

K. MAHKAMJONOV, F. XUJAEV

DENE TA'RBIYASI'

*O'zbekistan Respublikasi' Xali'q bilimlendiriv
ministrliqi uluwma worta bilim beriv
mekteplerinin' 2-klasi' ushi'n woqi'w qollanba
si'pati'nda usi'ni's yetilgen*

To'rtinshi basi'li'mi'na sa'ykes qaraqalpaqsha
u'shinshi basi'li'wi'

TASHKENT
«O'ZBEKISTON»
2016

UO'K: 796(075)
KBK 74.2000.54
M 31

Pikir bildiriwshiler:

- R. MAWLENOVA — pedagogika ilimlerinin' doktori', professor;
S. OMARG'ALIEV — O'zbekistan Respublikasi'nda xizmet ko'rsetken xali'q bilimlendiriw xizmetkeri.

Sha'rtli belgiler:

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

- M31 **Mahkamjonov K., Xujaev F.** Dene ta'rbiyasi'.
2-klass woqi'wshi'lari' ushi'n woqi'w qollanba: — N.:
«Bilim», 2016. — 144 b.

Arnawli' redaktor:

- A. Tolbaeva — Ped. kolledj, pedagogika-psixologiya
pa'ni woqi'ti'wshi'si'.

ISBN 978-9943-01-191-5

UOK: 796(075)
KBK 74.2000.54ya72

Respublikali'q maqsetli kitap qori' qarji'lari'
yesabi'nan basi'p shi'g'ari'ldi'.

ISBN 978-9943-01-191-5

- © K.Mahkamjonov ha'm ba'sqa., 2016
© «O'ZBEKISTON» BPDU', wo'zge-
risler menen, 2010 — 2016.
Qaraqalpaqsha awdarma
© «Bilim» baspasi', 2016.



A'ziz woqi'wshi'lar!

Siz 1-klasta dene ta'rbiyasi'ni'n' kelip shi'g'i'wi', woni'n' turmi'sta tutqan worni' haqqi'ndag'i' mag'luwmatlarg'a iye boldi'n'i'z ha'm ha'rbir adam wo'z denesin rawajlandi'ri'w ushi'n dene shi'ni'g'i'wlari'n wori'n-lawi' kerekligin tu'singensiz.

Dene ta'rbiyasi' arqali' fizikali'q ha'reketlerdi wori'nlaw usi'llari'n u'yrengensiz ha'm yerkin wori'nlay alatug'i'n bolg'ansi'z.

Woqi'w ji'li' dawami'nda Siz «Salamatli'qti' bekkemlewde dene shi'ni'g'i'wlari'ni'n' a'hmiyeti» boy'nsha bilimge iye bolasi'z. «Woqi'wshi'lar-di'n' ku'n ta'rtibi», da'slepki jag'daylar ha'm ha'r tu'rli ha'reketlerdi u'yrenesiz. Bulardan ti'sqari' sabaq bari'si'nda u'yreniletug'i'n tiykarg'i' ha'reketlerdi qa'liplestirip barasi'z.



Dene ta'rbiyasi' sabag'i'na ayri'q-sha itibar beriw ha'm woni'n' menen doslasi'w kerek, sebebi dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda Siz turmi'sta za'ru'r bolatug'i'n bilim ha'm ha'r tu'rli ha'reket ko'nlikpe, uqi'pli'li'qlarg'a iye bolasi'z. Qosi'msha shi'ni'g'i'wlar ha'm sport penen shug'i'llani'w arqali' fizikali'q tayarli'g'i'n'i'zdi' jetilistiresiz.

A'ziz woqi'wshi'lar! Mudami' salamat, ku'shli, aqi'lli', a'depli boli'wg'a ha'reket yetin'!

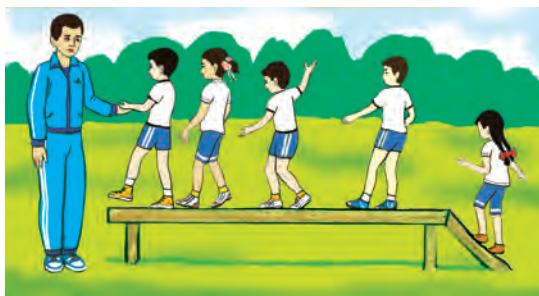


DENE TA'RBIYASI' BILIM TIYKARLARI'



Salamatli'qti' bekkemlewde dene shi'ni'g'i'wlari'ni'n' a'hmiyeti

Su'wretlerde ko'rsetilgen ayi'ri'm ha'reketler: ju'riw, ten'salmaqli'li'qti' saqlaw, juwi'ri'w, sekiriw ha'm basqa da dene shi'ni'g'i'wlari' menen shug'i'llani'w fizikali'q tayarli'qti' bekkemlew menen birge insan denesin jetik rawajlandi'radi' (1, 2, 3-su'wretler). Dene shi'ni'g'i'wlari' menen shug'i'llanatug'i'nlar shaqqan, shi'damli', jigerli, ku'shli, bati'r, go'zzal ha'm ha'reketshen', iske uqi'pli'li'g'i' joqari' boladi'.



