

K. MAHKAMJONOV, F. XUJAYEV

DENE TÁRBIYASÍ

*Ózbekstan Respublikası Xalıq bilimlendiriw
ministrligi ulıwma orta bilim beriw mektepleriniń
2-klası ushın oqıw qollanba
sıpatında usınıs etken*

Qayta islangen besinshi basılıw



TASHKENT
«O‘ZBEKISTON»
2018

UO'K 796(075)
KBK 74.200.55ya72
M 50

Pikir bildirivshiler:

- R. MAWLENOVA — pedagogika ilimleriniñ doktorı, professor;
S. OMARGALIEV — Ózbekstan Respublikasında xızmet kórsetken
xalıq bilimlendiriw xızmetkeri.
Y. RUZIEVA — Respublikalıq Bilimlendiriw orayı Ámeliy
pánler bólimi dene tárbiyası pání metodisti.

Shártli belgiler:

- D.j. — Dáslepki jaǵday
T.t.t. — Tiykarǵı tik turıw
T.t. — Tik turıw

M50 **Mahkamjonov K., Xojaev F.** Dene tárbiyası.
2-klass oqıwshıları ushın oqıw qollanba: — N.: «Bilim»,
2018. — 136 b.

ISBN 978-9943-01-191-5

UOK 796(075)
KBK 74.200.55ya72

**Respublikalıq maqsetli kitap qorı qarjıları esabınan
basıp shıǵarıldı.**

© K.Mahkamjonov hám b. 2018.
© «O'ZBEKISTON», 2010.
© «O'ZBEKISTON» BPDÚ,
ózgerisler menen, 2014—2016.
Qaraqalpaqsha awdarma
© «Bilim» baspası, 2016, 2018

ISBN 978-9943-01-191-5



Áziz oqıwshılar!

Siz 1-klasta dene tárbiyasınıń kelip shıǵıwı, onıń turmısta tutqan ornı haqqındaǵı maǵlıwmatlarǵa iye boldıńız hám hár bir adam óz denesin rawajlandırıw ushın dene shınıǵıwların orınlawı kerekligin túsingensiz.

Dene tárbiyası arqalı fizikalıq háreketlerdi orınlaw usılların úyrengensiz hám erkin orınlay alatuǵın bolǵansız.

Oqıw jılı dawamında Siz «Salamatlıqtı bekkemlewde dene shınıǵıwlarınıń áhmiyeti» boyınsha bilimge iye bolasız. «Oqıwshılardıń kún tártibi», dáslepki jaǵdaylar hám hár túrli háreketlerdi úyrenesiz. Bulardan tısqarı, sabaq barısında úyreniletuǵın tiykarǵı háreketlerdi qalıplestirip barasız.

Dene tárbiyası sabaǵına ayırıqsha itibar beriw hám onıń menen



doslasıw kerek, sebebi dene tárbiyası sabaqlarında Siz turmısta zárúr bolatuǵın bilim hám hár túrli háreket kónlikpe, tájiriybege iye bolasız. Qosımsha shınıǵıwlar hám sport penen shuǵıllanıw arqalı fizikalıq tayarlıǵıńızdı jetilistiresiz.

Áziz oqıwshılar! Bárqulla salamat, kúshli, aqıllı, ádepli bolıwǵa háreket etiń!



TEORİYALÍQ BILIM TIYKARLARÍ

Ashıq hawada dene shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw

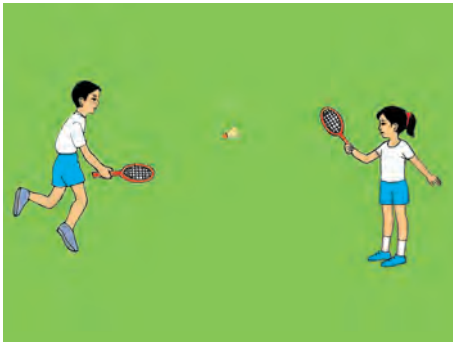
Ashıq hawada hár qıylı shınıǵıwlar, oyunlar, turistlik sayaxatlar ótkeriledi. Olardıń áhmiyeti júdá úlken. Sonıń ushın, turistlik sayaxatlarǵa tayarlıqtı baqsha jasınan baslaw kerek. Sayaxat barısında balalar tábiyat, ondaǵı tirishilik, baǵ hám sol átiraptaǵı ósimlikler, tereklerdiń atı, sonday-aq, ayırım haywanatlar dúnyası menen tanısadı. Balalarda tártip, sapta júriw, aralıq qashıqlıqtı saqlap júriw hám basqalar qalıplesip baradı. Sayaxatta balalar gerbariyler jıynaydı, gúller, terekler egedi, olarǵa suw quyadı, mekteptiń átirapın tazalaydı. Sayaxat barısında balalar iskerligi hár túrli háreketler (júriw, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw) hám de jarıslar hám oyunlar menen bayıtıp barılıwı múmkin.



a



b



d



e

1-súwret.

Baslawış klaslarda sayaxatlar bir qansha jetilisip, aralıqlar áste arttırıp barıladı. Turizmniń ápiwayı bilim hám kónlikpeleri: sayız suwdan jalańayaq ótiw (bağda bunı jerde belgili keńlik hám uzınlıqta belgilew



múmkín), ryukzakqa zatlardı jaylastırw (ryukzaktı ózleri tayarlawı múmkín), ryukzak penen qada ústinde hám hár túrli jerlerde júriwdi úyreniw, túrli formadağı jalınlardı jaǵıw, oshaq jasaw hám awqat tayarlaw (oqıtıwshı járdeminde), shatır (palatka) qurıw (shatırdı ózleri tayarlaydı), futbol, tennis sıyaqlı sport oýınların oynaw kónlikpesi qáliplesip baradı (1-súwret a, b, d, e).

Sorawlar

1. Ashıq hawada sayaxat barısında qanday oýınlar oynaw múmkín?
2. Qanday oýınlar sizge unaydı?
3. Turistlik sayaxat ushın qanday tayarlıq kerek?
4. Turistlik sayaxat barısında oqıwshı neler menen tanısadı?
5. Turistlik sayaxat barısında oqıwshı nelerge úyrenedi?
6. Qanday turistlik sayaxat túrlerin bilesiz?



Tapsırmalar

1. Sayaxat barısında qanday kónlikpeler qáliplesip baradı?
2. Turistlik sayaxatqa tayarlıq kóriw maǵlıwmatların jazıp berin.

SPORT TÚRLERI HAQQÍNDÁ QÍSQASHA MAǴLÍWMAT



Áziz oqıwshılar! Siz dene tárbiyası sabaqlarında ótiletuǵın ayırım sport túrleriniń elementlerin úyrendińiz hám sport túrleri menen tanıstıńız.



Olardan ózińizge unaǵan sport túri menen shuǵıllanıwıńız múmkin.

Áyyemgi ata-babalarımız fizikalıq háreket etiw barısında, ásirese ań awlawdı úyrenip barıw dáwirinen baslap shınıǵıwlardı kim jaqsı orınlaydı, ań awlawda kim tezlik, shaqqanlıqta kim ústin keledi, degen máselege ayrıqsha itibar bergen. Ápiwayı sóz benen aytqanda, bellesiwler bolǵan.

Ámir Temur babamız dáwirinde-aq láshkerlerdi hár tárepleme kúshli, quwatlı, shaqqan, shıdamlı, batır, er júrek etip tárbiyalawda olardıń fizikalıq tayarlıǵın sinap kóriw maqsetinde jarıslar shólkemlestirilgen. Jarıslar gúres, at jarısı, suwda júziw, jarlarǵa órmelep shıǵıw, dáryalardan arqanǵa asılıp ótiw, qılıshpazlıq, tas kóteriw boyınsha ótkeriletuǵın edi. Bunday jarıslardıń turaqlı ótkerilip turılıwı láshkerlerdiń fizikalıq jaqtan bekkem bolıwın támiyinlegen.



Ámir Temur láshkerleri tek ulıwma fizikalıq tayarlıq shınıǵıwları menen ǵana emes, «1000 ásker» oynıları, yaǵnıy karatege jaqınıraq bolǵan sport túri menen de turaqlı shuǵıllanıw turǵan hám jarıslar ótkerilgen.

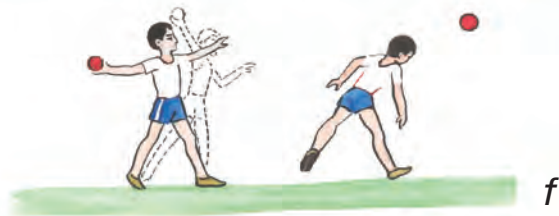
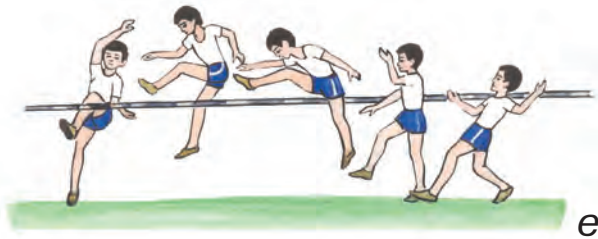
Waqıttıń ótiwi menen sport túrleriniń sanı kóbeyip bardı. Endi Respublika birinshiligi jarısları menen birge Aziya, Jáhán chempionatları, Olimpiada oynıları ótkerilip, eń kúshli sportshılar anıqlanbaqta.

Ulıwma orta bilim beriw mámleketlik baǵdarlamasında mekteplerde ótiletuǵın sport elementleri tiykarında tómendegi sport túrleri kórsetilgen.

Jeńil atletika

Sporttıń tiykarǵı túrлерinen biri bolǵan jeńil atletikaǵa tómendegi túrлер kiredi (2-súwret):

- a) tómengi startqa turıw;
- b) aralıqqa juwırıw;



2-súwret.



h

2-súwret.

- d) finishke jetip keliw;
- e) juwırıp kelip, biyiklikke sekiriw;
- f) tennis tobın ılaqtırıw;
- g) juwırıp kelip, uzınlıqqa sekiriw;
- h) estafeta juwırıp.

Jeńil atletika boyınsha elimizdiń belgili sportshıları:

1. Svetlana Radzivil — xalıqaralıq taypadağı sport ustası, biyiklikke sekiriw boyınsha 2015-jılı Qıtayda ótkerilgen Aziya oynıları jeńimpazı.

2. Anvar Qoshmuratov — xalıqaralıq sport ustası, 100 m ge juwırıpda xalıqaralıq jarıslar qatnasıwshısı.



Sorawlar

1. Jeńil atletikaniń qanday túrlerin bilisiz?
2. Jeńil atletikaniń qaysı túri sizge unaydı?
3. Jeńil atletika sportı túrleriniń qaysı biri mektepte dene tárbiyası sabaqlarında ótileđi?
4. Jeńil atletika boyınsha mektepte qanday nátiyjelerge eristińiz?

Tapsırmalar

1. Tez juwırıw qábiletińizdi sınap kóriń.
2. Kishkene toptı uzaqqa ılaqtırıwda erisetuǵın nátiyjeńizdi anıqlań.
3. Jeńil atletika túrleriniń atın jazıń.

Sport gimnastikası

Gimnastika óz ishine sport gimnastikasın, kórkem gimnastika hám akrobatikanı qamtıp aladı.

Sport gimnastikası boyınsha elimizdiń belgili sportshıları:



1. Sergey Diamidov — xızmet kórsetken sport ustası, jáhán chem-pioni.

2. Aksana Chusovitina — xızmet kórsetken sport ustası, 7 márte Olimpiada qatnasıwshısı, jáhán chem-pioni.

3. Marat Karimov — sport sheberi.

4. Anton Fokin — xalıqaralıq sport ustası, Olimpiada hám jáhán chempionatları qatnasıwshısı.

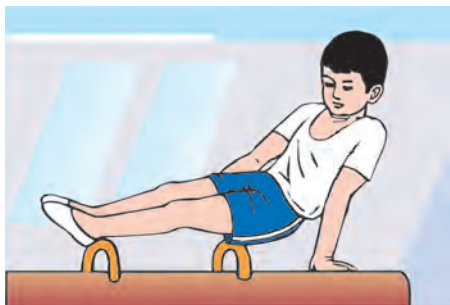
5. Alawatdin Ataxanov — xalıqara-lıq sport ustası, xalıqaralıq jarıslar jeńimpazı.



3-súwret.



4-súwret.



5-súwret.



6-súwret.

Bir aǵashta shınıǵıw (3-súwret).
Kolcoda shınıǵıw islew (4-súwret).
Uslaǵıshlı gimnastikalıq «atta» shınıǵıwdı orınlaw (5-súwret).

Turnikte shınıǵıwdı orınlaw (6-súwret).

Sorawlar

1. Sport gimnastikasınıń qanday túrlerin bilesiz?
2. Dene tárbiyası sabaqlarında gimnastika boyınsha qanday sport buyımları qollanıladı?
3. Sport gimnastikası boyınsha jáne qanday belgili sportshılardı bilesiz?



Futbol

Futbol haqqında júdá kóp esitkensiz. Dúnyanıń barlıq ellerinde balalar da, úlkenler de ráhátlenip futbol oynaydı. Adamzattıń ol yaki bul dárejedegi domalaq buyımlardı domaladıw, jetkerip beriw hám ılaqtırıw múmkin ekenligin ańlap jetkenligine biraz zamanlar boldı.

Angliyalılardı futboldıń tiykarın salıwshılar dep esaplaydı; mine usı jerde bul oyun birinshi márte futbol dep atalǵan. 1863-jılı Kembridj kolledjinde futbol awqamı dúzildi hám futbol domalaq top penen ayaqta oynalatuǵın oyun dep járiyalandı. Mine, sonıń ushın futboldıń watanı Angliya dep esaplanadı.

Futbol sózi inglis tilinen alınǵan bolıp «fut» — ayaq, «bol» — top, yaǵnıy ayaqta top tebiw mánisin bildiredi (7-súwret).

Futbol tobınıń awırlıǵı 400 — 450 g.

Futbol tobınıń aylanası 65—68 sm.



7-súwret.

Ózbekstanda birinshi futbol komandası 1912-jılı Qoqan qalasında dúzildi. Ásirese, gárezsizlikke eriskenimizden keyin balalar arasında futbol oyunın rawajlandırıwǵa úlken itibar berilmekte.

«Paxtakor» komandası birinshi bolıp Ózbekstandı dúnyaǵa tanıttı. Bul komandada Gennadiy Krasnic-kiy, Hamid Raxmetullaev, Birodar Abduraimov, Vladimir Fyodorov, Mir-jalal Qasimov sıyaqlı sheber sportshılar oynaǵan.



Sorawlar

1. Hár bir futbol komandada neshe adam oynaydı?
2. Belgili futbolshılarımızdan kimlerdiń atların bilesiz?
3. Futbol oyını qansha waqıt dawam etedi?

Tapsırmalar

1. 7-súwrettegi futbol oyını haqqında aytıp beriń.
2. Futbol tobyn tewip, bir nıshanaǵa túsiriwdi úyreniń.

Basketbol

Basketbol 1891-jılı AQSHtıń Mas-sachusec shtatındaǵı Springfild kolledjiniń dene tárbiyası oqıtıwshısı Jeyms Neysmit tárepinen «oylap» tabılǵan. Bul oyındı payda etiwde Neysmit uzaq waqıtlardan berli keń tarqalǵan top penen ótkeriletuǵın ápiwayı oyunlar haqqındaǵı tariyxıy maǵlıwmatlardan paydalanǵan dep shamalaw múmkin.



Top sebetke taslanǵanlıǵı ushın bul oyın basketbol («basket» — sebet, «bol» — top) dep atala basladı.

Basketbolda da basqa kóp ǵana oyınlarda bolǵanı sıyaqlı, oyınshınıń ornı onıń ózine tán uqıbı menen belgilenedi. Óziniń anıq nishanaǵa ılaqtırıwı menen ochkolar alıp beriwshilerden, ádette, hújim waqtında paydalanadı hám olar qarsılasınıń sebeti tárepke hújim shólkemlestiredi (8-súwret).

Oraydaǵı oyınshı, ádette, júdá uzın boylı boladı. Ol toptı birinshi ılaqtırılǵanda-aq komandasındaǵılarǵa jetkerip beriwı zárúr. Onıń boyı sonday bolıw kerek, yaǵnıy top anıq emes tárepke ılaqtırılǵan jaǵdaylarda — sebetke yamasa shitke tiyip qaytqanında, onı óz názerinen qashır-mawı kerek.

Qorǵawshılar qarsılas hújimshileriniń upay toplawlarına hár tárepleme



8-súwret.



kesent beriwi kerek. Sol sebepli olar háreketsheń, hiyleker bolıwı hám óz komandasınıń hújimlerinde qatnasıwǵa da úlgeriwi kerek.

Barlıq taypadaǵı er adamlar jarısları ushın toptıń aylana uzınlıǵı 74,9—78 sm, awırlıǵı 567—650 g, qızlar ushın toptıń aylana uzınlıǵı 72,4—73,7 sm, awırlıǵı 510—567 g bolıwı kerek.

Ózbekstan sportshıları arasında birinshi Olimpiada oynları chempionı bolǵanlar:

Er adamlar arasında — Alijan Jarmuhamedov.

Hayallar arasında — Tatyana Tarnikidi.

Eń ataqlı sportshımız Ravilya Salimova úsh ret Jáhán hám altı ret Evropa chempionı bolıwǵa eristi.

Sorawlar

1. Basketbol sózi qanday mánisti biliredi?



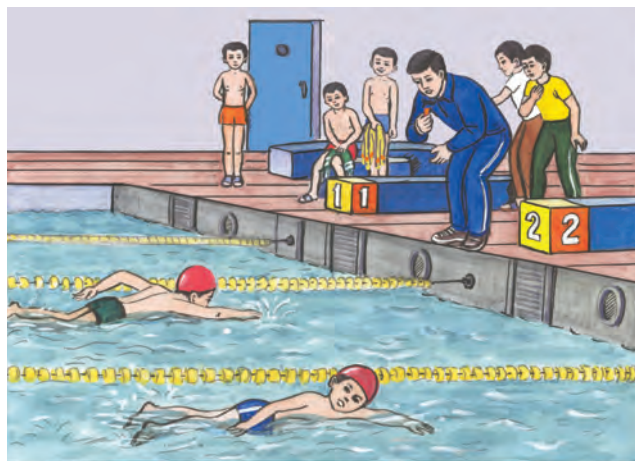
2. Basketbol tobi qanday dúziliske iye?
3. Usı sport túri boyınsha jáne qanday ataqlı sportshılardı bilesiz?

Tapsırma

1. Basketbol tobin tuwrıǵa hám buyımlar arasınan bir qol menen jerge urıp júriwdi úyreniń.

Júziw

Negizinde suw — bul tirishilik. Ósimlikler hám haywanat dúnyası, insanlar ushın suw tiykarǵı zárúrlik bolıp tabıladı. Ol organizmdı shıńıqtıratuǵın eń paydalı qurallardan biri. Sebebi, ol dene, ayaq, iyin bulshıq etleriniń bir normada rawajlanıwına imkaniyat beredi. Ásirese, júziw barısında ókpe júdá jaqsı rawajlanadı, dem alıwda qatnasatuǵın bulshıq etler qatayadı, dem alıw hám dem shıǵarıw tereńlesedi. Buniń nátiyjesinde, júziwshi adam ókpesiniń



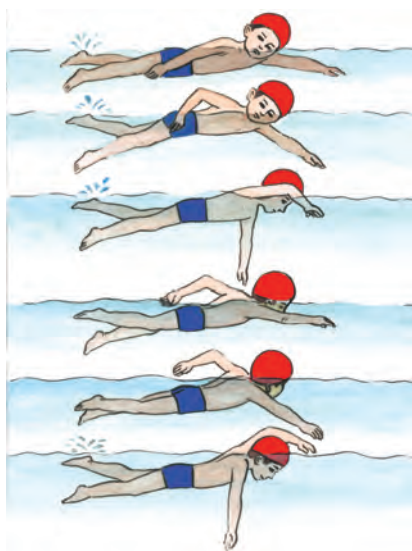
9-súwret.

hár tárepleme keńeyiwine alıp keledi (9-súwret).

