

K. MAHKAMJONOV, F. XO'JAYEV

JISMONIY 1 TARBIYA

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi
umumiy o'rta ta'lim maktablarining
1-sinfi uchun o'quv qo'llanma
sifatida tavsiya etgan



TOSHKENT — «O'ZBEKISTON» — 2018

UO'K: 796(075)
KBK 74.200.55
M 37

**Respublika maqsadli kitob jamg'armasi
mablag'lari hisobidan chop etildi.**

Mazkur qo'llanma o'quv yilining II yarim
yilligidan boshlab o'qitiladi.

Taqrizchilar: **R. Mavlonova** — pedagogika fanlari
doktori, professor;
T.T. Yunusov — pedagogika fanlari
nomzodi, professor;
S. Omargaliyev — O'zbekiston Res-
publikasida xizmat ko'rsatgan xalq
ta'limi xodimi.

Shartli belgilar:

D.h. — dastlabki holat
A.t.t. — asosiy tik turish
T.t. — tik turish

Mahkamjonov, Karimjon.

M 37 Jismoniy tarbiya: umumiy o'rta ta'lim
maktablarining 1-sinfi uchun o'quv qo'llanma /
K. Mahkamjonov, F. Xo'jayev. — T.: «O'zbekiston»,
2018. — 64 b.

I. Xo'jayev, F.

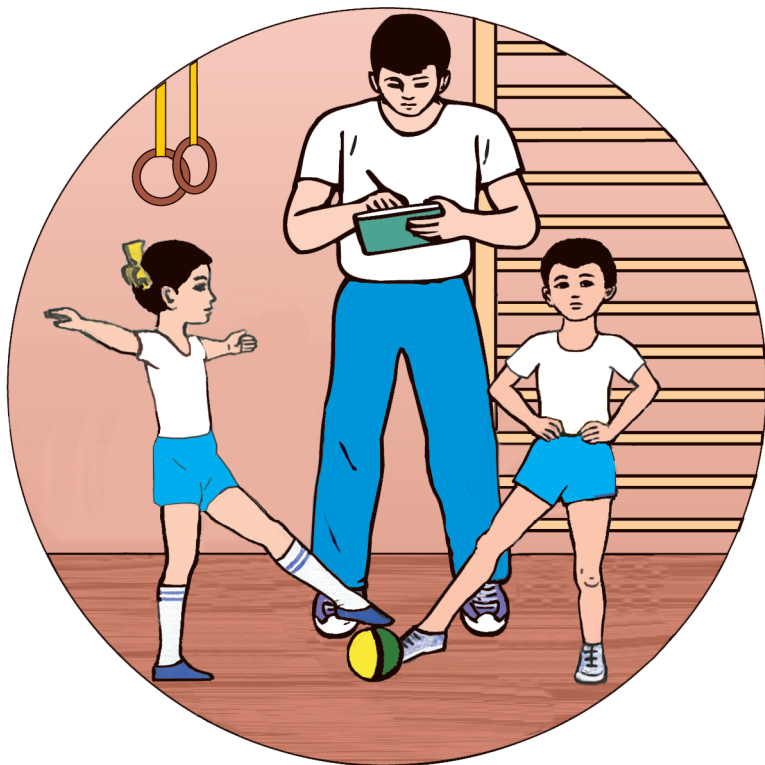
ISBN 978-9943-01-056-7

UO'K: 796(075)
KBK 74.200.55

ISBN 978-9943-01-056-7

© K. Mahkamjonov va boshq., 2003, 2018
© «O'zbekiston» NMIU, 2003, 2018

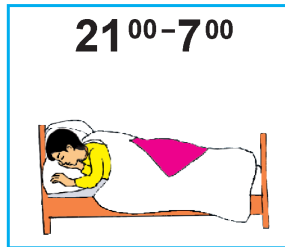
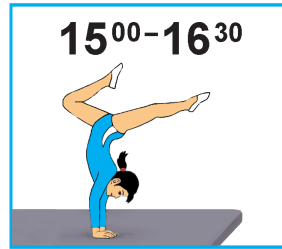
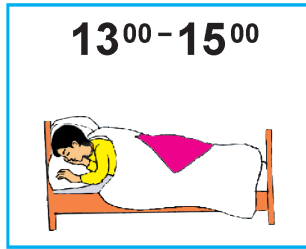
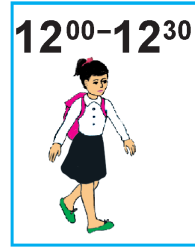
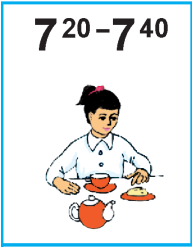
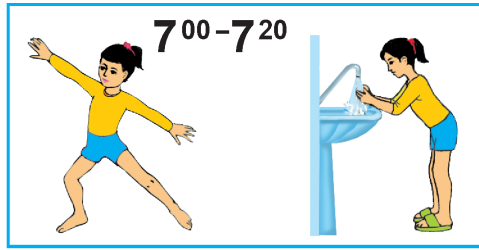
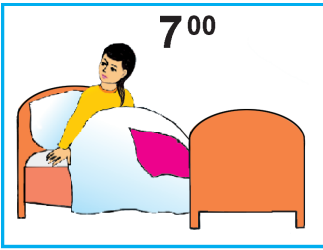
JISMONIY TARBIYA NIMALARNI O'RGATADI?





KUN TARTIBI

Sizning oldingizda yangi vazifalar paydo bo‘la boshladi. Siz uy vazifalarini tayyorlashingiz, ota-onalaringizga yordam berishingiz lozim. Shuningdek, maktab sport to‘garaklarida shug‘ullanishingiz, o‘rtoqlaringiz bilan o‘ynashingiz, qiziqarli



kitoblar o'qishingiz ham kerak. Bu ishlarni bajarishda to'g'ri tuzilgan kun tartibi sizga yordam beradi. Buning uchun qilinadigan ishlarning ro'yxati tuzilib, uni qaysi vaqtda bajarish kerakligi ko'rsatiladi. Siz shu ishlarni ko'rsatilgan vaqtlarda bajarishga odatlanishingiz kerak. Bu sizning kun tartibingiz bo'ladi. Kun tartibidagi ishlar bilan birga jismoniy mashqlarni bajarishni ham esdan chiqarmaslik kerak. Jismoniy mashqlarni bajarish bilan siz sog'lom bo'lishga, ish qobiliyatingizni oshirishga va o'zlashtirishni yaxshilashga erishasiz.

Kun tartibida ko'rsatilgan hamma ishlarni o'z vaqtida qilsangiz, toliqib qolmaysiz. O'quv vazifalarini bajarishda

qiynalmaysiz, tiniqib uxlab, sog'lom va tetik yurasiz.

O'QUVCHINING KUN TARTIBINI QANDAY TUZISH KERAK?

Kun tartibini hamma har xil tuzishi mumkin. Lekin shunday tadbirlar borki, ularni hamma bajarishi shart.

ERTALABKI BADANTARBIYA MASHQLARI MAJMUYI

Ertalabki badantarbiya bolalar kun tartibida eng asosiy o'rinni egallaydi. Uni har bir o'quvchi uyqudan turib, o'z o'rnini yig'ib olgandan so'ng bajarishi kerak. Badantarbiya tananing har bir a'zolari uchun beriladigan 5–6 ta mashqdan iborat.

Ertalabki badantarbiyada bajarilgan gimnastika mashqlari ta'sirida tana qiziydi, sezgi a'zolari uyg'onadi. Bu sizga kuch va tetiklik bag'ishlaydi.

Ertalabki badantarbiya uchun xona oldindan shamollatiladi. Bu ishni siz uyqudan turguningizcha ota-onalaringiz bajarsalar ham bo'ladi.

Mashq bajarayotganda burun orqali nafas olish kerak. Olingan havo burundan toza va iliq holda o'pkaga o'tadi. Mashqlar, odatda, dastlabki holatdan boshlanadi.

1. D. h. — a.t.t. Oyoqlar juftlashgan, oyoq uchlari biroz ochilgan. Qo'llar tana bo'ylab pastga tushirilgan, bosh to'g'riga qaratilgan.

2. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qoʻllar belda.

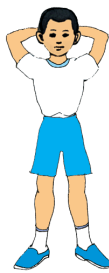
3. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qoʻllar bosh orqasida. Barmoqlar zanjir holatida, tirsaklar yonda.



1



2

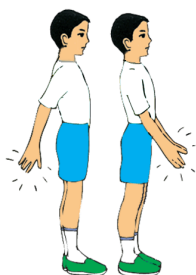


3

4. D. h. — a.t.t. Qoʻllarni oldinga va orqaga uzatib chapak chalish.

5. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qoʻllar pastda. Chap va oʻng tomonga chuqurroq engashish.

6. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qoʻllar belda. Gavnani oʻng va chap tomonga burish.



