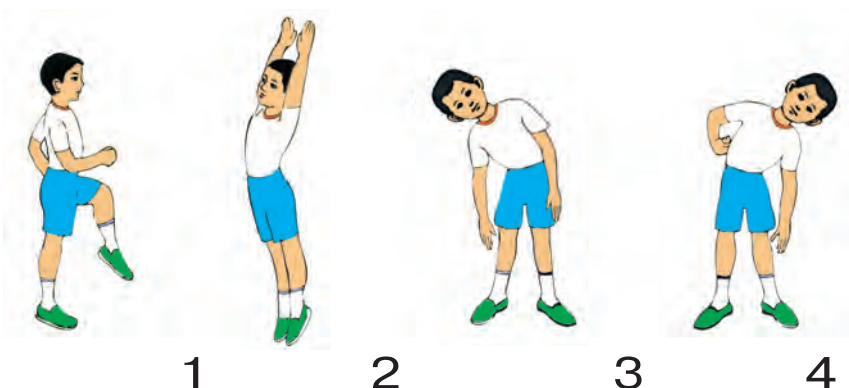
Kún tártibinde kórsetilgen barlıq jumislardı óz waqtında orınlasańız, sharshap qalmaysız. Oqıw tapsırmaların orınlawda qıynalmaysız, tınıǵıp uyqılap, salamat hám shaqqan bolasız.

OQÍWSHÍNÍN KÚN TÁRTIBIN QALAY DÚZIW KEREK?

Kún tártibin hárkim hár qıylı dúziwi múmkin. Biraq sonday ilajlar bar, olardı hámme orınlawı shárt.

AZANGÍ DENE TÁRBIYA

Azangı dene tárbiya balalar-
dıń kún tártibinde eń tiykarǵı
orındı iyeleydi. Onı hár bir oqıwshı
uyqıdan turıp, óz ornın jıynap
bolǵannan soń, dene tárbiya
ushın beriletuǵın 5 — 6 shını-
ǵıwları orınlawı kerek.



AZANĠÍ JUWÍNÍW-TARANÍW

Oqıwshı azanġı dene tár-biyasınan keyin tislerin hám bet-qolların tazalap juwıp, soń kiyinedi.



AWQATLANÍW

Kún dawamında siz keminde úsh márte awqatlanasız: azanġı, túslik hám keshki awqat. Azanġı juwınıw-taranıwdan keyin azanġı awqat jelinedi. Mektepten qayıtıp kelgenińızden soń túslik jeysiz. Jatardan birneshe saat aldın keshki awqat jelinedi.

MEKTEPTE OQÍW

Bul oqıwshı ushın juwapkerli wazıypalardan biri. Ol sabaqta jazadı, oqıydı, sanaydı. Adam-lar, haywanlar, tábiyat, jańalıqlar haqqında qızıqlı maǵlıwmat ala-dı.



TAZA HAWADA SEYILGE SHÍǴÍW

Oqıwshı hár kúni 4 — 5 saat taza hawada dem alıwı kerek. Soń ata-analarına úy jumısla-rında járdem beriwi tiyis.

ÚYDE SABAQ TAYARLAW

Mektepte, úyde oqıp hám jazıp keliw ushın tapsırma beriledi. Onı óz waqtında orınlaw kerek. Úy tapsırması túslik hám kúndizgi seyilden soń orınlanǵanı maqul.



KESHQURÍŃÍ JUWÍŃIW-TARANÍW

Keshqurın uyqıdan aldın tis tazalap juwıladı. Hár kúni qol hám ayaqlardı sabınlap juwıp, keyin jatıw paydalı.

Sorawlar:

1. Kún tártibi degen ne?
2. Ne ushın dene shınıǵıwları me-nen shuǵıllanıwdı kún tártibine kir-giziw kerek?

Tapsırmalar:

1. Ata-anańız benen birgelikte óz kún tártibińizdi islep shıǵıp, kórine-tuǵın jerge qıstırıp qoyıń.
2. Qaysı sport dógeregine qat-nasasız? Súwretti túsindirip berıń.



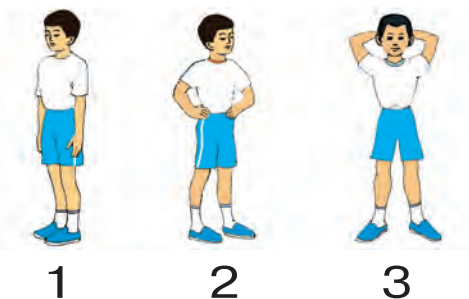
AZANGÍ DENE TÁRBIYA SHÍNÍGÍWLARÍ

Azanğı dene tárbiyasında orınlanğan gimnastika shınıǵıwları tásirinde dene qızadı, seziw aǵzaları oyanadı. Bul sizge kúsh hám tetiklik beredi.

Azanğı dene tárbiya ushın bólme aldınnan samallatıladı. Bul isti siz uyqıdan turǵanıńızǵa shekem ata-anańız orınlasa da boladı.

Dene tárbiya shınıǵıwların gilem ústinde orınlağan maqul. Shınıǵıwlar ádette dáslepki jaǵdaydan baslanadı.

1. D.j. — t.t.t. Ayaqlar qosılğan, ayaqtıń ushları biraz ashılğan. Qollar dene boylap tómenge túsirilgen, bas tuwrıǵa qaratılğan.



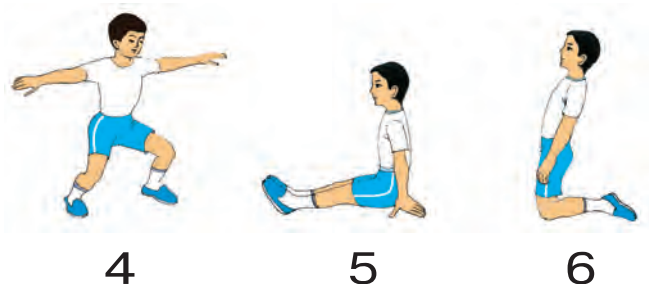
2.D.j. — ayaqlar iýin keńligin-de, qollar belde.

3.D.j. — ayaqlar iýin keńligin-de, qollar bastıń artında. Bar-maqlar shıńjır túrinde, shıǵa-naqlar qaptalda.

4.D.j. — ayaqlardı keń kerip otırıp, qollardı qaptalǵa sozılǵan.

5.D.j. — otırıw, ayaqlardı qosıp sozadı, qollar tómende.

6.D.j. — dizerlep turıw, qollar tómende.



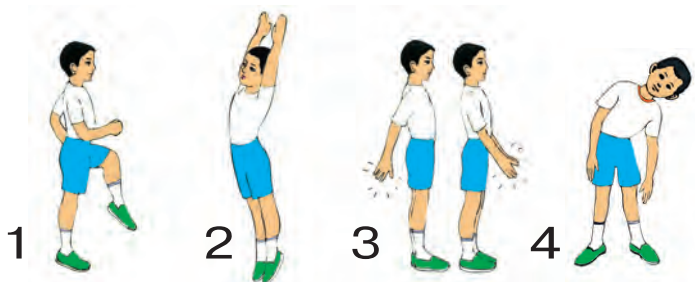
AZANĞI DENE TÁRBÍYA SHÍNÍGÍWLARÍNÍN JÍYNAĞÍ

Shınıǵıwlar júriwden baslanadı. Shınıǵıw waqtında murınnan dem alıw kerek. Alınǵan hawa murınnan taza, jıllı halda ókpege ótedi.

1.D.j.—t.t.t. Júriw, dize joqarı kóterilip, bel tuwrılanadı. Qollar erkin hám keń háreketlenedi, bas tuwrı uslanadı.

2.D.j.—t.t.t. Ayaq ushında turıp, qollardı joqarı kóterip, tereń dem alıw. Qollardı túsirip, dem shıǵarıw.

3.D.j.—t.t.t. Qollardı aldığa hám artqa sozıp shappatlaw.





5



6



7



8

4.D.j.—ayaqlar iyin keńligin-de, qollar tómende. Shep hám oń tárepke tereńirek eńkeyiw.