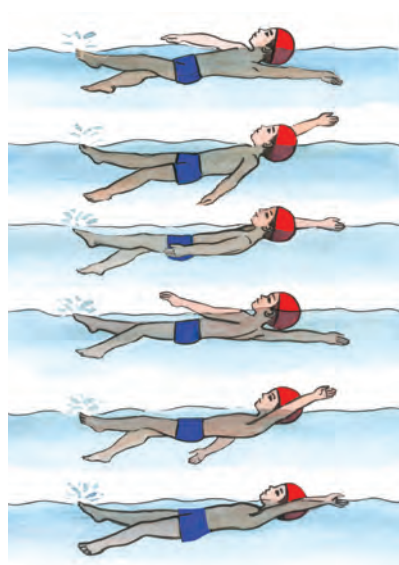
Bunnan tısqarı, suw óziniń basım kúshi menen qan aylanısın, ásirese, qan tamır aylanısın jaqsılaydı. Hár qıylı hawa rayı jaǵdaylarında, joqarı-tómen temperaturalarda suwda shomılıw organizmdi shınıqtıradı.

Elimizde bul sport túri boyınsha júdá kóp belgili sportshılar jetilisip shıqqan:

1. Svetlana Babanina 100 m ge brass usılında júziw boyınsha eki márte jáhán rekordın ornatqan. Yaponiyanıń Tokio qalasında ótkerilgen



10-súwret.



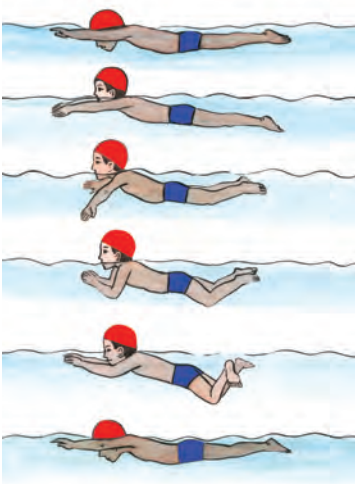
11-súwret.

Olimpiadada ol 200 m ge brass usılında (2,28,6), 4x100 m ge kombinaciyalı estafetada júzip, eki qola medalın qolğa kirkizgen.

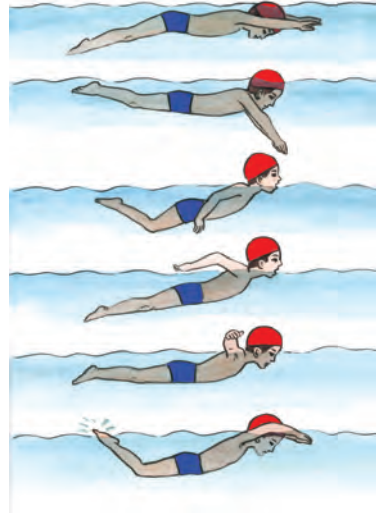
2. Sergey Konov hám Sergey Zobolotnovlar — burınğı Awqam chempionı hám Olimpiada qatnasıwshıları.

Júziwdiń túrleri. Krol usılında kókirekte erkin júziw (10-súwret).

Shalqasına jatıp krol usılında erkin júziw (11-súwret).



12-súwret.



13-súwret.

Brass usılında júziw (12-súwret).
Baterflyay usılında júziw (13-súwret).

Sorawlar

1. Siz júziwdi bilesiz be?
2. Sizge júziw sportı unay ma?
3. Qanday júziw túrlerin bilesiz?

Tapsırmalar

1. Ózińizge unağan usılda júziwdi úyreniń.
2. Júziw usılların jazıp beriń.



«Turan» milliy jekke gúresi

Hárbir sport túri óz atına iye. Turan atı óziniń tariyxıy mánisine iye, yaǵnıy «Turan» atamasınıń áyyemgi mánisi «teńsiz batır, dáwjúrek hám bahadır, palwan» degen mánilerdi bildiredi. Bul tariyxıy dereklerde Ózbekstan aymaǵı «Turan jeri» dep kórsetilgenligi, bul aymaqta iymanı taza, ruwxıy kúshli, hadal turmıs keshiretuǵın xalıq jasaǵanlıǵın bildiredi.



14-súwret.



Mısalı, «Turan» sportı jekke gúresiniń nızam-qaǵıydalarına muwapıq, qarsılaslar maydanǵa shıqqanda dáslep qolların joqarıǵa kóterip, bir-birlerine alaqańların kórsetedi. Bunday usıl gúreste de bar. Bul «kórip qoy, qolımda hesh nárese joq, hadal gúresemen» degen mánisti bildiredi. Bellesiwge shıqqan qarsılaslar gúres aldınan bir-birine qol beredi. Bunnan «ózimniń nege uqıplı ekenimdi biliwge imkaniyat bergenińiz ushın raxmet» degen túsinik kelip shıǵadı. Demek, «Turan» gúresinde maydanǵa shıqqan palwannıń birinshi wazıypası qarsılasın jeńiw emes, bálkim óziniń kúsh-qúdiretin, sheberligin tolıq iske salıp, sınavdan ibarat.

«Turan» gúresinde qatnasıwshılar jawıngerlik hám de soqqı bermegen tárizde jarıadı (14-súwret). Qatnasıwshılar erkin shınıǵıwlar kórgizbesi, juplıq, kórgizbeli shınıǵıwlarda gúresedi.



Tayaq hám arqannan qural sıpatında paydalanadı.

Sorawlar

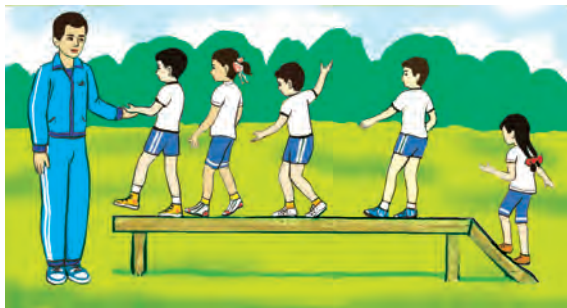
1. Gúrestiń jáne qanday túrlerin bilesiz?
2. «Turan» sóziniń mánisi qanday?

Tapsırma

Gúres túrlerine tiyisli shınıǵıwları orınlawdı úyreniń.

Salamatlıqtı bekkemlewge qaratılǵan dene shınıǵıwları

Súwretlerde kórsetilgen ayırım háreketler: júriw, teńsalmaqlılıqtı saqlaw, juwırıw, sekiriw hám basqa da dene shınıǵıwları menen shuǵıllanıw fizikalıq tayarlıqtı bekkemlew menen birge, insan denesin jetik rawajlandıradı (15, 16, 17-súwretler). Dene shınıǵıwları menen shuǵıllanatuǵınlar shaqqan, shıdamlı,



15-súwret.



16-súwret.

jigerli, kúshli, batır, gózzal hám háre-
ketsheń, iske uqıplılıǵı joqarı boladı.

Sonıń ushın hárbir háreketti erkin,
jaqsı hám az kúsh jumsap, anıq
hám durıs orınlawdı úyreniń. Sonda
dene shınıǵıwların orınlaǵanda az
sharshaysız.



17-súwret.



Joqarı is uqıplılıǵına iye bolıw — salamatlıqtıń birinshi belgisi esaplanadı. Jańa háreket kónlikpelerine iye bolıw hám de quramalı shınıǵıwlardı orınlaw nátiyjesinde insannıń bas miy qabıǵında hám denesinde qan aylanısı jaqsılanadı, iske uqıplılıǵı kúsheyedi.

Sonday-aq, dene shınıǵıwları menen turaqlı shuǵıllanıw ókpe, as sińiriw hám denemizdeki basqa aǵzalardıń xızmetin jaqsılaydı. Eń tiykarǵısı, organizmimizdi sırtqı ortalıqtıń unamsız tásirlerine hám de kesellik qozdırıwshı mikroblarǵa qarsı shıdamlılıǵın arttıradı.

Dene shınıǵıwları menen turaqlı shuǵıllanatuǵın adam ómiri dawamında dus kelgen hárqanday qıyınshılıqlardı ańsatlıq penen jeńip, mudamı ruwxıy tetik, fizikalıq jaqtan kúshli boladı. Dene shınıǵıwları menen turaqlı shuǵıllanǵan adamnıń dene aǵzalarında zat almasıwı jaqsılanıwı



sebepli onıń kletka toqımaları ósip, jańalanıp barıwı nátiyjesinde ulıwma rawajlanıw júz beredi hám insan denesinde qan-tamır háreketleri artıp baradı.

Fizikalıq tayarlıqqa iye bolǵan adam denesiniń qartayıwı ástelesedi, sebebi, bunday adamnıń dene aǵzaları tınısh jaǵdayda da, jumıs waqtında da bir qalıpte isleydi.

Fizikalıq salamat adam dem alıw waqtında tez uyqıǵa ketedi hám kún boyı arttırǵan sharshawları tez shıǵadı. Onıń ishteyi jaqsı boladı, as sińiriw aǵzaları normada isleydi, keypiyatı mudamı joqarı dárejede boladı.

Jaqsı fizikalıq tayarlıqqa iye adam az nawqaslanadı, eger nawqaslanıp qalsa, kesellikti ańsat hám tolıq jeńedi.

Demek, fizikalıq shınıǵıwlar menen turaqlı shuǵıllanıw insan salamatlıǵına unamlı tásir etip, onı fizi-



kalıq jaqtan rawajlandıradı, kúshli etedi, salamatlıǵın bekkemleydi hám turmısqa jańalıqlar engiziwine múmkinshilik jaratadı.

Sorawlar

1. Salamatlıqtı bekkemlewde dene tárbiyası qanday áhmiyetke iye?
2. Nawqaslanbaw ushın ne islew kerek

Kún tártibi hám jeke gigiena

Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwda ózińizdiń kún tártibińizdi dúziwińiz hám de kún tártibi menen jeke gigienaǵa qatań ámel etiwıńiz kerek.

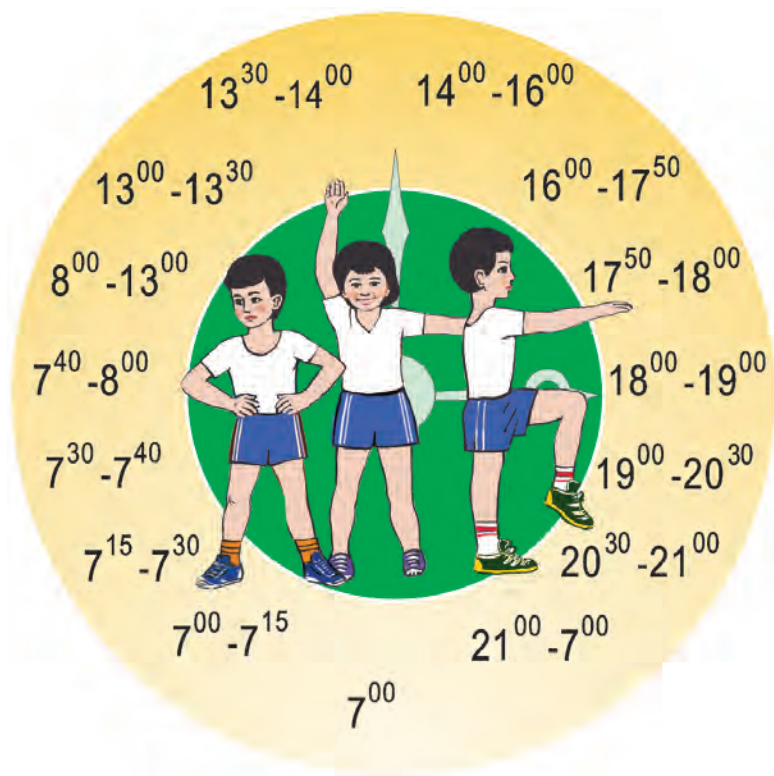
Jeke gigiena degende ne túsiniledi? Bul, dáslep, kún tártibi, olarda háreket iskerligi, teri hám deneni kútiw, normada dem alıp uyqılaw, waqtında tuwrı awqatlanıw, zıyanlı ádetlerden ózin tıyıw, kiyim-



kensheklerdi taza uslaw, zárúrli talap hám shártlerge boysınıwdan ibarat.

Kún tártibi neni bildiredi? Hárbir oqıwshı kún boyı kóplegen hár qıylı paydalı isler menen bánt boladı: mektepke baradı, úy jumısların orınlawda ata-anasına járdemlesedi, dosları menen hár túrli dene shınıǵıwların orınlaydı, háreketli oynılar oynaydı, sabaq tayarlaydı hám taǵı basqa. Bunıń ushın oqıwshı ózi orınlaytuǵın kúndelikli barlıq tiykarǵı jumıslardı rejelestiriwi, sol jumıslardıń hárbiri menen qashan shuǵıllanıwı kerekligin ózine belgilep alıwı hám onı óz waqtında tolıq orınlawǵa ádetleniwi tiyis. Bul — kún tártibi bolıp esaplanadı (18-súwret).

Kún tártibine ámel etiwde dene shınıǵıwlarınıń áhmiyeti júdá úlken. Sebebi, hátte eń kishi háreketten soń da miyge júdá kóp áhmiyetli nerv signalları (impulsler) jetip baradı.



18-súwret.

Miy olarğa juwap berip, dem alıw, qan aylanısı hám basqa aǵzalarǵa óziniń arnawlı buyırıqların jiberedi. Nátiyjede, dem alıw, qan aylanısı tezlesip, barlıq aǵzalar kislorod aladı hám iskerlik jaqsılanadı. İnsan ózin tetik, saw-salamat sezedi, is uqıplılıǵı artadı.



2-klass oqıwshılarınıń shamalaw kún tártibi

7 ⁰⁰	Uyqıdan oyanıw
7 ⁰⁰ —7 ¹⁵	Dene tárbiyası, juwınıw, orındı jıynaw
7 ¹⁵ —7 ³⁰	Azanǵı awqatlanıw
7 ³⁰ —7 ⁴⁰	Mektepke tayarlıq
7 ⁴⁰ —8 ⁰⁰	Mektepke barıw
8 ⁰⁰ —13 ⁰⁰	Mektepte oqıw waqtı
13 ⁰⁰ —13 ³⁰	Mektepten úyge qaytıw
13 ³⁰ —14 ⁰⁰	Túski awqat
14 ⁰⁰ —16 ⁰⁰	Túski awqattan keyingi uyqı, dem alıw, háreketli oynılar
16 ⁰⁰ —17 ⁵⁰	Sabaq tayarlaw, jumıs ornın jıynastırıw
17 ⁵⁰ —18 ⁰⁰	Jeńil awqatlanıw



18 ⁰⁰ —19 ⁰⁰	Ashıq hawada bolıw, úy jumısına járdem
19 ⁰⁰ —20 ³⁰	Keshki awqat hám erkin shuǵıllanıw
20 ³⁰ —21 ⁰⁰	Keshki uyqıǵa tayarlıq
21 ⁰⁰ —7 ⁰⁰	Keshki uyqı

Sorawlar

1. Jeke gigiena degende neni túsinesiz?
2. Kún tártibi neni bildiredi?

Tapsırmalar

1. Óz kún tártibińizdi dúzip keliń.
2. Eń súyikli milliy háreketli oýınlardıń atın jazıp keliń.

Dene tárbiyası

Fizikalıq tárbiya procesinde dene tárbiyasın durıs shólkemlestiriw organizmdi shınıqtırıw hám rawajlandırıwda úlken áhmiyetke iye.



Insan ómirinde dene tárbiyası úlken áhmiyetke iye. Turmısta hárkim fizikalıq jaqtan salamat, kúshli bolıwdı qáleydi. Insannıń salamatlıǵı pikirdiń tınıqlıǵına hám ádep-ikramlı bolıwǵa alıp keledi. Pikir hám ádep-ikramlılıq penen salamatlıq arasında kúshli bir baylanıs bar.

Dene tárbiyasın orınlawdan maqset, barlıq dene aǵzalarınıń óz wazıypaların tolıq orınlawın támiyinlewden ibarat. Aǵzamızdıń ayırımlarınıń quwatın asırıp, al ayırımların quwatsız halda qaldırıw maqsetti ámelge asırıw imkaniyatın bermeydi. Dene aǵzalarınıń hár túrli háreketlerinen ibarat bolǵan gimnastika shınıǵıwları, suwda júziw, futbol oyını sıyaqlı hár túrli shınıǵıwlar dene tárbiyası ushın júdá zárúr.

Ata-babalarımızdıń «Háreketke bereket» degenindey, belsendi fizikalıq miynet hám dene tárbiyası salamatlıq girewi bolıp esaplanadı.



Siz ózińizge unağan sport túrin tańlap alıp, óz betińizshe hám turaqlı túrde shuǵıllanıp barsańız, arańızdan belgili sportshılar jetilisip shıǵıwı múmkin hám de olar sport jarıslarında Ózbekstannıń bayraǵın jáne de bálentirek kóteriwlerine isenemiz. Buǵan Siz álbette erisesiz.

Sorawlar

1. Dene tárbiyası ne ushın kerek?
2. Kúndelikli dene tárbiyası procesinde háreketli oýınlar qanday rol oýnaydı?

Kewilli minutlar

Balalar, kóp waqıt háreketsiz otırıw organizmniń tómenge bólimlerinde, qarında qanniń júrmey qalıwına, bas miydiń qan menen tolıq támiyinlenbewine sebep boladı. Al bul, óz gezeginde, nerv kletkalarınıń tirishilik iskerligine zıyan keltiredi. Nátiyjede, diqqatıńız da turaqsızlanadı. Bunnan tisqari, kóp waqıt bir jerde



qıymıldamay otırǵanıńızda, belıńız sharshaydı, ruchkanı kóp waqıt qolda uslaǵanlıqtan barmaqlarıńız qatıp qaladı. Nátiyjede, tez sharshaytuǵın bolıp qalasız, iske uqıbıńız páseyedi. Tez-tez sabaqtan alań bolatuǵın, dıqqatsız hám biypárwa bolıp qalasız.

Bunday sharshawlardı joq etiw ushın 1–2 minut dawamında 3–4 fizikalıq shınıǵıwlar islenedi. Bunday shınıǵıwlar «Kewilli minutlar» dep ataladı.

1-shınıǵıw. D.j.: qollar aldıǵa, parta ústine tuwrı sozılǵan. Qollardı joqarıǵa kóteriw, sozılıw, qollarǵa qarap, dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (19-súwret).

2-shınıǵıw. D.j.: qollar bastıń artında. Oń tárepke burılıp, oń qoldı oń tárepke soziw hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Sonıń ózin basqa tárepke shep qol menen orınlaw (20-súwret).

3-shınıǵıw. D.j.: barmaqlardı ay-qastırǵan halda qollar bastıń artında. Qollardı joqarı kóterip sozılıw, qollarǵa



19-súwret.



20-súwret.



21-súwret.

qaraw hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (21-súwret).

4-shınıǵıw. D.j.: barmaqlardı ay-qastırǵan halda qollar bastırın artında, shıǵanaqlar partanıń ústinde. Áste tiklenip shıǵanaqlardı qaptal tárepke qoyıw, ashıw hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (22-súwret).

5-shınıǵıw. D.j.: qollar menen orınlıqtırın arqasın uslap otırıw.

*22-súwret.**23-súwret.*

Ayaqlardı aldığa sozıp, dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (23-súwret).

6-shınıǵıw. D.j.: ayaqlar aldığa sozılıp, qollar orınlıqtıń artqı shetine qoyılǵan. Ayaqlardı poldan kótergen halda, iyinlerdi artqa keriw, dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (24-súwret).

7-shınıǵıw. D.j.: qollar belde.

Qollardı joqarıǵa kóterip, artqa shalqayıp sozılıw hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (25-súwret).

8-shınıǵıw. D.j.: qollar iyinde.

Partada otırıp, qollardı aldığa sozıw hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (26-súwret).

9-shınıǵıw. D.j.: qollar belde.

Ońǵa burılıp, dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Shepke burılıp, dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (27-súwret).



24-súwret.



25-súwret.



26-súwret.



27-súwret.

GIMNASTIKA

Sapqa turıw shınıǵıwları

Hárqanday shınıǵıw, sabaq sapqa turıw shınıǵıwlarınan baslanadı.

Sapqa turıw shınıǵıwları oqıwshılardıń qáwmetin qalıplestiriwge, dıqqatın jámlewge, tártipli bolıwǵa járdem beredi. Olar muǵallimniń buyrıǵına qarap orınlanadı (28-súwret).