4



5

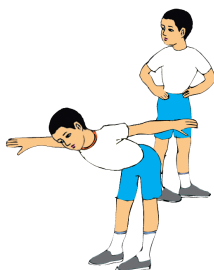


6

7. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Oldinga engashib, qo'llarni yon tomonga yozish. D. h.

8. D. h. — oyoqlarni keng kerib yarim o'tirish, qo'llar yonga uzatilgan.

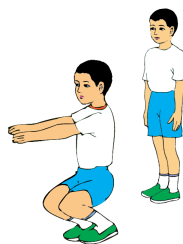
9. D. h. — a.t.t. Cho'qqayib o'tirib, qo'llarni oldinga uzatish. D. h.



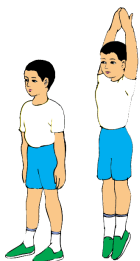
7



8



9



10



11



12



13

10. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qo'llar pastda. Sakrab oyoqlarni juftlashtirish, qo'llarni yuqoriga ko'tarib chapak chalish. D.h.

11. D. h. — a.t.t. Oyoq uchida turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarib, chuqur nafas olish. Qo'llarni tushirib, nafas chiqarish.

12. D. h. — o'tirish, oyoqlar juftlashtirib uzatilgan, qo'llar pastda.

13. D. h. — tizzalarda tayanib turish, qo'llar pastda.

ERTALABKI YUVINISH-TARANISH

O'quvchi ertalabki badan-tarbiyadan keyin tishlari va yuz-qo'llarini tozalab yuvib, so'ngra kiyinadi.



OVQATLANISH

Kun davomida siz kamida uch marta ovqatlanasiz: nonushta, tushlik va kechki ovqat. Ertalabki yuvinish-taranishdan keyin nonushta qilinadi. Maktabdan qaytib kelganingizdan so'ng tushlik qilasiz. Yotishdan bir necha

soat oldin kechki taomni tanovul qilasiz.

O'QISH JARAYONIDA CHARCHASHNI YO'QOTISH USULLARI

Bu o'quvchi uchun mas'uliyatli ishlardan biri. U darsda yozadi, o'qiydi, sanaydi. Odamlar, hayvonlar, tabiat, yangiliklar haqida qiziqarli ma'lumot oladi.

Maktabda sinf ishlarini yoki uy vazifasini bajarish paytida ancha vaqtgacha harakatsiz o'tirishga to'g'ri keladi. Shunda zerikib, charchaysiz. Char-



choqni faol harakatlarni bilan yo'qotish mumkin. Buning uchun bir daqiqa davomida 3 ta mashq 5–6 marta takrorlab bajariladi. Bu quvnoq daqiqalar deyiladi. Mashqlarni o'tirgan joyda yoki parta yonida, sekin yoki o'rta tezlikda bajarish mumkin.

Charchoqni butunlay yozish uchun 5–6 ta mashqni 2–3 daqiqa davomida bajarish mumkin. Bunga jismoniy tarbiya daqiqalari deyiladi. Ularni kerishish mashqlaridan boshlagan ma'qul.

UYDA DARS TAYYORLASH VA OCHIQ HAVODA SAYR

Maktabda darsdan keyin uyga vazifa beriladi. Uni o'z vaqtida bajarish kerak. Uy vazifasi tushlik va



kunduzgi sayrdan keyin bajarilgani ma'qul.

O'quvchilar maktabdan kelgach uy ishlarida kattalarga ko'maklashibgina qolmay har xil harakatli o'yinlar o'ynashadi. Kechki payt ota-onasi bilan ochiq havoda sayr qilishadi.

SHAXSIY GIGIYENA

Ertalab uyqudan uyg'ongach va kechqurun uyqudan oldin yuz, qo'l, tish tozalab yuviladi. Har kuni qo'l va oyoqlarni sovunlab yuvib, keyin yotish foydalidir.

YUZ, KO‘Z, QO‘L VA TISH PARVARISHI

Odatda, ertalab va kechqurun yuzni yuvish vaqtida ko‘z qovog‘i yuviladi. Sport maydonchasida bo‘lganda, ko‘zga biror narsa tushganda ko‘zning tashqi burchagidan burun tomonga qarata yuvish kerak.

Iflos qo‘llar sog‘liq uchun juda zararli. Shuning uchun qo‘lni har doim, ayniqsa, ovqatlanishdan oldin sovunlab yuvish kerak. Tirnoq olishni esdan chiqarmaslik zarur.



Tishlarni ertalab uyqudan turgach hamda kechqurun uyqu oldidan tish pastasi bilan yuvish lozim. Tishni tozalaganda milkni avaylash kerak. Pastali choʻtkani tishning ichki va tashqi tomonidan, oʻngdan chapga va yuqoridan pastga harakatlantirish zarur.

Oyoqni har kuni, eng yaxshisi, uyqu oldidan iliq suvda sovunlab yuvganingiz maʼqul. Bu charchoqni tez yengishga yordam beradi. Oyoq tirnogʻini muntazam ravishda olib turish kerak.



Savollar:

1. Kun tartibi nima?
2. Nima uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni kun tartibiga kiritish kerak?

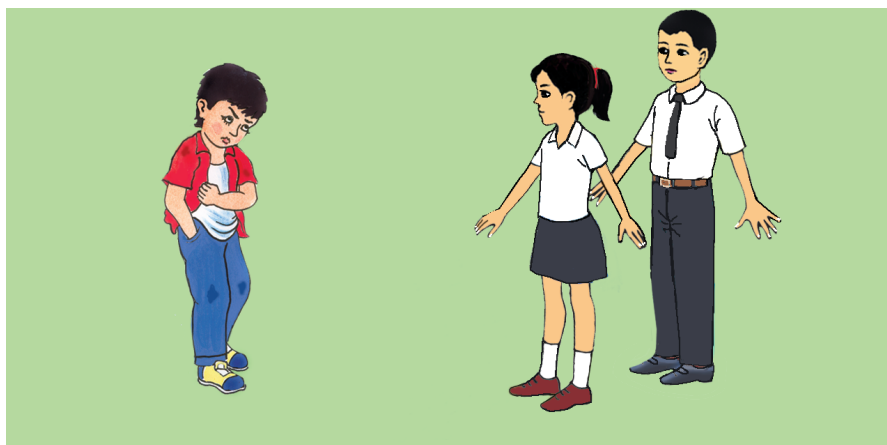


Topshiriqlar:

1. Ota-onangiz bilan birgalikda o'z kun tartibingizni ishlab chiqib, ko'rinarli joyga ilib qo'ying.
2. Qaysi sport to'garagiga qatnashasiz? Rasmni izohlab bering.

TOZALIK — SALOMATLIK GAROVI

Odam sog‘lom va bardam yurishi uchun tanasi, kiyimlarini toza va orasta tutishi kerak. Kiyimlari toza, ko‘rinishi yoqimli, xulqi chiroyli bolalarning do‘stlari ko‘p bo‘ladi. Ularni hamma hurmat qiladi. Kiyim-boshlari, yuz-qo‘llari kirchir yurgan bolalar bilan hech kim o‘rtoq bo‘lgisi kelmaydi. «Sport tozalik va sog‘lik garovi» shioriga rioya qiling.



ORASTA BO‘LING!

Qanday yaxshi, bolalar,
Tozalik, orastalik.
Go‘zal xulq, odob bilan,
Hamisha payvastalik.

Sahar turib uyqudan,
Muzday suvga yuz yuvmoq,
Qiziguncha to badan,
Yo‘lakchada yugurmoq.

«Bir-ikki» — deb, egilib,
Mashqlar qilsangiz yana,
Shaxt bilan ko‘krak kerib,
Yursangiz yayrar tana.

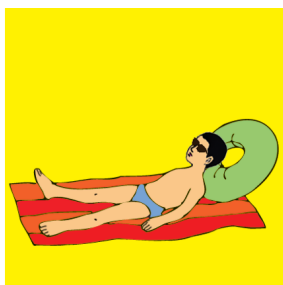
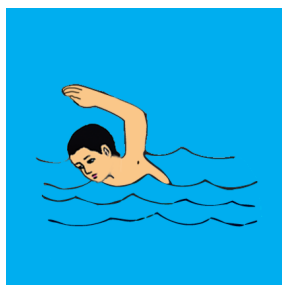
M. Omon



CHINIQISH

Chiniqish deganda, tana a'zolarini o'zgaruvchan havoga moslashtirish, issiq-sovuqqa chidamliligini oshirish tushuniladi. Sog'lom bo'lish uchun quyosh nurlarida toblanish, ochiq havoda yurish va suv havzalarida cho'milib, chiniqish mumkin.

Chiniqishni asta-sekinlik bilan boshlash, ya'ni tanani oldin nam sochiq bilan artish lozim. Suvdan foydalanganda oldin iliq suvdan boshlab, keyin esa sovuq suvga o'tish kerak.





