

K.MAHKAMJONOV, F.XUJAYEV

# DENE TÁRBIYASÍ 1

Ózbekstan Respublikası Xalıq bilimlendiriw ministrliği tárepinen ulıwma ortabilim beriw mektepleriniń 1-klası ushın oqıw qollanbası sıpatında usınılǵan



TASHKENT — «O‘ZBEKISTON» — 2018

UOK: 796(075)  
KBK 74.200.55  
M 37

Respublika maqsetli kitap qoni qarjilari esabinan basip  
shigarildi.

Bul qollanba oqiw jiliniń II yarım jilligınan  
baslap oqitiladi.

### Pikir bildiriwshiler:

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

### Shártli belgiler:

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

Dene tárbiyası: ulıwma orta bilim beriw  
mektepleriniń 1-klası ushın oqıw qollanba /  
K. Mahkamjonov, F. Xujayev. — T.: «O‘zbekiston»,  
2018. — 64 b.

I. Xujayev, F.

ISBN 978-9943-01-061-1

**UOK: 796(075)**  
**KBK 74.200.55**

- © K. Mahkamjonov hám t.b.,  
2003, 2018.  
© «O‘zbekiston» BPDU’,  
2003, 2018.  
Qaraqalpaqshaǵa awdarma  
© «Bilim» baspası, 2016, 2018.

ISBN 978-9943-01-061-1

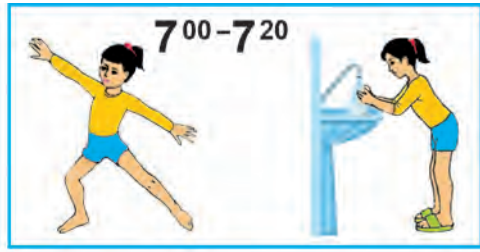
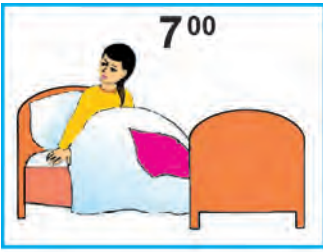
# DENE TÁRBIYASÍ NELERDI ÚYRETEDİ?





## KÚN TÁRTIBI

Siziń aldırızda jańa wazıypalar payda bola basladı. Siz úy tap-sırmaların tayarlawırız, ata-ana-larıńızǵa járdem beriwińiz kerek. Sonday-aq, mektep sport dóge-reklerinde shuǵıllanıwińiz, dosları-ńız benen oynawırız, qızıqlı kitap-



lar oqıwıńız kerek. Bul jumıslardı orınlawda durıs dúzilgen kún tártibi sizge járdem beredi. Bunıń ushın islenetuǵın jumıslardıń dizimi dúzilip, onı qaysı waqıtta orınlaw kerekligi kórsetiledi. Siz usı jumıslardı óz waqtında orınlawǵa ádetleniwińız kerek. Bul siziń kún tártibińız boladı. Kún tártibindegi jumıslar menen birge dene tárbiyası shınıǵıwların da esten shıǵarmawıńız kerek. Dene shınıǵıwların orınlaw arqalı siz salamat bolıwǵa, iskerligińizdi asırıwǵa hám jaqsı ózlestiriwge erisesiz.

Kún tártibinde kórsetilgen barlıq jumıslardı óz waqtında orınlasańız, sharshamaysız. Oqıw tapsırmaların orınlawda qıynalmaysız, tınıǵıp uyqılap, salamat hám shaqqan bolasız.

## **OQÍVSHÍNÍŃ KÚN TÁRTIBIN QALAY DÚZIW KEREK?**

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

## **AZANĞÍ DENE TÁRBIYA SHÍNÍĞÍWLAR JÍYNAĞÍ**

Azanğı dene tárbiya balalar-dıń kún tártibinde eń tiykarğı orındı iyeleydi. Onı hár bir oqıw-shı uyqıdan turıp, óz ornın jıy-nap bolǵannan soń orınlawı kerek. Dene tárbiya deneniń hár bir aǵzaları ushın beriletu-ǵın 5 – 6 shınıǵıwdan ibarat.

Azanğı dene tárbiyasında orın-lanǵan gimnastika shınıǵıwları tásirinde dene qızadı, seziw aǵ-

zaları oyanadı. Bul sizge kúsh ğayrat beredi.

Azanġı dene tárbiya ushın bólmé aldinnan samallatıladı. Bul isti siz uyqıdan turġanıńız-ǵa shekem ata-anańız orınlasa da boladı.

Shınıǵıw islep atırǵanda murın arqalı dem alıw kerek. Alınǵan hawa arqalı murınnan taza hám jıllı halda ókpege ótedi. Shını-ǵıwlar ádette dáslepki jaǵdaydan baslanadı.

1. D.j. — t.t.t. Ayaqlar qosılǵan, ayaqtıń ushları biraz ashılǵan. Qollar dene boylap tómenge túsirilgen, bas tuwrıǵa qaratılǵan.

2. D.j. — ayaqlar iyin keńliginde, qollar belde.



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



1



2



3

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

5. D. j. — ayaqlar iyin keń-  
liginde, qollar tómen de. Shep  
hám oń tárepke tereńirek iyi-  
liw.

6. D. j. — ayaqlar iyin keń-  
liginde, qollar belde. Deneni oń  
hám shep tárepke burıw.



4



5



6

7. D. j. — ayaqlar iyin keńliginde, qollar belde. Aldıǵa iyilip, qollardı qaptalǵa soziw. D. j.

8. D. j. — Ayaqlardı keńirek ashıp yarım otırıw, qollar qaptalǵa sozilǵan.

9. D. j. — t.t.t. Yarım otırǵan halda qollardı aldıǵa soziw. D. j.



7



8



9



10



11



12



13

10. D. j. — ayaqlar iyin keńliginde, qollar tórende. Sekirip ayaqlardı qosıw, qollardı joqarıǵa kóterip shappatlaw. D.j.

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

12. D. j. — otırıw, ayaqlar qosılıp sozılǵan, qollar tórende.

13. D.j. — dizelerde tayanıp turıw, qollar tórende.

## AZANĠI JUWĠNĠW-TARANĠW

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



## AWQATLANĠW

Kún dawamında siz keminde úsh márte awqatlanasız: azanġı, túslik hám keshki awqat. Azanġı juwınw-taranıwdan keyin azanġı awqat jelinedi. Mektepten qayıp kelgenińizden soń túslik jey-siz. Jatardan birneshe saat aldın keshki awqat jelinedi.

# ОQÍW BARÍСÍNDА SHARSHAWDÍ JOQ ETIW USÍLLARÍ

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

Mektepte klass jumısların yaki úy tapsırmaların orınlaw waqtında kóp waqıt háreketsiz otırıwǵa tuwrı keledi. Sonda zerigip, sharshaysız. Sharshawdı jedel háreketler menen shıǵarıw múmkin. Bunıń ushın bir minut dawamında 3 shı-



nıǵıwdı 5–6 márte tákirarlap orınlanadı. Bul kewilli minutlar delinedi. Shınıǵıwlardı otırǵan jerde yamasa partanıń qasında, ásten yamasa ortasha tezlikte orınlaw múmkin.