5.D.j.—ayaqlar iyin keńligin-de, qollar belde. Deneni oń hám shep tárepke buriw.

6.D.j.—ayaqlar iyin keńligin-de, qollar belde. Aldıǵa eńke-yip, qollardı qaptalǵa soziw. D.j.

7.D.j.— t.t.t. Júrelep otırǵan halda qollardı aldıǵa soziw. D.j.

8.D.j.—ayaqlar iyin keńligin-de, qollar tómende. Sekirip ayaqlardı qosıp, qollardı joqarı kóterip shappatlaw. D.j.

ÓZ BETINSHE DENE TÁRBIYA SHÍNÍGÍWLARÍ

Mektepte klass jumısların yamasa úy wazıypaların orınlaw waqtında kóp waqıtqa shekem háreketsiz otırıwǵa tuwrı keledi. Sonda zerigip, sharshaysız. Sharshawdı shaqqan háreketler menen joq etiw múmkin. Bul ushın 1 minut dawamında 3 shınıǵıw 5—6 márte tákirarlanadı. Bul kewilli minutlar delinedi. Shınıǵıwlar otırǵan jerde, stol janında áste yaki orta tezlikte orınlanadı.

Sharshaǵandı shıǵarıw ushın 5—6 shınıǵıwdı 2—3 minut dawamında orınlaw múmkin. Bul dene tárbiyası minutkaları delinedi. Olardı keriliw shınıǵıwlarınan baslaǵan maqul. 3—4

shınıǵıw menen qol, ayaq hám deneni háreketlendiriw, silkiw hám bosasıw shınıǵıwları menen tamamlaw múmkin.

TAZALÍQ — DENSAWLÍQTÍN GIREWI

Adam salamat bolıw ushın deneni hám kiyimlerde taza, azada tutıwı kerek. Kiyimleri taza, kórinisi sulıw, minezi unamlı balalardıń dosları kóp boladı. Olardı hámme húrmet etedi. Ústi-bası, bet-qolları kir bolıp júrgen balalar menen heshkim dos bolǵısı kelmeydi.



AZADA BOLÍN!

Qanday jaqsı, balalar,
Tazalıq, jıynaqlılıq.
Gózzal bolar minez-qulqıń,
Bar bolsa azadalıq.

Tań sáharden erte turıp,
Muzday suwǵa bet-qol juwıń,
Deneńiz qızǵansha,
Kóshelerde juwırıń.

«Bir-eki» — dep, iyilip,
Shınıqsańız ele de,
Kókirekti júrseńiz kerip,
Jaynaydı deneńiz jáne.

M. Omon.

QOLDÍ KÚTIW

Kir qollar densawlıq ushın júdá zıyan. Sonıń ushın qolıńızdı bárqulla, ásirese, awqatlanıwdan aldın sabınlap juwıw kerek. Tırnaqtı alıwdı da esten shıǵarmaw kerek.

AYAQTÍ KÚTIW

Ayaqtı hár kúni, eń jaqsısı, uyqılawdan aldın jıllı suwda sabınlap juwǵan maqul. Bul sharshawdı tez jeńiwge járdem beredi. Ayaq tırnaǵın turaqlı túrde alıp turıw kerek.



KÓZDI KÚTIW

Ádette, azanda hám keshqurın betti juwıw waqtında kóz qabağı juwıladı. Sport maydanshasında bolǵanda, kózge bir zat túskende, kózdiń sırtqı múyeshinen murıńǵa qaray juwıw kerek.

TISTI KÚTIW

Tislerdi azanda uyqıdan turıp hám de keshqurın uyqıǵa jatıwdan aldın tis pastası menen juwıw kerek. Tisti tazalaǵanda etin abaylaw kerek. Pastalı chyotkanı tistiń ishki hám sırtqı tárepinen, ońnan shepke hám

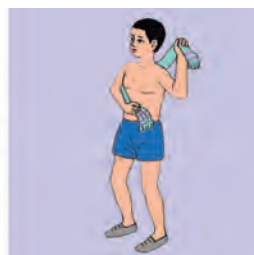
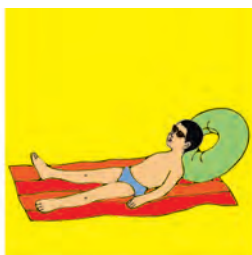
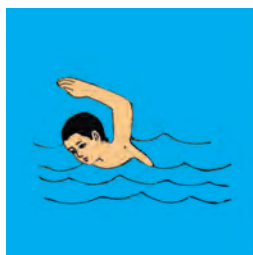


joqarıdan tómenge háreketke keltiriw kerek.

SHÍNÍGÍW

Shınıǵıw degende dene aǵ-zaların ózgeriwsheń hawaǵa beyimlestiriw, ıssı-suwıqqa shı-damlılıǵın asırıw túsiniledi. Salamat bolıw ushın quyash nurlarında jatıp, taza hawa-da júriw hám suwda shomılıp shınıǵıw múmkin.

Shınıǵıwdı áste-aqırınlıq penen baslaw, yaǵnıy deneni aldın ızǵar súlgi menen súrtiw kerek. Suwdan paydalanǵanda aldın jıllı suwdan baslap, keyin bolsa muzday suwǵa ótiw kerek.





Shınıǵıwdı turaqlı alıp bariw hám normaǵa ámel etiw kerek. Mısalı, quyashta qızdırılmaqshı bolsańız, dáslep quyashta azıraq turıw kerek. Bolmasa tirińizdi kúydirip alıwıńız múmkin.

Temperatura 15 — 20° bolǵanda taza hawada aylanıw, ayaq kiyimsiz júriw, tereze áynegi ashıq bólmede uyqılaw júdá paydalı.

Azanǵı gimnastika shınıǵıwların taza hawada yamasa tereze áynegi ashıq bolǵan bólmede ótkergen maqul boladı.

SPORT QURALLARI

1. Sport oyunları topları (futbol, basketbol).
2. Gimnastikalıq tayaqsha.
3. Sekiriw jibi.
4. Plastmassalı kegliler.
5. Jel berilgen top (1 kg).
6. Ganteller.
7. Kolcolar.
8. Gimnastikalıq lenta.
9. Badminton raketkası hám volanı.
10. Tennis toblı.



Sorawlar:

1. Úyińizde qanday sport qural-ları bar?
2. Bul qurallar menen qanday shınıǵıwlardı orınlaw múmkin?
3. Jáne qanday qurallardı bilesiz?

Tapsırmalar:

1. Gimnastikalıq tayaqsha, seki-riw jibi, toplar, gantellerdiń súwretin dápterinińizge sıızıp keliń.
2. Súwretti túsindirip beriń.