Chiniqishni muntazam olib borish va me'yorga amal qilish kerak. Masalan, oftobda toblanmoqchi bo'lsangiz, dastlab quyosh taftida biroz vaqt turish kerak. Aks holda teringizni kuydirib olishingiz mumkin.

Harorat $15-20^{\circ}$ bo'lganda ochiq havoda sayr qilish, oyoq kiyimlarisiz yurish, deraza darchasi ochiq xonada uxlash juda foydalidir.

Ertalabki gimnastika mashqlarini ochiq havoda yoki deraza darchasi ochiq bo'lgan holda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Topshiriqlar:

1. Gimnastik tayoqcha, arg'am-chi, koptok, gantellarning rasmini daftaringizga chizib keling.
2. Rasmni izohlab bering.



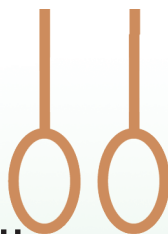
SPORT ZALI

Maktabda gimnastika, basketbol, voleybol, harakatli o'yinlar va har xil mashqlar o'tkaziladigan xona sport zali deb ataladi.

Basketbol
halqasi



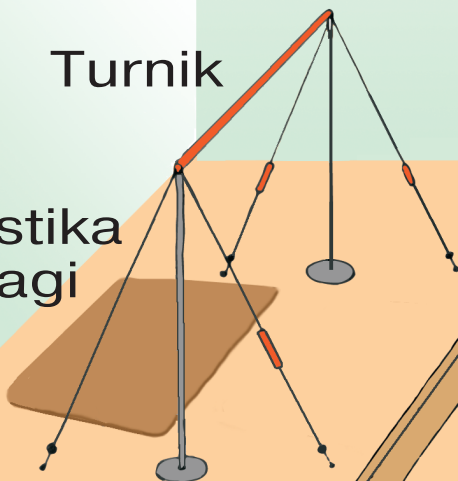
Gimnastik
halqalar



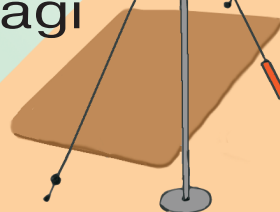
Tirmashib
chiqadigan
arqon



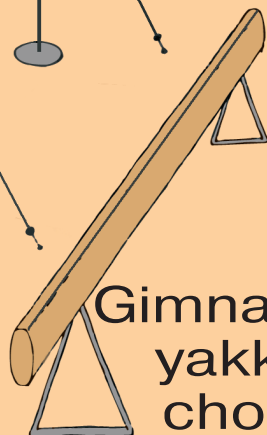
Turnik



Gimnastika
to'shagi



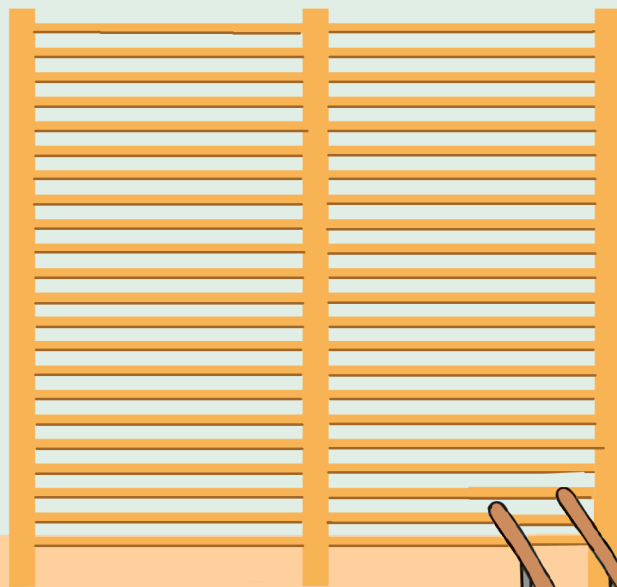
Depsinish
ko'prigi



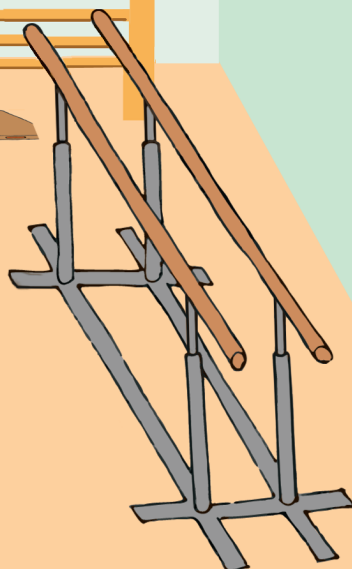
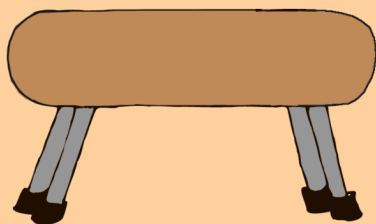
Gimnastika
yakka-
cho'pi

Gimnastik «kozyol»

Gimnastika narvoni



Gimnastik «kon»



Parallel bruslar



Gimnastika o'rindig'i

SPORT JIHOZLARI

1. Sport o'yinlari to'plari (futbol, basketbol).
2. Gimnastik tayoqcha.
3. Arg'amchi.
4. Plastmassali keglilar.
5. To'ldirma to'p (1 kg).
6. Gantellar.
7. Gardish.
8. Gimnastik tasma.
9. Badminton raketkasi va volani.
10. Tennis koptogi.



Savollar:

1. Sport zali deb nimaga aytiladi?
2. Sport zalida qanday anjomlar mavjud?
3. Uyingizda qanday sport anjomlari bor?
4. Bu jihozlar bilan qanday mashqlarni bajarish mumkin?
5. Yana qanday jihozlarni bilasiz?

BADIIY GIMNASTIKA

Sportning nafis turlaridan biri – badiiy gimnastika. Badiiy gimnastika – bu qizlar sporti. Bu sport bilan qizlar 4–5 yoshdan boshlab shug‘ullanishlari mumkin. Shug‘ullanish natijasida qizlar organizmi uchun juda ham foydali va samarali ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, qizlarda nafislik, harakatlarning

mayinligi va go'zal qaddiqomati shakllanadi. Shu bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni: tezkorlik, egiluvchanlik, qayishqoqlik, chaqqonlik va irodaviyliklarni tarbiyalaydi. Badiiy gimnastika — bu yuksak darajadagi mahorat bilan harakatlanishni ta'minlaydigan xatti-harakatlar majmuyi. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida buyumlarsiz va buyumlar bilan mashqlar bajariladi hamda quyidagi buyumlar qo'llaniladi.

1 – Halqa

2 – Arg'amchi

3 – Bulava

4 – Koptok

5 – Gimnastik tasma



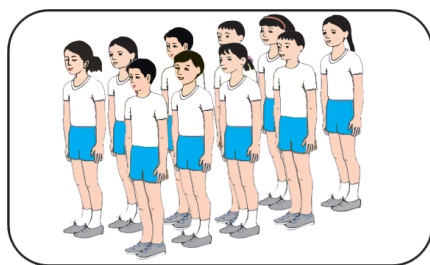
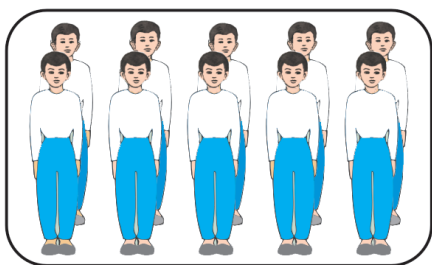
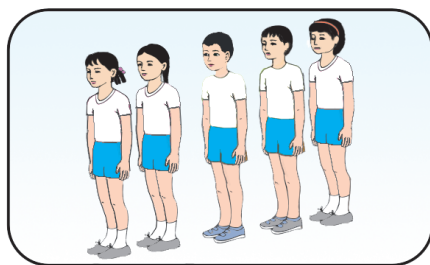
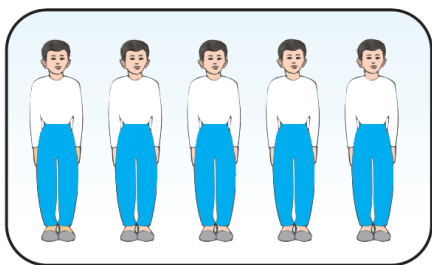
SPORT GIMNASTIKASI

Jismoniy tarbiya darsida kundalik hayotda zarur boʻladigan harakatlarni toʻgʻri va chiroyli bajarish qoidalari oʻrganiladi. Siz dastlab sportning gimnastika, yengil atletika, suzish va harakatli oʻyinlar hamda sport oʻyinlari elementlari bilan tanishasiz.

Gimnastika kelishgan qomatli, kuchli va koʻrkam boʻlishingizga yordam beradi. Unda qoʻl-oyoq va butun tanani toʻgʻri harakatlantirishni, safda turishni, yurish, yugurish, tayanib sakrash, tirmashib chiqish, osilish, akrobatika, muvozanat saqlashlarni oʻrganasiz. Turli buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlar bajarasiz.

SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISH USULLARI

Siz tezda bir qatorga saflanishni, ketma-ket saflanishni, qayta saflanishlarni, oyoq uchini to'g'ri tutib turishni, buyruqqa binoan harakatni boshlash va tugatishni, qo'lni yonga uzatish va bukishni hamda sanoq bo'yicha sanashni bilishingiz zarur.

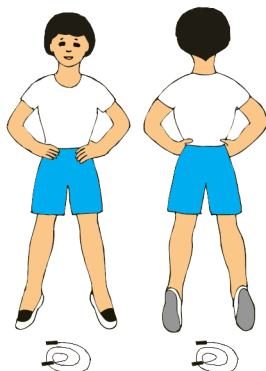
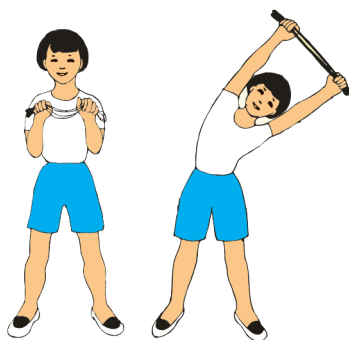
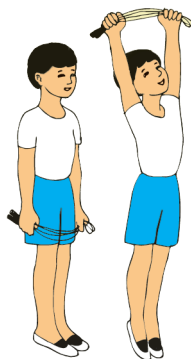
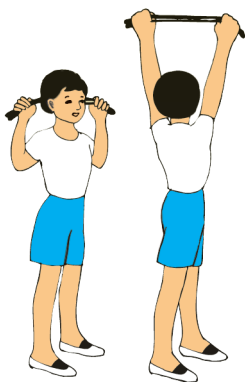


Yuzni bir tomonga qaratib, ketma-ket turgan bolalar safi qator deyiladi. Qatorda turganlar oraliq'idagi masofa oraliq (distansiya) deb ataladi. Odatda, oraliq oldinga uzatilgan qo'l yoki bir qadam uzunligida bo'ladi.

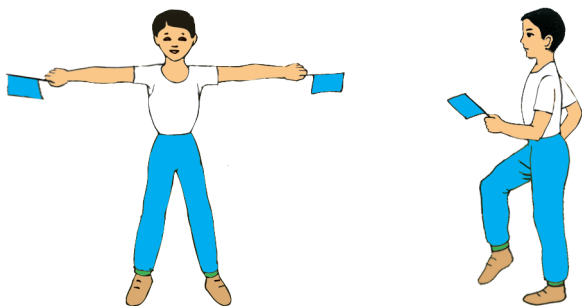
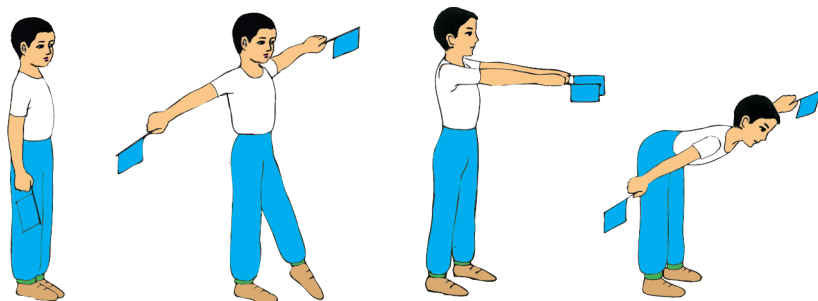
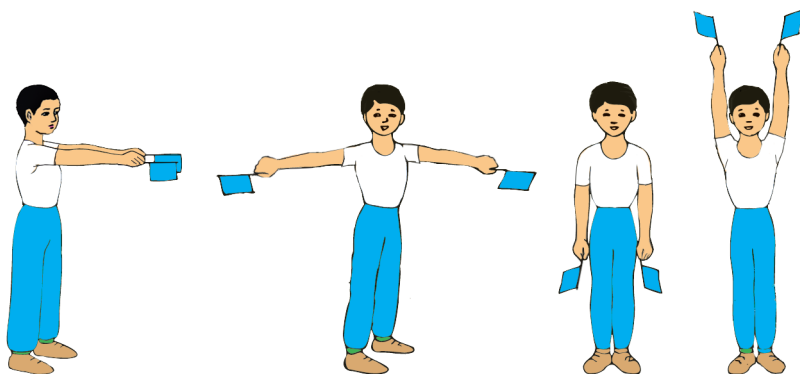
Qatorda harakatlanish o'qituvchining «Yuring!» degan buyrug'i bo'yicha chap oyoqdan boshlanadi. Ikki qatorli safga turish uchun ikkita qatorda yonma-yon bir qadam oraliqda turiladi. O'qituvchining buyrug'i bilan «o'ngga» yoki «chapga» burilish kerak.

Saf deb, o'quvchilarning yonma-yon, oldinga qarab turishiga aytiladi.

ARG'AMCHI BILAN MASHQLAR BAJARISH



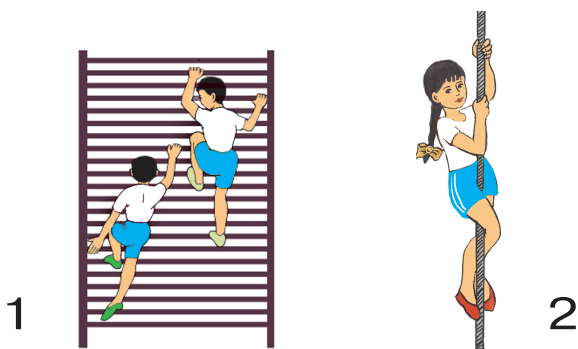
BAYROQCHALAR BILAN MASHQLAR BAJARISH



TIRMASHIB CHIQISH, OSILISH VA TAYANISH USULLARI

1. Gimnastika narvoniga tirmashib chiqish.

2. Arqonga tirmashib chiqish.

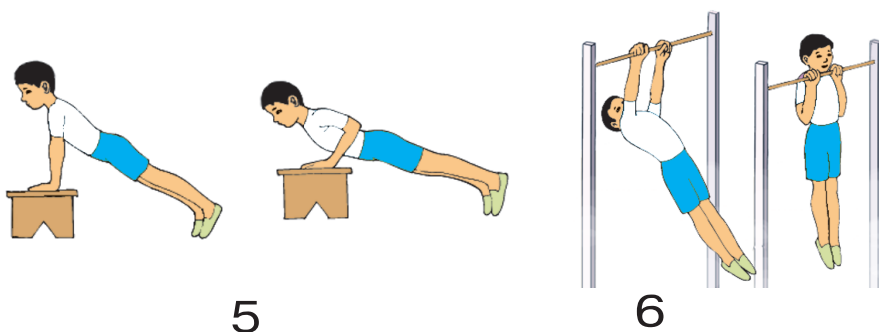
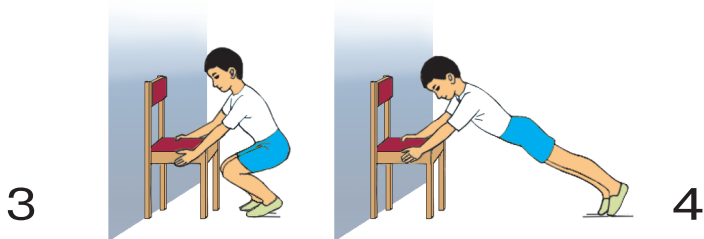


3. D. h. — cho‘qqayib tayanib o‘tirish.

4. Sakrab, oyoqlar orqaga uzatiladi, yonga ochiladi, oyoqlarni juftlab, dastlabki holatga qaytiladi.

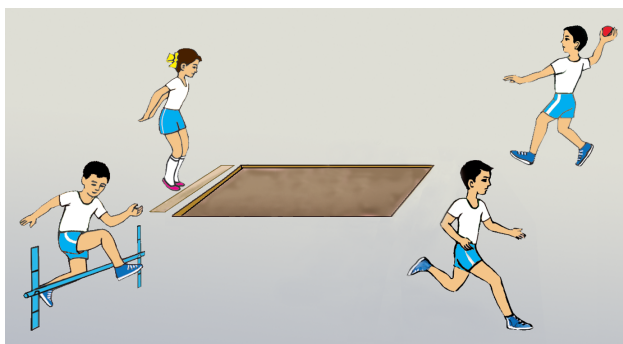
5. Gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarga tayanib yotgan holda qo‘llarni bukish va yozish.

6. Past turnikda osilgan holda tortilish.



YENGIL ATLETIKA

Yengil atletika bilan shug'ullansangiz kuchli, tezkor, epchil va chaqqon hamda chidamli bo'lasiz. Chunki sportning bu turi yurish, yugurish va sakrash, uloqtirish, uzoq masofaga, shuningdek, baland-past joylarda yugurish kabi mashqlarni o'rgatadi.