Sharshawdı pútinley shıǵarıw ushın 5–6 shınıǵıwlardı 2–3 minut dawamında orınlaw múmkin. Buǵan dene tárbiya minutları delinedi. Olardı keriliw shınıǵıwlarınan baslaǵan maqul.

## **ÚYDE SABAQ TAYARLAW HÁM TAZA HAWADA SEYIL ETIW**

Mektepte sabaqtan keyin úyge tapsırma beriledi. Onı óz waqtında orınlaw kerek. Úy tapsırması túslik hám kúndizgi seyilden soń orınlanǵanı maqul.



Oqıwshılar mektepten kelgennen keyin úy jumıslarında ata-analarına járdemlesip bolıp, hár qıylı háreketli oýınlardı oýnaydı. Keshki waqıt ata-anası menen taza hawada seyil etedi.

## **JEKE GIGIENA**

Azanǵı uyqıdan oyanǵannan soń hám keshki uyqıdan aldın tislardi hám bet-qollardı tazalap juwıw kerek. Hár kúni ayaq-qollardı sabınlap juwıp, keyin uyqılaǵan paydalı.

## BET, KÓZ, QOL HÁM TISTIŃ KÚTIMI

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

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





Tislerdi azanda uyqıdan turıp hám de keshte 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.

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.



## Sorawlar:

1. Kún tártibi degen ne?
2. Ne ushın dene shınıǵıwları menen shuǵıllanıwdı kún tártibine kirgiziw kerek?



## Tapsırmalar:

1. Ata-anańız benen birgelikte óz kún tártibińizdi islep shıǵıp, kórine tuǵın jerge qıstırıp qoyıń.
2. Qaysı sport dógeretine qatnasasız? Súwretti túsindirip beriń.

## TAZALÍQ — DENSAWLÍQTÍŃ GIREWI

Adam salamat bolıw ushın deneni hám kiyimlerden 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. «Sport tazalıq hám densawlıqtıń girewi» súrenine ámel qılıń.



## AZADA BOLÍŃ!

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

Tañ sáharden erte turıp,  
Muzday suwǵa bet-qol juwrń,  
Deneńiz qızǵansha,  
Kóshelerde juwrırń.

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

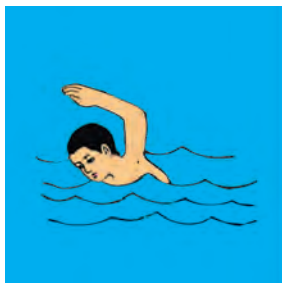
**M. Omon.**



## SHINIǒIW

Shiniǒiw degende, ǒzgermeli hawa rayına dene aǵzalarınıń beyimlesiwi, ıssı-suwıqqa shıdamlılıǵı túsiniledi. Salamat bolıw ushın quyash nurında deneni qızdırıp, taza hawada júrip hám suw basseynine shomılıp, shiniǒiw múmkin.

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





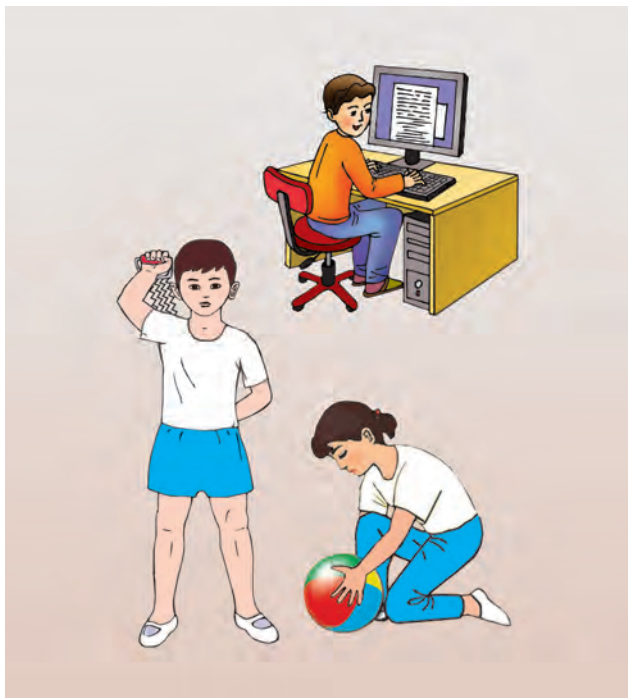
Shınıǵıwdı turaqlı alıp barıw hám normaǵa ámel etiw kerek. Mısalı, quyashta qızdırılmaqshı bolsańız, dáslep quyash nurında biraz waqıt turıw kerek. Bolmasa terińizdi kúydirip alıwıńız múmkin.

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 jaǵdayda ótkergen maqul boladı.

## Tapsırmalar:

1. Gimnastikalıq tayaqsha, sekiriw jibi, top, gantellerdiń súwretin dáp-terińizge salıp keliń.
2. Súwretti túsindirip beriń.



## SPORT ZALÍ

Mektepte gimnastika, basketbol, voleybol, háreketli oýınlar hám hár túrli shınıǵıwlar ótkeriletuǵın bólime sport zalı dep ataladı.