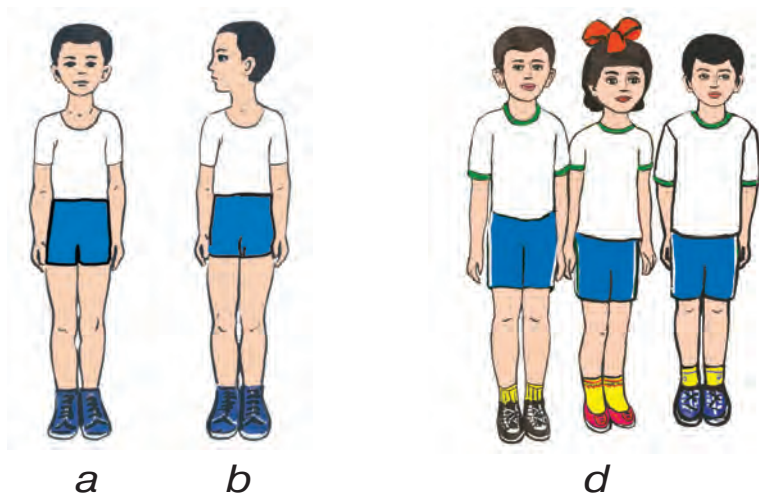


1. «Bir qatarǵa saplan!» buyırǵı boyınsha oqıwshılar sızıq boylap sapqa turadı (28-súwret, *a*).

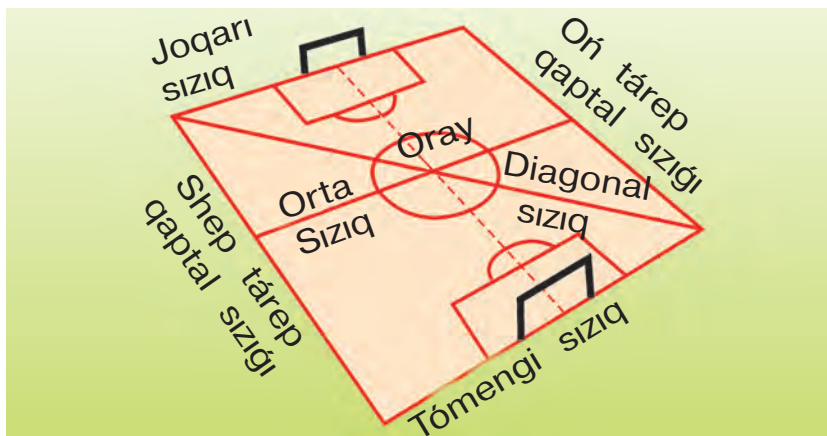
2. «Tegislen!» dep aytılwı menen ayaqlardı bir sızıqqa qoyıp, bas oń tárepke qaray burıladı (28-súwret, *b*).

3. «Tiklen!» buyırǵı boyınsha oqıwshılar sapta tik turıw jaǵdayına ótedi (28-súwret, *d*).

4. «Erkin!» buyırǵı berilgennen soń, oqıwshılar óz orınlarında erkin turadı, yaǵnıy bir ayaǵı dizeden azıraq búgilgen jaǵdayda boladı.



28-súwret.



29-súwret.

Sapqa turıw dene tárbiyası muǵalliminiń kórsetpesi boyınsha sport maydanshası yamasa sport zalınıń túrli sızıqlarında orınlanadı (29-súwret).

Sorawlar

1. Sport zalı, sport maydanshasınıń qanday táreplerin bilesiz?
2. Ne ushın derlik barlıq sabaqlar hám shınıǵıwlar sapqa turıwdan baslanadı?
3. Qanday sapqa turıw shınıǵıwların bilesiz?
4. Sapqa turıw shınıǵıwları procesinde qanday buyırıqlar qollanıladı?

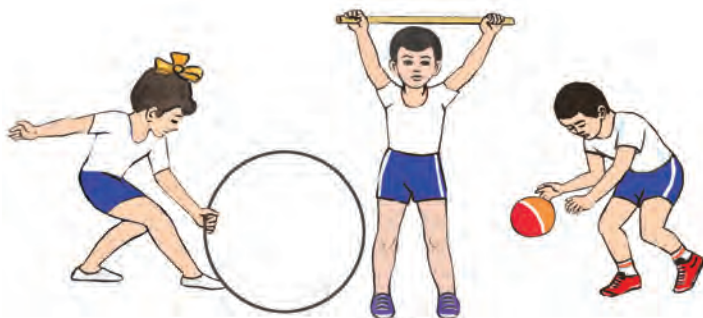


Tapsırmalar

1. Doslarıńız benen tórt múyeshli maydansha sızıp, orta, diagonal, tómeniń hám joqarǵı sızıqlardı belgileń.

2. Sapqa turıwdıń túrleri — bir qatarlı sapqa turıw hám bir qatarǵa izbe-iz turıwdı úyrenip alıń.

ULÍWMA RAWAJLANDÍRÍWSHÍ SHÍNÍǴÍWLAR



Dáslepki jaǵdaylar

Turmıs ushın zárúr bolǵan tiykarǵı háreketlerge júriw, juwırıw, sekiriw, órmelep joqarıǵa shıǵıw hám tosqıtı atlap ótiw, toptı ilaqtırıw hám qaqshıw, teńsalmaqlılıqtı saqlaw, tońqalaq asıw hám taǵı basqalar kiredi. Háreket-



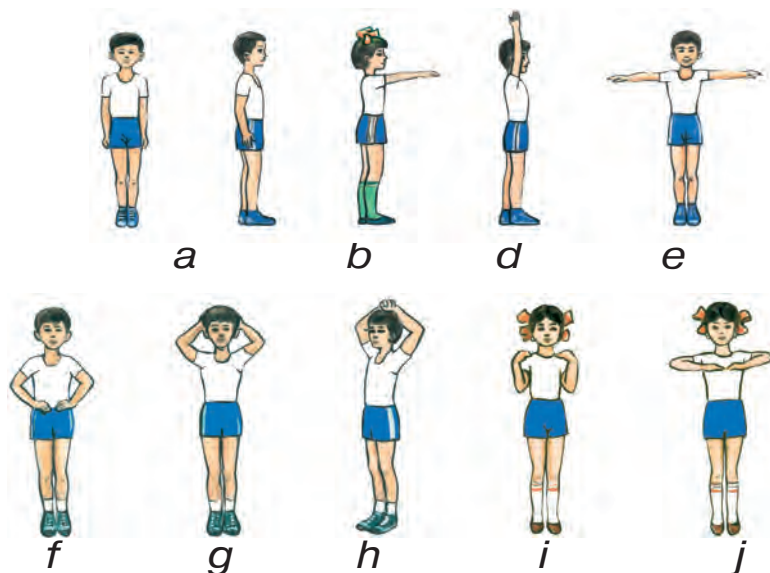
tiń mine usı túrleri organizmniń rawajlanıwında úlken áhmiyetke iye bolıp, turmıs ushın zárúrli háreket, uqıplılıq hám kónlikpelerdi qáliplestiriw, jetilistiriw múmkinshiligin beredi. Hárqanday háreket qol, ayaq, deneniń belgili dáslepki jaǵdayınan baslanadı hám bul jaǵday usınılǵan shınıǵıwdı orınlaw ushın eń qolaylısı boladı.

Siz dáslepki jaǵdaylardı hám olardıń atların biliwińiz kerek. Bul Sizge oyun waqtında erkin háreket hám fizikalıq shınıǵıwlardı orınlawda doslarıńız benen sport tilinde sóylesiwińizge járdem beredi.

Tómende qol, ayaq, deneniń tiykarǵı dáslepki jaǵdayları hám háreketler keltirilgen (30-súwret).

1. D.j. — t.t., tabanlar juplasqan, ayaq ushları biraz ashılǵan, qollar dene boylap tómenge túsirilgen, bas tuwrı qaratilǵan (30-súwret, a).

2. D.j. — t.t., qollar aldığa qaray sozilǵan (30-súwret, b).



30-súwret.

3. D.j. — t.t., qollar joqariǵa kóterilgen (30-súwret, d).

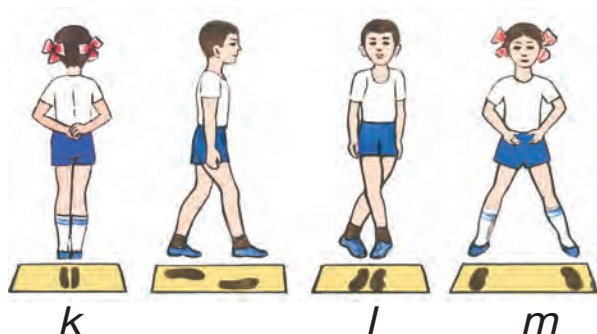
4. D.j.— t.t., qollar qaptalǵa sozılǵan (30-súwret, e).

5. D.j.—t.t., qollar belde (30-súwret, f).

6. D.j. — t.t., qollar bastırn artında (30-súwret, g).

7. D.j. — t.t., qollar bastırn ústinde (30-súwret, h).

8. D.j.— t.t., qollar iyinde (30-súwret, i).



30-súwret.

9. D.j. — t.t., qollar kókirek aldında, shıǵanaqlar búgilgen (30-súwret, j).

10. D.j. — t.t., qollar arqada (30-súwret, k).

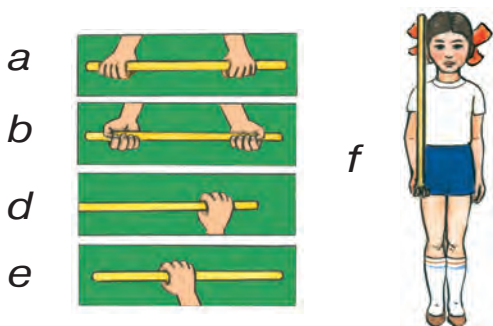
11. D.j. — t.t., ayaqlar iyin keńliginde, oń (shep) ayaq aldıda. Ayaqlar ayqastrılǵan, qollar tómenge túsirilgen (30-súwret, l).

12. D.j.—t.t., ayaqlar keńirek ashılǵan, qollar belde (30-súwret, m).

Gimnastika tayaqshası menen shınıǵıwlar

1. Tayaqsha ushlarınıń ústinen eki qollap uslaw (31-súwret, a).

2. Tayaqsha ushlarınıń astınan eki qollap uslaw (31-súwret, b).

*31-súwret.*

3. Tayaqshaniń ushınan bir qollap uslaw (31-súwret, d).

4. Tayaqshaniń ortasınan bir qollap uslaw (31-súwret, e).

5. T.t.t., tayaqsha iyin aldında (31-súwret, f).

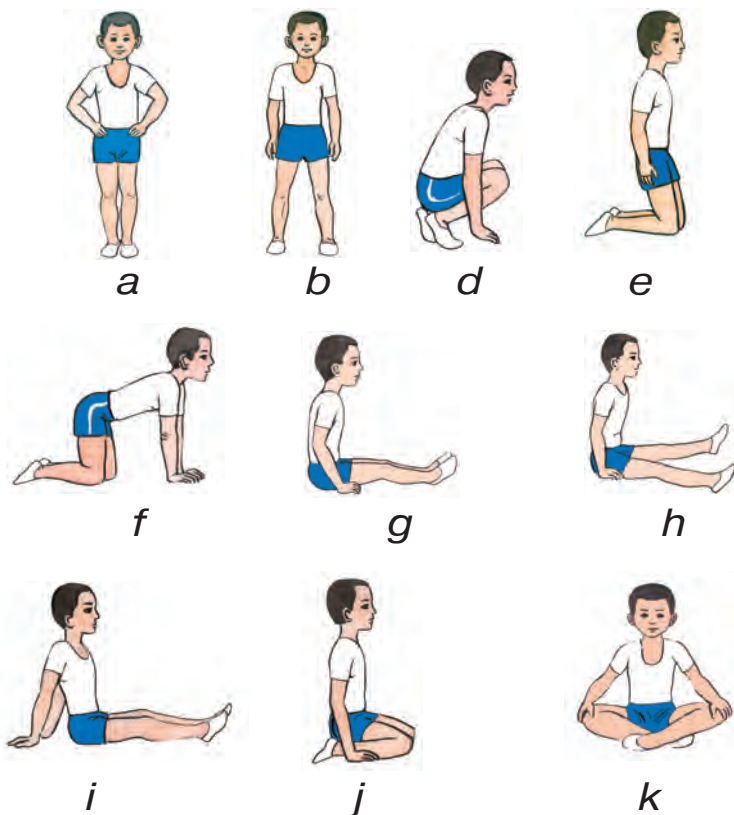
Tik turıw, otırıw

1. Qollardı belge qoyıp, tik turıw (32-súwret, a).

2. Ayaqlardı iyin keńliginde ashıp, qollardı tómenge túsiriw (32-súwret, b).

3. Qollarǵa tayanǵan halda dizelerdi búgip otırıw (32-súwret, d).

4. Dizelerde tik turǵan halda qollardı dene boylap tómenge túsiriw (32-súwret, e).



32-*súwret.*

5. Qollarǵa tayanǵan halda dize-
lerde turıw, bas kóterilgen (32-*súw-*
ret, f).

6. Otırıp, ayaqlardı qosqan halda
aldıǵa sozıw, qollar tómenge túsirilgen,
bas joqarıǵa kóterilgen (32-*súw-*
ret, g).

7. Otırǵan halda ayaqlardı ashıp,



aldıǵa sozıw, qollar tómenge túsirilgen, bas sál joqarıǵa kóterilgen (32-súwret, h).

8. Qollardı artqa qoyıp, oǵan tayanǵan halda ayaqlardı qosıp, aldıǵa sozıp otırıw (32-súwret, i).

9. Qollardı tómenge túsirgen halda tabanı menen otırıw, bas sál joqarıǵa kóterilgen. Tereńirek otırıw ushın, ayaqlardıń arasın sál ashıw múmkin (32-súwret, j)

10. Qollardı dizelerge qoyıp, maldas qurıp otırıw (32-súwret, k).

Jatqan jaǵdayda orınlanatuǵın shınıǵıwlar

1. Shalqasına jatiw (33-súwret, a).

2. Qarın menen jatiw (33-súwret, b).

3. Qollarǵa tayanǵan halda jatiw (33-súwret, d).

*a**b**d*

33-súwret.



Sorawlar

1. Qanday tiykarǵı dáslepki jaǵdaylardı bilesiz?
2. Ne ushın barlıq shınıǵıwlardı dáslepki jaǵdaydan baslaw kerek?
3. Gimnastika tayaqshasın uslawdıń qanday usılların hám dáslepki jaǵdayların bilesiz?

Tapsırmalar

1. Tiykargı dáslepki jaǵdaylardıń atın yadtan biliwge hám olardı orınlawdı úyreniń.
2. Gewdeniń dáslepki jaǵdayın durıs orınlawdı úyrenip alıń.

AYAQ HÁM DENENIŃ TIYKARGÍ HÁREKETLERI

Áziz oqıwshılar! Siz úyrenen tiykargı dáslepki jaǵdaylardan túrli háreketler orınlanadı. Olar ayaq, qol hám dene háreketlerinen ibarat (34-súwret):

1. Deneni aldığa, artqa, ońǵa, shepke háreketlendiriw (34-súwret, a).



2. Deneni ońǵa, shepke buriw (34-súwret, b).

3. Ayaqlardı aldǵa, qaptalǵa, artqa háreketlendiriw (34-súwret, d)

4. Dizeni búgip, ayaqtı joqarıǵa kóteriw (34-súwret, e).

5. Dizeni búgip, ayaqtı artqa kóteriw (34-súwret, f).

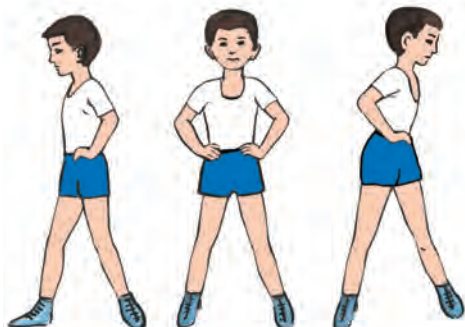
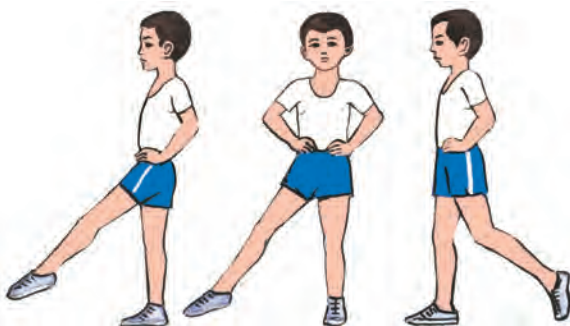
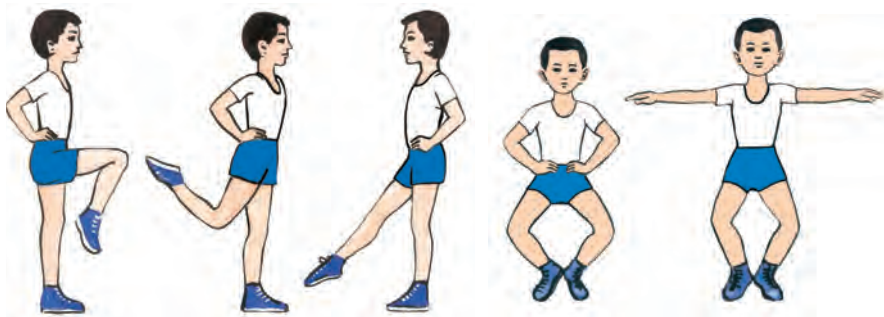
6. Qollardı belge qoyıp, shep ayaqta tik turıw hám oń ayaqtı aldǵa sozıp, ayaqtıń ushın jerge tiygiziw (34-súwret, g).

7. Qollardı belge qoyıp, yarım otırıw (34-súwret, h).

8. Dizelerdi búgip, qollardı qaptalǵa soziw (34-súwret, i).

Usı shınıǵıwlardan joqarı dárejede payda alıw ushın anıq reje tiykarında shınıǵıwlardı tańlaw kerek. Kóbinese dene shınıǵıwları kompleksi tómen-degishe tártipte tańlanadı:

9. Ayaqlar iyin keńliginde ashılǵan, qollar iyinde, keriliw shınıǵıwları (35-súwret, a) d.j.ǵa qaytıw.

*a**b**d**e**f**g**h**i**34-súwret.*



10. Tik turǵan halda dizelerdi búgıp otırıw, qollar qaptal táreplerge sozılǵan (35-súwret, b)—d.j.ǵa qaytıw.

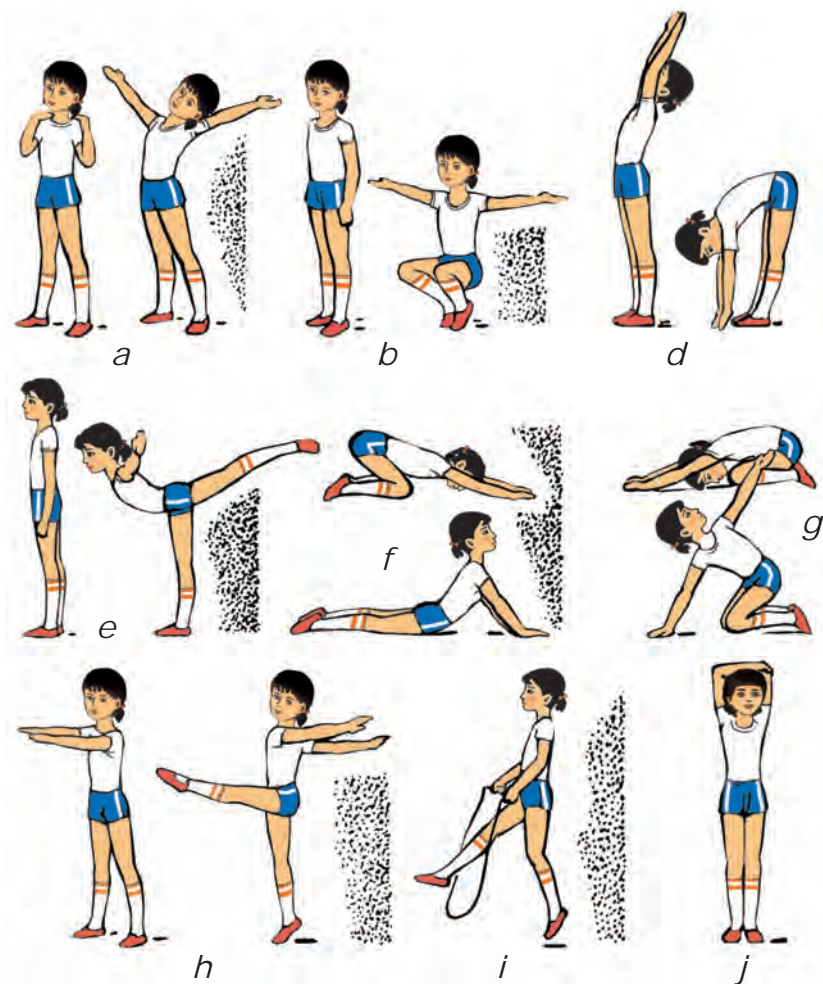
11. Tik turǵan halda qollardı joqarıǵa kóteriw, sońınan aldıda eńkeyiw (35-súwret, d)—d.j.ǵa qaytıw.