Suzish, sport va harakatli o‘yinlar jon-u dilingiz.



HARAKATLANISH TURLARI

Hayot paydo bo‘libdiki, barcha tirik mavjudot harakatga ehtiyoj sezadi.

Laylak, turna, g‘oz, asalari, kaptar, hasharot hamda qurt-

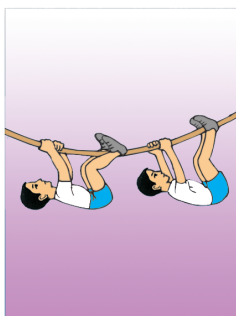
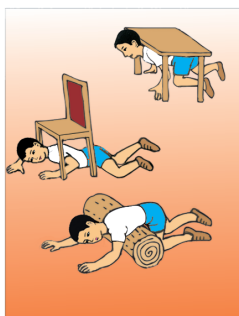
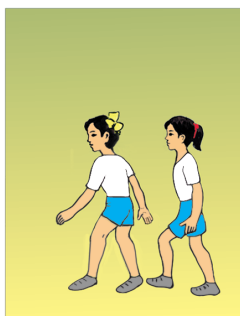
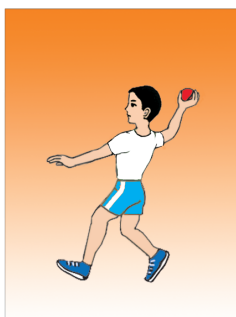
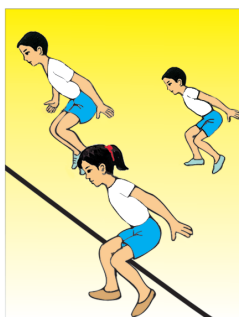
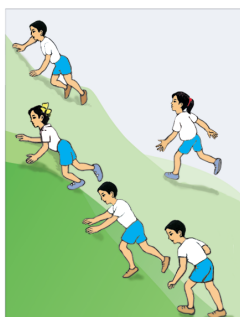


qumursqalar ham harakatlanadi va havoda uchadi. Agar qanotlari harakatlanmasa, ular ucha olmaydi. Qurbaqa suvda ham, quruqlikda ham yaxshi harakatlanadi. Baliq va ilon suvda juda yengil harakat qiladi — suzadi.

Koʻrdingizmi, qushlar, hayvonlar, sudralib yuruvchilar va nihoyat, tabarruk inson ham oʻziga yarasha harakat qiladi.

HARAKATLANISH USULLARI

Inson har xil usulda harakatlanishi mumkin: sakrash, hatlab o'tish, yugurish, muvozanat saqlash, emaklab oshib o'tish, tirmashib chiqish va hokazo. Masalan, dorboz arqon ustida muvozanat saqlab yurishni bilishi kerak. Bu malakalar barchasi jismoniy mashqlar yordamida

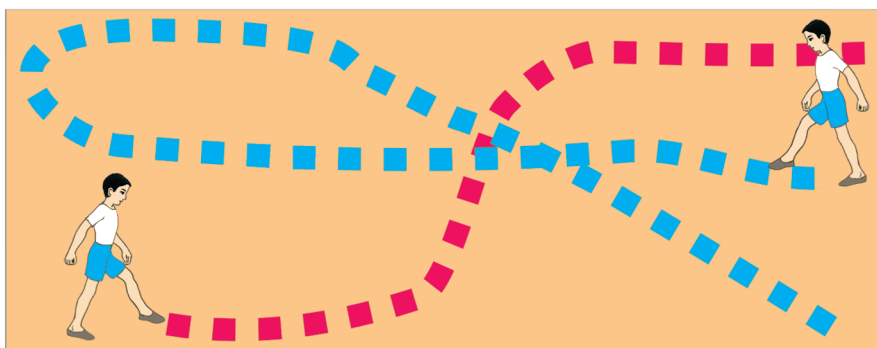


rivojlantiriladi. Siz harakat qilayotganingizda tanangizning turli a'zolari: bosh, qo'l, oyoq, gavda ishtirok etadi.

HARAKATLAR TEZLIGI VA YO'NALISHI

Sizning har xil tomonga qarab bajargan harakatlaringiz harakat yo'nalishi deyiladi.

Bajarayotgan harakatlaringiz sekin yoki tez bo'lishi mumkin. Masalan, sekin yurib maktabga, sayr qilish uchun hayvonot bog'iga borasiz. Avtobusga, do'stlaringiz yoki



koptokka yetib olish uchun yugurasiz.

Sizning sekin yurish yoki tez yugurishingiz harakat tezligi deb aytiladi.

Savollar:

1. Harakat tezligini qanday tushunasiz?

2. Harakat yo'nalishini qanday tushunasiz?

Topshiriqlar:

1. Rasmlardagi bolalarning harakatlanish usullarini aytib bering.

2. Rasimga qarab hayvonlar qanday harakat qilayotganliklarini aytib bering.

3. Bolalarning qaysi harakatlari rasmdagi hayvonlarning harakatlariiga mos kelishini ayting.

4. Rasmdagi harakatlar bir-biridan qanday farq qiladi?

HARAKATLI O'YINLAR

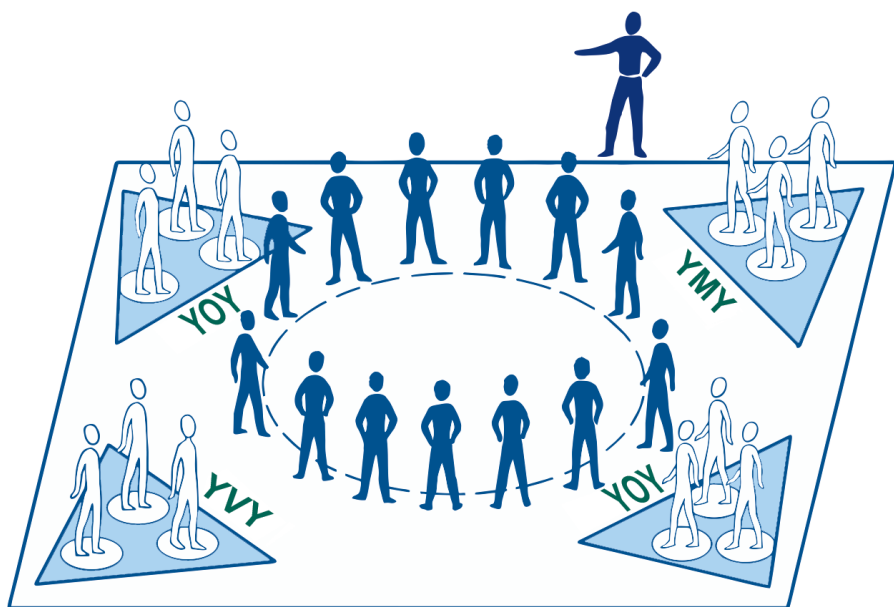
Harakatli o'yinlarni kichkin-toy bolalar ham, kattalar ham qiziqish bilan o'ynaydilar.

O'yinlarda biz harakatning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlarni, qarshiliklarni yengish kabi asosiy turlarini ko'ramiz. O'yinlar diqqat bilan fikrlarni jamlashni o'rgatadi, chaqqonlikni, tezkorlikni, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Jamoa o'yinlari esa do'stlik va o'rtoqlik hissini tarbiyalaydi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar sog'liq uchun juda foydalidir. Har bir o'yinning o'ziga xos qoidalari bor. Unda birov yutadi, birov esa yutqazadi. Shuning uchun o'yin boshlashdan oldin hakam tayinlash kerak.