Basketbol  
torı



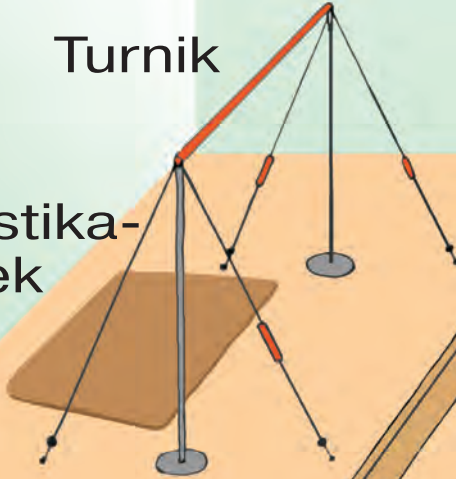
Gimnastikalıq  
kolcolar



Órmelep  
shıǵatuǵın  
arqan

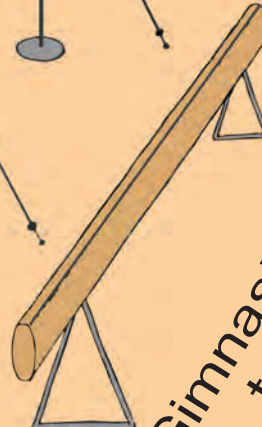


Turnik



Gimnastika-  
lıq tósek

Tepsiniw  
kópiri

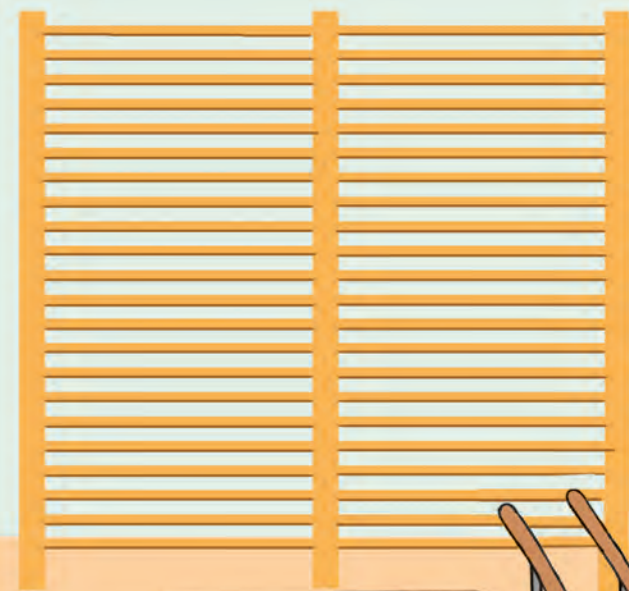


Gimnastikalıq  
taxtay

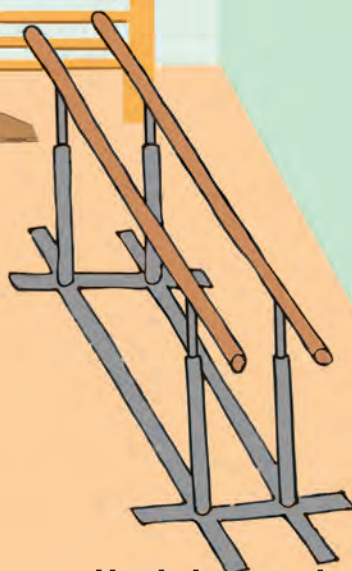
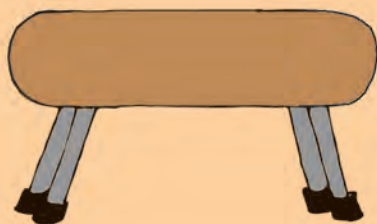
Gimnastikalıq  
«kozyol»



# Gimnastikalıq zánđı



Gimnastikalıq  
«kon»



Parallel bruslar



Gimnastikalıq orınlıq

## SPORT ÚSKENELERI

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 tobi.



## Sorawlar:

1. Sport zalı dep nege ayıladı?
2. Sport zalında hám úyińizde qanday sport úskeneleri bar?
3. Bul úskeneler menen qanday shınıǵıwlardı orınlaw múmkin?
4. Jáne qanday sport úskenerin bilesiz?

## KÓRKEM GIMNASTIKA

Sporttıń túrлерinen biri—kórkem gimnastika. Kórkem gimnastika – bul qızlar sportı. Bul sport penen qızlar 4 – 5 jasınan baslap shuǵıllanıwları múmkin.

Shuǵıllanıw nátiyjesinde qızlar organizmi ushın júdá paydalı hám nátiyjeli tásir kórsetedi. Máselen, qızlarda sulıwlıq, háreketlerdiń jeńilligi hám gózzal qáddi-qáwmeti qalıplededi. Sonıń menen bir

qatarda fizikalıq sıpatlardı: tezlik, iyiliwshelik, mayısqaqlıq, shaqqanlıq hám jigerlilikke tárbiyalaydı. Kórkem gimnastika — bul joqarı dárejedege sheberlik penen háreketleniwde támiyinleytuǵın is-háreketlerdiń jıynaǵı. Kórkem gimnastika shınıǵıwlarında buyımlarsız hám buyımlar menen shınıǵıwlar islenedi hám de tómendegi buyımlar qollanıladı

1 – Kolco



2 – Sekiriw jibi



3 – Gimnastikalıq tayaqsha

4 – Top



5 – Lenta



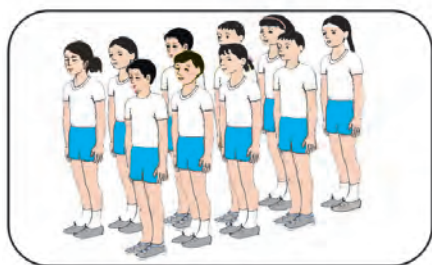
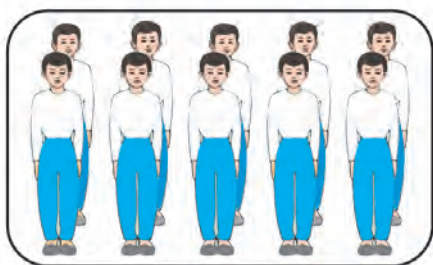
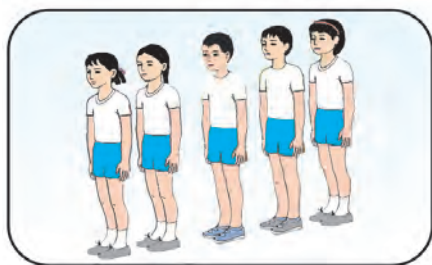
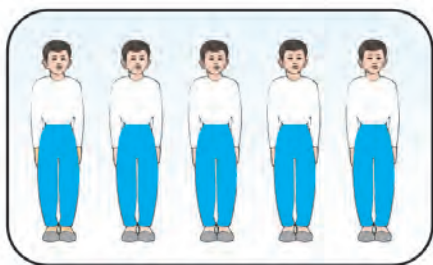
## SPORT GIMNASTIKASÍ

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

Gimnastika kelisken qáddiqáwmetli, kúshli hám sulıw bolıwıńızǵa járdem beredi. Bunda qol-ayaq hám ulıwma deneni durıs háreketlendiriwdi, sapta turıwdı, júriw, juwırıw, tayanıp sekiriw, órmelep shıǵıw, asılıp turıw, akrobatika, teń salmaqlılıqtı saqlawdı úyrenesiz. Hár túrli buyımlar menen hám buyımlarsız shınıǵıwlardı orınlaysız.

# SAPLANÍW HÁM QAYTA SAPLANÍW USÍLLARÍ

Sizler tez bir qatarǵa saplanıwdı, izbe-iz saplanıwdı, qayta saplanıwdı, ayaqtıń ushin tuwrı uslap turıwdı, buyırıqqa qarap háreketti baslaw hám tamamlawdı, qoldı qaptalǵa soziw hám búgiwdi sonday-aq sanaq boyınsha sanawdı biliwińiz zárúr.

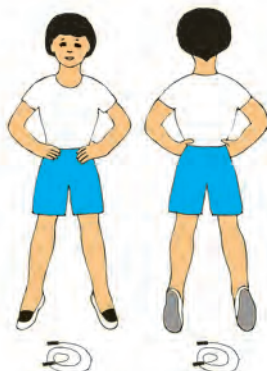
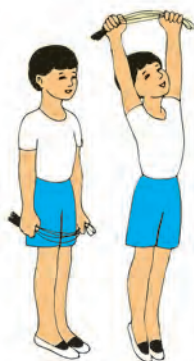


Beti bir tárepke qarap, izbe-iz turǵan balalardıń sapqa turıwı qatar delinedi. Qatarda turǵanlar aralıǵındaǵı qashıqlıq aralıq (distanciya) dep ataladı. Ádette, aralıq aldıda sozılǵan qol yama-sa bir adım uzınlıǵında boladı.

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» yama-sa «shepke» burılıw kerek.