1-su'wret.



2-su'wret.

Soni'n' ushi'n ha'rbir ha'reketti yerkin, jaqsi' ha'm az ku'sh jumsap, ani'q ha'm duri's wori'nlawdi' u'yrenin'. Sonda dene shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlag'anda az sharshaysi'z.

Joqari' is uqi'pli'li'g'i'na iye boli'w — salamati'qti'n' birinshi belgisi yesaplanadi'.

Yekinshiden, jan'a ha'reket ko'nlikpelerine iye boli'w ha'm de quramali'



3-su'wret.



shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw na'tiyjesinde insanni'n' bas miy qabi'g'i'nda ha'm denesinde qan aylani'si' jaqsi'lanadi', iske uqi'pli'li'g'i' ku'sheyedi.

Sonday-aq, dene shi'ni'g'i'wlari' menen turaqli' shug'i'llani'w wo'kpe, as sin'iriw ha'm denemizdeki basqa ag'zalardi'n' xi'zmetin jaqsi'laydi'. Yen' tiykarg'i'si', organizmimizdi si'rtqi' wortali'qti'n' unamsi'z ta'sirlerine ha'm de kesellik qozdi'ri'wshi' mikroblarg'a qarsi' shi'damli'li'g'i'n artti'radi'.

Dene shi'ni'g'i'wlari' menen turaqli' shug'i'llanatug'i'n adam wo'miri dawami'nda dus kelgen ha'rqanday qi'yi'nshi'li'qlardi' an'satli'q penen jen'ip, mudami' ruwx'i'y tetik, fizikali'q jaqtan ku'shli boladi'.

U'shinshiden, dene shi'ni'g'i'wlari' menen turaqli' shug'i'llang'an adamni'n' dene ag'zalari'nda zat almasi'wi' jaqsi'lani'wi' sebepli woni'n' kletka toqi'malari' wo'sip, jan'alani'p bari'wi' na'tiyjesinde uluwma rawajlani'w ju'z



beredi ha'm insan denesinde qantami'r ha'reketleri arti'p baradi'.

To'rtinshiden, fizikali'q tayarli'qqa iye bolg'an adam denesinin' qartayi'wi' a'stelesedi, sebebi, bunday adamni'n' dene ag'zalari' ti'ni'sh jag'dayda da, jumi's waqti'nda da bir qa'lipte isleydi.

Fizikali'q tayarli'qqa iye bolg'an adam dem ali'w waqti'nda tez uyqi'g'a ketedi, ku'n boyi' artti'rg'an sharshawlari' tez shi'g'adi'. Woni'n' ishteyi jaqsi' boladi', as sin'iriv ag'zalari' normada isleydi, keypiyati' mudami' joqari' da'rejede boladi'.

Besinshiden, jaqsi' fizikali'q tayarli'qqa iye adam az nawqaslanadi', yeger nawqaslani'p qalsa, kesellikti an'sat ha'm toli'q jen'edi, iske uqi'pli'li'g'i'n tez tikleydi.

Demek, fizikali'q shi'ni'g'i'wlar menen turaqli' shug'i'llani'w insan salamatli'g'i'na unamli' ta'sir yetip, woni' fizikali'q jaqtan rawajlandi'radi', ku'shli qi'ladi', salamatli'g'i'n bekkem-



leydi ha'm turmi'sti'n' jan'a qi'rla-ri'nan wo'tiwge mu'mkinshilik beredi.