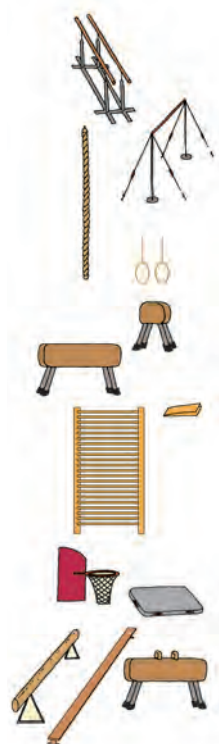


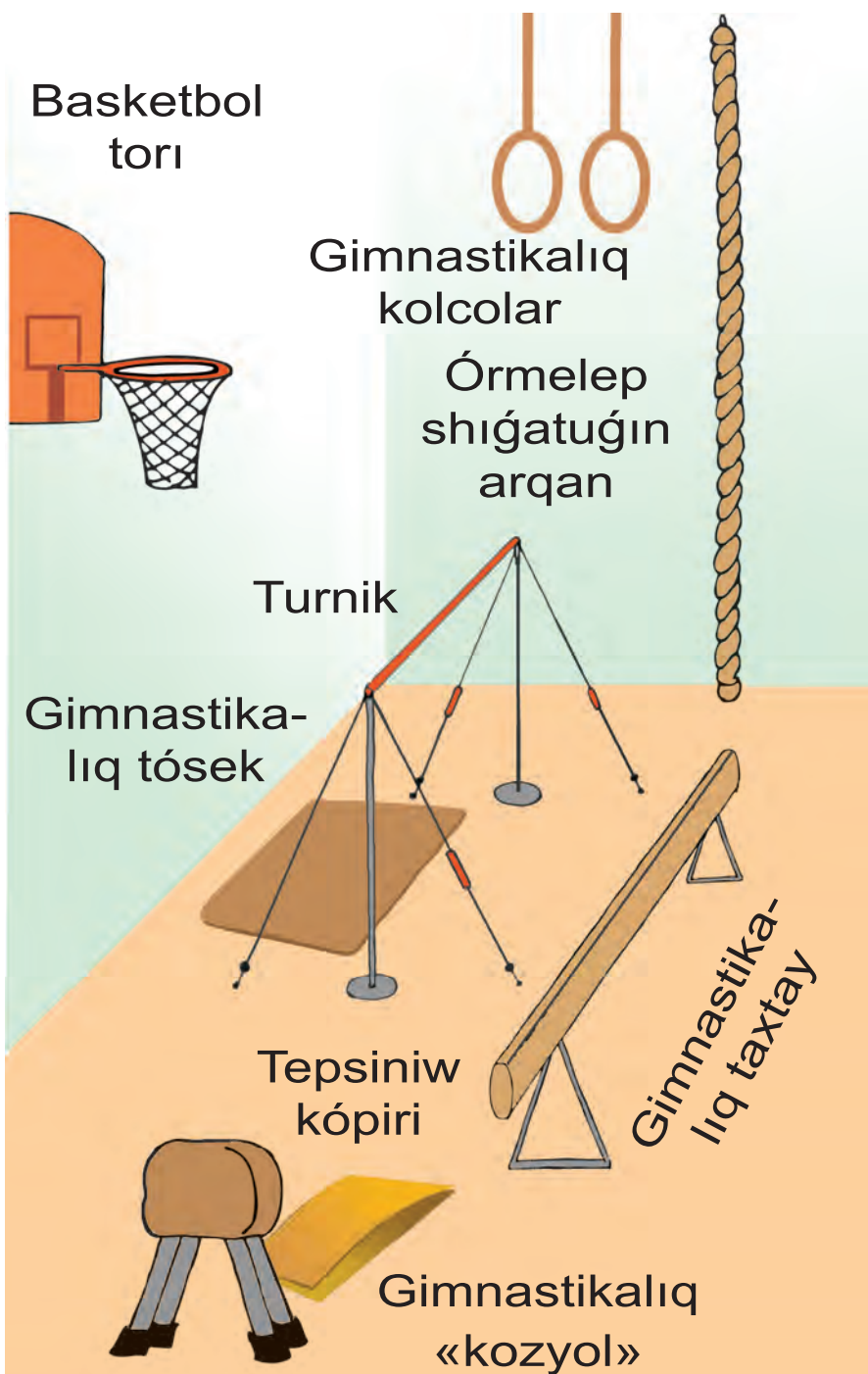
SPORT ZALÍ

Mektepte gimnastika, basketbol, voleybol, háreketli oyunlar h m h r t rli shınığıwlar  tkeriletuğın b lme sport zalı dep ataladı.

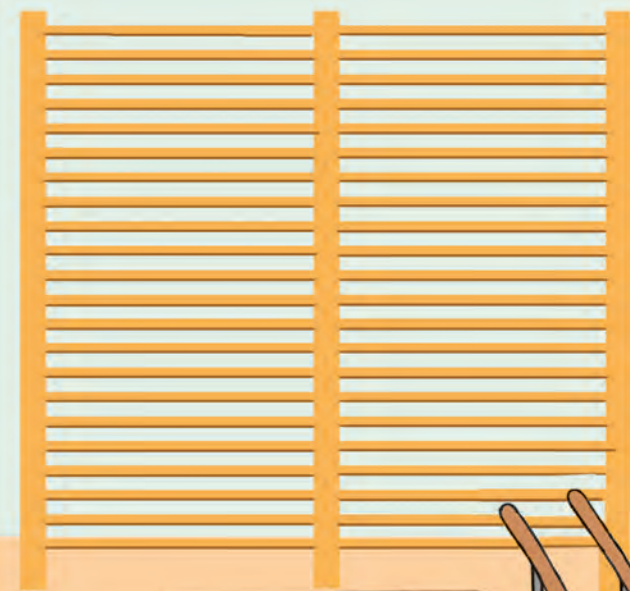
SPORT ZALÍNDAGÍ ÚSKENELER

1. Parallel bruslar.
2. Turnik.
3. Órmelep shıǵatuǵın arqan.
4. Gimnastikalıq kolcolar.
5. Gimnastikalıq «kozyol».
6. Gimnastikalıq «kon».
7. Tepsiniw kópiri.
8. Gimnastikalıq záńgi.
9. Basketbol torı.
10. Gimnastikalıq tósek.
11. Gimnastikalıq taxtay.
12. Gimnastikalıq orınlıq.
13. Dástekli gimnastikalıq «kon».

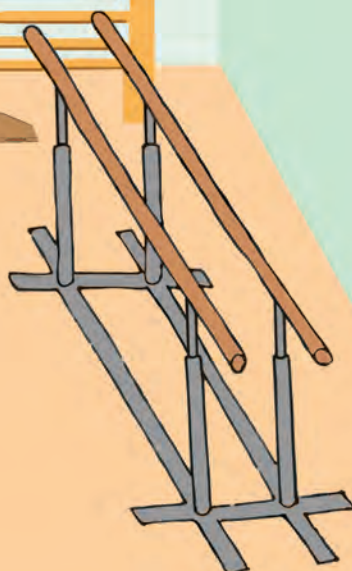
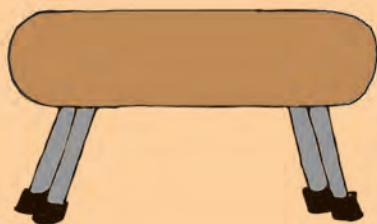




Gimnastikalıq zámgi



Gimnastikalıq
«kon»



Parallel bruslar



Gimnastikalıq orınlıq

Sorawlar:

1. Sport zalı dep nege aytiladı?
2. Sport zalında qanday úskeneler bar?

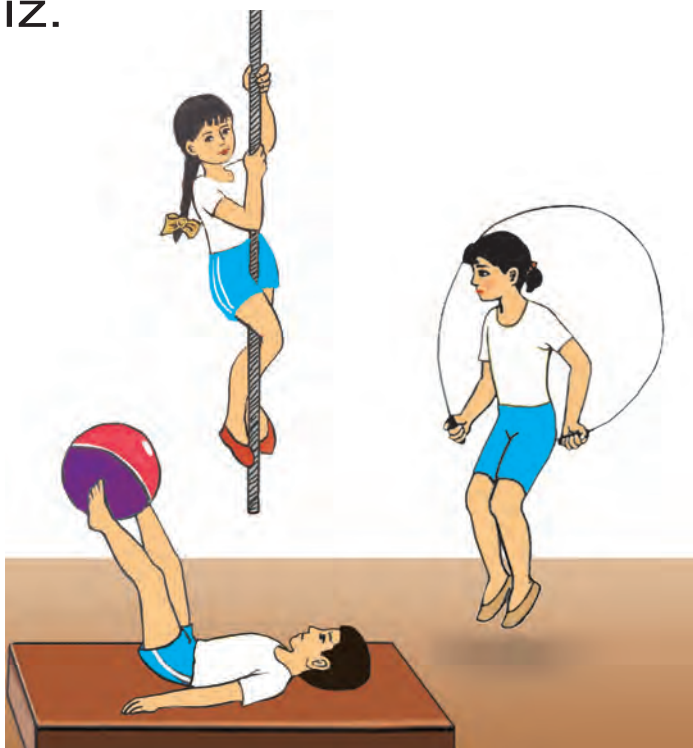
Tapsırmalar:

1. Mektebińizdeki sport úskeneleriniń atın jazıń hám eslep qalıń.
2. «Sport zalındaǵı úskeneler» tekstine tiykarlanıp, úskeneler járdeminde usı krossvordtı sheshiń:



GINNASTIKALÍQ SHÍNÍGÍWLAR

Dene tárbiya sabağında kúndelikli turmısımızda zárúr bolatuğın háreketlerdi durıs hám shıraylı orınlaw qağıydaları úyreniledi. Sizler dáslep sporttıń gimnastika, jeńil atletika, júziw hám háreketli sport oýınları elementleri menen tanısasız.