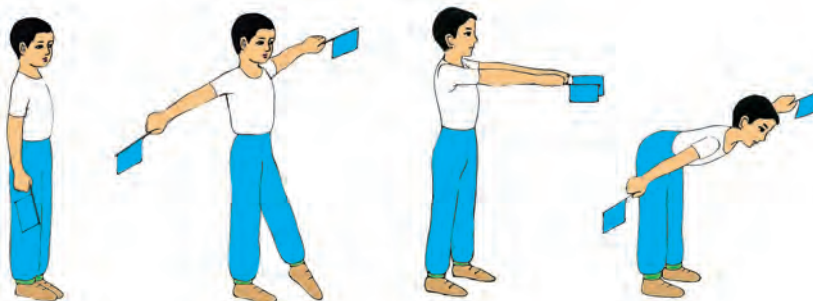
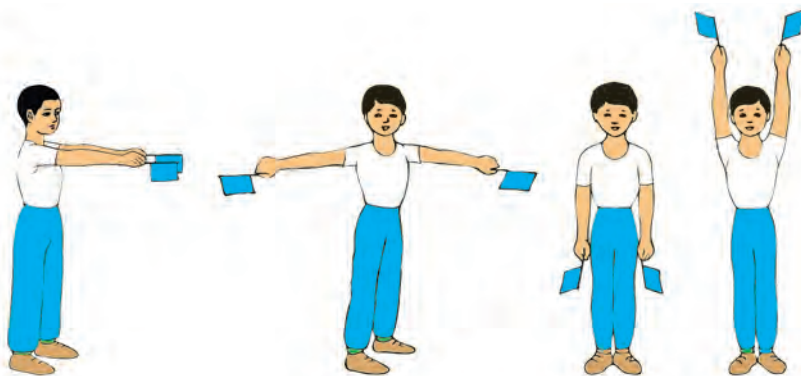
Sap dep, oqıwshılardıń qatarma-qatar, aldıda qarap turıwına aytiladı.

# SEKIRIW JIBI MENEN SHÍNÍGÍWLARDÍ ORÍNLAW





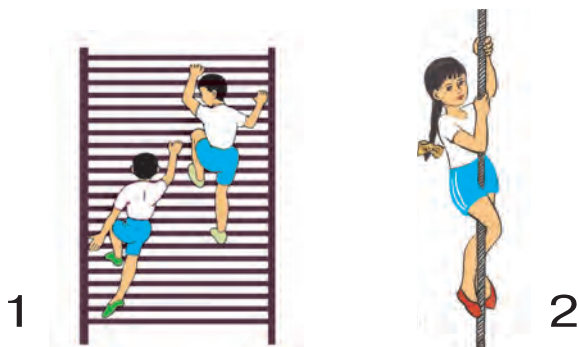
# BAYRAQSHALAR MENEN SHINIGIWLAR ORINLAW



# ÓRMELEP SHÍGÍW, ASÍLÍP HÁM TAYANÍSH USÍLLARÍ

1. Gimnastikalıq zánǵige órmelep shıǵıw.

2. Arqanǵa órmelep shıǵıw.

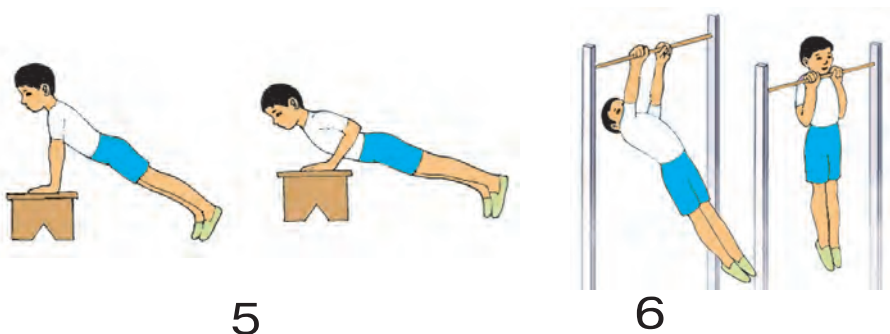


3. D. j. — yarım otırǵan halda tayanıp otırıw.

4. Sekirip, ayaqlar artqa sozıladı, qaptalǵa ashıladı, ayaqların qosıp, dáslepki halǵa qaytıladı.

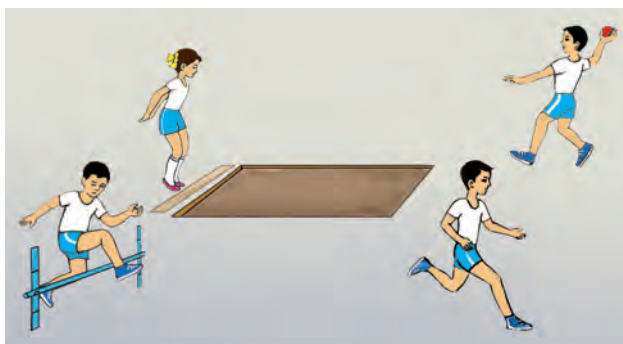
5. Gimnastika orınılıǵında qollarǵa tayanıp jatqan halda qollardı búǵıw hám jazdırıw.

## 6. Pás turnikte asılıp-tartılıw.



## JEÑIL ATLETIKA

Jeñil atletika menen shuǵıl-lansańız kúshli, epshil, shaqqan hám de shıdamlı bolasız. Sebebi, sporttıń bul túri júriw, juwırıw hám sekiriw, ılaqtırıw, uzaq aralıqqa, sonıń menen birge, bálent-pás jerlerde juwırıw sıyaqlı shınıǵıwlardı úyretedi.



Júziw, sport hám háreketli  
oyınlardı sizler jaqsı kóresiz.



## HÁREKET ETIWDIŃ TÚRLERI

Tirishilik payda bolǵannan  
berli, barlıq tiri janzat háreket  
etiwge zárúrlık sezedi.

Láylek, tırna, ǵaz, pal hárre-  
leri, kepter, shıbın-shirkey

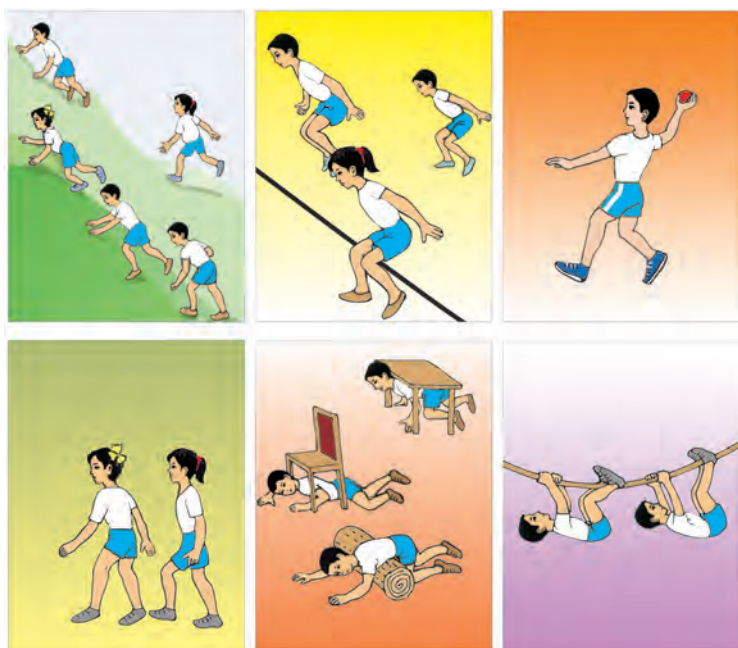


hám de qurt-qumırsqalar da háreket etedi hám hawa da ushadi. Eger qanatları háreketlenbese, olar usha almaydı. Qurbaqa suwda da, qurğaqlıqta da jaqsı háreket etedi. Balıq hám jılan suwda júdá jeńil háreket etedi, júzedi.