Sorawlar

1. Salamatli'qti' bekkemlewde dene ta'rbiyasi' qanday a'hmiyetke iye?
2. Nawqaslanbaw ushi'n ne islew kerek?

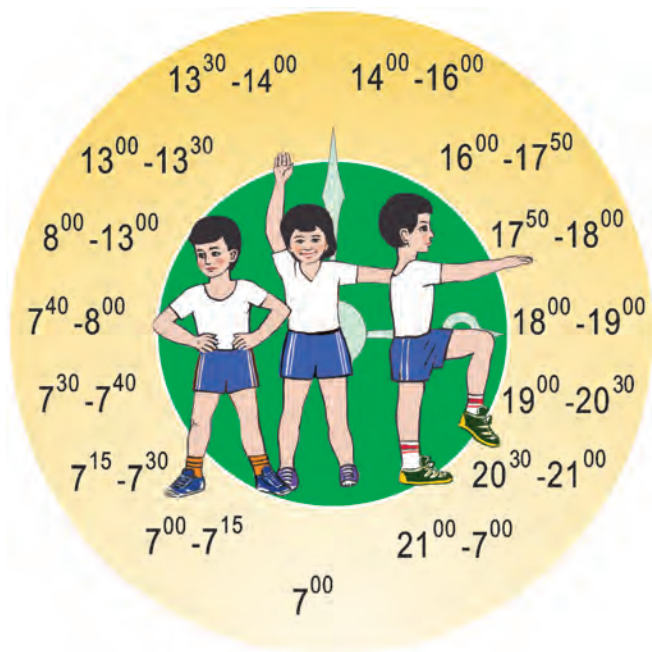
Ku'n ta'rtibi ha'm jeke gigiena

Dene ta'rbiyasi' ha'm sport penen shug'i'llani'wda wo'zin'izdin' ku'n ta'rtibin'izdi du'ziwin'iz ha'm de ku'n ta'rtibi menen jeke gigienag'a qatan' boysi'ni'wi'n'i'z kerek.

Jeke gigiena degende ne tu'-siniledi? Bul, da'slep, ku'n ta'rtibi, wolarda ha'reket iskerligi, teri ha'm deneni ku'tiw, normada dem ali'p uyqi'law, waqti'nda duri's awqatlani'w, zi'yanli' a'detlerden wo'zin ti'yi'w, u'yrengen bolsa, waz keshiw, kiyim-kensheklerdi taza uslaw, za'ru'rli talap ha'm sha'rtlerge boysi'ni'wdan ibarat.



Ku'n ta'rtibi neni bildiredi? Ha'rbir woqi'wshi' ku'n boyi' ko'plegen ha'r qi'yli' paydali' isler menen ba'nt boladi': mektepke baradi', u'y



4-su'wret.

jumi'slari'n wori'nlawda ata-anasi'na ko'meklesedi, doslari' menen ha'r tu'rli dene shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaydi', ha'reketli woyi'nlar woynaydi', sabaq tayarlaydi' ha'm tag'i' basqa. Buni'n' ushi'n woqi'wshi' wo'zi wori'nlay-



tug'i'n ku'ndelikli barli'q tiykarg'i' jumi'slardi' rejelestiriwi, sol jumi'slardi'n' ha'rbiri menen qashan shug'i'llani'wi' kerekligin wo'zine belgilep ali'wi' ha'm woni' wo'z waqti'nda toli'q wori'nlawg'a a'detleniwi tiyis. Bul—ku'n ta'rtibi boli'p yesaplanadi' (4-su'wret).

Ku'n ta'rtibine boysi'ni'wda dene shi'ni'g'i'wlari'ni'n' a'hmiyeti ju'da' u'lken. Sebebi, ha'tte yen' kishi ha'reketten son' da miyge ju'da' ko'p a'hmiyetli nerv signallari' (impulslar) jetip baradi'. Miy wolarg'a juwap berip, dem ali'w, qan aylani'si' ha'm basqa ag'zalar'ga wo'zinin' arnawli' buyri'qlari'n jiberedi. Na'tiyjede dem ali'w, qan aylani'si' tezlesip, barli'q ag'zalar kislород aladi' ha'm iskerlik jaqsi'lanadi'. Insan wo'zin tetik, saw-salamat sezedi, iske uqi'pli'li'g'i' artadi'.



2-klass woqi'wshi'lari'ni'n' u'lgi ku'n ta'rtibi

7 ⁰⁰	uyqi'dan woyani'w
7 ⁰⁰ —7 ¹⁵	dene ta'rbiyasi', juwi'-ni'w, wori'ndi' ji'ynaw
7 ¹⁵ —7 ³⁰	azang'i' awqatlani'w
7 ³⁰ —7 ⁴⁰	mektepke tayarli'q
7 ⁴⁰ —8 ⁰⁰	mektepke bari'w
8 ⁰⁰ —13 ⁰⁰	mektepte woqi'w waqti'
13 ⁰⁰ —13 ³⁰	mektepten u'yge qayti'w
13 ³⁰ —14 ⁰⁰	tu'ski awqat
14 ⁰⁰ —16 ⁰⁰	tu'ski awqattan keyingi uyqi', dem ali'w, ha'-reketli woyi'nlar
16 ⁰⁰ —17 ⁵⁰	sabaq tayarlaw, jumi's worni'n ji'ynasti'ri'w
17 ⁵⁰ —18 ⁰⁰	jen'il awqatlani'w