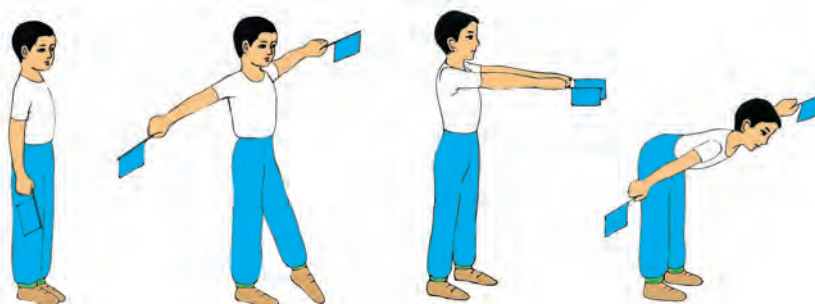
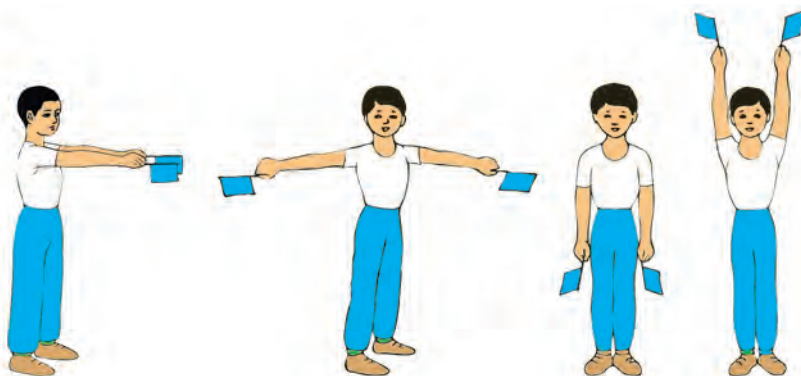
Gimnastika kelisken qáddi-qáwmetli, kúshli hám sulıw bolıwıńızǵa járdem beredi. Bunda qol-ayaq hám ulıwma deneni tuwrı háreketke keltiriw, sapta turıwdı, akrobatikanı úyrenesiz. Túrli buyımlar menen hám buyımlarsız shınıǵıwlardı orınlaysız.

Tapsırma:

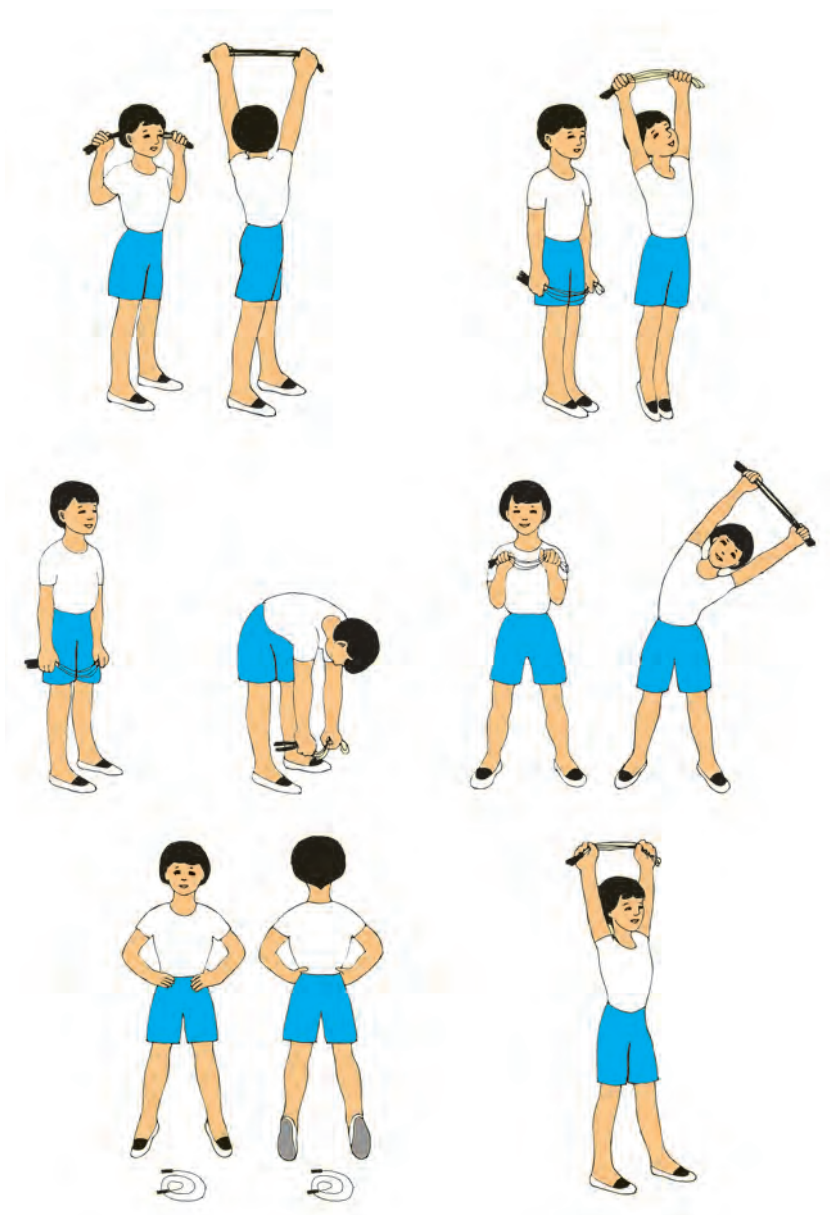
Súwretti túsindirip beriń.



BAYRAQSHALAR MENEN SHÍNÍGÍWLAR ORÍNLAW



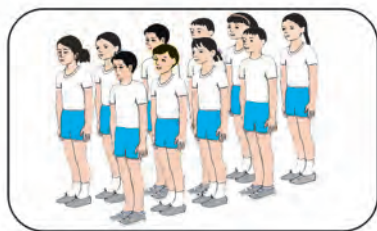
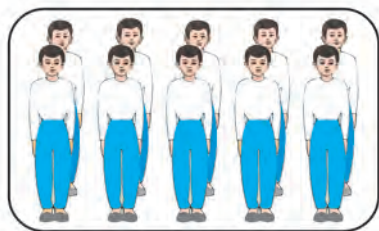
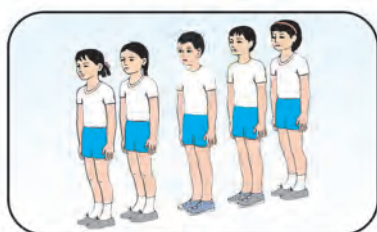
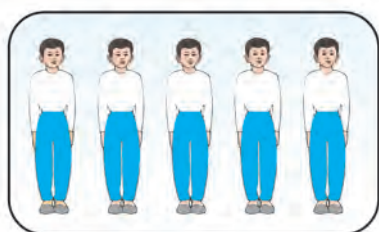
SEKIRIW JIBI MENEN SHÍNÍGÍWLARDÍ ORÍNLAU



SAPLANÍW HÁM QAYTA SAPLANÍW USÍLLARÍ

Siz shaqqan bir qatarǵa saplanıwdı, izbe-iz saplanıwdı, qayta saplanıwlardı, ayaqtıń ushın tuwrı uslap turıwdı, buyırıqqa qarap háreketti baslaw hám tamamlawdı, qoldı qaptalǵa sozıw hám búgiwdi sonday-aq sanaq boyınsha sanawdı biliwińiz zárúr.