12. Tik turǵan halda aldında eńkeyiw, shep ayaqtı artqa kóteriw, qollar qaptal táreplerge sozılǵan. Soń usı shınıǵıwdı orınlawda oń ayaqtı kóteriw (35-súwret, e)—d.j.ǵa qaytıw.

13. Qollarǵa tayanıp jatqan halda dizelerdi búgıp artqa tartılıp, oǵan otırıwǵa háreket etiw (35-súwret, f)—d.j.ǵa qaytıw.

14. Dizelerge otırıp aldıda tereń eńkeyip qollar aldıda sozılǵan. Deneni kóterip shep tárepke burılıp, qollar qaptal tárepke sozılǵan, soń usı shınıǵıw oń tárepke orınlanadı (35-súwret, g)—d.j.ǵa qaytıw.

15. Ayaqlar iyin keńliginde aşıp, qollar aldıda sozılǵan. Qollardı shep



35-сúwret.

tárepke sozıp, shep ayaq aldınǵa sozılǵan, ushları tuwrılanǵan. Usı shınıǵıwdıń ózin oń tárepke orınlaw (35-сúwret, h)—d.j.ǵa qaytıw.



16. Jip penen sekiriw. (35-súwret, i) (30—35 márte).

17. Dem alıw shınıǵıwları — ayaq ushlarında turıp, qollardı joqarıǵa kóterip dem alıw hám qollardı qaptaldan tómenge túsirip, eńkeyip dem shıǵarıw (35-súwret, j)

Hár bir shınıǵıw (jip penen sekiriw-den tısqarı, 4—6 márte tákirarlanadı.

TAYANÍP SEKIRIWLER

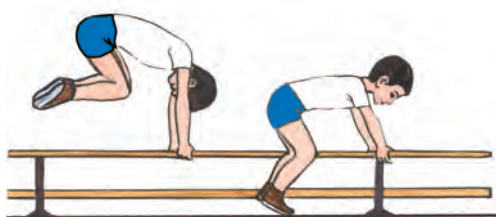
Tayanıp sekiriw oqıwshılarda kúshti bir jerge toplaw qábiletin, shaqqanlıqtı, tezlikti hám basqa pazıyletlerdi tárbiyalaydı. Tayanıp sekiriw túrleri:

Gimnastikalıq orınlıqta eki qolǵa tayanıp juplasqan ayaq penen tepsinip shep hám oń táreplerge sekirip ótiw (36-súwret).

Juwırıp kelip gimnastikalıq kópir (kozyol)diń ústine tayanıp sekirip dizelerde túsıw, soń qollar menen



36-súwret.



37-súwret.



38-súwret.

tepsinip kerilip sekirip jeńil túsiw (37-súwret).

Izbe-iz qoyılǵan ballonlardan qol-larǵa tayanıp ayaqlardı kerip sekiriw (38-súwret).

ASÍRİLÍW, EÑBEKLEW HÁM ÓRMELEP SHÍǴÍW

Eńbeklep júriw, eńbeklep ótiw, asırılıp ótiw, gimnastikalıq diywal hám arqan boylap órmelep shıǵıw

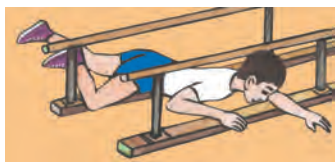
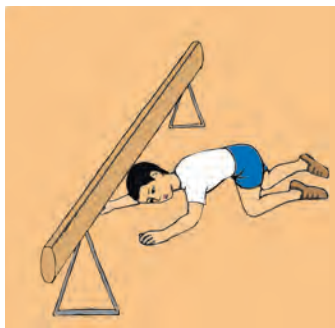


Siz ushın júdá paydalı. Sebebi, bul shınıǵıwlar dene, iyin bólimi, qol, ayaq bulshıq etlerińizdi bekkemlewge járdem beredi. Bul shınıǵıwlardan shaqqanlıq, mártlik, biyiklikke sekiriwdi úyreniw sıyaqlı ózgeshelikler qalıplese di.

Stul astınan yamasa tónkerilgen orınlıqtıń arasınan eńbeklep ótiw (39-súwret).

Buyımlardıń ústinen asırılıp ótiw (40-súwret).

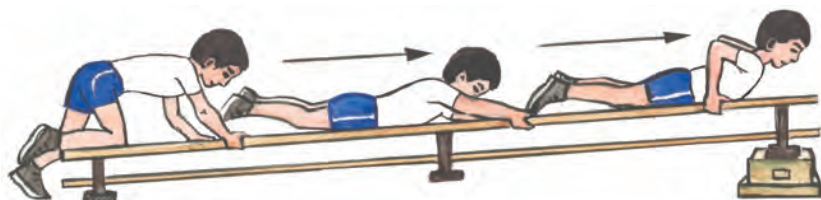
Gimnastikalıq orınlıqlardıń ústinde eńbeklew hám tartılıw (41-súwret).



39-súwret.



40-súwret.



41-súwret.



42-súwret.



43-súwret.



44-súwret.



Záńgige hám tayaqqa órmelep shıǵıw (42-súwret).

Gorizental tartılǵan arqanda ayaqlardıń járdeminde asılıp ótiw (43-súwret).

Arqanǵa órmelep shıǵıw (44-súwret).

Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları

Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwların úyińizde, mektepte doslarıńız benen hám óz betińizshe orınlawıńız múmkin.

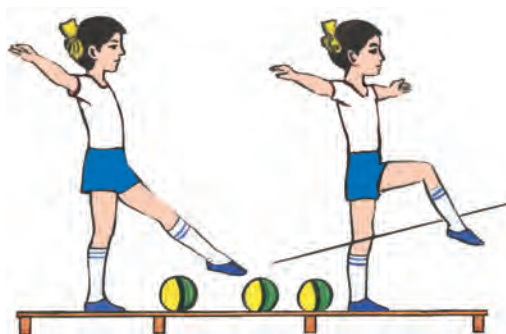
Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwların qada, qıya qoyılǵan záńgilerdiń ústinde júrip orınlawıńız da múmkin.

Gimnastikalıq orınlıqta bir ayaqta turıp, ekinshi ayaqtı aldıda, qaptalǵa, artqa sozıw, qollardı belge qoyıp yamasa bir qol menen gimnastikalıq diywaldıń tayaǵınan uslap turıw (45-súwret, a).

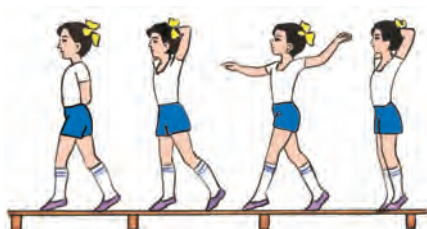
Gimnastikalıq orınlıqqa qoyılǵan toplar yamasa tartılǵan arqanıń ústinen ótip júriw (45-súwret, b).



a



b



d



e

45-súwret.

Qollardı hár qıylı jaǵdayda háreketlendirip, ayaqtıń ushında gimnastikalıq orınlıq ústinen júriw (45-súwret, d).

Qıya qoyılǵan gimnastikalıq orınlıqtıń ústinde qollardıń jaǵdayın ózertip júriw (45-súwret, e).

Sorawlar

1. Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları qanday jerlerde orınlanadı?



2. Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwların orınlawda qanday buyımlardan paydalanıw múmkin?

3. Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwlarınıń qanday túrlerin bilesiz?

Tapsırmalar

1. Qollarıńızdı belge qoyıp, bir ayaqta turıń, ekinshi ayaǵıńızdı búgip, dizelerdi joqarı kóterip, kózlerińızdi jumıń.

2. Túrli buyımlar — gimnastikalıq orınlıq, jel berilgen top hám basqa buyımlar ústinde qollarıńızdı qaptalǵa sozıp ayaq ushında turıń.

AKROBATIKA

Akrobatika shınıǵıwları aldığa hám artqa tońqalaq asıw, jawırında, basta tik turıw, «kópir» (mostik) payda etiw hám basqalardan ibarat:

— shalqaǵa jatqan halda eki qol menen dizelerdi kókirek aldına tartıw, búkke túsip shepke, ońǵa, aldığa hám artqa terbeliw (46-súwret);

— ayaqlardı sál ashıp, búgilip otırıw, eki qol menen ayaqlardı qu-



46-súwret.



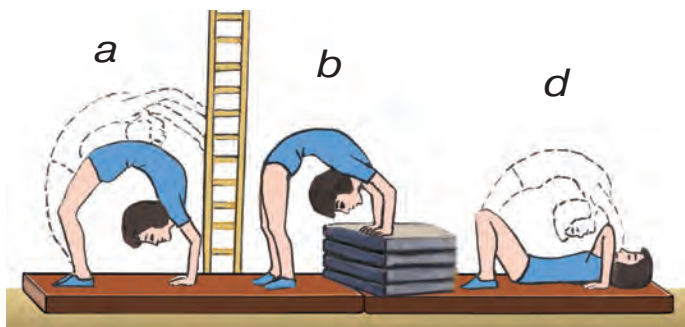
47-súwret.

shaqlağan halda búkke túsip, bastı aldıǵa eńkeytip otırıw;

— búkke túsip, tez artqa domalap, tońqalaq asıw. Ádette, bul shınıǵıwlar gimnastikalıq tósek yamasa gilemniń ústinde orınlanadı (47-súwret).

Shalqáǵa jatqan halda «kópir» (mostik) jasaw

Gimnastikalıq diywaldan bir adım uzaqlıqta oǵan arqa menen turıp, qollar joqarı kóteriledi. Artqa shalqayıp, gimnastikalıq diywal taxtaların izbe-iz



48-súwret.

uslap, áste-aqırın qollardı polğa qoyıp, «kópir» payda etiledi (48-súwret, a).

Ústi-ústine qoyılğan gimnastikalıq tóseklerge arqanı qaratıp, ayaqlardıń arası ashıp turıladı, soń artqa shalqayıp, «kópir» payda etiledi, úsh márte prujına tárizli terbelip (deneniń awırlıǵın ayaqtan qolğa hám kerisinshe), tórtinshi esapta kóterilip, tiykarǵı tik turıw jaǵdayına qaytıladı (48-súwret, b).

Shalqaǵa jatqan jaǵdayda «kópir» payda etiwden aldın tayarlaw terbelisleri dawamında dene awırlıǵı qolğa, qoldan ayaqqa ótkeriledi, shalqaǵa jatıladı, soń terbeliw jáne



48-súwret.

tákirarlanadı. Tek sonnan keyin ǵana «kópir» payda etiledi (48-súwret, d).

Dizelerde tik turǵan jaǵdayda «kópir» payda etiw. Artqa shalqayiw waqtında sherigi onıń sanınan uslap, ózine tartıp turadı (48-súwret, e).

Eki oqıwshı ayaqlarınıń arasin ashıp, bir-birine járdem bergen halda «kópir» payda etedi (48-súwret, f).

Óz betinshe «kópir» payda etiw (48-súwret, g).

Sorawlar

1. Eńbeklep júriw, asırılıp ótiw hám órmelep shıǵıw shınıǵıwlarınıń qanday paydası bar?



2. Gimnastikalıq orınlıqlardıń ústinde tartılıw shınıǵıwları deneniń qaysı bulshıq etlerin bekkemlewge járdem beredi?

3. «Kópir» payda etiw shınıǵıwları qanday izbe-izlikte úyreniledi?

Tapsırmalar

1. Eńbeklep hám asırılıp ótiw, órmelep shıǵıw shınıǵıwlarınıń áhmiyetin túsindirip beriń.

2. Búkke túsiw jaǵdayın túsindirip beriń.

3. Tońqalaq asıw shınıǵıwların orınláń.

Kórkem gimnastika

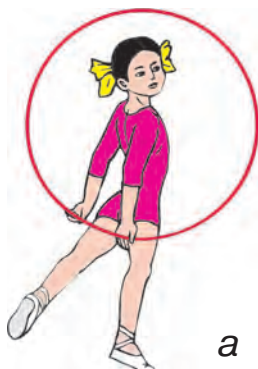
Kolco arqalı shınıǵıwdı islew (49-súwret, a).

Top penen shınıǵıw islew (49-súwret, b).

Bulava menen shınıǵıw islew (49-súwret, d).

Lenta menen shınıǵıw islew (49-súwret, e).

«Jip» penen shınıǵıw islew.



a



b



d



e

49-súwret.

Sorawlar

1. Kórkem gimnastika boyınsha qanday shınıǵıwlardı bilesiz?
2. Kórkem gimnastika menen er balalar shuǵıllana ma?
3. Kórkem gimnastika shınıǵıwları qay jerde ótkeriledi?



Tapsırma

Gimnastika boyınsha mektepte nelerdi úyrenenińiz haqqında jazıp beriń.

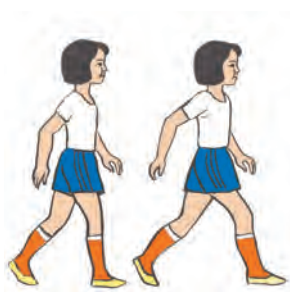
JENIL ATLETIKA

Júriwdiń túrleri

Júrgende adam denesiniń barlıq aǵzası, bulshıq etleri, buwınları jaqsı háreketlenedi hám rawajlanadı.

Júriw qaǵıydası durıs orınlanǵanda dene, arqa hám qarın bulshıq etleri ádewir bekkemlenedi, ayaq pánjesiniń bulshıq etleri rawajlanadı, qáwmeti durıs qalıplesip baradı. Júriwdiń tó-mendegi tiykarǵı túrleri bar:

Bir qalıpte ápiwayı júriw. Balalar, Siz júrgenińizde tabanıńızdı jerge qoyasız, soń ayaqtıń ushı tárepke háreket-lenip, júriwge ótesiz (ilajı barınsha dize búgilmewi kerek). Qollardıń háreketi áste-aqırın, shıǵanaqtan



50-súwret.



51-súwret.



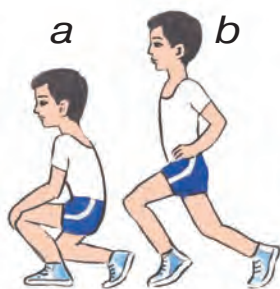
52-súwret.

búgilgen, qollar gezekpe-gezek kókirekten joqarı bolmağan halda aldıǵa kóteriledi, soń shıǵanaq artqa, joqarıǵa jiberiledi, qoldıń barmaqları shama menen bel qáddinde boladı. Bas sál kóterilgen, iyin bos qoyılǵan (50-súwret).

Qollardıń jaǵdayın ózǵertip ayaqtıń ushında júriw (51-súwret).

Dizeni joqarı kóterip júriw. Háreket tez hám anıq, qádemler qısqa hám nıq boladı (52-súwret).

Yarım búkshiyip otırıw hám búkshiyip otırǵan halda júriw (53-súwret, a, b).



53-súwret.



54-súwret.

Nıq qádem taslap júriw. Bul áskeriy júriske uqsap, ayaqtı kóterip, ayaq tabanı tolıq qoyıladı (54-súwret).

Juwırwdıń túrleri

Juwırw balalardıń turmısında basqa háreketlerge qaraǵanda kóbirek ushı-rasadı. Juwırwdıń tómendegi túrleri Sizge usınıs etiledi:

Ápiwayı juwırw. Bul — juwırw qa-ǵıydasın durıs orınlaǵan halda erkin, jeńil, qollardı tábiyiy háreketlendirip juwırw bolıp esaplanadı (55-súwret).

Ayaqtıń ushında juwırw. Ayaqtıń ushı jerge qoyılıp, tabanlar jerge tiy-gizilmeydi. Tez pátte qısqa qádem taslap juwırıladı (56-súwret).



55-súwret.



56-súwret.



57-súwret.



58-súwret.

Sekirip-sekirip juwırıw. Tez hám keń háreket etip ayaqтан-ayaqqa sekirip juwırıladı (57-súwret).

Tez pát penen juwırıw. Ayaqtıń aldınğı bóliminde orınlanıp, keń qádem qoyıladı (58-súwret).

Áste juwırıw. Áste juwırıw basqa juwırıwlarǵa qaraǵanda kóbiрек qollanıladı. Bul juwırıw ulıw-



59-súwret.



60-súwret.

ma shıdamlılıqtı rawajlandıradı, organizmniń funkcionallıq múmkinshiliklerin kúsheytedi. Sol sebepli kóp qollanıladı (59-súwret).

Biyiklikke hám biyiklikten tómenge juwırıw. Biyiklikke juwırıw waqtında mayda qádem taslap, ayaqtıń ushında juwırıw jaqsı nátiyje beredi. Bunda dene aldığa biraz iyiledi.

Tómenge juwırıwda deneni sál artqa shalqaytıp, úlken-úlken qádem qoyıladı (60-súwret).

Sorawlar

1. Deneniń qanday tiykarǵı háreketlerin bilesiz? Olar qalay ataladı?



2. Júriwdiń qanday túrlerin bilesiz?
3. Juwırıwdiń qanday túrleri bar?
4. Biyiklikke hám tómenge juwırıw qa-
ğıydaların aytıp beriń.

Tapsırmalar

1. Doslarıńız benen bir qatarǵa qaptal-
lasıp hám izbe-iz turıwdı tákirarlań.
2. Shepke, ońǵa burılıwlardı tákirarlań.

Kross juwırıw

300; 500; 800 metrge kross juwırıw. Bul juwırıw túrlerinen biri bolıp, orta normada juwırıladı. 2-klass oqıwshılarında bul juwırıwdiń waqtı



61-súwret.



esapqa alınbaydı. Kross juwırıw tegis, oyılı-biyik, toǵaylıq jerlerde ótkeriledi. Bul juwırıw oqıwshılardı shıdamlılıqqa tárbiyalaydı.

Máki tárizli juwırıw

(4x10 m)

Máki tárizli juwırıw tezlik, shaqqanlıq sıpatların tárbiyalaydı. Bul juwırıw jeke hám jámaátlik tárizde ótkerilip, jeńimpazlar anıqlanadı, waqıt ta esapqa alınadı.

Sorawlar

1. Kross juwırıw qanday fizikalıq sıpatlardı tárbiyalaydı?
2. Kross juwırıwdıń ápiwayı juwırıwdan ayırmashılıǵı nede?
3. Máki tárizli juwırıw menen kross juwırıwdıń qanday parqı bar?
4. Máki tárizli juwırıw qanday pazıyletlerdi tárbiyalaydı?



Sekiriwdiń túrleri

Turǵan orında eki ayaqta hákkelep joqarı sekiriw (62-súwret).



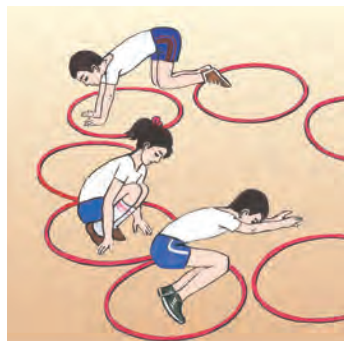
62-súwret.

Ayaqtan-ayaqqa sheńber boylap sekiriw (63-súwret).