18 ⁰⁰ —19 ⁰⁰	ashi'q hawada boli'w, u'y jumi'si'na ja'rdem
19 ⁰⁰ —20 ³⁰	keshki awqat ha'm yerkin shug'i'llani'w
20 ³⁰ —21 ⁰⁰	keshki uyqi'g'a tayarli'q
21 ⁰⁰ —7 ⁰⁰	keshki uyqi'

Sorawlar

1. Jeke gigiena degende neni tu'sinesiz?
2. Ku'n ta'rtibi neni bildiredi?
3. Ku'n ta'rtibinde dene shi'ni'g'i'wla-ri'ni'n' qanday warni' bar?

Tapsi'rmalar

1. Wo'z ku'n ta'rtibin'izdi du'zip kelin'.
2. Yen' su'yikli ha'm qi'zi'qli' milliy ha'reketli woyi'nlardin' ati'n jazi'p kelin'.
3. U'yde wori'nlanatug'i'n basqa fizikali'q ha'reketlerdin' ati'n jazi'p kelin'.



Dene ta'rbiyasi'

Fizikali'q ta'rbiya procesinde dene ta'rbiyasi'n duri's sho'lkemlestiriw organizmdi shi'ni'qti'ri'w ha'm rawajlandi'ri'wda u'lken a'hmiyetke iye.

Insan turmi'si'nda dene ta'rbiyasi' u'lken a'hmiyetke iye. Birinshiden, turmi'sta ha'r kim fizikali'q jaqtan salammat, ku'shli boli'wdi' qa'leydi. Yekinshtiden, denenin' salammatli'g'i' pikirdin' ti'ni'qli'g'i'na ha'm a'dep-ikramli' boli'wg'a ali'p keledi. Pikir ha'm a'dep-ikramli'li'q penen salammatli'q arasi'nda ku'shli bir baylani's bar.

Dene ta'rbiyasi'n wori'nlawdag'i' maqset barli'q dene ag'zalari'ni'n' wo'z wazi'ypalari'n toli'q wori'nlawi'n ta'miyinlewden ibarat. Ag'zalari'mi'zdi'n' ayi'ri'mlari'ni'n' quwati'n asi'ri'p, al ayi'ri'mlari'n quwatsi'z halda qaldi'ri'w maqsetti a'melge asi'ri'w imkaniyati'n bermeydi. Dene ag'zalari'ni'n' ha'r tu'rli ha'reketlerinen ibarat bolg'an gimnastika shi'ni'g'i'wlari', suwda ju'ziw, futbol



woyi'ni' si'yaqli' ha'r tu'rli shi'ni'-g'i'wlar dene ta'rbiyasi' ushi'n ju'da' za'ru'r.

Ata-babalari'mi'zdi'n' «Ha'reketke bereket» degenindey, jaqsi' fizikali'q miynet ha'm dene ta'rbiyasi' salamatli'q girewi boli'p yesaplanadi'. Solardi'n' qatari'nda ha'r qi'yli' sport tu'rleri menen turaqli' shug'i'llani'p bari'w fizikali'q jaqtan jetilisiw imkaniyati'n beredi.

Siz wo'zin'izge unag'an sport tu'rin tan'lap ali'p, wo'z betin'izshe ha'm turaqli' tu'rde shug'i'llani'p barsan'i'z, aran'i'zdan belgili sportshi'lar jetilisiw shi'g'i'wi' mu'mkin ha'm wolar sport jari'slari'nda O'zbekistanni'n' bayrag'i'n ja'ne de ba'lentirek ko'teriwlerine isenemiz. Bug'an siz a'lbeste yerisesiz.

Sorawlar

1. Dene ta'rbiyasi' ne ushi'n kerek?
2. Ku'ndelikli dene ta'rbiyasi' procesinde woyi'nlar qanday rol woynaydi'?



Kewilli minutlar

Balalar, ko'p waqi't ha'reketsiz woti'ri'w organizmnin' to'mengi bo'limlerinde, qari'nda qanni'n' ju'rmey qali'wi'na, bas miydin' qan menen toli'q ta'miyinlenbewine sebep boladi'. Al bul, wo'z gezeginde, nerv kletkalari'ni'n' tirishilik iskerligine zi'yan keltiredi. Na'tiyjede di'qqati'n'i'z da to'menleydi. Bunnan ti'sqari' ko'p waqi't bir jerde qi'ymi'ldamay woti'rg'ani'n'i'zda belin'iz sharshaydi', ruchkani' ko'p waqi't qolda uslag'anli'qtan barmaqlari'n'i'z qati'p qaladi'. Na'tiyjede tez sharshaytug'i'n boli'p qalasi'z, iske uqi'bi'n'i'z pa'seyedi. Tez-tez sabaqtan alan' bolatug'i'n, di'qqatsi'z ha'm umi'tshaq boli'p qalasi'z.