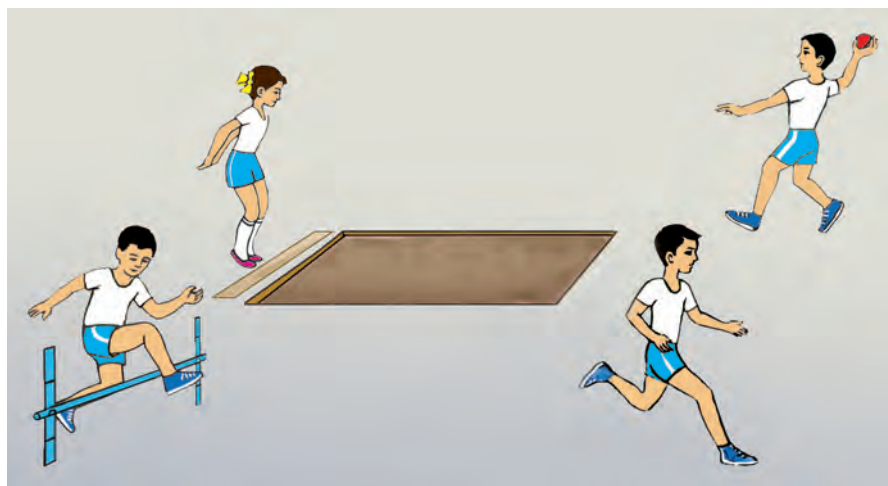
Beti bir tárepke qarap, izbe-iz turǵan balalardıń sapqa turıwı



qatar delinedi. Qatarda turǵanlar aralıǵındaǵı qashıqlıq aralıq (distanciya) dep ataladı. Ádette, aralıq aldıǵa sozılǵan qol yamasa bir adım uzınlıǵında boladı.

Qatarda háreketleniw muǵallimniń «Júriń!» degen buyrıǵı boyınsha shep ayaqtan baslanadı. Eki qatarlı sapqa turıw ushın eki qatarda qaptallasıp bir adım aralıqta turıladı. Muǵallimniń buyrıǵı menen «ońǵa» yamasa «shepke» burılıw kerek.

Jeńil atletika menen shuǵıllansańız kúshli, epshil, shaqqan hám de shıdamlı bolasız. Sebebi, sporttıń bul túri júriw, juwırıw hám sekiriw, ilaqtırıw, uzaq aralıqqa, sonıń menen birge, bálentpás jerlerde juwırıw sıyaqlı shınıǵıwlarıdı úyretedi.



Júziw, sport hám háreketli
oyınlar siziń jaqsı kórgen shı-
nıǵıwlarıńızdan biri.



HÁREKET ETIWDIŇ TÚRLERI

Tirishilik payda bolgannan berli, barlıq tiri jánlikler háreket etiwge mútájlik sezedi.

Láylek, tırna, ǵaz, pal hárreleri, kepter, shıbın-shirkey hám de qurt-qumırısqalar da háreket etedi hám hawa da ushadı. Eger qanatları háreketlenbese,



olar usha almaydı. Qurbaqa suwda da, qurğaqlıqta da jaqsı háreket etedi. Balıq hám jılan suwda júdá jeńil háreket etedi, júzedi.

Kórdıńız be, quslar, haywanlar, jer bawırlawshılar hám de insanlar da ózine jarasa háreket etedi.

Tapsırmalar:

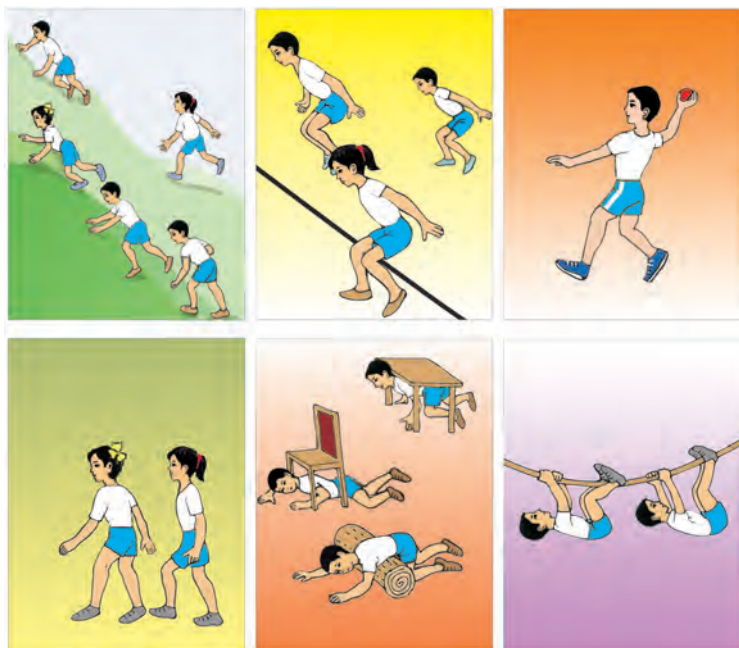
1. Súwretlerge qarap haywanlardıń qalay háreket etip atırǵanlıǵın aytıp berıń.

2. Balalardıń qanday háreketleri súwrettegi haywanlardıń háreketlerine sáykes keletuǵınlıǵın aytıp berıń.

3. Súwretlerdegi háreketler bir-birinen qalay parıq qıladı?

HÁREKET ETIWDIŇ USÍLLARÍ

Insan hár qıylı usılda háreket etiwi múmkin: sekiriw, atlap ótiw, juwırıw, teńsalmaqlılıqtı saqlap turıw, eńbeklep ótiw, órmelep shıǵıw hám t.b. Mısalı, dárwaz arqan ústinde teńsalmaqlılıqtı saqlap júriwdi biliwi kerek. Qurılısshı qurılıp atırǵan imaratlardagı ensiz taxtalar ústinde qorıqpastan



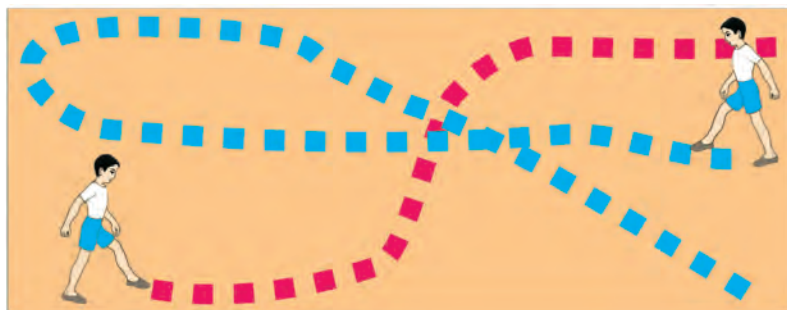
hám sheberlik penen júriwi kerek. Bulardıń hámmesi dene tárbiya shınıǵıwları járdeminde rawajlanadı. Siz háreket etke- nińizde deneńizdiń túrli aǵzaları: bas, qol, ayaq, gewde qatnasadı.

Tapsırma:

Súwretlerdegi balalardıń háreket etiw usılların aytıp berıń.

HÁREKETLER TEZLIGI HÁM BAǴDARÍ

Siz hár kúni hár qıylı tárepke qarap háreket etesiz, júresiz, juwırasız. Mısalı, aldığa, artqa, tóbelikke yamasa tómenge,



qaptallap (oń yamasa shep), hátte arqa menen aldıǵa qarap júresiz.

Sizlerdiń hár qıylı tárepke qarap orınlaǵan háreketlerińiz háreket baǵdarı dep ataladı.

Orınlaǵan háreketlerińiz áste yamasa tez bolıwı múmkin. Mısalı, áste júrip mektepke, se-yil etiw ushın haywanat baǵına barasız. Avtobusqa, doslarıńız yamasa topqa jetip alıw ushın juwırasız.

Siziń áste júriw yamasa tez juwırıwıńız háreket tezligi dep ataladı.