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

# HÁREKET ETIWDIŇ USÍLLARÍ

Insan hár qıylı usılda háreket etiwı múmkin: sekiriw, atlap ótiw, juwırıw, teń salmaqlılıqtı saqlaw, eńbeklep ótiw, órmelep shıǵıw hám basqa. Mısalı, dárwaz arqan ústinde teń salmaqlılıqtı saqlap júriwdi biliwi kerek. Bulardıń hámmesi dene tárbiya shınıǵıwları járdeminde



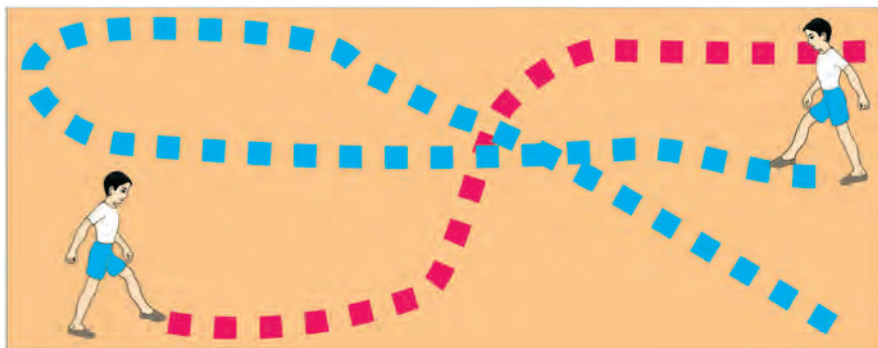
rawajlandırıladi. Siz háreket etkenińizde deneńizdiń barlıq aǵzaları: bas, qol, ayaq, gewde qatnasadı.

## HÁREKETLER TEZLIGI HÁM BAǒDARÍ

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

Orınlaǵan háreketlerińiz áste yamasa tez bolıwı múmkin.

Mısalı, áste júrip mektepke, seyil etiw ushın haywanat baǒına 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?

### **Tapsırmalar:**

1. Súwrettegi balalardıń háreketleniw usılların aytıp beriń.
2. Súwretke qarap haywanlar qanday hárekette ekenligin aytıp beriń.
3. Balalardıń qaysı háreketleri súwrettegi haywanlardıń háreketlerine sáykes keletuǵının aytıń.
4. Súwrettegi háreketler bir-birinen qalay ajıraladı?



## HÁREKETLI OYÍNLAR

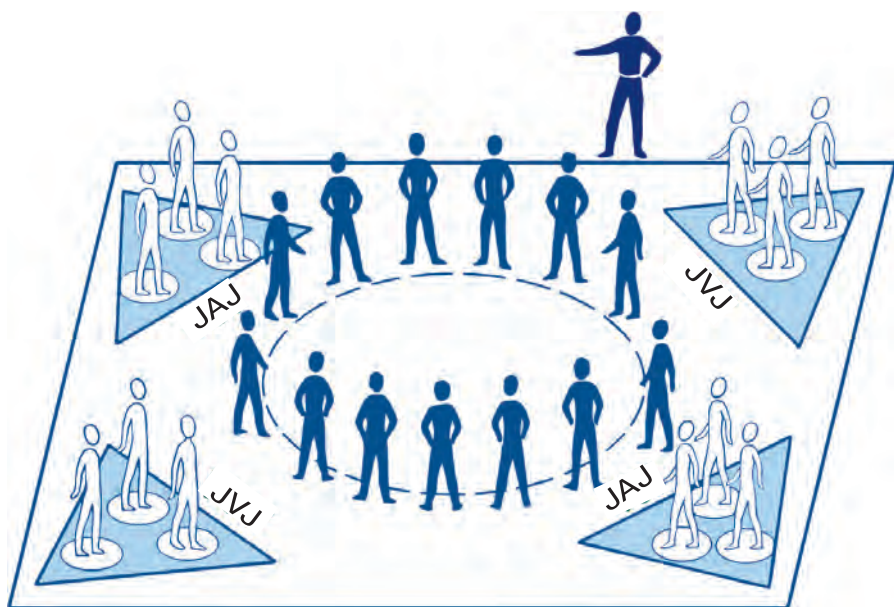
Háreketli oýnlardı kishkene balalar da, úlkenler de qızıǵıw-shılıq penen oynaydı.

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

Taza hawada ótkeriletuǵın oýnlar densawlıq ushın júdá paydalı. Hár bir oýnıń ózine tán qaǵıydaları bar. Onda birew utadı, birew utıladı. Sonıń ushın oýın baslanıwdan aldın tóreshi saylaw kerek.

## «KOSMONAVTLAR» OYINI

Maydanniń múyeshleri hám qaptal tárepleri uzınlıǵı menen 4 – 6 úlken úshmúyeshlikler «Raketadrom» sızıladı. Hár bir raketadromnıń aldına onıń jónelisin jazıp qoyıw múmkin. Mısalı, JaJ (jer-ay-jer), JVJ (jer-venera-jer) hám t.b. Hámme oyınshılar maydan ortasında dóńgelek forma átirapında jaylasadı. Oyınshılar dóńgelek forma átirapında qol uslasıp tómendegi sózler menen háreket etip baslaydı: «Tez ushar» raketalar planetalarǵa sayaxat etiw ushın bizdi kútpekte. Biraq oyınnıń bir sırı bar. «Kesh qalǵanǵa orın joq». Oqıwshı sózlerdi aytıp bolıwdan hámme oqıwshılar raketadromlarǵa juwırıp barıp raketalardaǵı orın-

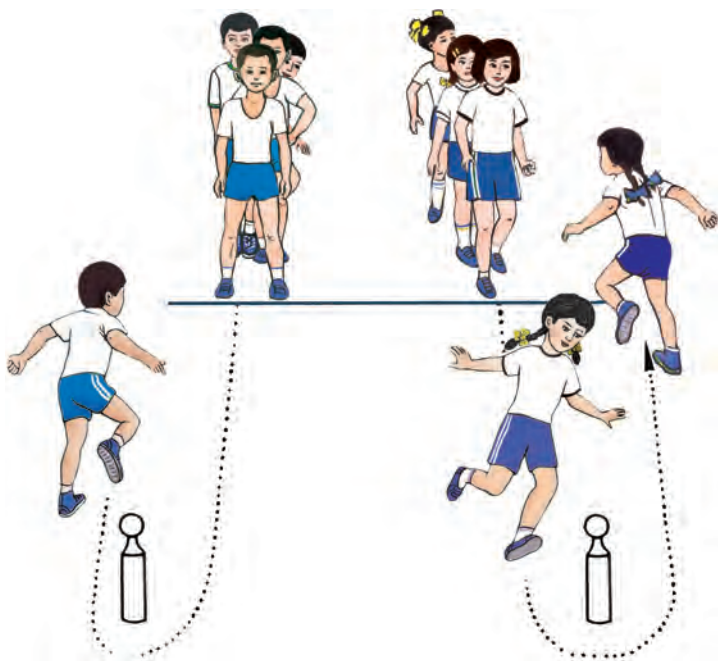


lardı iyeleydi. Orınsız qalğan oqıwshılar qaytıp maydan ortasına jıynaladı. Keyin oyın qaytadan baslanadı. Oyın tek basshınıń belgileri signalı menen baslanadı.