«KOSMONAVTLAR» O‘YINI

Maydonning burchaklari va yon tomonlari bo‘y bilan 4–6 ta katta uchburchaklar «Raketadrom» chiziladi. Har bir raketadromning oldiga uning marshrutini yozib qo‘yish mumkin. Masalan, YOY (yer-oy-yer), YVY (yer-venera-yer) va h.k. Hamma o‘yinchilar maydon o‘rtasiga doira shakli atrofida joylashadilar. O‘yinchilar doira shakli atrofida qo‘l ushlab quyidagi so‘zlar bilan harakat qila boshlaydilar: «Tez uchar» raketalar planetalarga sayohat qilish uchun bizni kutmoqda. Lekin o‘yinning bir siri bor. «Kech qolganga o‘rin yo‘q». O‘quvchi so‘zlarni aytib bo‘lishi bilanoq hamma o‘quv-

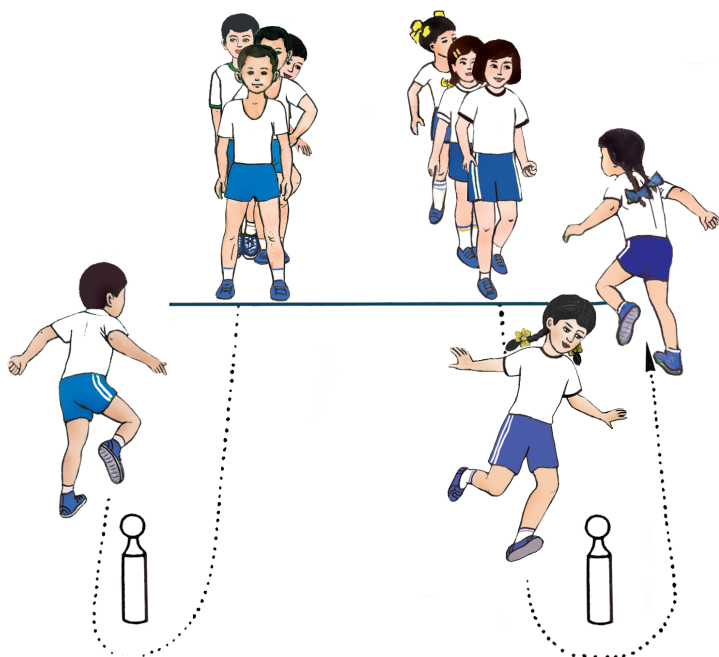


chilar raketadromlarga yugurib borib raketalardagi o‘rinlarini egallaydilar. O‘rinsiz qolgan o‘quvchilar qaytib kelib maydon o‘rtasiga yig‘iladilar. Shundan so‘ng o‘yin qaytadan boshlanadi. O‘yin faqat rahbarning belgilari signali bilan boshlanadi.

«KIM TEZROQ» O‘YINI

Bolalar 2 yoki 4 komandalarga bo‘linib tortilgan chiziq

orasida bir qator parallel kolonna bo'lib turadilar. Chiziq oldidan 6–8 metr masofada komandalar qarama-qarshisida soniga teng kegli qo'yiladi. Har bir komandada birinchi turgan o'yinchi o'qituvchining signali asosida bir oyoqda kegligacha sakrab boradi, buyumni aylanib o'tib o'z kolonnasi tomon yugurib borib ikkinchi turgan



o'yinchining qo'l kaftiga uradi, o'zi esa kolonna oxiriga turadi. Ikkinchi o'yinchi ham shu tarzda o'yinni davom ettiradi va o'zi kolonna oxiriga turadi. O'yin shu tarzda davom etadi.

SHAXMAT SABOQLARI

Shaxmat eng qadimiy o'yinlardan biridir. U go'yoki ikki lashkarning jang san'atini eslatadi. Lekin bu fikrlar kurashiga asoslangan o'ziga xos san'atdir.

Shaxmat taxtasi 64 ta teng kataklarga bo'lingan. Taxtaning bo'yi va eni bo'ylab 8 tadan qatorlar joylashgan.



64 ta katakning 32 tasi oq, 32 tasi qora ranglarga ajratilgan va ular ketma-ket, ya'ni har bir qatorda oq va qora kataklar navbat bilan joylashtirilgan. Katakarni xonalar deb ham atash mumkin.

Taxtaning yuqoriga (bo'yiga) tomon ketma-ket joylashgan xonalar yig'indisi yo'lak(lar) deyiladi. Shaxmat taxtasidagi yo'lak(lar) soni sakkizta. Taxtaning yon tomoniga (eniga) qarab ketma-ket joylashgan xonalar yig'indisi qator(lar) deyiladi. Shaxmat taxtasidagi qatorlar soni ham sakkiztadan iborat.

Taxtaning bir xil rangdagi kataklarini (xonalarini) tutash-tiruvchi yo'llar qiya yo'laklar deyiladi.

Shaxmat taxtasini shartli ravishda uch qismga bo'lish mumkin: chap qanot (farzin qanoti), markaz, o'ng qanot (shoh qanoti).



Shoh. Shaxmat donalari ichida eng asosiy va doim himoyaga muhtoj deb hisoblanadi. Shohni raqib asirga olsa, o'yin boy beriladi.



Farzin. Eng kuchli harakatchan dona. U raqib donalarni uzoqdan ham, yaqindan ham, to'g'ridan ham diagonal yo'nalishi bo'ylab ura oladi.



Rux. Bu dona ham kuchli hisoblanadi. Rux og'ir harakatlanib, jangovar fil-lardan keyin ishga kirishadi.



Fil. Yengil dona bo'lgani uchun jangga birinchilar

qatorida kiradi. Fil piyoda bilan bogʻlanib olsa, birgalikda yaxshi jang qilishadi.



Ot. Uning ajoyib yurish turi bor. U yurmasdan, kutilmagan joyga sakrab oʻtadi. Oq katakda turgan ot qora katakka yuradi yoki aksi.

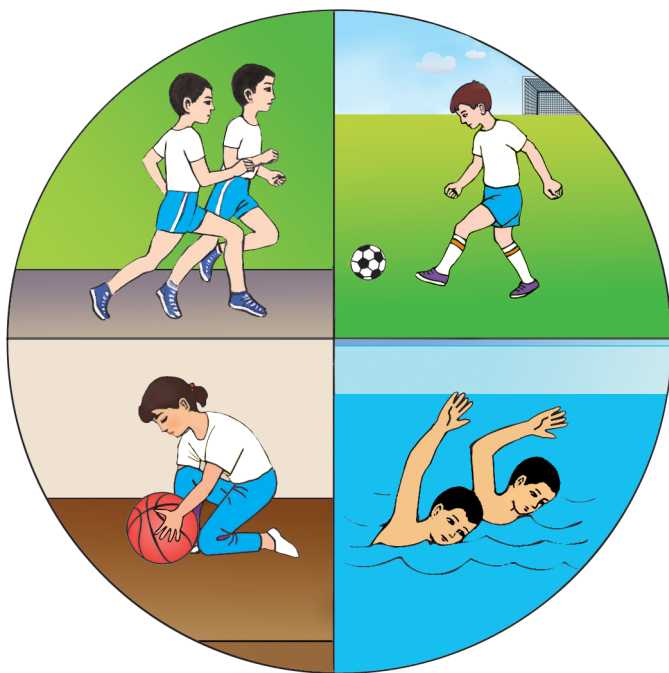


Piyoda. Bu dona kichkina boʻlgani bilan jasur jangchi. U doim olgʻa harakatlanadi. Maqsadi – tezlik bilan oʻz yoʻnalishidagi oxirgi qatorga yetib borib, kuchli donaga aylanish.

Savollar:

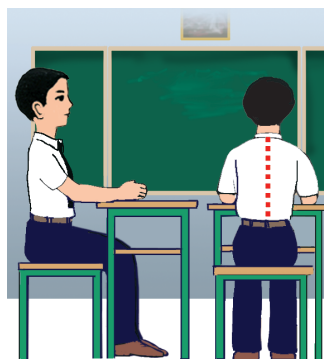
1. Qaysi oʻyin sizga koʻproq yoqadi?
2. Shaxmat haqida nimalarni bilib oldingiz?

JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH VA NAZORAT QILISH

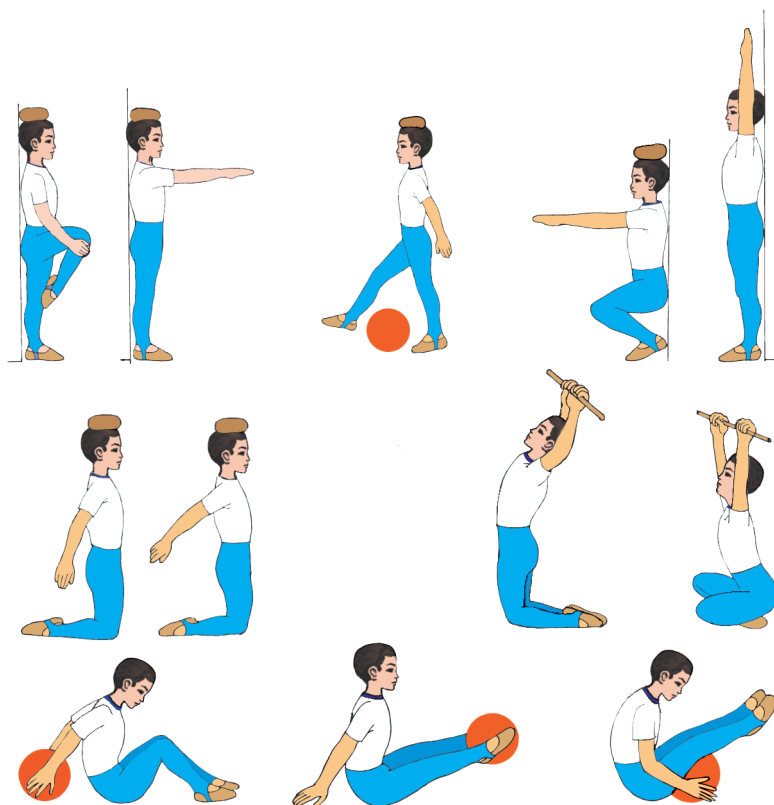


QOMATNI ROSTLASH VA UNGA OID MASHQLAR

To'g'ri qomat — bu nafaqat husn, balki sog'lomlik belgisi hamdir. Biroq ayrim bolalarning gavdasi, ma'lum sabablarga ko'ra, noto'g'ri shaklga kirib qoladi. Bundan ular o'ng'aysizlanib yuradilar.