Sorawlar:

1. Háreket tezligin qalay túsinesiz?
2. Háreket baǵdarı degende neni túsinesiz?

HÁREKETLI OYÍNLAR

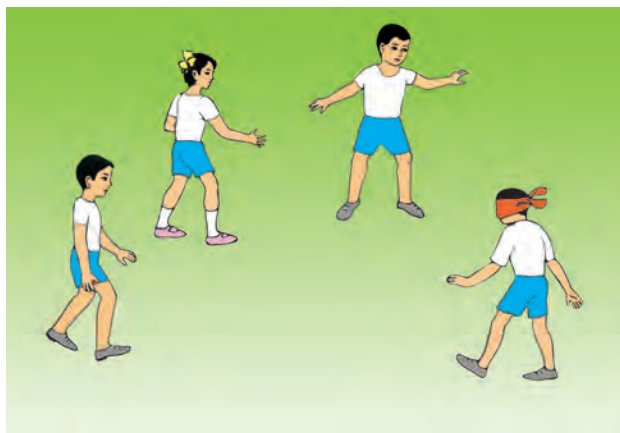
Háreketli oýınlardı kishkene balalar da, úlkenler de qızıǵıw-shılıq penen oynaydı.

Oýınlarda biz hárekettiń júriw, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw, tosıqlardı, qarsılıqlardı jeńiw sıyaqlı tiykarǵı túrlerin kóremiz. Oýınlar dıqqat penen pikirlerdi jámlewdi úyretedi, shaqqanlıqtı, tezlikti, kúsh hám shıdamlılıqtı rawajlandıradı. Komandalıq oýınları doslıq sezimlerin tárbiyalaydı.

Taza hawada ótkeriletuǵın oýınlar densawlıq ushın júdá paydalı. Hárbir oýınnıń ózine tán qaǵıydaları bar. Onda birew utadı, birew utıladı. Sonıń ushın oýın baslanıwdan aldın tóreshi saylaw kerek.

«KÓZ BAYLAW» OYÍNÍ

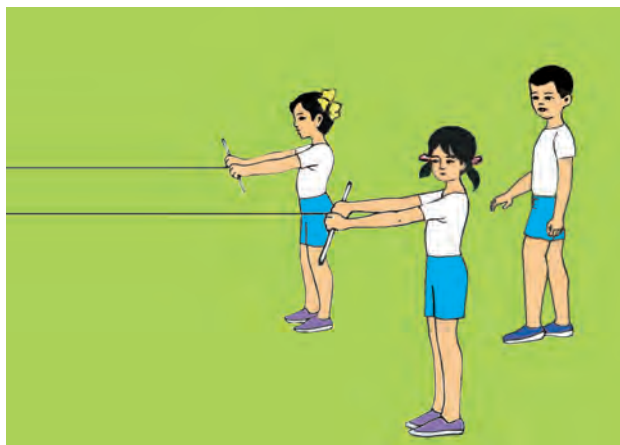
Oyınğa qatnasıwshılardıń biriniń kózi oramal menen baylanadı hám ol ortada turadı. Balalar: «Apa, ne joyttıńız?» — dep soraydı. Kózi baylanğan bala: «Oymağımdı joyttım», — dep juwap beredi. Balalar: «Men tawdım, men tawdım», — dep hár tárepke juwıradı. Kózi baylanğan bala dawıs shıqqan tárepke qolın sozıp, balalardı uslawğa háreket etedi. Usulanğan bala oyınnan shıǵadı yaki onıń kózin baylaydı. Oyun usılay dawam etedi. Hesh



uslanbağan oyınshılar eń shaqqan oyınshı hám jeńimpaz dep esaplanadı.

«KIM TEZ ORAYDÍ?» OYÍNÍ

Oyındı 10 — 15 bala 2 toparǵa bólinip oynawı múmkin. Oyun ushın eki bólek jip (uzınıǵı 3—4 metr), eki tayaqsha kerek boladı (qalıńlıǵı 3 sm). Hár bir jiptiń bir ushı tayaqshaǵa, ekinshi ushı diywaldaǵı ornatılǵan qurılmaǵa baylanadı. Tayaqshalardı balalar qollarına alıp turadı. Baslawshı «Baslań!»



— dep aytqannan keyin qatnasıwshılar jipti tayaqshağa oray baslaydı.

Qaysı topar tez orap bolsa, sol utadı.

Oyındı ashıq hawada, bólme-de hám dene tárbiya shınıǵıw-ları waqtında ótkerse boladı.

SHAXMAT SABAQLARÍ

Shaxmat eń áyyemgi oyunlar-dan biri. Ol eki láshkerdiń urıs ónerin esletip turǵanday. Biraq bul pikirler gúresine tiykarlanǵan ózine tán ómir bolıp tabıladı.

Shaxmat taxtası 64 teń ke-teklerge bólingen. Taxtanıń uzınlıǵı hám eni boylap 8 den qatarlar jaylasqan. 64 ketektiń 32 sm aq, 32 sm qara reńlerge ajratılǵan hám olar izbe-iz,

yaǵnıy hár bir qatarda aq hám qara ketekler náwbet penen jaylastırılǵan. Keteklerdi xanalar dep te atawǵa boladı.

Taxtanıń joqarıǵa (uzınına) qara izbe-iz jaylasqan xanalar jıyındısı ótkel(ler) delinedi. Taxtanıń qaptal tárepine (enine) qaray izbe-iz jaylasqan, xanalar jıyındısı qatar (lar) delinedi. Shaxmat taxtasındaǵı qatarlar sanı da segizden turadı.

Taxtanıń birdey reńdegi keteklerin (xanaların) tutastırıwshı jollar qıya ótkeller delinedi.



Shaxmat taxtasın shártli túrde úsh bólimge bóliw múmkin: shep qanat (ferza qanatı), oray, oń qanat (shax qanatı).

Sorawlar:

1. Qaysı oyun sizge kóbirek unaydı?
2. Jáne qanday oýınlardı bilesiz?
3. Háreketli oýın dawamında insannıń qanday paziyletleri rawajlanadı?
4. Shaxmat haqqında nelerdi bilip aldıńız?

FIZIKALÍQ SÍPATLARDÍ TÁRBIYALAW HÁM QADAĞALAW



QÁDDI-QÁWMETTI DURÍSLAW

Durıs qáddi-qáwmet — bul tek sulıwlıq emes, al salamatlıq belgisi. Biraq ayırım balalardıń gewdesi, belgili sebeplerge baylanıslı, nadurıs qálıplesedi. Bunnan olar qolaysızlanıp júredi.

Óz boyına qaraǵanda pás yamasa biyik partada nadurıs otırıw, mektep sumkaların tek bir qolda alıp júriw qáddi-qáwmettiń buzılıwına sebep bolıwı múmkin.

Qáddi-qáwmettiń buzılıwı, dáslep, adamnıń sırtqı kórinişin buzıp kórsetedi. Ásirese, adamnıń ishki aǵzalarına da



jaman tásir kórsetedi. Qáddi-qáwmettiń buzılıwı tez bilinip qalsa, onı sabaqta óıletuǵın gimnastikalıq shınıǵıwlar menen turaqlı shuǵıllanıw járdeminde dúzetse boladı.

Buzılǵan qáwmetti uzaq múddet emlewshi gimnastika shınıǵıwların orınlaw menen dúrıslaw múmkin. Qáddi-qáwmeti ózgergen adamlar bolsa, kóbinese, emleniwi ushın arnawlı emlewxanalargá jiberiledi.