Sheńberden-sheńberge hákkelep sekiriw (64-súwret).

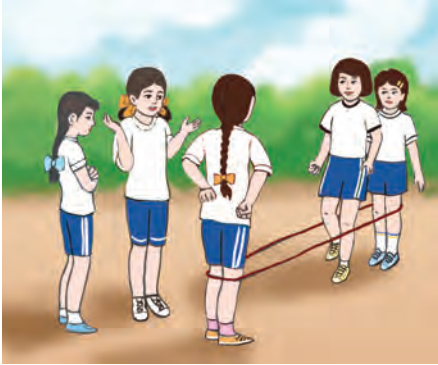


63-súwret.

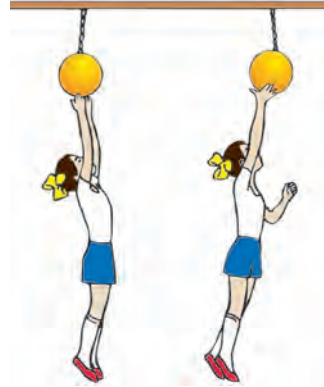


64-súwret.

Turǵan orında joqarıǵa sekiriwde tepsiniw ayaqtıń bulshıq etlerin jaqsı rawajlandıradı, sekiriw qábiletin



65-súwret.



66-súwret.

arttıradı, tezlik penen almasıw sheberligin qáıplestiredi.

Turǵan orınnan joqarıǵa sekiriw kóbirek oyun túrinde ótkeriledi.

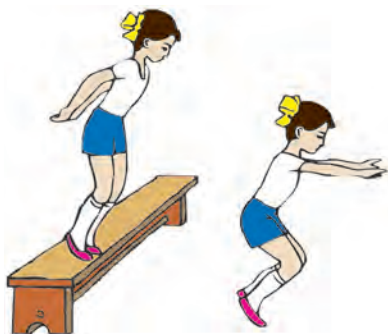
Rezina ústinen sekiriw oyını (65-súwret).

Sekirip, qollardı ildirilgen buyımlarǵa tiygiziw (66-súwret).

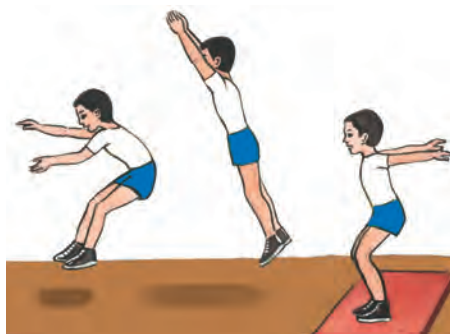
40–50 sm biyikliktegi gimnastikalıq orınlıǵı ústinen tómenge sekiriw (67-súwret).

Orında turıp uzınlıqqa sekiriw (68-súwret).

Jip penen sekiriw shıdamlılıqtı rawajlandıradı, júrek-tamır hám demalıw iskerligin hám de bulshıq etlerdi



67-súwret.



68-súwret.

bekkemleydi. Jip penen sekiriwdiń hár túrli usılları bar (69-súwret):

- a) jiptiń astınan juwırıp ótiw;
- b) jiptiń ústinen sekiriw (69-súwret, a);
- d) jip penen sekirip qashıw;
- e) jup-jup bolıp sekiriw (69-súwret, b);

f) úlken jiptiń astınan kishkene jip penen ótiw (69-súwret, d).

Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw. Ádette, bul shınıǵıw qumlı qambalarda ótkeriledi. Al, sport zalında ústi-ústine qoyılǵan 2—3 gimnasikalıq tóseklerdiń ústinde sekiriwge de boladı (70-súwret).

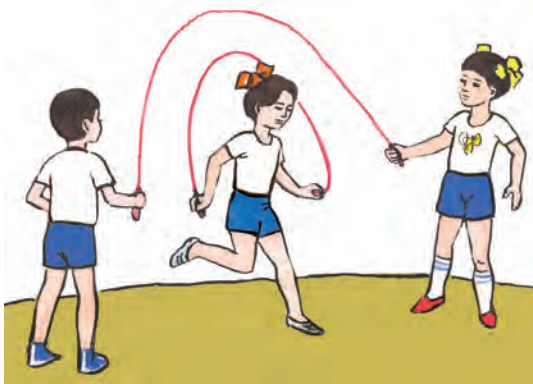


69-súwret, a.

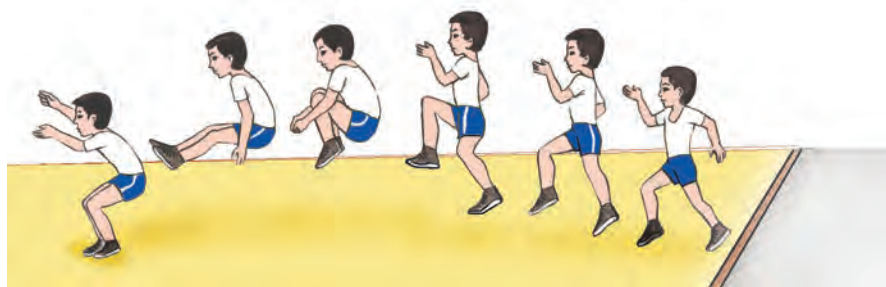


69-súwret, b.

Juwırıp kelip biyiklikke sekiriw. Sekiriwdiń bul túri biraz qıyınlaw bolǵanlıǵı ushın sekiriwdi úyreniw-den aldın 2—3 adım juwırıp, soń toqtamastan sol zamatta bir ayaq penen tepsiniw hám tosqıtan ótiwde eki ayaqtı búgiw kerek. Dáslep ayaqtıń ushlarına, soń pútkil ayaqqa



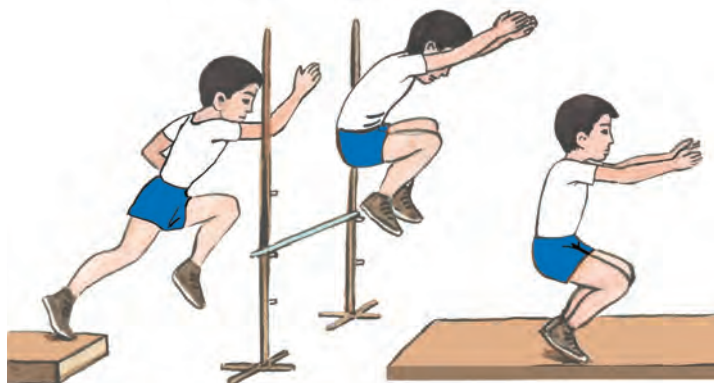
69-súwret, d.



70-súwret.

ótip, áste qonıw menen shınıǵıw juwmaqlanadı.

Biyiklikke sekiriw ushın qumlı qamba, eki qada hám planka bolıwı kerek. 1- hám 2-klass oqıwshıları sport zalında tartılǵan rezinalı jiptiń ústinen gimnastikalıq tóseklerge sekiriwi múmkin (71-súwret).



71-súwret.



Sorawlar

1. Uzunlıqqa hám biyiklikke sekiriwdi úyreniw ushın qanday buyımlardan paydalanıw múmkin?
2. Orında turıp uzunlıqqa sekiriwde Siz qanday nátiyjege erisesiz?
3. Jip penen sekiriw túrlerin aytıp beriń.

Tapsırmalar

1. Jip penen bir ayaqta hám eki ayaqta sekiriwdi úyrenip alıń (hár kúni 10—20 sekundtan qosıp bariń).
2. Joqarı starttan 20—30 m ge tez juwırıwdı tákirarlań.
3. Turǵan ornıńızdan uzunlıqqa sekiriwdi tákirarlań.

Kishkene toplar menen orınlanatuǵın shınıǵıwlar

Siz túrli oyınlarda top hám kishkene top sózlerin kóp qollanasız. Olardıń qanday ayırmashılıǵı bar? Úlkenirek toplarǵa basketbol, voleybol, futbol hám t.b. toplar kiredi. Kishkene top-



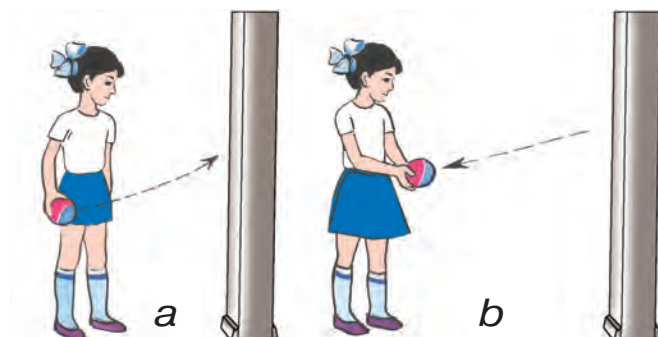
largá tennis tobí, rezinalı kishkene toplar kiredi.

Toptı ılaqtırw hám qaqshıwdı úyreniw sáykes izbe-izlikte súwretlerde berilgen.

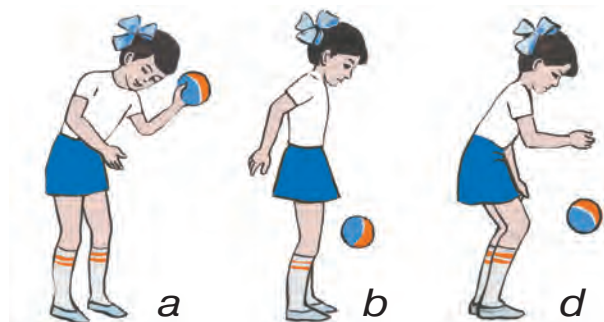
Kishkene toptı shep, oń qol menen diywalǵa ılaqtırw hám jerge túsirmey eki qollap qaqshıp alıw (72-súwret, a, b).

Kishkene toptı shep, oń qol menen jerge ılaqtırıp, aldıda, artta, otırǵan halda shappatlap, soń kishkene toptı uslap alıw (73-súwret, a, b, d).

Kishkene toptı shep, oń qol menen joqarıǵa ılaqtırıp (biyikke ılaqtırılmasın), onı eki qollap qaqshıp



72-súwret.

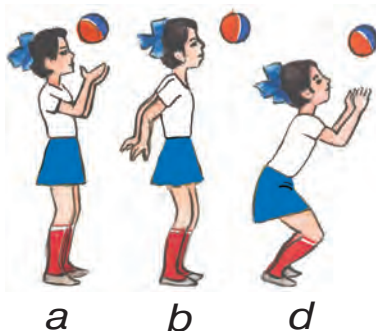


73-súwret.

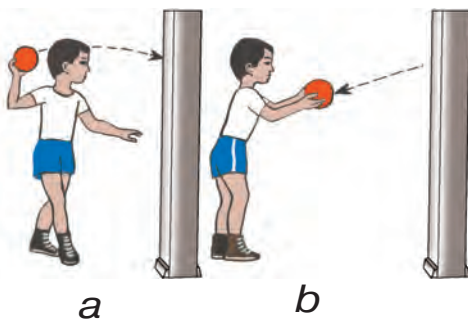
alıw. Usı shınıǵıwdı qol shappatlap, otırıp, turǵannan soń eki qollap qaqshıp alıw (74-súwret, a, b, d).

Kishkene toptı shep, oń qol menen joqarı diywalǵa ılaqtırıw hám onı eki qollap qaqshıp alıw (75-súwret, a, b).

Diywalǵa arqa tárep penen turıp, kishkene toptı oń, shep, eki qollap diywalǵa ılaqtırıw hám jerden



74-súwret.



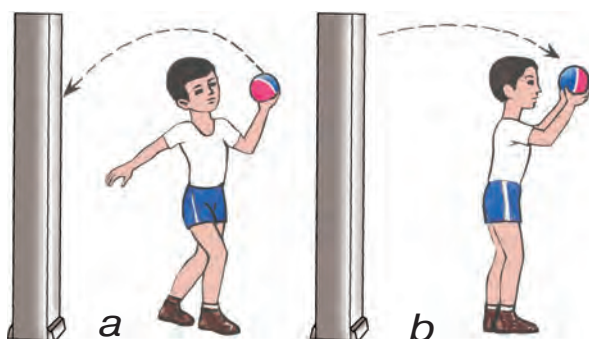
75-súwret.



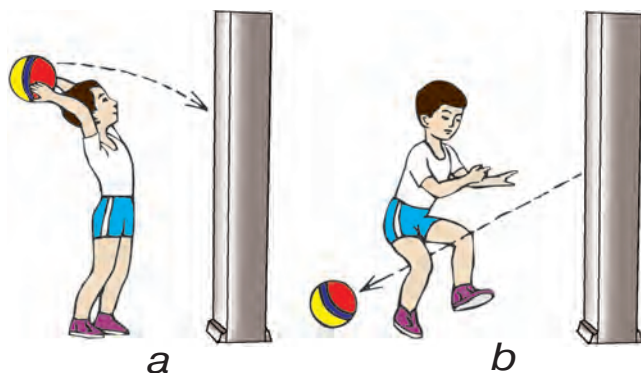
sekirgen kishkene toptı eki qollap qaqshıp alıw (76-súwret, a, b).

Kishkene toptı eki qollap diywalǵa ılaqtırıw hám diywaldan qaytqan kishkene toptı jerge túsirmey, onıń ústinen sekiriw (77-súwret, a, b).

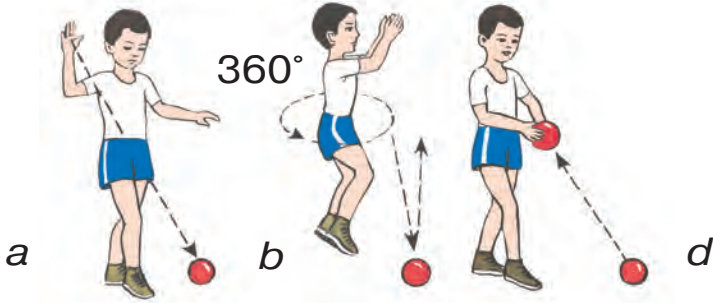
Kishkene toptı jerge ılaqtırıp, túrli háreketlerdi orınlaǵannan soń, qaqshıp alıw (shepke, ońǵa 360°



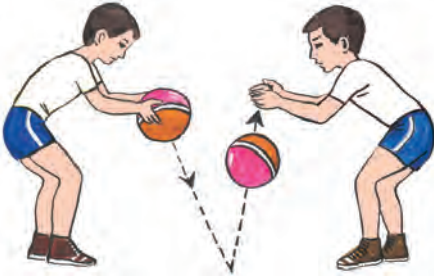
76-súwret.



77-súwret.



78-súwret.



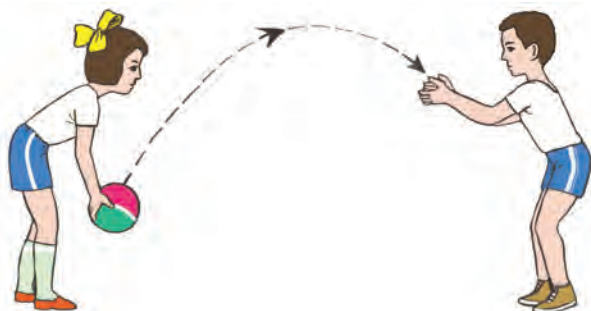
79-súwret.



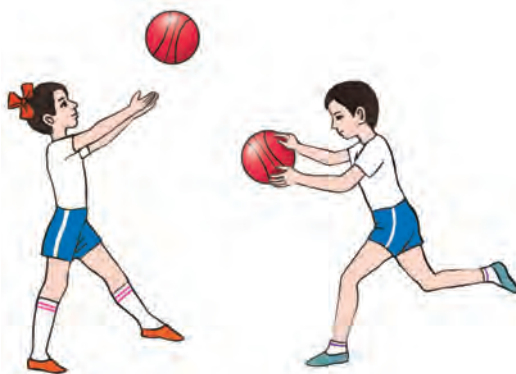
80-súwret.

aylanıw, eki márte sekirgennen keyin hám t.b.) (78-súwret, a, b, d).

Kishkene top penen jekke hám jup bolıp oynaw shınıǵıwları (79-súwret).



81-súwret.



82-súwret.

Toptı 1—2 adım aralıqtan eki qol menen bir-birine ılaqtırw hám eki qollap qaqshıp alıw (80-súwret).

Toptı jup-jup bolıp, eki qollap tómenen bir-birine ılaqtırw hám qaqshıw (aralıq erkin tańlanıwı múmkin, 81-súwret).

Toptı shep, oń qol menen jerge urıp júriw, juwırıw, sebetke taslaw (82-súwret).

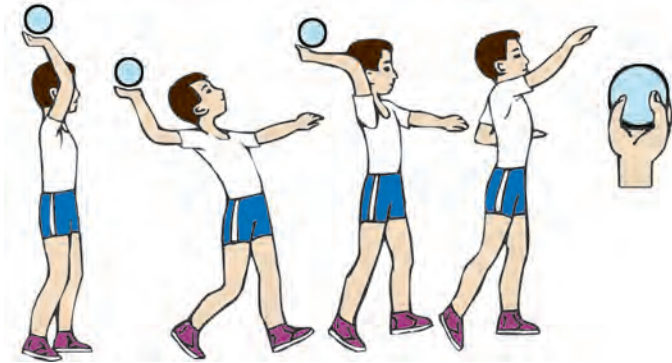


Tennis tobın ilaqtırw

Toptı ilaqtırıp-qaqshıw háreketi kónlikpesin hám uqıplılıǵın túrli usıllar menen qáıplestirip bariw múmkin. Bul shınıǵıwlar toptı uzaqqa ilaqtırw, nıshanaǵa ilaqtırwǵa járdem beredi.

Toptı nıshanaǵa ilaqtırwda (gorizontal hám vertikal nıshanaǵa) rezina yamasa tennis toplarınan paydalanıladı. Yashik, aǵash hám sebeti—gorizontal nıshana, al sheńber sızılǵan taxta, dóńgelek, tereklerdi vertikal nıshana dep esaplaw múmkin. Ílaqtırw usılı ilaqtırılıp atırǵan deneniń awırlıǵı hám úlkenligine qarap tańlap alınadı. Mısalı, úlken top sebetke yamasa jerde jatqan sheńberge tómenen eki qollap ilaqtırılıadı. Eger kishkene top ilaqtırılsa, onı bir qol menen orınlaw qolaylıraq.

Toptı turǵan orınnan uzaqqa ilaqtırw. Dáslepki jaǵday. Shep ayaqtı biraz aldıǵa qoyıp, shıǵanaq azıraq búgiledi, top oń qolda bastıń tóbesinde



83-súwret.

uslanadı, soń dene hám qol aldığa baǵdarlanǵan halda deneniń awırılıǵın aldınǵı ayaqqa ótkerip, toptı ilaqtırıw yamasa nıshanaǵa ilaqtırıw barmaqlar menen basqarıladı (83-súwret).

Sorawlar

1. Toptı ilaqtırıp-qaqshıwdı úyreniw qaysı shınıǵıwdan baslanadı?
2. Toptı ilaqtırıw hám qaqshıp alıw shınıǵıwları menen baylanıslı qanday háreketli oýınlardı bilesiz?
3. Úlken hám kishkene top penen orınlanatuǵın qanday jekke oynaytuǵın oýın shınıǵıwların bilesiz?
4. Top penen jup bolıp orınlanatuǵın qanday shınıǵıwlardı bilesiz?



Tapsırmalar

1. Kishkene toptı hár qıylı aralıqtan turıp bir qol menen nıshanağa ılaqtırıp túsiriń.
2. Vertikal nıshana jasap, hár qıylı aralıqtan kishkene toptı nıshanağa ılaqtırıp túsiriń.

Háreketli oyunlar

Áziz oqıwshılar, oyun dene tárbiyasınıń áhmiyetli qurallarıńıń biri bolıp esaplanadı. Oynlarda Siz hárekettiń barlıq tiykarǵı túrleri: júriwdi, juwırıwdı, sekiriwdi, ılaqtırıwdı, tosıqlardı, qarsılıqlardı jeńiwdi úyrenesiz. Oynlar dıqqattı, pikirlewdi, shaqqanlıqtı, tezlikti, kúshti, shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa, al komandalıq oynlar bolsa doslıq hám sıylasıq sezimin tárbiyalawǵa járdem beredi.