Bunday sharshawlardi' joq yetiw ushi'n 1–2 minut dawami'nda 3–4 fizikali'q shi'ni'g'i'w islenedi. Bunday shi'ni'g'i'wlar «Kewilli minutlar» dep ataladi'.



Birinshi kompleks

(Partada woti'rg'an halda wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar)

1-shi'ni'g'i'w. D.j.: qollar aldi'g'a, parta u'stine tuwri' sozi'lg'an. Qollardi' joqari'g'a ko'teriw, sozi'li'w, qollarg'a qarap, da'slepki jag'dayg'a qayti'w (5-su'wret).

2-shi'ni'g'i'w. D.j.: qollar basti'n' arti'nda. Won' ta'repke buri'li'p, won' qoldi' won' ta'repke sozi'w ha'm da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Soni'n' wo'zin basqa ta'repke shep qol menen wori'nlaw (6-su'wret).

3-shi'ni'g'i'w. D.j.: barmaqlardi' ayqasti'rg'an halda qollar basti'n' arti'nda. Qollardi' joqari' ko'terip so-



5-su'wret.



6-su'wret.



7-su'wret.

zi'li'w, qollarg'a qaraw ha'm da'slepki jag'dayg'a qayti'w (7-su'wret).

Yekinshi kompleks

(Partada woti'rg'an halda wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar)

1-shi'ni'g'i'w. D.j.: barmaqlardi' ayqasti'rg'an halda qollar basti'n' ar-ti'nda, shi'g'anaqlar partani'n' u'stinde. A'ste tiklenip shi'g'anaqlardi' qaptal ta'repke qoyi'w, ashi'w ha'm da'slepki jag'dayg'a qayti'w (8-su'w-ret).



8-su'wret.



9-su'wret.



10-su'wret.

2-shi'ni'g'i'w. D.j.: qollar menen wori'nli'qti'n' arqasi'n uslap woti'ri'w.

Ayaqlardi' aldi'g'a sozi'p, da'slepki jag'dayg'a qayti'w (9-su'wret).

3-shi'ni'g'i'w. D.j.: ayaqlar aldi'g'a sozi'li'p, qollar wori'nli'qti'n' artqi' she-tine qoyi'lg'an. Ayaqlardi' poldan ko'tergen halda, iyinlerdi artqa keriw, da'slepki jag'dayg'a qayti'w (10-su'wret).

U'shinshi kompleks

*(Parta arasi'nda turi'p
wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar)*

1-shi'ni'g'i'w. D.j.: qollar belde.

Qollardi' joqari'g'a ko'terip, artqa shalqayi'p sozi'li'w ha'm da'slepki jag'dayg'a qayti'w (11-su'wret).



11-su'wret.



12-su'wret.

13-su'wret.

2-shi'ni'g'i'w. D.j.: qollar iyinde.

Partada woti'ri'p, qollardi' aldi'g'a sozi'w ha'm da'slepki jag'dayg'a qayti'w (12-su'wret).

3-shi'ni'g'i'w. D.j.: qollar belde.

Won'g'a buri'li'p, da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Shepke buri'li'p, da'slepki jag'dayg'a qayti'w (13-su'wret).

Da'slepki jag'daylar

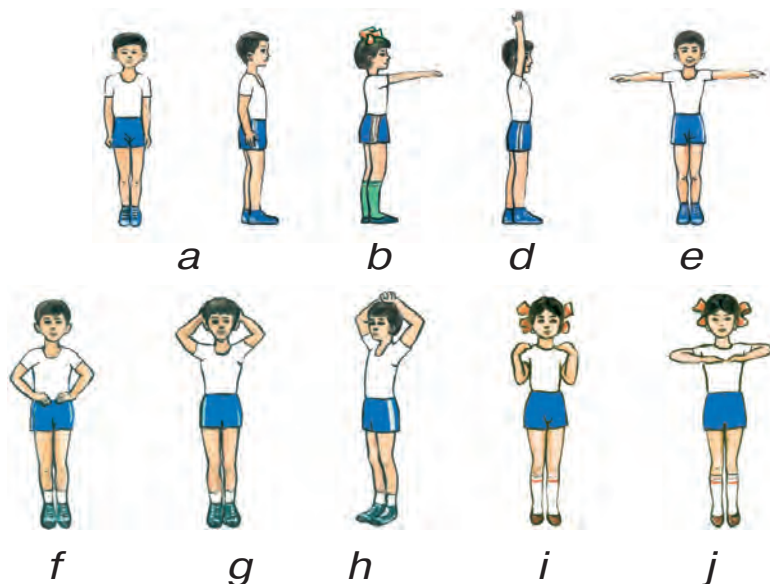
Turmi's ushi'n za'ru'r bolg'an tiy-karg'i' ha'reketlerge ju'riw, juwi'ri'w,