Sorawlar:

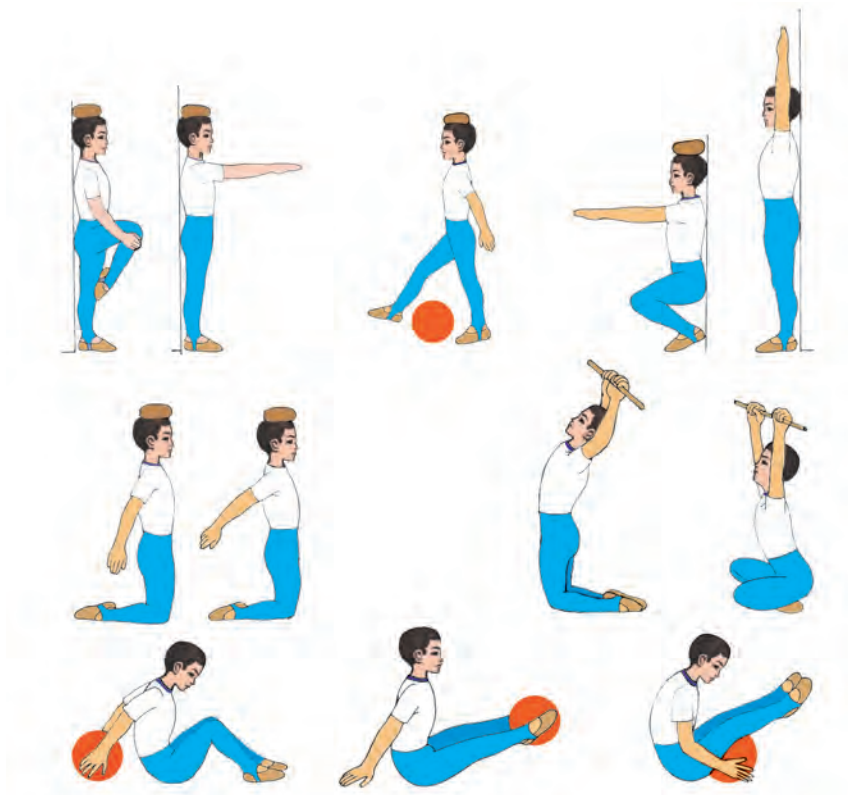
1. Qáddi-qáwmettiń buzılıwına ne sebep boladı?
 2. Nadurıs qáddi-qáwmet balalarǵa qanday tásir kórsetedi?
 3. Qáddi-qáwmetti qalay dúzetiw múmkin?
- Súwretlerge qarap sóylep beriń.

Tapsırmalar:

1. Dene tárbiyası muğallimi járdeminde qáddi-qáwmetti jaqsılaytuğın shınığıwlardı tańlap alıń.

2. Bul shınığıwlardı úyreniń hám olardı turaqlı túrde orınlań.

QÁDDI-QÁWMETTI DÚZETIWGE ARNALĞAN SHÍNÍGÍWLAR

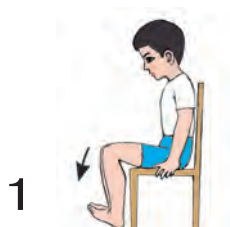


JALPAQ TABANLÍQ

Jalpaq tabanlıq — bul ayaq pánjesi bulshıq etleriniń hál-sizligi. Ol kóbinese raxit penen awırǵan balalarda ushırasadı. Jalpaq tabanlıqtı emlew ushın ayaq pánjesiniń bulshıq et baylamların bekkemlew kerek. Demek, kúndelikli gimnastikaǵa, álbette, jalpaq tabanlıqtı joq etiwshi shınıǵıwlardı kirgiziw kerek.

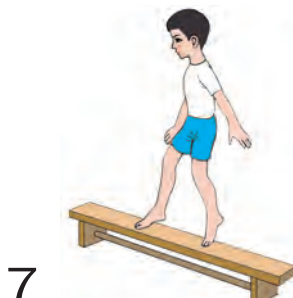
JALPAQ TABANLÍQTÍ JOQ ETIWSHI SHÍNÍǴÍWLAR

1. Taban súyegin búgip-jazdırw.
2. Ayaq barmaqları menen kubiklerdi qısıp alıp, qaptalǵa taqlaw.
3. Ayaq ushında kóterilip-túsiw.



4. Ayaqtıń ushında sekiriw.
5. Tabanı menen toptı yamasa tayaqshanı aldığa hám artqa domalatiw.

6. Tayaqshalar menen ijada ushiwǵa eliklew. Gimnastikalıq tayaqshalar ústinde júriw.



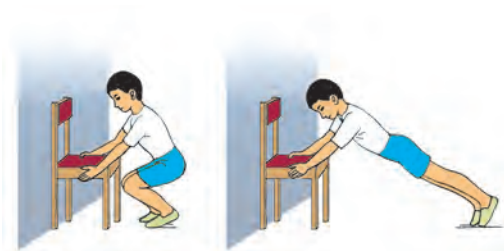
7. Qıya qoyılğan gimnastikalıq orınlıq ústinde ayaq ushında júriw.

8. Tas ústinde júriw.

QOLDÍN KÚSHIN BEKKEMLEWSHI SHÍNÍGÍWLAR

1. D.j. — yarım otırğan halda tayanıp otırıw.

Sekirip, ayaqlar artqa sozıladı, qaptal tárepke ashıladı, ayaqların qosıp, dáslepki jaǵdayǵa qaytıladı.



1



2



3



4



5

2. Pás turnikte asılıp-tartılıw.

3. Gimnastikalıq orınlıqta qollarǵa tayanıp jatqan halda qollardı búǵıw hám jazdırw.

4. Gimnastikalıq zǎńgige órmelep shıǵıw.

5. Gimnastikalıq zǎńgiden bir metr uzaqlıqta turıladı. Baylanǵan rezinanı nǎwbet penen oń hám shep qolda tartıw.



6

6. D.j. — jup-jup bolıp, ayaqlar iyin keńliginde qoyıladı. Bir-biriniń qolların uslap turıp, náwbet penen shep hám oń qoldı búgip-jazdırıw.

AYAQTÍN KÚSHIN BEKKEM-LEWSHI SHÍNÍGÍWLAR

1. D.j. — qollarǵa tayanıp, júrelep otırıw.

Shep ayaqtıń ushı artqa qoyılıp, qollar joqarıǵa kóteriledi, dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Sonıń ózi basqa ayaq penen orınlanadı.



2. D.j. — ayaqlar iyin keńligin-
de, qollar belde.

Júrelep otırıp, qollar aldığa
sozıladı, dáslepki jaǵdayǵa qay-
tıw.

3. D.j. — qollar iyinde, ayaqlar
qosılǵan.

Qollar joqarıda, shep ayaqtı
dizeden búgip kóteriledi, dás-
lepki jaǵdayǵa qaytıw. Sonıń
ózin ekinshi ayaqta orınlaw.

4. D.j. — sekiriw jibi tómén-
de, ayaqlar qosılǵan.

Sekiriw jibinde sekiriw.

5. «Qorazlar urısı» háreketli
oyını.



4



5



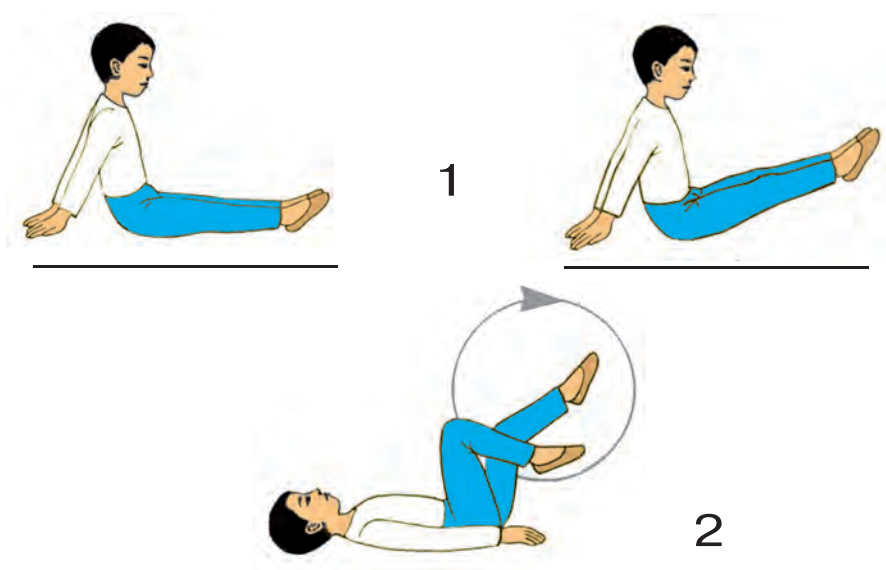
6

6. D.j. — bir-birine jüzbe-jüz qarap otırıw, qollar iyinde.

Júrelep otırǵan halda aldığa, artqa, qaptalǵa sekirip háreket etiw.