## «KIM TEZİREK» OYINI

Balalar 2 yaki 4 komandalarğa bólinip sızılğan sızıq arasında bir qatar parallel kolonna

bolip turadı. Sızıq aldınan 6 – 8 metr aralıqta komandalar qarama-qarsısında sanına teń kegli qoyladı. Hár bir komanda da birinshi turǵan oyınshı muǵallimniń signalı boyınsha bir ayaqta keglıne shekem sekirip baradı, buyımdı aylanıp ótip óz kolonnası tárepke juwırıp barıp ekinshi turǵan oyınshınıń qol alaǵanına uradı, ózi bolsa



kolonna aqırında turadı. Ekinshı oyınshı da sol tárizde oyındı dawam ettiredi hám ózi kolonna aqırında turadı. Oyun sol tárizde dawam etiledi.

## SHAXMAT SABAQLARÍ

Shaxmat eń áyyemgi oyunlardan biri. Ol eki láshkerdiń jawıngerlik ónerin esletedi. Biraq bul pikirler gúresine tiykarlanǵan ózine tán óner bolıp tabıladı.

Shaxmat taxtası 64 teń keteklerge bólingen. Taxtanıń uzınlıǵı hám eni boylap 8 den qatarlar jaylasqan. 64 ketektiń 32 si aq,



32 si 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) qarap izbe-iz jaylasqan xanalar jıyındısı ótkel(ler) delinedi. Shaxmat taxtasındaǵı ótkeller sanı segiz. Taxtanıń qaptal tárepine (enine) qaray izbe-iz jaylasqan xanalar jıyındısı qatar (lar) delinedi. Shaxmat taxtasındaǵı qatarlar sanı da segizden ibarat.

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 (shah qanatı).



Shah. Shaxmat danalarınıń ishinde eń tiykarǵısı hám bárqulla qorǵanıwǵa mútáj. Shahtı qarsılas tutqınǵa alsa, oyın «mat» bolıp juwmaqlanadı.



Ferza. Eń kúshli háreket-sheń dana. Ol qarsılastıń danaların uzaqtan da, jaqınnan da, tuwrısınan hám diagonal jónelisi boylap ura aladı.



Ruwx (tura). Bul dana da kúshli esaplanadı. Ruwx awır háreketlenip, jawınger pillerden keyin iske kirisedi.



Pil. Jeńil dana bolǵanı ushın sawashqa birinshiler qatarında kiredi. Pil piyada menen baylanısıp alsa, birgelikte jaqsı sawash qıladı.



At. Attıń ájayıp júriw túri bar. Ol júrmesten, kúilmegen jerge sekirip ótedi. Aq ketekte turǵan at qara ketekke júredi yama-sa kerisinshe.



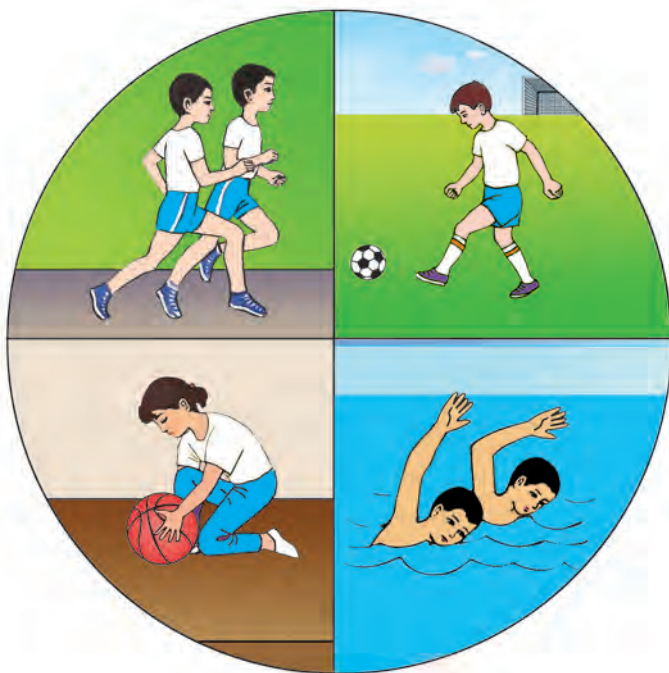
Piyada. Bul dana kishke-ne bolǵanı menen márt jawinger. Ol bárqulla alǵa háreketlenedi. Maqseti – tez óz jónelisindegi aqırǵı qatarǵa jetip barıp, kúshli da-naǵa aylanıw.

### Sorawlar:

1. Qaysı oyın sizge kóbirek unaydı?
2. Shaxmat haqqında nelerdi bilip aldırız?



# FIZIKALÍQ SÍPATLARDÍ TÁRBIYALAW HÁM QADAĞALAW

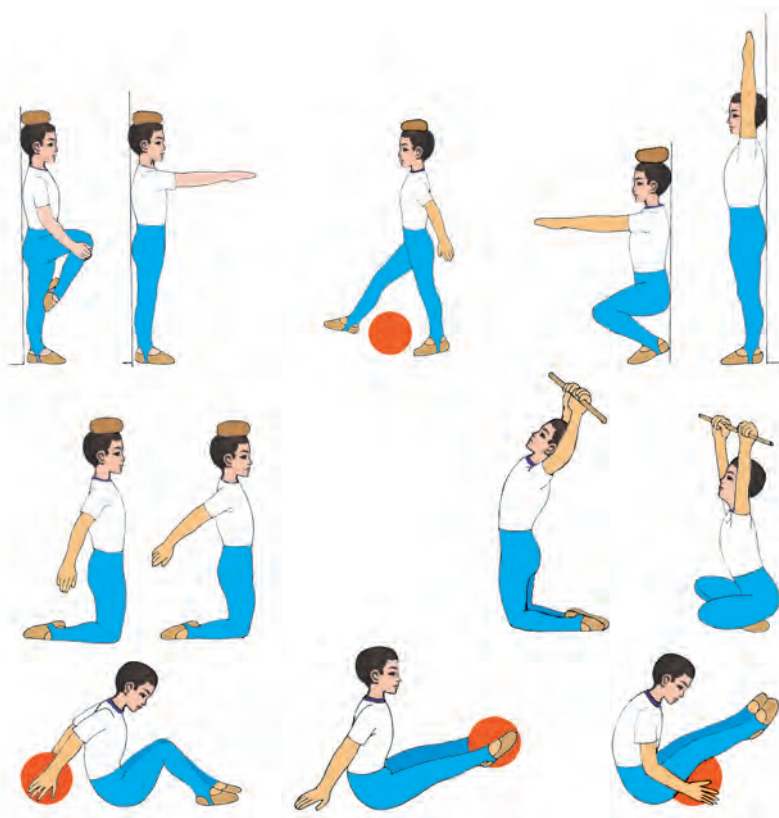


# QÁDDI-QÁWMETTI DURÍSLAW HÁM OĜAN BAYLANÍSLÍ SHÍNÍĜIWLAR

Duris qáddi-qáwmet – bul tek sulıwlıq emes, al salamatlıq belgisi. Biraq ayırım balalardıń gewdesi, belgili sebeplerge baylanıslı, naduris qálipleseı. Bunnan olar qolaysızlanıp júredi.