sekiriw, wo'rmelep joqari'g'a shi'g'i'w ha'm tosi'qti' atlap wo'tiw, topti' i'laqti'ri'w ha'm qaqshi'w, ten'sal-maqli'li'qti' saqlaw, ton'qalaq asi'w ha'm tag'i' basqalar kiredi. Ha'reket-tin' mine usi' tu'rleri organizmnin' rawajlani'wi'nda u'lken a'hmiyetke iye boli'p, turmi's ushi'n za'ru'rli ha'reket, uqi'pli'li'q ha'm ko'nlikpelerdi qa'lip-lestiriw, jetilistiriw mu'mkinshiligin beredi. Ha'rqanday ha'reket qol, ayaq, denenin' belgili da'slepki jag'dayi'nan baslanadi' ha'm bul jag'day usi'ni'l-g'an shi'ni'g'i'wdi' wori'nlaw ushi'n yen' qolayli'si' boladi'.

Siz da'slepki jag'daylardi' ha'm wolardi'n' atlari'n biliwin'iz kerek. Bul Sizge woyi'n waqti'nda yerkin ha'reket ha'm fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawda doslari'n'i'z benen sport tilinde so'ylesiwin'izge ja'rdem beredi.

To'mende qol, ayaq, denenin' tiy-karg'i' da'slepki jag'daylari' ha'm ha'-reketler keltirilgen (14-su'wret).



14-su'wret.

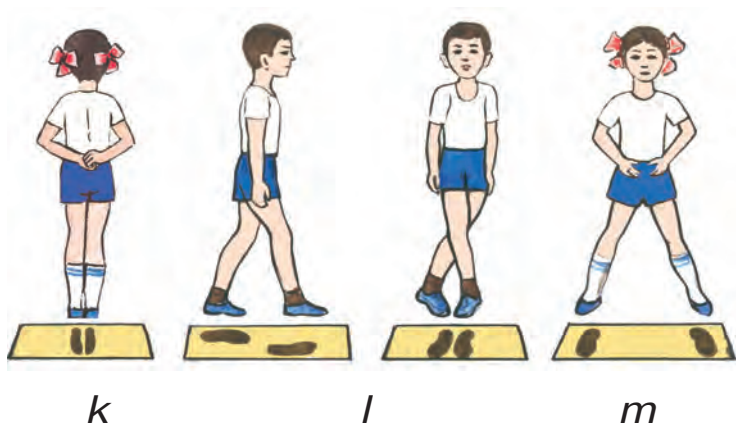
1. D.j. — t.t., tabanlar juplasqan, ayaq ushlari' biraz ashi'lg'an, qollar dene boylap to'menge tu'sirilgen, bas tuwri' qarati'lg'an (14-su'wret, *a*).

2. D.j.. — t.t., qollar aldi'g'a qaray sozi'lg'an (14-su'wret, *b*).

3. D.j. — t.t., qollar joqari'g'a ko'terilgen (14-su'wret, *d*).

4. D.j. — t.t., qollar qaptalg'a sozi'lg'an (14-su'wret, *e*).

5. D.j. — t.t., qollar belde (14-su'wret, *f*).



14-su'wret.

6. D.j. — t.t., qollar basti'n' arti'nda (14-su'wret, *g*).

7. D.j. — t.t., qollar basti'n' u'stinde (14-su'wret, *h*).

8. D.j. — t.t., qollar iyinde (14-su'wret, *i*).

9. D.j. — t.t., qollar ko'kirek aldi'nda, shi'g'anaqlar bu'gilgen (14-su'wret, *j*).

10. D.j. — t.t., qollar arqada (14-su'wret, *k*).

11. D.j. — t.t., ayaqlar iyin ken'liginde, won' (shep) ayaq aldi'da. Ayaqlar ayqasti'ri'lg'an, qollar to'menge tu'sirilgen (14-su'wret, *l*).