QARINNÍN BULSHÍQ ETLERIN RAWAJLANDÍRÍWSHÍ SHÍNÍGÍWLAR

1. D.j. — qollar menen artqa tayanǵan halda otırıw.





3



4



Sozılğan ayaqlardı kóterip-túsiriw, beldi tuwrı uslap, erkin dem alıw.

2. D.j. — shalqayıp jatqan halda velosiped aydaǵanday ayaqlardı aylanba háreketlendiriw.

3. D.j. — artta qollarǵa tayanıp otırıw. Sozılğan ayaqlardı



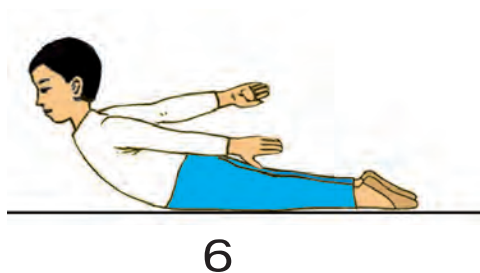
5



kóterip, eki tárepke ashıw hám de dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Erkin dem alıw.

4. D.j. — shalqayıp jatıp, qollardı dene boylap sozıw. Eki ayaq penen aylanba háreket etiw (shepke, joqarıǵa, ońǵa, tómenge).

5. Shalqayıp jatıw, otırıp alıw hám de kerisinshe.



7

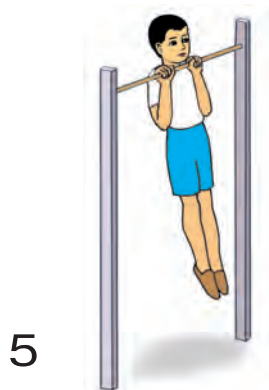
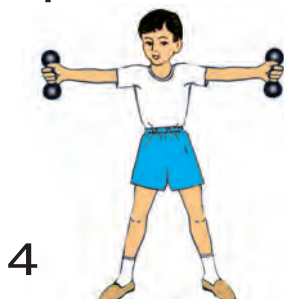


6. D.j. — qarında jatqan halda qollar qaptalda. Bastı kóterip, qollardı qaptalǵa kerip «qarlıǵash» jasaw.

7. Gimnastikalıq zánгідen bir adım uzaqlaw turıp, qollardı artqa sozıp, gimnastikalıq zán-gi tayaqshalarınan uslap, áste-aqırın artqa iyiliw.

SHÍDAMLÍLÍQTÍ BEKKEMLEWSHI SHÍNÍGÍWLAR

Shıdamlılıq organizmniń anaw yaki mınaw háreket iskerliginen hálsizleniwge shıdam beriw qábileti bolıp tabıladı. Uzaq waqıt





6



7

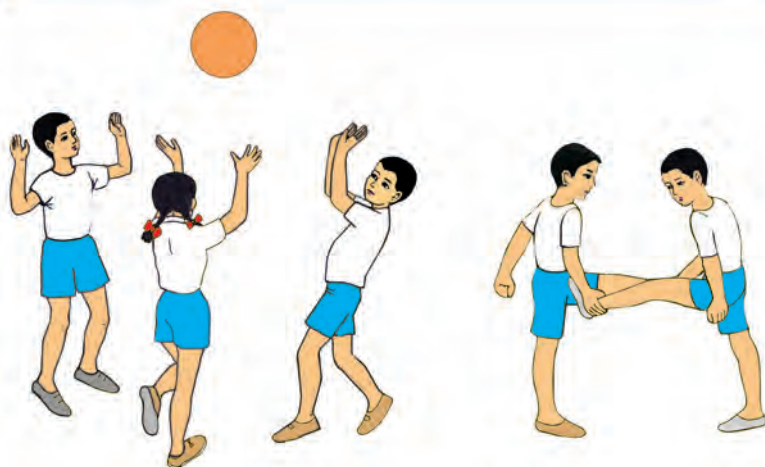
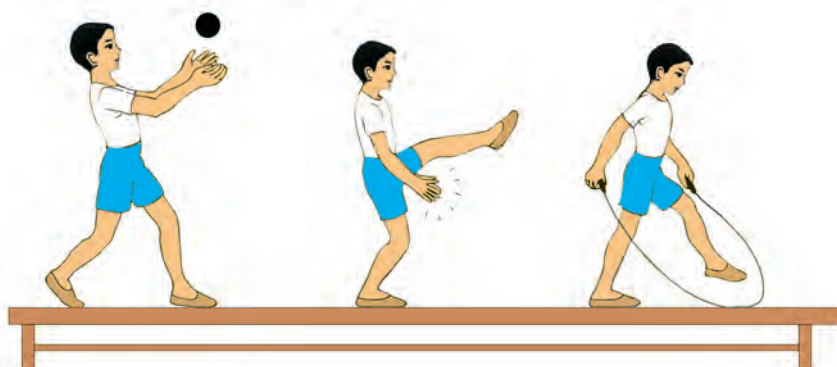


8

dawamında júre alıw, juwırıw, júziw, imkanı barınsha kóbirek júrelep otırıw, qolda tartılıw, tas kóteriw, tınımsız háreketke shıdamlı bolıw usınday qábi-letlerden bolıp esaplanadı.

1. Juwırıw.
2. Júrelep otırıw.
3. Júziw.
4. Gantel kóteriw (500 g).
5. Turnikte tartılıw.
6. Bir ayaqta otırıp-turıw.
7. Ayaqlardı qaptalǵa ashıp yamasa qosıp sekiriw.
8. Jipte sekiriw.

SHAQQANLÍQTÍ RAWAJLANDÍRÍWSHÍ SHÍNÍGÍWLAR



MAZMUNÍ

Dene tárbiyası nelerdi úyretedi?.....	3
Kún tártibi	4
Oqıwshınıń kún tártibin qalay dúziw kerek?	7
Azanǵı dene tárbiya shınıǵıwları	12
Tazalıq — densawlıqtıń girewi	17
Shınıǵıw	21
Sport quralları	23
Sport zalı	25
Gimnastikalıq shınıǵıwlar	29
Saplanıw hám qayta saplanıw usılları	33
Háreket etiwdiń túrleri	36
Háreket etiwdiń usılları	38
Háreketli oyunlar	41
Fizikalıq sıpatlardı tárbiyalaw hám qadaǵalaw	47
Qáddi-qáwmetti durıslaw	48
Jalpaq tabanlıq	51
Qoldıń kúshin bekkemlewshi shınıǵıwlar	53
Ayaqtıń kúshin bekkemlewshi shınıǵıwlar	55

Qarinnıń bulshıq etlerin rawajlandırıwshı shınıǵıwlar.....	57
Shıdamlılıqtı bekkemlewshi shınıǵıwlar	60
Shaqqanlıqtı rawajlandırıwshı shınıǵıwlar	62

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

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

Awdarmashi I. Serjanov

Redaktor U. Yusupova

Xudojnik A. Bahramov

Kórkemlik redaktori H. Kutlukov

Tex. redaktorlar: T. Xaritonova, Z. Allamuratov

Korrektor I. Serjanov

Kompyuterde tayarlaganlar: N. Ahmedova, A. Atagullaeva

Baspa licenziyasi AI № 158, 14.08.2009.

Basıwǵa ruqsat etildi 8.06.2017. Formatı 60x90^{1/16}.

Ofset baspa usılında basıldı. «Pragmatika» garniturası.

Kegli 18,16 . Kólemi 4,0 b.t. Esap baspa tabaǵı 4,56.

Nusqası 14272 dana. Buyırtpa № 17-191.

Original-maket «Bilim» baspasında tayarlandı.

Ózbekistan Respublikası Ministrler Kabineti tárepinen baspa xızmeti menen shuǵıllanıw ushın 2008-jıl 15-iyulde AI № 108 licenziyası berilgen.

«Bilim» baspası, 230103. Nókis qalası.

Qaraqalpaqstan kóshesi, 9.

Ózbekistan Baspasóz hám xabar agentligi

«O'zbekiston» baspa-poligrafiyalıq dóretiwshilik úyinde basıp shıǵarıldı. 100011, Tashkent, Nawayı kóshesi, 30.