Háreket — ómirdiń tiykarı. Onısız heshqanday iskerlik bolmaydı. Al, onıń shekleniwi yamasa buzılıwı barlıq tirishilik proceslerine jaman tásir kórsetedi.



Óz salamatlıǵıńızdı saqlaw hám bekkemlew ushın mektepte ótilip atırǵan 2 saat dene tárbiyası sabaǵı jetkilikli emesligin biliwińiz kerek. Siz bul háreketlerdiń kólemin arttırıw ushın sabaqtan tısqarı waqıtta doslarıńız benen hár qıylı oýınlarda qatnassańız ózińizdiń fizikalıq rawajlanıwıńızǵa járdem beresiz.

Ashıq hawada ótkeriletuǵın oýınlar densawlıqqa paydalı tásir kórsetedi, pútkil organizmniń iskerligin jaqsılaydı hám jaqsı dem alıw quralı esaplanadı.

Tómende jekke halda, komanda hám topar-topar bolıp oýnalatuǵın hár túrli qızıqlı oýınlardan mısallar keltirilgen.

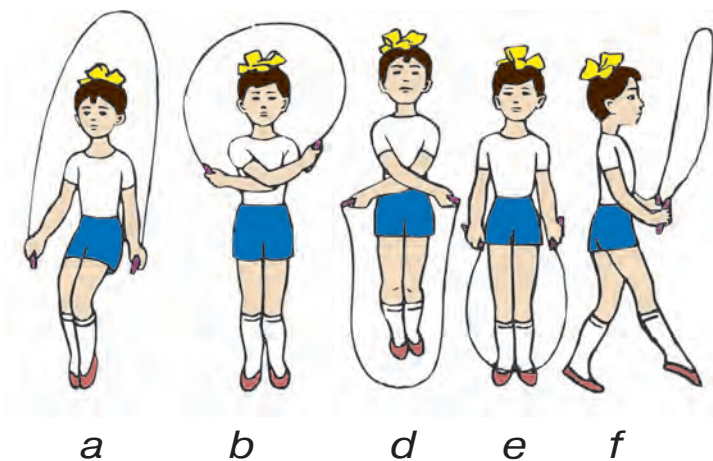
Jip penen sekiriw. Bul ápiwayı shınıǵıw bolıp, onda túrli jastaǵı adamlar da shınıǵıw islewi múmkin. Belgili sportshılar da óz shınıǵıwlarında jip penen sekiriw shınıǵıwların júdá kóp



orinlaydı. Bul shınıǵıwlardı jekke, jup hám topar bolıp, hár túrli usıllarda orınlaw múmkin.

Bul oyın shaqqanlıq, tezlik, shıdamlılıq hám basqa zárúrli sıpatlardı tárbiyalaydı (84-súwret, a, b, d, e, f). Bul háreketli oyınlar kóbinese estafeta sıpatında ótkeriledi.

Velosiped, samokat aydaw (85-súwret). Bul oyın da tezlikke, shaqqanlıqqa, teńsalmaqlılıqtı saqlawǵa hám keńislikti kóz aldǵa keltirip biliwge úyretedi.



84-súwret.



Dóngelekti domalatıp jarısıw (86-súwret). Bul oyın júdá qızıqlı ótedi. Dóngelekti bir tegis domalatıp juwırıw hámmeniń de qolınan kele bermeydi. Buniń ushın turaqlı shuǵıllanıw kerek.

Pátpelek penen juwırıw. Pátpelekti hámme ózi jasap alıwı múmkin. Pátpelek tárepleri 10—12 sm bolǵan tórtmúyeshli qaǵazdan jasaladı. Hár bir múyeshten diagonal boylap ortasına shekem (5 sm) jetkizbey qırqıladı hám tórt ushın ortaǵa búgip, ol qálem, ruchka yamasa aǵashtan jasalǵan tayaqshanıń ushına ornatıladı. Tayaqshanı uslap qanshelli tez juwırılса, ol sonsha tez aylanadı.



85-súwret.

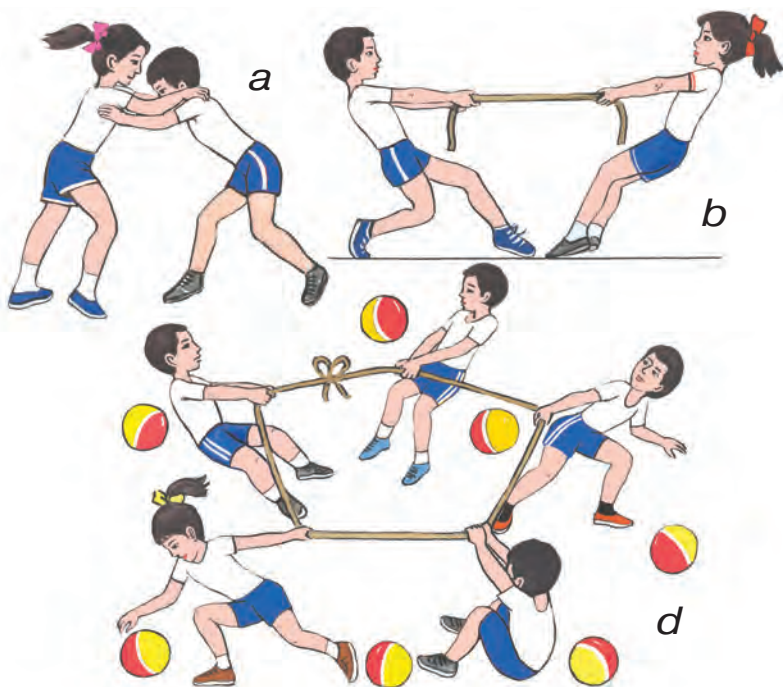


86-súwret.



«Tartısıw» oyını. Bul shınıǵıwlar kúshli rawajlandırıwǵa qaratılǵan bolıp, ol hár túrli usıllarda ótkeriledi. Hár bir bala kúshli bolıwdı qáleydi hám soǵan háreket etedi. Bul oyında balalar ózleriniń kúshlerin sınap kóriwleri múmkin (87-súwret a, b, d).

«Dárwaz» oyını. Dárwaz oyını adamnan úlken fizikalıq tayarlıqtı,



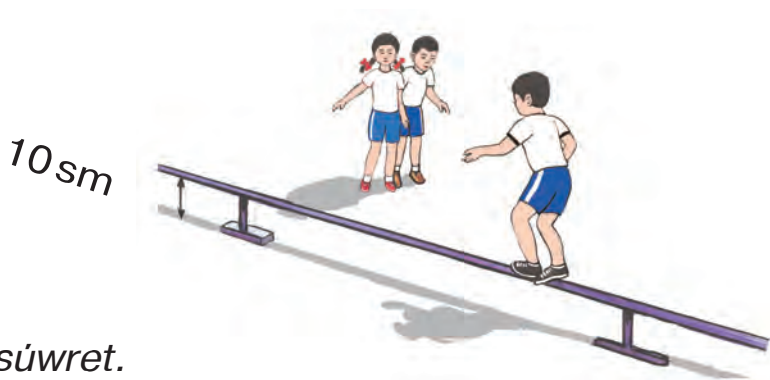
87-súwret.



epshillikti, dáwjúreklikti talap etedi. Bul oyındaǵı háreketlerde teńsalmaqlılıqtı saqlaw hám keńislik sezimi úlken rol oynaydı. Sonıń ushın qadada, gimnastikalıq orınıqta, jerde tartılǵan jiplerde júriw, bir ayaqta turıw sıyaqlı shınıǵıwlar teńsalmaqlılıqtı saqlaw hám de keńislikti sezıw kónlikpelerin tárbiyalaydı (88-súwret).

«Kim shaqqan» oyını. Bul oyında jup-jup bolıp kim tez juwırıwǵa jarıadı. Bul oyınlardı qız balalar da, ul balalar da qızıǵıp oynaydı hám birinshi bolıwǵa umtıladı.

Oyında hár jup juwırıwda finishke birinshi kelgenler jeńimpaz esap-



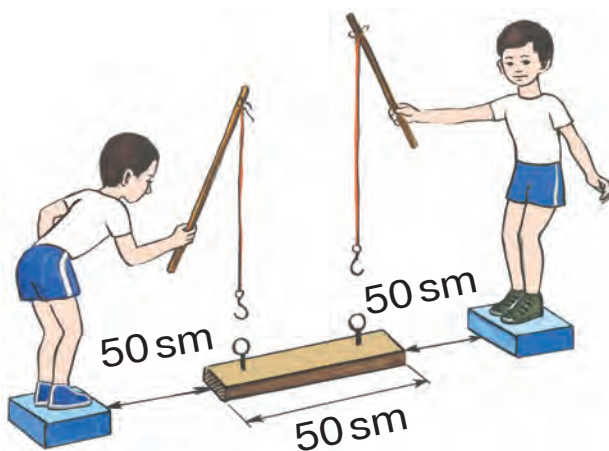
88-súwret.



lanadı. Toparlarğa bólinip oynawı da múmkin.

«Balıq tutıw» oyını. Bunda balalar oyun buyımların ózleri jasawı múmkin. 50 sm li taxtayğa 2 halqalı shege qağıladı. Balalar bir-birden qarmaq aladı. Kim bir, yarım metr aralıqtan turıp, shegeli halqanı qarmaq penen tezirek ilip alsa, sol balıq tutqan bolıp, jeńip shıǵadı (89-súwret).

«Jasırınbaq» oyını. Oyında shama menen 10 ǵa jaqın bala qatnasadı. Oyun sanaw jolı menen: 1, 2, 3,

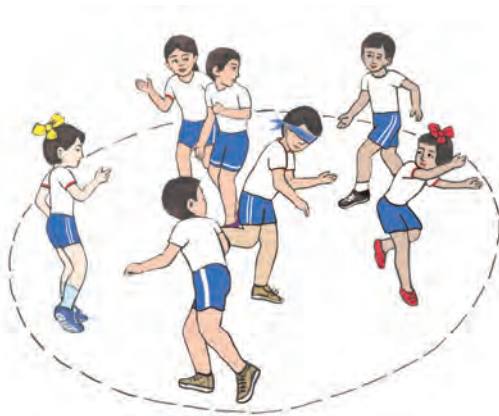


89-súwret.



4, 5, 6, 7 — ketti, dep baslanadı. «Ketti» sózi qaysı qatnasıwshıǵa tuwrı kelse, sol bala kózlerin bekitip turadı. Al, qalǵan oyınshılar qálegen jerlerine jasırınadı.

Kózi oramal menen baylanǵan bala «boldı ma, boldı ma?» dep soraydı. Jasırınǵan balalardıń birewi «boldı», dep juwap beredi. Keyin ol jasırınǵan balalardı izleydi. Sol waqıtta balalar payıt kútip, izli-izinen belgilengen orınǵa juwıradı. Izlewshi olardı quwadı. Eger jasırınǵan oyınshılardan birewi belgilengen jerge izlewshiden burın jetip kelse, «jettim» dep baqıradı. Quwıp kiyatırǵan izlewshi jasırınǵan balalarǵa jetip kelip, qolın tiygizse, «qol tiydi, usladım», dep toqtatadı. Sońǵı uslanǵan bala kózin bekitedi, yaǵnıy jumıp turadı. Quwlaǵan bala jasırınǵan oyınshılardıń birewin de uslay almasa, qaytadan kózin jumıp, oyın jańadan baslanadı (90-súwret).



90-súwret.

«Jıńǵıl diywal ǵır-ǵır aylan» oyını. Balalar qol uslasıp (shınjır bolıp) turadı. Balalardıń birewi bir shette turadı hám shınjırda birinshi bolıp turǵan bala sheńber boylap ishke qaray juwıradı hám shınjırdan jılan tárizli forma payda etip, tómendegilerdi aytadı:

Jıńǵıl diywal
Ǵır-ǵır aylan,
Bol jáne tar
Jıńǵıl diywal, —

dep aytıwdan hámme toqtaydı. Bir shette turǵan qız, mısalı, Lala jılan tárizli formanıń sırtqı tárepinen ushına



jaqınlasadı hám eń shettegi balanıń qolınan uslap alıp, jılan tárizli formanı jayıp, sheńber boylap juwıradı. Shinjırdan sheńber payda boladı. Lala sheńber ortasına túsip qaladı. Balalar bolsa:

Lala keler juwırıp,
Tawıp aladı túte,
Jipleri sarı reńde,
Tútesi tústi jerge.

Sońğı sózlerdi Lalanıń ózi aytadı:

Túte domaladı,
Jipleri shubaladı.
Túte arjaqta
Jipti usladım,
Úzip tasladım.

Ol sheńberdiń qálegen jerine barıp «Úzip tasladım» sózlerin aytıp atırǵanda shinjırdı sol jerden úzip jiberedi hám ózi shinjırdıń úzilip ketken jerine barıp turadı. Shinjırdıń basqa ushında birinshi bolıp qalǵan oyun qatnasıwshısı oyun tákirarlanıp atırǵan



91-súwret.



92-súwret.

waqıtta Lalanıń rolin atqaradı. Oyin qaytadan baslanadı (91-súwret).

«Oramaldı al» oynı. Oyin qanday da bir biyiklikke, yaǵnıy terektiń shaqasına yamasa gimnastikalıq diywaldıń tekshelerine ildirip qoyılǵan oramaldı sekirip alıwdan ibarat. Oramaldı áste-aqırın joqarıǵa kóteriwge bolatuǵın etip ildiriw kerek. Bunıń ushın kishkene jipten paydalanıw múmkin. Dáslepki biyiklik asırıp barladı, ayırım balalar bul biyikliktegi oramaldı ala almaydı. Hár bir háreket etiwde oramaldı alatuǵın balardıń sanı azayıp baradı. Nátiyjede, birewi jeńip shıǵadı (92-súwret).



«Qash balam, qus keldi» oyını. Oyin maydanshada ótkeriledi. Qatnasıwshılardıń sanı 10—15 ten aspawı kerek. Oyında bir bala «búrkit», al bir bala «anabası» etip saylanadı. Oyin qatnasıwshılarınıń qalǵanları «shóje» boladı. Maydanniń bir shetinde úlkenirek etip «sheńber» sızıladı. Barlıq shójeler sheńber ishinde turadı. Al, anabası sheńberdiń sırtında turadı. Búrkit anabasınıń aldına kelip: «Balańnan birewin berip tur»,—deydi. Anabası: «Háy búrkit, keshegi balam qáne?» – dep soraydı. Al, búrkit: «Duzladı, piyazǵa aralastırdı. Pıshıq mıyaw dedi, ǵarǵa ǵaqıldadı, alıp qashtı», deydi de birden shójelerge taslanadı. Sonda anabası óz balaların qorǵawǵa háreket etedi. Anabasınıń eskertiw ushın aytqan sózlerin esitken balalar bir-birewin bekkem uslap, búrkiten qashadı hám oǵan uslanıp qalmaw ushın anabasınıń artına jasırınadı. Eger búrkit qanday



da bir shójege qol tiygizse, shóje tutqınǵa túsken esaplanadı hám basqa bir sheńber, yaǵnıy búrkittiń úyine kirgizip qoyıladı.

Anabası óz shójelerinen ajıralmaǵan halda «tutqındı» qutqarıwı múmkin. Bunıń ushın anabası búrkittiń úyine jaqınlasıp, tutqın «shóje»ge qol tiygizedi. Tutqın shóje sol zamatta tutqınlıqtan qutılıp, oyınǵa qosıladı. Oyun anabasıdan basqa barlıq shójeler uslanǵanǵa shekem dawam ettiriledi. Bul oyındı balalardıń jası hám tayarlıǵına qarap quramalastırw (sheńberdiń diametri ózgeriwi) múmkin (93-súwret).

«Qaqpaq» oyını. Bul oyında kóbirek qızlar qatnasadı. Bunıń ushın 9 qaqpaq jıynaw kerek. Sońınan 9 kletka sızıp shıǵıladı. Oyınshılar 2 toparǵa bólinedi. Qızlardıń birewi qarawıl bolıp turadı. Hárbir toparda sanaw arqalı kimniń baslaytuǵının hám «qarawıldı»



93-súwret.

tańlaydı. Qarawıl aldınnan tayarlanǵan 9 qaqpıqtı bir kletkaǵa ústi-ústine qoyıp shıǵadı hám usı kletka aldında turadı. Basqa qızlardıń birewi 1–1,5 metr aralıqta turıp taqlap qoyılǵan qaqpıqlardı top penen urıwı kerek. Eger qaqpıqlardı ura almasa, jáne basqası uradı. Ura alsa hám qaqpıqlar shashılıp ketse, olar qashadı. Qarawıl qızlardı quwadı.

Qarawıl qızlardı quwıp júrgen waqıtta qızlar qaqpıqlardı bir-birewden usı kletkalarǵa qoyıp shıǵıwı kerek. Eger barlıq qaqpıqlar ornına qoyıp



shıǵılsa, topar jeńimpaz esaplanadı. Qarawıl bolǵan ekinshi topar jeńilgen boladı. Oyındı ekinshi topar baslaydı.

«Baylam» oyını. Balalar eki toparǵa bólinedi hám eki tárepte, yaǵnıy qarama-qarsı tárepte qol uslasıp turadı. Bir tárep soraw beredi, ekinshi tárep juwap beredi.

Soraw:

1. Baylam-baylam
2. Qoyan qayaqta?
3. Ne jeydi?
4. Túyinińiz qáne?
5. Arbakeshińiz qáne?

Juwap:

- Janım baylam
Alatawda
Geshir jeydi
Arbada
Qasımda, —

dep baylanǵan balalardı kórsetedi hám qolların jazdırıp jiberedi.

Oyın qaytadan baslanadı.

Hár bir durıs juwaptan keyin, qol uslap turǵan bala janındaǵı bala- nıń qolınıń astınan ótedi, yaǵ- nıy baylanadı. Qaysı topar balaları



kóbirek baylanǵan bolsa, sol topar jeńimpaz esaplanadı. Soraw beriw tek anabasılar moynında boladı. Oyındaǵı soraw-juwaptı tárbiyashı sóz baylıǵına qarap ózgertiwi múmkin.

«Qorazlar urısı» oyını. Oyun maydanshada ótkeriledi. Jerge diametri 2 m li sheńber sızıladı. Barlıq oyunshılar 2 toparǵa bólinedi hám sheńber janında bir-birlerine júzbe-júz bolıp, eki qatarǵa diziledi. Hár bir topardan birewden sárdar tayınlanadı.

Sárdarlar óz toparınan bir oyunshını sheńberge jiberedi. Sheńberge kelgen oyunshılar qolların artına qayıp, bir ayaqlap turadı. Ruqsat berilgen waqıtta olar bir-birlerin iyinleri menen dúgip, sheńberden iyterip shıǵarıwǵa háreket etedi. Óz qarsılasın sheńberden iyterip shıǵara alǵan oyunshı jeńimpaz esaplanadı hám toparı ushın bir upay alıp bergен boladı.

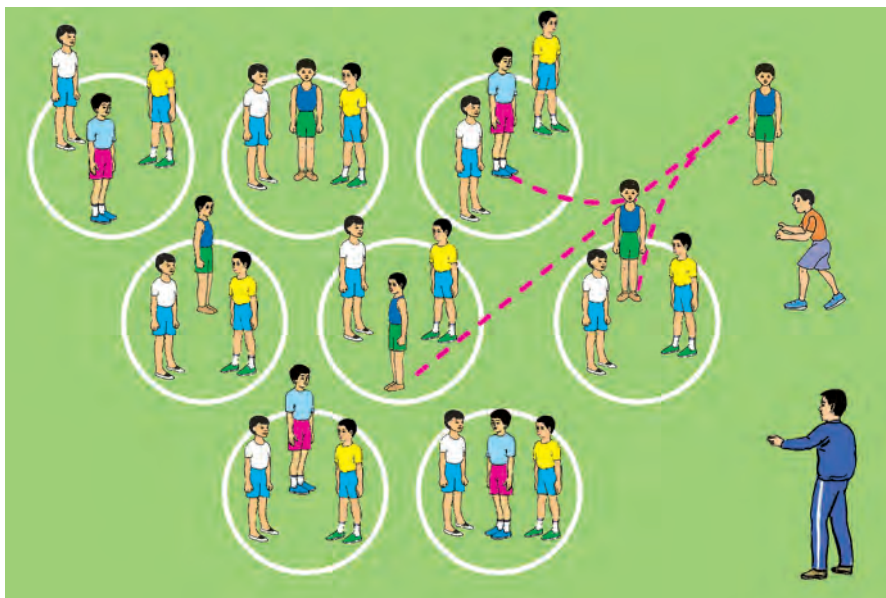
Onnan keyin sheńberdiń ortasına sárdarlar tańlaǵan gezektegi «qoraz-



lar» juplıǵı túsedı. Oyin barlıq oyınshılar «qoraz» rolin atqarıp bolǵanǵa shekem dawam etedi. Eń kóp upay toplaǵan topar jeńimpaz esaplanadı. Oyin dawamında kim qolların túsirse, ekinshi ayaǵın da jerge qoysa, sol utılǵan esaplanadı.