12. D.j. — t.t., ayaqlar ken'irek ashi'lg'an, qollar belde (14-su'wret, *m*).

Gimnastika tayaqshasi'n uslaw usi'llari' ha'm da'slepki jag'day

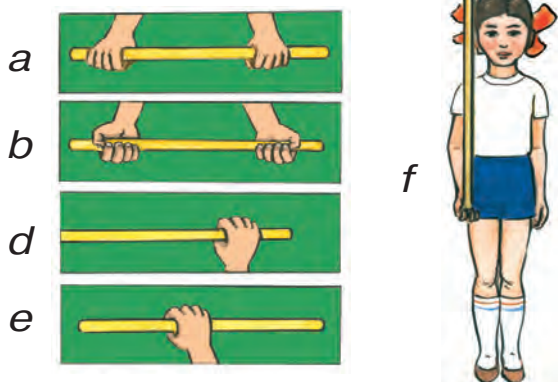
1. Tayaqsha ushlari'ni'n' u'stinen yeki qollap uslaw (15-su'wret, *a*).

2. Tayaqsha ushlari'ni'n' asti'nan yeki qollap uslaw (15-su'wret, *b*).

3. Tayaqshani'n' ushi'nan bir qollap uslaw (15-su'wret, *d*).

4. Tayaqshani'n' wortasi'nan bir qollap uslaw (15-su'wret, *e*).

5. T.t.t., tayaqsha iyin aldi'nda (15-su'wret, *f*).



15-su'wret.



Da'slepki jag'day — tik turi'w, woti'ri'w

1. Qollardi' belge qoyi'p, tik turi'w (16-su'wret, *a*).

2. Ayaqlardi' iyin ken'liginde ashi'p, qollardi' to'menge tu'siriw (16-su'wret, *b*).

3. Qollarg'a tayang'an halda dize-lerdi bu'gip woti'ri'w (16-su'wret, *d*).

*a**b**d**e**f**g**h**i**j**k*

16-su'wret.



4. Dizelerde tik turg'an halda qollardi' dene boylap to'menge tu'siriw (16-su'wret, e).

5. Qollarg'a tayang'an halda dizelerde turi'w, bas ko'terilgen (16-su'wret, f).

6. Woti'ri'p, ayaqlardi' qosqan halda aldi'g'a sozi'w, qollar to'menge tu'sirilgen, bas joqari'g'a ko'terilgen (16-su'wret, g).

7. Woti'rg'an halda ayaqlardi' ashi'p, aldi'g'a sozi'w, qollar to'menge tu'sirilgen, bas sa'l joqari'g'a ko'terilgen (16-su'wret, h).

8. Qollardi' artqa qoyi'p, wog'an tayang'an halda ayaqlardi' qosi'p, aldi'g'a sozi'p woti'ri'w (16-su'wret, i).

9. Qollardi' to'menge tu'sirgen halda tabani' menen woti'ri'w, bas sa'l joqari'g'a ko'terilgen. Teren'irek woti'ri'w ushi'n, ayaqlardi'n' arasi'n sa'l ashi'w mu'mkin (16-su'wret, j).

10. Qollardi' dizelerge qoyi'p, maldas quri'p woti'ri'w (16-su'wret, k).



Jatqan jag'dayda wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar

1. Shalqasi'na jati'w (17-su'wret, *a*).
2. Qarni' menen jati'w (17-su'wret, *b*).
3. Qollarg'a tayang'an halda jati'w (17-su'wret, *d*).

*a**b**d*

17-su'wret.

Sorawlar

1. Qanday tiykarg'i' da'slepki jag'daylardi' bilesiz?
2. Ne ushi'n barli'q shi'ni'g'i'wlardi' da'slepki jag'daydan baslaw kerek?
3. Gimnastika tayaqshasi'n uslawdi'n' qanday usi'llari'n ha'm da'slepki jag'daylari'n bilesiz?

Tapsi'rmalar

1. Tiykarg'i' da'slepki jag'daylardi'n' ati'n yadtan biliwge ha'm wolardi' wori'nlawdi' u'yrenin'.
2. Gewdenin' da'slepki jag'dayi'n duri's wori'nlawdi' u'yrenip ali'n'.