O'z bo'yiga nisbatan past yoki baland partada noto'g'ri o'tirish, maktab sumkalarini faqat bir qo'lda olib yurish qomatning buzilishiga sabab bo'lishi mumkin.



Qomatning buzilishi, avvalo, insonning tashqi ko‘rinishini xunuk qilib turadi. Qolaversa, uning ichki a‘zolariga ham yomon ta‘sir ko‘rsatadi. Qomat buzilishi payqab qolinsa, uni dars jarayonida o‘tiladigan gimnastik mashqlar bilan mun-

tazam shug'ullanish yordamida tuzatsa bo'ladi.

Buzilgan qomatni uzoq muddat davolovchi gimnastika mashqlarini bajarish bilan to'g'rilash mumkin. Qomati jiddiy o'zgargan kishilarni esa, ko'pincha, davolash uchun maxsus shifoxonalarga yuboriladi.

Savollar:

1. Qomatning buzilishiga nima sabab bo'ladi?
2. Qomatni qanday rostlash mumkin?

Topshiriqlar:

1. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yordamida qomatni yaxshilashga oid mashqlarni tanlab oling.
2. Bu mashqlarni o'rganing va ularni muntazam ravishda bajarib oling.

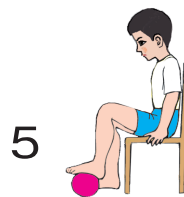
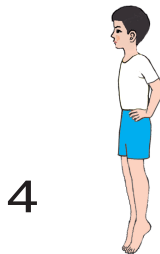
YASSIOYOQLIK VA UNI BARTARAF QILUVCHI MASHQLAR

Yassioyoqlik — bu oyoq panja mushaklarining zaifligidir. U ko‘pincha raxit bilan og‘rib o‘tgan bolalarda uchraydi. Yassioyoqlikni tuzatish uchun oyoq panjasi mushak boylamlarini mustahkamlash kerak. Demak, kundalik gimnastikaga, albatta, yassioyoqlikni bartaraf qiluvchi mashqlarni kiritish va me‘yorida bajarish zarur.

1. Oyoq kafti suyaklarini bukish va yozish.

2. Oyoq barmoqlari bilan kubiklarni qisib olib, yon tomonga taxlash.





3. Oyoq uchini ko'tarish va tushirish.

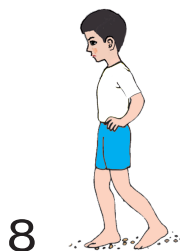
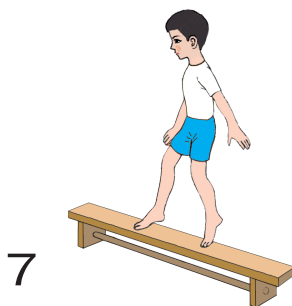
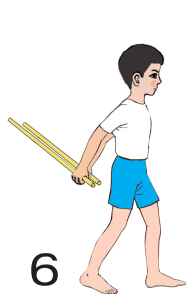
4. Oyoq uchida sakrash.

5. Oyoq kaftida koptokni yoki tayoqchani oldinga va orqaga dumalatish.

6. Tayoqchalar bilan chang'ida yurishga taqlid qilish.

7. Qiya qo'yilgan gimnastika o'rindig'i ustida oyoqlar uchida yurish.

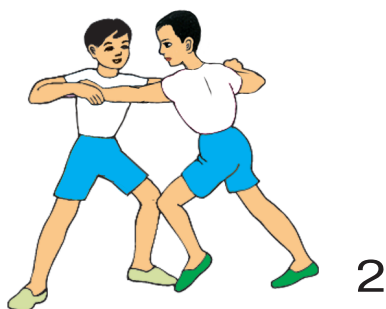
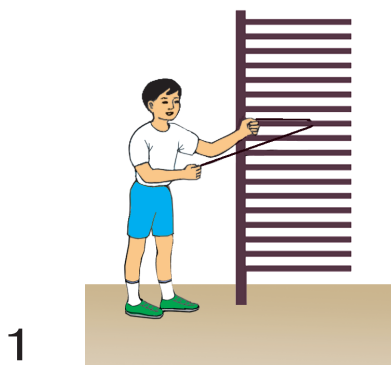
8. Tosh ustida yurish.



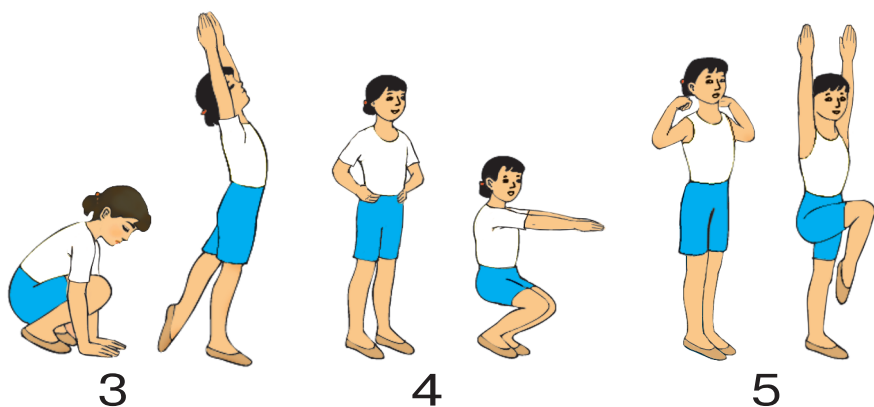
QO‘L VA OYOQ KUCHINI OSHIRUVCHI MASHQLAR

1. Bir metr masofada gimnastika narvoni oldida turiladi. Bog‘langan rezinani navbat bilan o‘ng va chap qo‘lda tortish.

2. D. h. — juft-juft bo‘lib, oyoqlar yelka kengligida qo‘yiladi. Bir-birlarining qo‘llarini ushlab turib, navbat bilan chap va o‘ng qo‘lni bukib-yozish.



3. D. h. — qo‘llarga tayanib, cho‘qqayib o‘tirish.



1-chap oyoq uchi orqaga qo'yilib, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, 2-dastlabki holatga qaytish. 3–4 shuning o'zi boshqa oyoq bilan bajariladi.

4. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda.

1-cho'qqayib o'tirib, qo'llar oldinga uzatilgan, 2-dastlabki holatga qaytish. 3–4 takrorlash.

5. D. h. — qo'llar yelkada, oyoqlar juftlashgan.

1-qo'llar yuqorida, chap oyoqni tizzadan bukib ko'ta-

rish, 2-dastlabki holatga qaytish. 3–4 shuning o‘zini boshqa oyoqda bajarish.

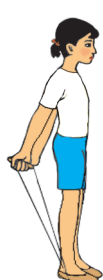
6. D. h. — arg‘amchi pastda, oyoqlar juft qo‘yilgan.

Arg‘amchida sakrash.

7. «Xo‘rozlar jangi» harakatlil o‘yini.

8. D. h. — bir-biriga yuzmayuz qarab o‘tirish, qo‘llar yelkada.

Cho‘qqayib o‘tirgan holda oldinga, orqaga, yonga sakrab harakatlanish.



6



7



8

QORIN MUSHAKLARINI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

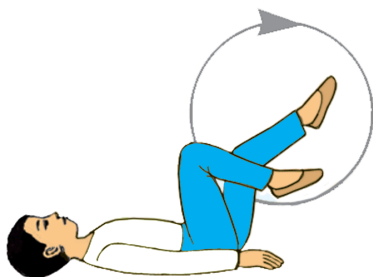
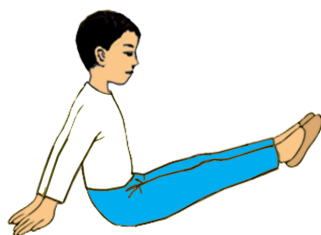
1. D. h. — qo'llar bilan orqaga tayangan holda o'tirish.

Uzatilgan oyoqlarni ko'tarib-tushirish, belni to'g'ri tutib, erkin nafas olish.