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



Qáddi-qáwmettiń buzılıwı, dáslep, adamnıń sırtqı kórinisin buzıp kórsetedi. Ásirese, adamnıń ishki aǵzalarına da jaman tásir kórsetedi. Qáddi-qáwmettiń buzılıwı tez bilinip qalsa, onı sabaqta ótiletuǵın gimnastikalıq shınıǵıwlar menen turaqlı shuǵıllanıw járdeminde dúzetiwge boladı.

Buzılǵan qáwmetti uzaq múddet emlewshi gimnastika shınıǵıwların islew menen durıslaw múmkin. Qáddi-qáwmeti ózgergen adamlar bolsa, kóbinese, emleniw ushın arawlı emlew-xanalarǵa jiberiledi.

### **Sorawlar:**

1. Qáddi-qáwmettiń buzılıwına ne sebep boladı?
2. Qáddi-qáwmetti qalay dúzetiw múmkin?

### **Tapsırmalar:**

1. Dene tárbiyası muǵallımı járdeminde qáddi-qáwmetti jaqsılaytuǵın shınıǵıwlardı tańlap alıń.
2. Bul shınıǵıwlardı úyreniń hám olardı turaqlı túrde orınlań.

# JALPAQ TABANLIQ HÁM ONÍ JOQ ETIWSHI SHÍNÍGÍWLAR

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 etiw-shi shınıǵıwlardı kirkiziw hám bir normada orınlaw zárúr.

1. Taban súyegin búgip-jazdııw.

2. Ayaq barmaqları menen kubiklerdi qısıp alıp, qaptalǵa taqlaw.





3. Ayaq ushında kóterilip-túsiw.

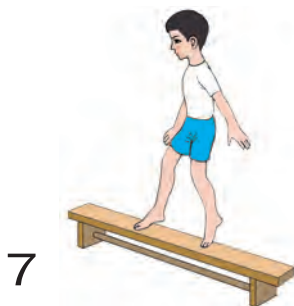
4. Ayaqtırń ushında sekiriw.

5. Tabanı menen toptı yama-sa tayaqshanı aldığa hám artqa domalatiw.

6. Tayaqshalar menen ijada ushiwǵa eliklew.

7. Qıya qoyılǵan gimnastikalıq orınılıq ústinde ayaq ushında júriw.

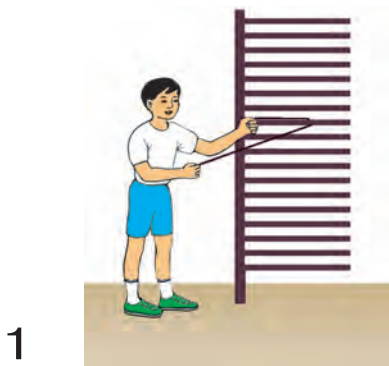
8. Tas ústinde júriw.



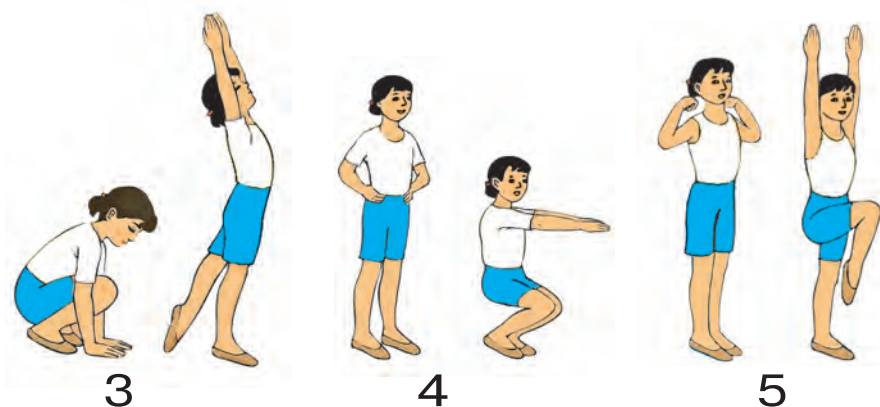
# QOL HÁM AYAQ KÚSHIN BEKKEMLEWSHI SHÍNÍGÍWLAR

1. Gimnastikalıq zánğiden bir metr aralıqta turıladı. Baylanğan rezinanı nábwet penen oń hám shep qolda tartıw.

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



3. D.j. — qollarğa tayanıp, júrelep otırıw.



1-shep ayaqtıń ushı artqa qoyılıp, qollar joqarıǵa kóteriledi, 2-dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. 3–4 sonıń ózi basqa ayaq penen orınlanadı.

4. D.j. — ayaqlar iyin keńliginde, qollar belde.

1-júrelep otırıp, qollar aldığa sozıladı, 2-dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. 3–4 tákirarlaw.

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

1-qollar joqarıda, shep ayaqtı dizeden búgip kóteriledi, 2-dás-



lepki jaǵdayǵa qaytıw. 3–4 son-  
ıń ózin ekinshi ayaqta orınlaw.

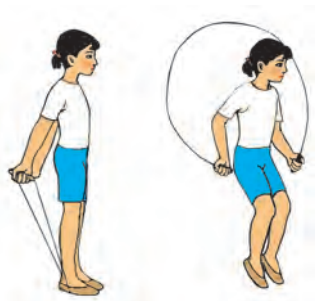
6. D.j. — sekiriw jibi tómen-  
de, ayaqlar qosılǵan.

Sekiriw jibinde sekiriw.

7. «Qorazlar urısı» háreketli  
oyını.

8. D.j. — bir-birine júzbe-júz  
qarap otırıw, qollar iyinde.

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



6



7



8

# QARINNIŃ BULSHÍQ ETLERIN RAWAJLANDIRIWSHÍ SHINIǴIWLAR

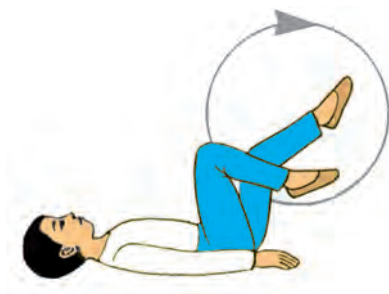
1. D.j. — qollar menen artqa tayanǵan halda otırıw.