«Úysiz qoyan» oyını. Eki basqarıwshıdan basqa oyınshılar 3—5 adamlıq toparlarǵa bólinedi. Hár bir topar aǵzaları qol uslasıp sheńber payda etedi. Sheńberler maydanshanıń hár jer, hár jerinde bir-birinen 3—6 adım alısta boladı. Hár bir sheńber uya esaplanıp, birinshi nomerli oyınshılar qoyan atın alıp, sheńber ortasında turadı. Basqarıwshılardan biri ańshı, ekinshisi bolsa úysiz qoyan boladı (94-súwret).

Muǵallımniń signalı menen úysiz qoyan ańshıdan qashıp ketedi hám ol ózi qálegen uyaǵa kirip alıwı múmkin. Biraq, ol jerdegi qoyan tez qashıp shıǵıwı kerek. Al, ańshı



94-súwret.

uyadan shıqqan qoyandı ańlıwdı dawam etedi. Ańshı qoyandı uslap alsa, olar orın almasadı. Uzaq waqıt uyağa kirmey qashıp júriw múmkin emes.

«Quwıspaq» oyını. Tańlanğan baslawshı reńli oramal menen maydan ortasında, al basqa oyınshılar onıń átirapında erkin jaylasadı. Maydan júdá úlken bolğan waqıtları oğan shegara sızıǵın sızıw kerek.



Baslawshı — «Uslawshı» oramaldı joqarıǵa kóterip, «Uslawshı—men!» deydi. Sonnan soń barlıq oynshılar maydan boylap juwırıp ketedi, al baslawshı olardan birewin uslawǵa háreket etedi. Baslawshınıń qolı tiygen oynshı uslanǵan esaplanadı. Ol oramaldı alıp, baslawshınıń wazıypasın atqaradı. Al, dáslepki baslawshı hámme qatarı oyında qatnasa beredi (95-súwret).

Oyinniń qaǵıydası. 1. Baslawshı tek «Uslawshı—men!» degennen keyin ǵana oynshılardı uslawı múmkin. 2. Jańa baslawshı dárhal dáslepki baslawshını uslawı múmkin emes. 3. Maydan shegarasınan shıǵıp ketken oynshı uslanǵan esaplanadı hám baslawshı wazıypasın atqaradı.

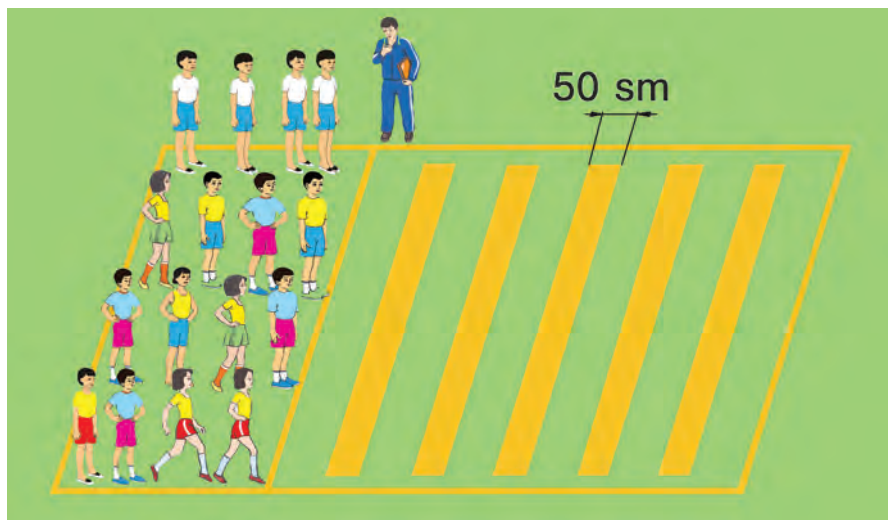
«Jollar ústinen sekiriw» oyını. Maydanǵa eni 50 sm ge teń 5 jol sızıladı. Oynshılar maydanshanıń bir tárepine 2—4 toparǵa diziledi.



95-súwret.

Muğallimniń signalına muwapıq toparlardıń birinshi oyınshıları bir joldan ekinshi jolǵa sekirip óte baslaydı. Bul wazıpanı durıs orınlaǵan oyınshı óziniń toparına bir upay alıp beredi. Oyında qátege az jol qoyıp, kóp upay toplaǵan topar jeńip shıǵadı (96-súwret).

Oyinniń qaǵıydası. 1. Jollardı belgilep turǵan shegara sızıqların basıp ótiw múmkin emes. 2. Zal yaki maydanshalar úlken bolsa, toparlar sanı kóbeytiledi. 3. Maydansha tarlaw bolsa toparlar gezek penen oyınǵa túsiwi kerek.



96-súwret.

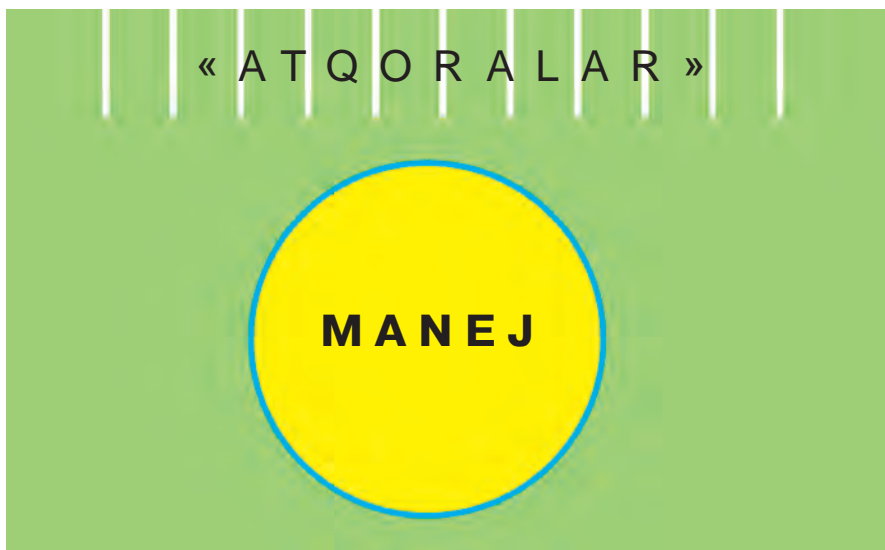
«Atlı sportshılar» oyını. Zaldıń yamasa maydanshaniń orayına sheńber — manej sızıladı. Qaptal tárepine «atlar» ushın qatnasıwshılardıń sanınan kelip shıǵıp, 3—5 «atqoralar» ajratıladı. Barlıq oyınshılar—«atlılar» manejdıń átirapında turadı.

Muǵallimniń birinshi signalınan keyin «atlılar» manej átirapında dizelerin joqarı kóterip bir tárepke juwıradı. Ekinshi signaldan keyin atlılar qarama-qarsı baǵıtta háreket



ete baslaydı. Úshinshi signaldan keyin «atlılar» «atqoralar»dıń qarama-qarsı tárepine qarap háreket etedi. Tórtinshi signal menen «atlılar» «atqora»ǵa qarap juwırıp, olardı iyeleydi. Qorasız qalǵan «atlılar» jeńilgen esaplanadı (97-súwret).

Oyinniń qaǵıydası. 1. Tek birinshi signaldan keyin sheńber boylap háreket etiw, tórtinshi signaldan keyin «atqoralar»ǵa qarap juwırıw múmkin. 2. «Atlı sportshılar»



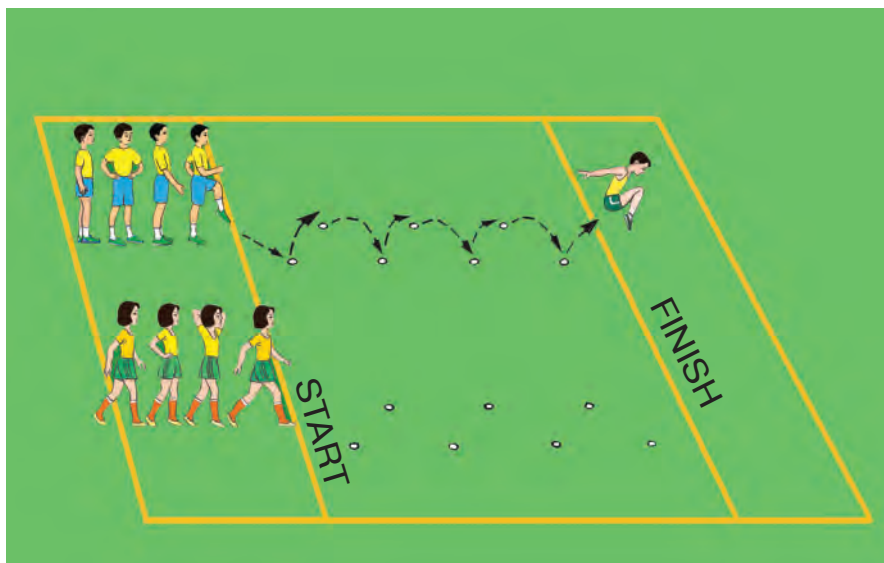
97-súwret.



manejdiń átirapında háreket etken-de muǵallimniń kórsetpelerin orınlawı shárt.

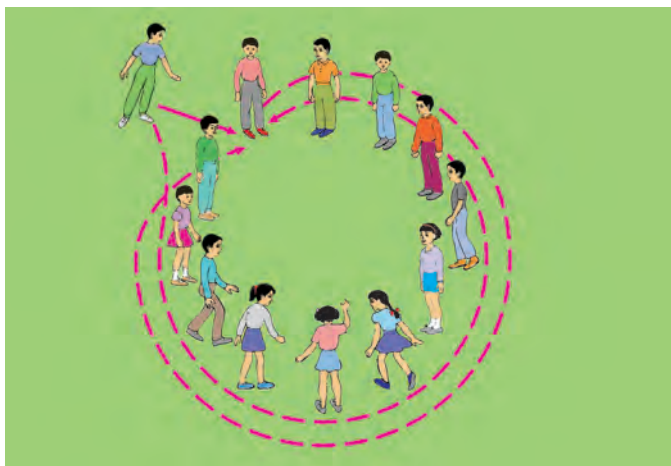
«Dónlikten-dónlikke sekiriw» oyını. 2—3 toparǵa bólingen oqıwshılar bir qatarǵa dizilip, bir-birine parallel halda sport sızıǵı aldında turadı. Starttan finishke shekem bolǵan baǵıtta bir-birine 70—80 sm aralıqta 10—12 sheńber (dón) sızıladı. Muǵallimniń signalı menen toparlardıń birinshi oyınshıları starttan finishke shekem dónlikten-dónlikke sekirip baradı hám qolların joqarıǵa kóteredi. Bul isti birinshi bolıp orınlaǵan oyınshı óz toparınıń paydasına bir, ekinshi orınlaǵanı eki upay alıp beredi. Sońında az upay toplaǵan topar jeńedi (98-súwret).

«Bos orın» oyını. Basqarıwshıdan basqa barlıq oyınshılar bir-birinen bir adım aralıqta sheńber payda etip turadı. Basqarıwshı sheńber



98-súwret.

átirapında júrip oyınshılardan birin áste túrtedi hám ol yamasa bul tárepke qarap juwıradı. Al, qol tiygen oyınshı qarama-qarsı tárepke juwırıp tezirek óz ornın, yaǵnıy bos orındı iyelep alıwǵa háreket etedi. Sheńber átirapınan juwırıp kelip, bos orındı birinshi iyelep alǵan oyınshı sol jerde turıp qaladı. Jetip kele almaǵan oyınshı basqarıwshı boladı. Oyun jáne, dawam ettiriledi (99-súwret).



99-súwret.

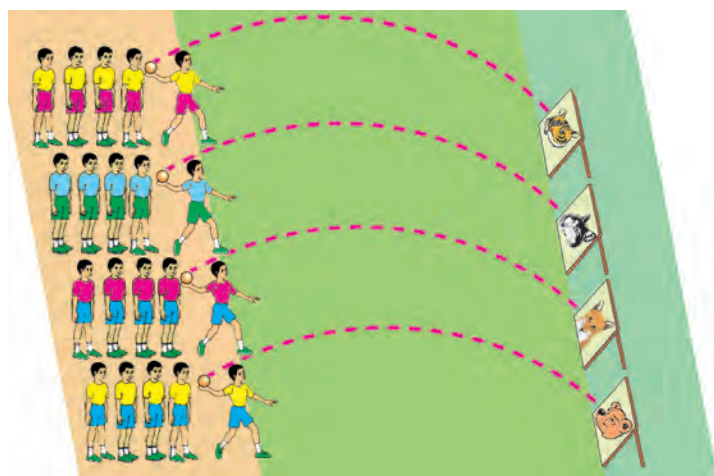
Juwırıw jarısın ayaqta sekiriw menen de almasıw múmkin.

«Mergen ańshı» oyını. Oqıwshılar tórt qatarǵa diziledi. Hár bir qatardıń aldında 6 — 8 m arıraqta arıslan, ayıw, qasqır, túlki yaki basqa jabayı haywannıń súwreti yamasa usıǵan uqsas súwretler jabıstırılǵan 1x1 m li taxta qoyılǵan boladı. Hár bir qatardan bir oyınshı top ılaqtıradı. Hár oyınshı úsh ret top ılaqtırıwı kerek. Qaysı qatar toptı jabayı haywanǵa kóbirek tiygizse, sol qatar oyında jeńip shıqqan esaplanadı (100-súwret).



Oyındı baslawdan aldın jabayı haywanlar hám olardı ne ushın awlaytuǵınlıǵı haqqında oqıwshılarǵa aytıp beriw kerek. Oyındı obrazlı etip aytıp beriw, sonday-aq, oqıwshılardı anıq nıshanaǵa atıwǵa, topar aǵzaları arasında awızbirshilikti saqlawǵa úyretiw zárúr.

«Top ortadaǵıǵa» oyını. Oqıwshılar birneshe toparlarǵa bólinip, sheńber payda etip turadı. Hár bir sheńberde 8 — 10 adam boladı. Sheńber payda etip turǵan oqıwshılardıń aralarında qulashın jayǵanda tiyer-

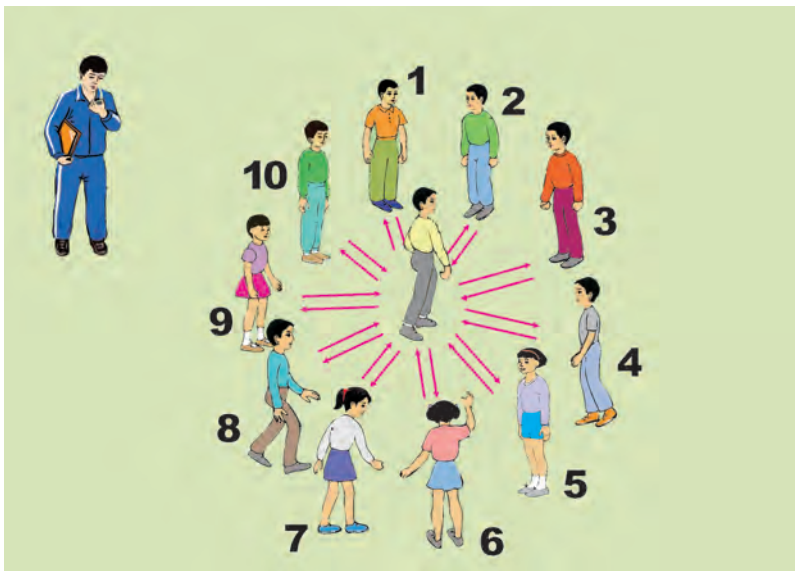


100-súwret.



tiymes aralıq qaladı. Oqıwshılardıń ayaqlarınıń aldınan sızıq sızıladı. Hár bir sheńberden baslawshı tayınlanıp, ol topar ortasında (arnawlı sızılğan kishi sheńber ishinde) turadı (101-súwret).

Muǵallimniń signalınan keyin baslawshı toptı gezek penen óz doslarına ótkeredi, olar qaytarǵan toptı qaqshıp ala baslaydı. Baslawshı topardaǵı sońǵı oyınshı qaytarǵan toptı qaqshıp algannan keyin, onı joqarı kóteredi.



101-súwret.



Buniń menen ol top ótkeriw tamam bolǵanlıǵın bildiredi.

Oyın qaǵıydası. 1. Toptı ótkeriw waqtında baslawshı óz sheńberinen shıqpawı, al sheńber boylap turǵan oqıwshılar onıń sızıǵın baspawı kerek. 2. Toptı túsirip jibergen oqıwshı onı barıp alıp, oyında belgilengen tártipte átiraptaǵı dostına ótkeriwı kerek.

«Palızdaǵı qoyanlar» oyını. Maydanǵa diametri 3—4 hám 6—8 metrge teń bolǵan eki sheńber sızıladı. Baslawshı — qarawıl kishi sheńberge, qalǵan oyınshılar — qoyanlar úlken sheńberdiń sırtına jaylasadı.

Signal berilgennen keyin, qoyanlar eki ayaqlap sekirip palızǵa túsiwge, al qarawıl úlken sheńberdiń ishine juwırıp olardı uslawǵa háreket etedi. Qarawıldıń qolı tiygen qoyanlar uslanǵan esaplanadı hám de orınlıqqa barıp otıradı. 3—5 qoyan uslanǵannan keyin, eń shaqqan qoyanlardan jańa



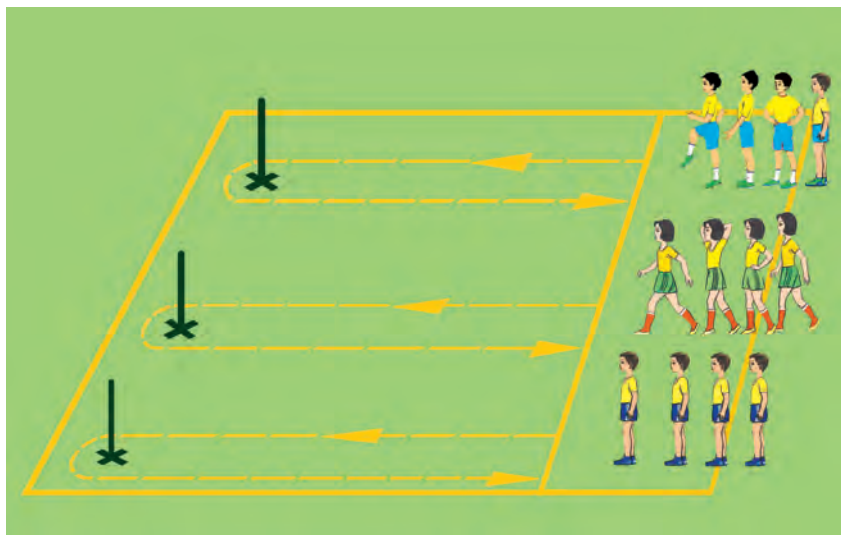
qarawıl belgilenedi. Aldın uslanğan qoyanlar jáne oyında qatnasıwdı dawam etedi. Oyınıń sońında hesh uslanbağan qoyan hám qoyanlardı kóp uslağan qarawıllar jeńimpaz dep járiyalanadı.

Oyınıń qaǵıydası. 1. Qarawıl qoyanlardı palız ishinde de, úlken sheńber ishinde de uslawı múmkin. 2. Qoyanlar muǵallimniń kórsetpesi menen bir yamasa eki ayaqlap sekiredi. Qaǵıydanı buzğan oqıwshı uslanğan esaplanadı.