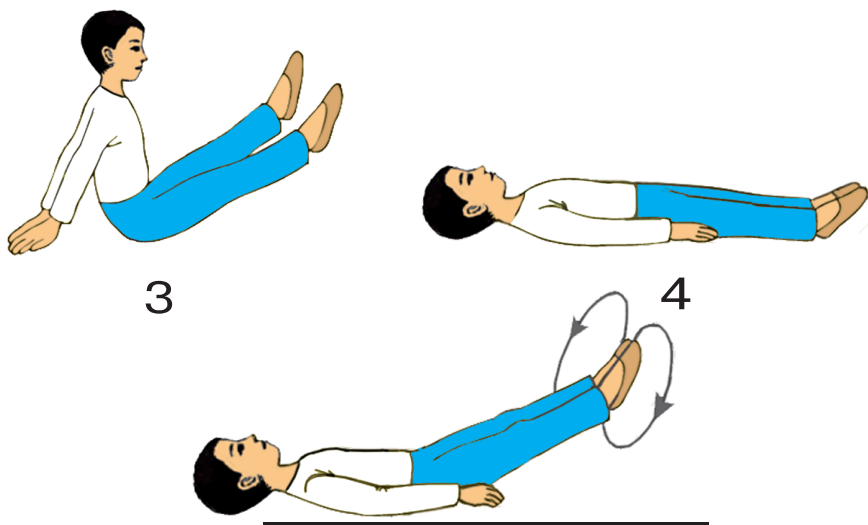
2. D. h. — chalqancha yotgan holda velosiped mingandagi kabi oyoqlarni aylanma harakatlantirish.



1

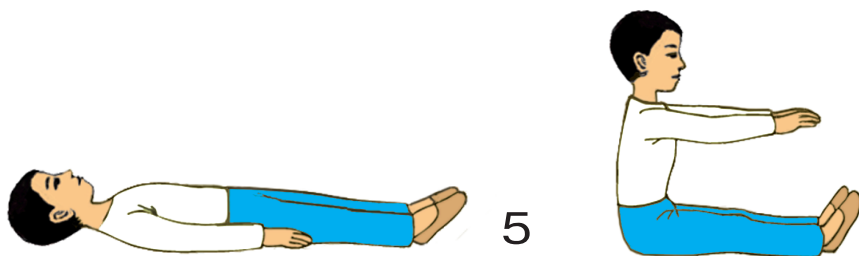


2



3. D. h. — orqada qo‘llarga tayanib o‘tirish. Uzatilgan oyoqlarni ko‘tarib, ikki tomonga ochish va dastlabki holatga qaytish. Erkin nafas olish.

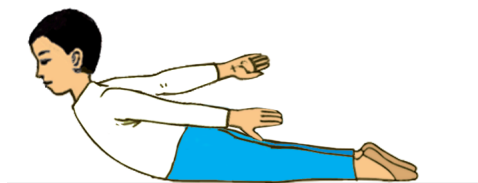
4. D. h. — chalqancha yotib, qo‘llarni tana bo‘ylab uzatish. Ikkala oyoq bilan aylanma



harakatlar qilish (chapga, yuqoriga, o'ngga, pastga).

5. Chalqancha yotish, o'tirib olish va aksincha.

6. D.h. — qorinda yotgan holda qo'llar yonda. Boshni ko'tarib, qo'llarni yon tomonga kerib «qaldirg'och» yasash.



6

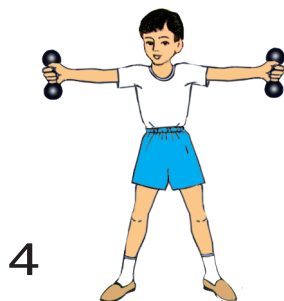


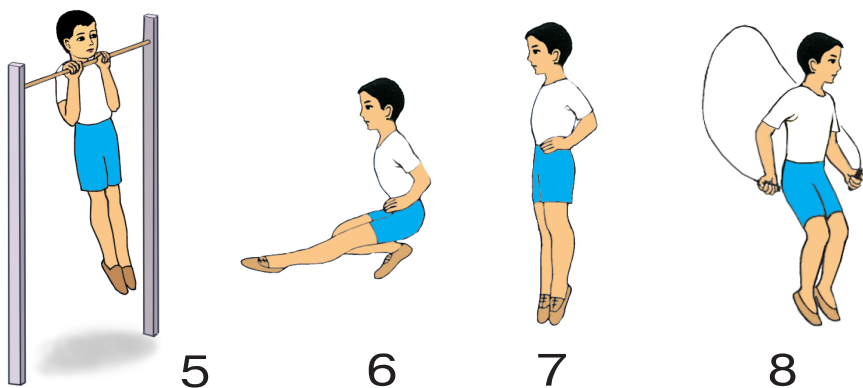
7

7. Gimnastika narvonidan bir qadam narida turib, qo'llarni orqaga uzatib, gimnastika narvoni cho'plaridan ushlab, asta-sekin orqaga egilish.

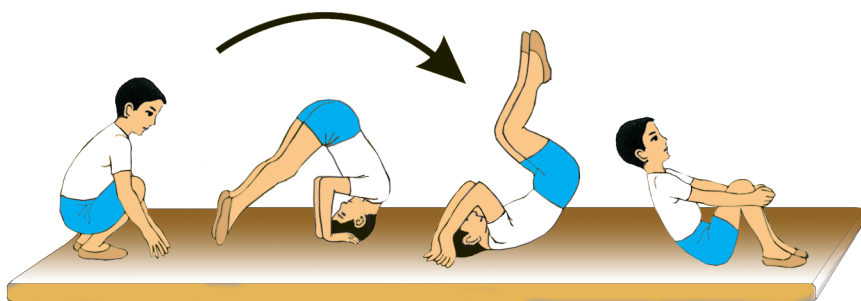
CHIDAMLILIK VA CHAQQONLIKNI OSHIRUVCHI MASHQLAR

Chidamlilik organizmning u yoki bu harakat faoliyatidan toliqishga bardosh bera olish qobiliyatidir. Uzoq vaqt davomida yura olish, yugurish, suzish, imkon qadar ko'proq cho'qqayib o'tirish, qo'lda tortilish, tosh ko'tarish, tinimsiz harakatga bardosh berish ana shunday qobiliyatlardan hisoblanadi.





1. Yugurish.
2. Cho‘qqayib o‘tirish.
3. Suzish.
4. Gantel ko‘tarish (500 g).
5. Turnikda tortilish.
6. Bir oyoqda o‘tirib-turish.
7. Oyoqlarni yonga ochib yoki juftlab turib sakrash.
8. Arg‘amchida sakrash.



MUNDARIJA

| | |
|--|----|
| Jismoniy tarbiya nimalarni o'rgatadi? | 3 |
| Kun tartibi..... | 4 |
| O'quvchining kun tartibini qanday tuzish kerak? | 7 |
| Ertalabki badantarbiya mashqlari majmuyi | 7 |
| Ertalabki yuvinish-taranish | 12 |
| Ovqatlanish | 12 |
| O'qish jarayonida charchashni yo'qotish usullari | 13 |
| Uyda dars tayyorlash va ochiq havoda sayr | 14 |
| Shaxsiy gigiyena | 15 |
| Yuz, ko'z, qo'l va tish parvarishi .. | 16 |
| Tozalik – salomatlik garovi | 19 |
| O'rasta bo'ling! | 20 |
| Chiniqish | 21 |
| Sport zali | 23 |
| Sport jihozlari..... | 26 |
| Badiiy gimnastika | 27 |
| Sport gimnastikasi..... | 29 |
| Saflanish va qayta saflanish usullari | 30 |
| Tirmashib chiqish, osilish va tayanish usullari | 34 |
| Harakatlanish turlari | 36 |
| Harakatlanish usullari | 38 |
| Harakatli o'yinlar | 41 |
| «Kosmonavtlar» o'yini | 42 |
| «Kim tezroq» o'yini..... | 43 |

| | |
|--|-----------|
| Shaxmat saboqlari | 45 |
| Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va nazorat qilish | 49 |
| Qomatni rostdash va unga oid mashqlar..... | 50 |
| Yassioyoqlik va uni bartaraf qiluvchi mashqlar | 53 |
| Qo'l va oyoq kuchini oshiruvchi mashqlar..... | 55 |
| Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar | 58 |
| Chidamlilik va chaqqonlikni oshiruvchi mashqlar | 61 |

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining
1-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma

Rassom *A. Bahromov*
Muharrir *B. Xudoyorova*
Badiiy muharrir *H. Qutluqov*
Texnik muharrir *T. Xaritonova*
Musahhah *Sh. Shoabdurahimova*
Kompyuterda tayyorlovchi *N. Ahmedova*

Nashriyot litsenziyasi AI № 158, 14.08.2009.
Bosishga 2018-yil 2-aprelda ruxsat etildi.
Bichimi 60×90^{1/16}. Ofset qog'oziga ofset bosma
usulida bosildi. «Pragmatika» garniturasini. Kegli 18, 16.
Shartli bosma tabog'i 4,0. Nashr tabog'i 4,56.
Adadi 514274. Buyurtma № 18-158.

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining
«O'zbekiston» nashriyot-matbaa ijodiy uyida chop etildi.
100011, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30.

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