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

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



1



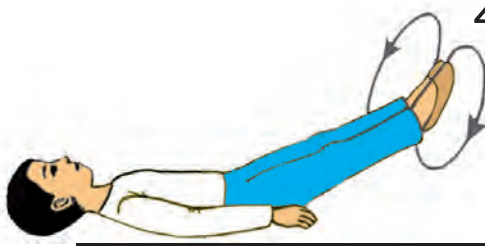
2



3



4



3. D.j. — artqa qollarǵa tayanıp otırıw. Sozılǵan ayaqlardı kóterip, eki tárepke ashıw hám de dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Erkin dem alıw.

4. D.j. — shalqayıp jatıp, qollardı dene boylap sozıw. Eki ayaq penen aylanbalı háreket



5



etiw (shepke, joqarıǵa, ońǵa, tómenge).

5. Shalqayıp jatıw, otırıp alıw hám de kerisinshe.

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



6

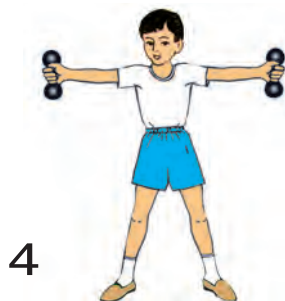


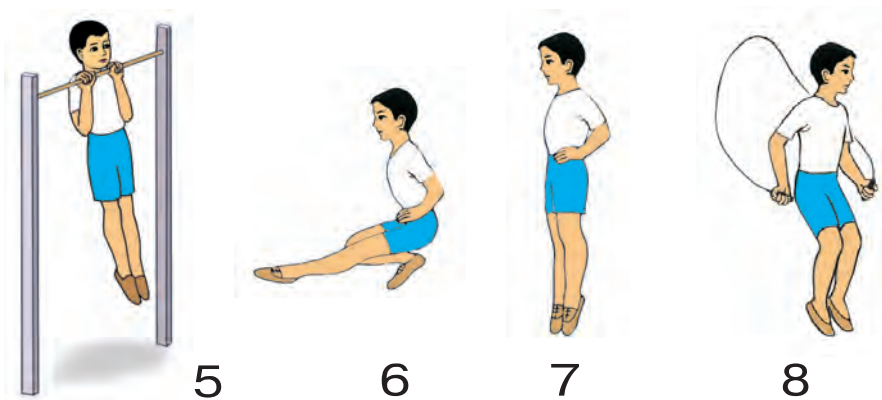
7

7. Gimnastikalıq zánǵiden bir adım uzaqlaw turıp, qollardı artqa sozıp, gimnastikalıq zánǵi tayaqshalarınan uslap, áste-aqırın artqa iyiliw.

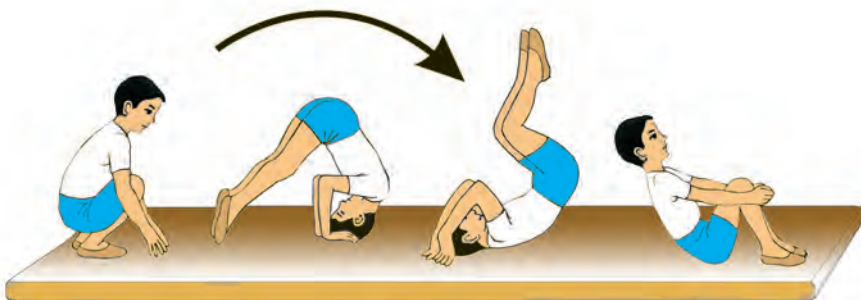
# SHÍDAMLÍQTÍ HÁM SHAQQANLÍQTÍ BEKKEMLEWSHI SHÍNÍGÍWLAR

Shıdamlılıq organizmniń anaw yaki mınaw háreket iskerliginen hálsizleniwge shıdam beriw qábileti bolıp tabıladı. Uzaq waqıt dawamında júre alıw, juwırıw, júziw, imkanı barınsha kóbirek júrelep otırıw, qolda tartılıw, tas kóteriw, tınımsız háreketke shıdamlı bolıw mine usınday qábiletlerden 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.



## MAZMUNÍ

Dene tárbiyası nelerdi úyretedi? .....	3
Kún tártibi .....	4
Oqıwshınıń kún tártibin qalay dúziw kerek? .....	7
Azanǵı dene tárbiya shınıǵıwları jıynaǵı.....	7
Azanǵı juwınıw-taranıw.....	12
Awqatlanıw .....	12
Oqıw barısında sharshawdı joq etiw usılları .....	13
Úyde sabaq tayarlaw hám taza hawada seyil etiw.....	14
Jeke gigiena.....	15
Bet, kóz, qol hám tistiń kútimi.....	16
Tazalıq — densawlıqtıń girewi.....	19
Azada bolıń .....	20
Shınıǵıw .....	21
Sport zalı .....	23
Sport úskeneleri.....	26
Kórkem gimnastika.....	27
Sport gimnastikası.....	29
Saplanıw hám qayta saplanıw usılları .....	30
Órmelep shıǵıw, asılıp hám tayanısh usılları .....	34
Háreket etiwdiń túrleri.....	36
Háreket etiwdiń usılları .....	38
Háreketli oyunlar .....	41
«Kosmonavtlar» oyını.....	42
«Kim tezirek» oyını .....	43
Shaxmat sabaqları.....	45
Fizikalıq sıpatlardı tárbiyalaw hám qadaǵalaw.....	49

Qáddi-qáwmetti durıslaw hám oǵan baylanıslı shınıǵıwlar .....	50
Jalpaq tabanlıq hám onı joq etiwshi shınıǵıwlar .....	53
Qol hám ayaq kúshin bekkemlewshi shınıǵıwlar .....	55
Qarınıń bulshıq etlerin rawajlandırıwshi shınıǵıwlar .....	58
Shıdamlılıqtı hám shaqqanlıqtı bekkemlewshi shınıǵıwlar .....	61

---

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

**Jismoniy tarbiya**

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

(Qoraqalpoq tilida)

Awdarmashi B. Turımbetov

Redaktor S. Aytmuratova

Xudojnik A. Bahramov

Kórkemlik redaktori H. Kutlukov

Tex. redaktor T. Xaritonova, B. Turımbetov

Kompyuterde tayarlaǵan N. Ahmedova, A. Atagullaeva

Basıwǵa ruqsat etildi 26.04.2018. Formatı 60x90<sup>1/16</sup>.  
Ofset baspausılındabasıldı. «Pragmatika» garniturası.  
Kegli 18,16 . Kólemi 4,0 b.t. Esap baspatabaǵı 4,56.  
Nusqası 13121 dana. Buyırtpa № 18-160.

Original-maket «Bilim» baspasında tayarlandı.

Ózbekstan Respublikası Ministrler Kabineti tárepinen  
baspa xızmeti menen shuǵıllanıw ushin 2008-jıl 15-iyulde  
Al № 108 licenziyası berilgen.

«Bilim» baspası, 230103. Nókis qalası.  
Qaraqalpaqstan kóshesi, 9.

Ózbekstan Baspasóz hám xabar agentligi  
«O'zbekiston» baspa-poligrafıyalıq dóretiwshilik úyinde  
basıp shıǵarıldı.  
100011, Tashkent, Nawayı kóshesi, 30.