«Sanlardı shaqırıw» oyını. Oyunshılar teń 3 toparǵa bólinip, bir-birine parallel halda qatarǵa diziledi. Toparlardıń oyunshıları tártip penen sanaydı hám óz sanların eslep qaladı. Oyunshılardıń ayaqlarınıń aldınan start sızıǵı sızıladı. Hár bir topardıń qarsısına start sızıǵınan 10—20 metr aralıqqa birewden baqan ornatıladı (102-súwret).



Muğallim qálegen sanın shaqıradı. Shaqırılğan oyınshılar aldığa juwırıp shıǵıp, baqanlardı aylanıp ótedi hám artqa qaytadı. Finish sızıǵın birinshi bolıp basıp ótken oyınshı óz topa-rına bir upay alıp keledi. Sonnan keyin muğallim keyingi oqıwshılardıń sanların shaqıradı hám basqalar. Oyınshılardıń sanları tártipsiz túrde shaqırılıwı kerek. Ayırımları eki márte shaqırılıwı da múmkin. Juwırıp kelgen



102-súwret.



oyinshılar jáne orınlarına qayıp, qatarǵa turadı.

Oyin 5—10 minut dawam etip, upaylar sanı esaplanadı. Kóbirek upay toplaǵan topar jeńimpaz esaplanadı.

Oyinniń qaǵıydası. 1. Eger toparlardıń oyınshıları finishke bir waqıtta jetip kelse, ekewine de upay berilmeydi.

2. Finishke juwırıp kelmegen oyınshı oyında utılǵan esaplanadı.

Sorawlar

1. Jekke oynaw, komandalıq yaki toparlı oyınlardan qaysıları Sizge kóbirek unaydı?

2. Qaysı oyında tezlik sıpatı kóbirek tárbiyalanadı? Shaqqanlıq-she?

3. Sekiriwdi úyreniwde qanday oyınlardan paydalanıw múmkin?



Tapsırmalar

1. Jekke oynalatuǵın oyınlarıń atın jazıń.
2. Komandalıq oyınlarıń atın jazıń.

SHAXMAT

Oyınıń maqseti — dushpanlar patshasın arnawlı «mat» júris penen joq etiw. Qaysı qatnasıwshı birinshi bolıp «mat»tı járiyalasa, ol jeńimpaz esaplanadı.

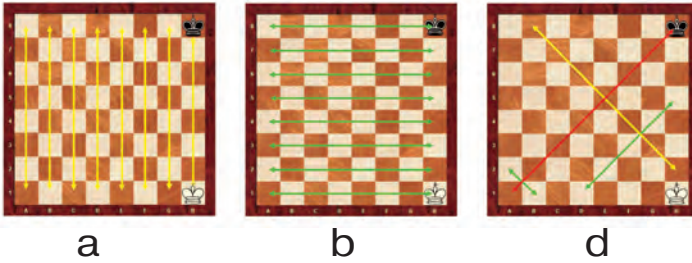
Shaxmat taxtasında danalardıń júriw tártibi

Shaxmat taxtasında úsh baǵıtta júriw múmkin:

a) tuwrı hám artqa vertikal sızıq boyınsha, liftte joqarıǵa kóterilip, tómenge túskendey (103-súwret, a).

b) ońǵa hám shepke, gorizontal sızıq boyınsha (103-súwret, b).

d) qıyasına gorizontal, múyeshten múyeshke shekem (103-súwret, d).



103-súwret.

Oyındı baslawdan aldın, oń tárepindegi eń tómenge múyeshtegi ketek aq, shep táreptegi ketek qara reńli bolıwı kerek.

Hárbir qatnasıwshı ózi oynaytuǵın reńdegi danalardı jaylastıradı — aq yamasa qara. Ózi tárepinen eki qatar keteklerdi toltıradı.

Shaxmat danaları tómendegi tár-tipte jaylastırıladı (104-súwret).



104-súwret.



Shaxmat danalarınıń júrisi tómen-degi tártipte ámelge asıladı:

a)  Shahtıń júriwi.

Shah – bas hám eń tiykarǵı dana. Ol heshbir kúshke teńlestirilmeydi hám usı turısında teńsiz dana. Biraq onı utıp alıw, basqasın shahqa almastırıw múmkin emes.

Basqa bir tárepten, shah júriwi hám hújim etip, qarsı tárep danaların qolǵa kirgiziwi múmkin.

Shahtı jewge bolmaydı, oǵan tek mat qoyıladı.



105-súwret.

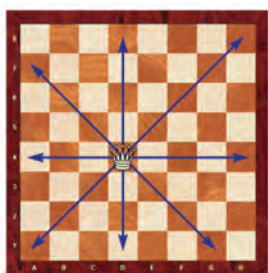
Shaxmat taxtasında shah barlıq baǵıtqa júriwi múmkin — aldınǵa, artqa, ońǵa, shepke, tuwrıǵa hám qıyasına, tek bir ketekke.



b)  Ferzaniń júriwi.

Ferza barlıq bağıtlar boylap qálegen uzaqlıqtağı ketekke júriwi múmkin. Ferza de dál shah sıyaqlı júriwi hám qarsı danalardı utıwı múmkin, tek Ferzalar usı bağıtlar boyınsha qálegen keteklerge júre aladı (106-súw-ret, a).


Ferza bas shaxmat taxtasında 27 xanağa júre aladı.



a 106-súwret.



b

d)  Ruwx (tura) tıń júriwi.

Ruwx – ózi turğan ketektiń aldı yamasa qaptal qatarında bolğan dananı jey aladı. Ruwxtıń shahtan ayırmashılıǵı sonda, ol birneshe bos keteklerden sekirip ótiwi hám



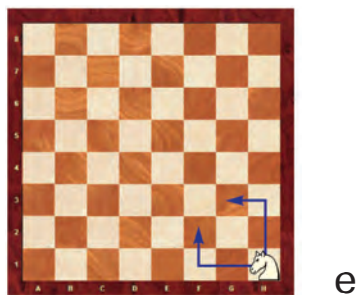
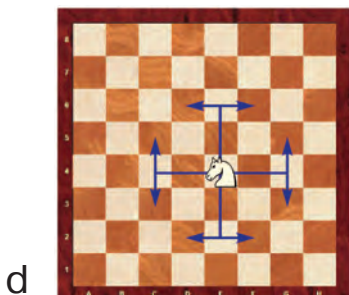
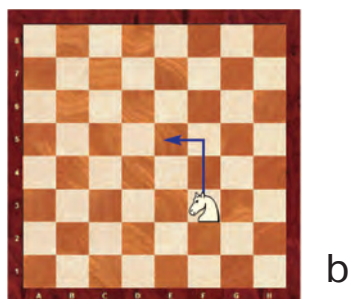
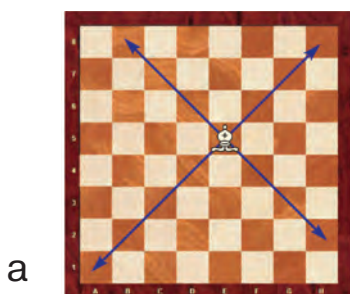
qálegen aralıqqa júrip, jolında ushırasqan qarsı dananı jewi múmkin (106-súwret, b).

e)  Pildiń júriwi.

Pil tek qıyasına (diagonal) qálegen aralıqqa júriwi múmkin (107-súwret, a).

Oyın dawamında piller keteklerdiń reńin ózgerter almaydı.

f)  Attıń júriwi.



107-súwret.

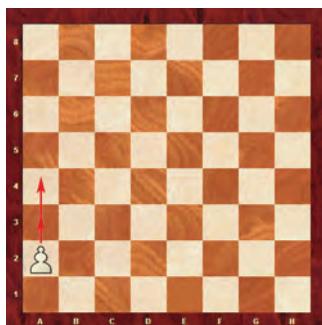


At – barlıq danalar ishinde eń shaq-qanı bolıp, ol hárqanday dananıń ús-tinen sekirip, «Г» háribin payda etip júredi (107-súwret, b).

At eki ketek aldığa hám ońğa yamasa shepke burılıp toqtaydı. Shaxmat taxtasınıń orayında turǵan attıń 8 jolı boladı (107-súwret, d). Tek múyeshte turǵanda onıń eki jolı boladı (107-súw-ret, e).

At aq ketekten júirse, ol álbette qara ketekte turıwı kerek hám kerisinshe. Attıń basqa danalardan ayırmashılıǵı, ol barlıq danalardan sekirip ótiwi múmkin hám at qay tárizde júirse, solay etip danalardı jeydi.

g)  Piyadalar júrisi.



108-súwret.



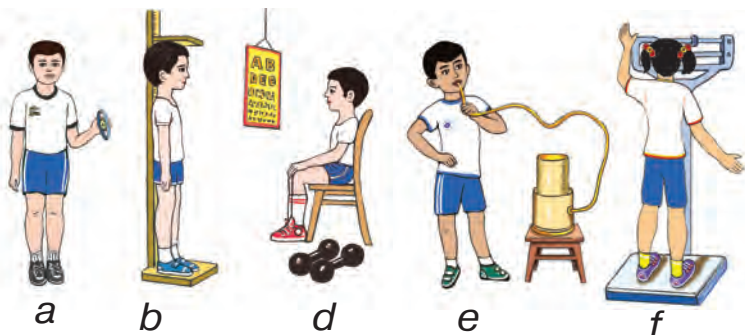
Piyadalar tek aldıǵa júredi hám jeydi. Olardıń júriw qaǵıydaları — bir ketek aldınǵa, vertikal baǵıt boyınsha, hesh qashan artqa júrmeydi hám jemeydi (108-súwret). Piyadalar basqa danalardı sekirip óte almaydı.

Ózin-ózi qadaǵalaw

Hár bir bala turaqlı túrde ózin qadaǵalap barıwdı úyreniwi kerek. Bul júdá úlken áhmiyetke iye. Qadaǵalaw balalar ushın qıyın emes, bunı úlkenler basqarıp barıwları lazım.

Sonı da aytıp ótiw kerek, medicina xanasında qol kúshlerin ólsheytuǵın ásbap (dinamometr, 109-súwret, a), arnawlı boydı ólshew ásbabı (rostopometr, 109-súwret, b), kózdiń anıq kóriwin anıqlaw ushın taxta (109-súwret, d), ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵın ólshew ushın spirometr (109-súwret, e), deneniń awırlıǵın ólsheytuǵın tárezi (109-súwret, f) bar.

Boydıń uzınlıǵın biliw ushın balanıń bası, jawırınları, arqası hám tabanların



109-súwret.

arnawlı belgilenen diywalğa tiygizgen halda oğan súyenip turadı. Ekinshi bala yamasa hámshiyra onıń basına sızgısh qoyıp, boyın diywaldağı sızıqlar boyınsha belgileydi, sońınan usı tártipte boy uzınlığı anıqlanadı.

«Alpamıs» hám «Barshınay» test normaları

«Alpamıs» hám «Barshınay» testleri boyınsha normalardı tayarlaw hám orınlaw isleri oqıw jılı dawamında ámelge asırıladı.

Sınawlardıń barlıq túrleri boyınsha ótkeriletuǵın shınıǵıwlar dene tárbiyası oqıw jobasına kirgiziledi.



Jarıslar sport túrleri boyınsha jarıslardı ótkeriw qaǵıydalarına muwapıq shólkemlestiriledi.

Shınıǵıwlarǵa turaqlı qatnasıp atırǵan, kompleks bólimlerine muwapıq ótilgen materiallar boyınsha unamlı bahalar alǵan hám de shıpakerdiń ruqsatı bar bolǵan oqıwshılar test normaların tapsırıwǵa jiberiledi.

Arnawlı medicinalıq toparǵa kirgizilgen oqıwshılar test sınavların tapsırıwdan azat etiledi.

Sınav túrleri hám normaları

№	Snaw túrleri	Ólshew birligi	Er balalar		Qız balalar	
			Esap	Esap	Esap	Esap
1.	Máki tárizli juwırıw 3x10 m	Se-kund	9,8	9,7	10	9,8
2.	Jipte sekiriw (1 minut)	Márte	50	60	60	70
3.	Kishkene toptı 1x1 m li nıshanaǵa 10 metrden ılaqtırıw	5 im-kani-yat-tan	3	4	2	3



4.	Bir jerde turp uzınlıqqa sekiriw	Sm	110	120	95	110
5.	Gimnastikalıq diy-walğa órmelep shıǵıw (joqarıǵa—tómenge)	Se-kund	6	4	7	5
6.	Awdarılǵan gim-nastikalıq orınlıqtırń ústinen júriw (teń salmaqlılıqta)	Metr	4	5	5	6
7.	Júziw (suwdaǵı oyınlar)	Minut	15	17	12	15
8.	Sayaxatqa shıǵıw 1,5–2 km	Járdem beriw kónlikpelerin iyelew				
9.	Top penen háreketli oyınlar	Minut	15		12	
10.	Estafetalar	Waqıt-siz				

Paydalı keńesler

Jalpaq tabanlıqtırń aldın alıw, onı joq etiw ushın tómendegi shınıǵıwları turaqlı orınlawdı usınıs etemiz:

— oyın tárizinde jup-jup bolıp, ayaqtırń ultanı menen qısıp alınǵan tayaqshanı bir-birinen tartıp alıw;

— jerde jatqan halatta qol oramal hám basqa buyımlardı ayaqtırń bar-



110-súwret.

maqları menen (arqada qolğa súyenip otırǵan halatta) joqarıǵa kóteriw;

— oyın tárizinde hár qıylı buyımlardı (jalańayaq júrgen waqıtta) gá shep, gá oń ayaq barmaqları menen uslap kóteriw (110-súwret);

— otırǵan yamasa shalqasına jatqan halda rezina toptı ayaqtıń tabanı menen qısıp alıp, kóterip, bastıń artına qoyıw. Kerisinshe háreket penen dáslepki halatqa qaytıw (111-súwret);

— uzın arqan, reyka ústinen qaptalap izbe-iz basıp júriw.

Mekteplerdiń medicina xanasında joqarıda atap ótilgen barlıq ólshew ásbapları bar. Álbette, olardan



111-súwret.

ónimli paydalanıw lazım. Qalamızdıń kóshelerinde de ayırım ólshew ásbapların kóriw múmkin (máselen, tárezi). Qadaǵalap barıw ushın olardan da paydalanıw múmkin.

Qoldıń kúshin anıqlaw ushın dinamometrler bar. Onnan paydalanıw júdá ańsat. Dinamometrdi qolıńızdıń alaǵanına alıp, ilajı barınsha qattı qısıw kerek, sońınan onıń sanlarına qarap shep hám oń qolıńızdıń kúshin anıqlaysız.

Ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵın ólshew ushın tereń dem alıp, rezinaǵa úpleysiz. Ásbaptıń ishindegi cilindr belgili bir biyiklikke kóteriledi.

Fizikalıq jaqtan rawajlanıw ushın sońǵı waqıtları úyge ornatılatu-



ğın sport «qalashası»nan keń paydalanılmaqta. Onı qurıw onsha qıyın emes.

Dene úlkenlerdiń qadaǵalawında áste-aqırın shınıqtırıp barılıwı kerek. Azanǵı dene tárbiyasın baslawdan aldın úydi jaqsılap samallatıp alıw kerek. Deneni shınıqtırıp shınıǵıwların ilajı barınsha ashıq hawada ótkeriw kerek.

Kóbirek jalańayaq júriwge ádetleniw kerek.

Balalar, turaqlı túrde fizikalıq shınıǵıwlar hám sport penen shuǵıllanıw barsañız, kúshli, quwatlı, palwan bolasız.



MAZMUNÍ

Teoriyalıq bilim tiykarları.....	5
Ashıq hawada dene shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw.....	5
Sport túrleri haqqında qısqasha maǵlıwmat.....	8
Jeńil atletika.....	10
Sport gimnastikası.....	13
Futbol.....	16
Basketbol.....	18
Júziw.....	22
«Turan» milliy jekke gúresi.....	26
Salamatlıqtı bekkemlewge qaratılǵan dene shınıǵıwları.....	28
Kún tártibi hám jeke gigiena.....	32
2-klass oqıwshılarınıń shamalaw kún tártibi.....	35
Dene tárbiyası.....	36
Kewilli minutlar.....	38
Gimnastika.....	42
Sapqa turıw shınıǵıwları.....	42
Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar.....	45
Dáslepki jaǵdaylar.....	45
Gimnastika tayaqshası menen shınıǵıwlar.....	48
Tik turıw, otırıw.....	49
Jatqan jaǵdayda orınlanatuǵın shınıǵıwlar.....	51
Ayaq hám deneniń tiykarǵı háreketleri.....	52
Tayanıp sekiriwler.....	57



Asırılıw, eńbeklew hám órmelep shıǵıw	58
Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları	61
Akrobatika	63
Shalqaǵa jatqan halda «kópir» (mostik) jasaw	64
Kórkem gimnastika	67
Jeńil atletika	69
Júriwdiń túrleri	69
Juwırıwdiń túrleri	71
Kross juwırıw	74
Maki tárizli juwırıw	75
Kishkene toplar menen orınlanatuǵın shınıǵıwlar	81
Tennis tobin ılaqtırıw	87
Háreketli oyunlar	89
Shaxmat	120
Shaxmat doskasında danalardıń júriw tártibi	120
Ózin-ózi qadaǵalaw	126
«Alpamis» hám «Barshınay» test normaları	127
Paydalı keńesler	129



O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining
2-sinfi uchun o'quv qo'llanma

Qaraqalpaq tilinde
«Bilim» baspası
2018

Awdarmashi *G.Pirnazarova*

Redaktor *S.Baynazarova*

Xudojnik *A.Baxromov*

Kórkemlik redaktori *H.Qutluqov*

Tex. redaktor *B.Karimov, B.Turimbetov*

Kompyuterde tayarlagan *K.Hamidullayeva, A.Atagullaeva*

Baspa licenziyası AI №158, 14.08.2009.

Basıwǵa ruqsat etildi 26.04.2018-j. Formatı 60x90^{1/16}.

Ofset qaǵazi. «Pragmatika» garniturası.

Ofset baspa usılında basıldı. Kegli 16,5. Kólemi 8,5 b.t.

Esap baspa tabaǵı 10,10. Nusqası 12 049.

Buyırtpa №18-207.

«Bilim» baspası, 230103. Nókis qalası.

Qaraqalpaqstan kóshesi, 9.

Ózbekistan Baspasóz hám xabar agentligi

«Ózbekiston» baspa-poligrafıyalıq dóretywshilik úyinde
basıp shıǵarıldı. 100011, Tashkent, Nawayı kóshesi, 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

Ijarağa berilgen sabaqlıq jaǵdayın kórsetetuǵın keste

№	Oqıwshınıń atı, familiyası	Oqıw jılı	Sabaqlıqtıń alınıǵandaǵı jaǵdayı	Klass basshı-sınıń qolı	Sabaqlıqtıń tapsırılǵandaǵı jaǵdayı	Klass basshı-sınıń qolı
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Sabaqlıq ijarağa berilip, oqıw jılı aqırında qaytarıp alınıǵanda joqarıdaǵı keste klass basshısı tárepinen tómendegi bahalaw ólshemlerine tiykarlanıp toltırıladı

Jańa	Sabaqlıqtıń birinshi ret paydalanıwǵa berilgendegi jaǵdayı
Jaqsı	Muqabası pütün, sabaqlıqtıń tiykarǵı bóliminen ajırılmaǵan. Barlıq betleri bar. Jırtılmaǵan, betleri almastırılmaǵan, betlerinde jazıw hám sızıqlar joq.
Qanaatlandırarlı	Muqaba jelingen, birqansha sızılıp, shetleri qayrılǵan, sabaqlıqtıń tiykarǵı bóliminen alınıp qalıw jaǵdayı bar, paydalanıwshı tárepinen qanaatlanarlı qálpine keltirilgen. Alınǵan betleri qayta jelimlengen, ayırım betlerine sızılǵan.
Qanaatlanarsız	Muqabaǵa sızılǵan, jırtılǵan, tiykarǵı bólimnen ajırılǵan yamasa pútkilley joq. Betleri jırtılǵan, betleri tolıq emes, sızıp, boyap taslanǵan. Sabaqlıqtı qayta tiklew múmkin emes.