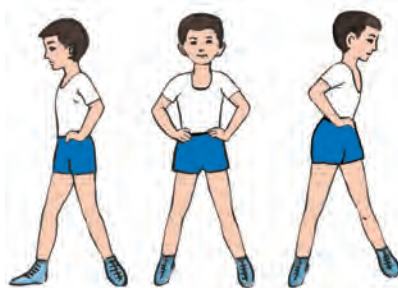
AYAQ HA'M DENENIN' TIYKARG'I' HA'REKETLERI

A'ziz woqi'wshi'lar! Siz u'yrenen tiykarg'i' da'slepki jag'daylardan tu'rli ha'reketler wori'nlanadi'. Wolar ayaq, qol ha'm dene ha'reketlerinen ibarat (18-su'wret):

1. Deneni aldi'g'a, artqa, won'g'a, shepke, ha'reketlendiriw (18-su'wret, a).



a

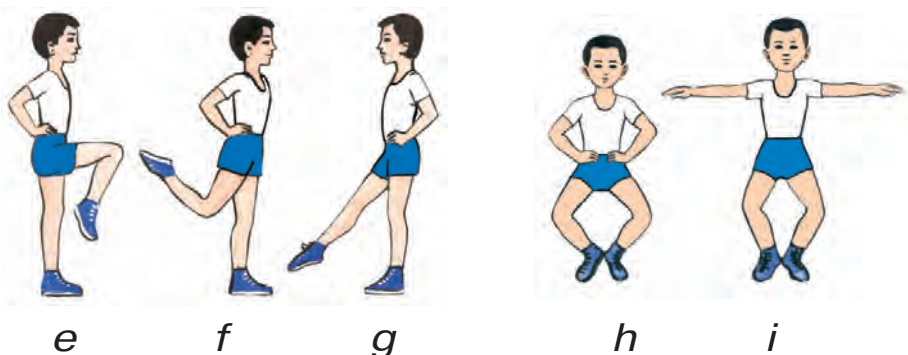


b



d

18-su'wret.



18-su'wret.

2. Deneni won'g'a, shepke buri'w (18-su'wret, *b*).

3. Ayaqlardi' aldi'g'a, qaptalg'a, artqa ha'reketlendiriw (18-su'wret, *d*).

4. Dizeni bu'gip, ayaqti' joqari'g'a ko'teriw (18-su'wret, *e*).

5. Dizeni bu'gip, ayaqti' artqa ko'teriw (18-su'wret, *f*).

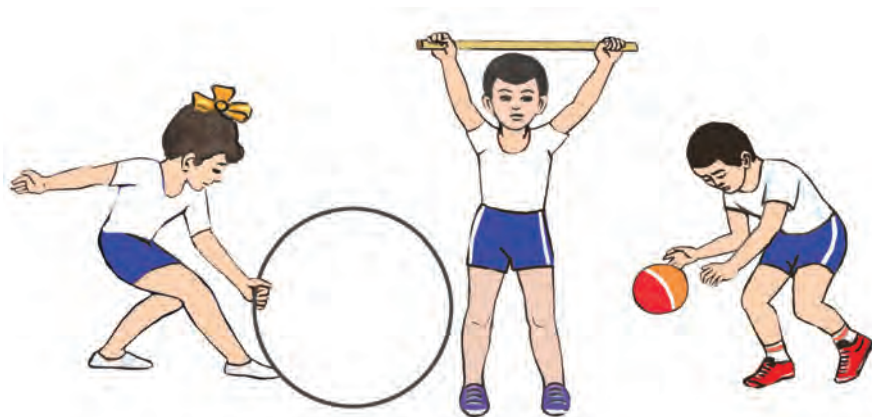
6. Qollardi' belge qoyi'p, shep ayaqta tik turi'w ha'm won' ayaqti' aldi'g'a sozi'p, ayaqti'n' ushi'n jerge tiygiziw (18-su'wret, *g*).

7. Qollardi' belge qoyi'p, yari'm woti'ri'w (18-su'wret, *h*).



8. Dizelerdi bu'gip, qollardi' qap-
talg'a sozi'w (18-su'wret, i).

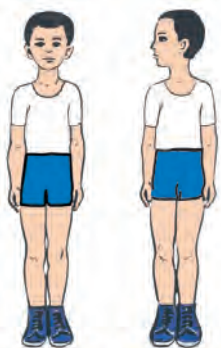
U'YRENILETUG'I'N HA'REKETLER



Sapqa turi'w shi'ni'g'i'wlari'

Ha'rqanday shi'ni'g'i'w, sabaq sap-
qa turi'w shi'ni'g'i'wlari'nan basla-
nadi'.

Sapqa turi'w shi'ni'g'i'wlari' woqi'w-
shi'lardi'n' qa'wmetin qa'liplestiriwge,
di'qqati'n ja'mlewge, ta'rtipli bo-
li'wg'a ja'rdem beredi. Wolar
mug'allimnin' buyri'g'i'na qarap
wori'nlanadi' (19-su'wret).

*a**b**d*

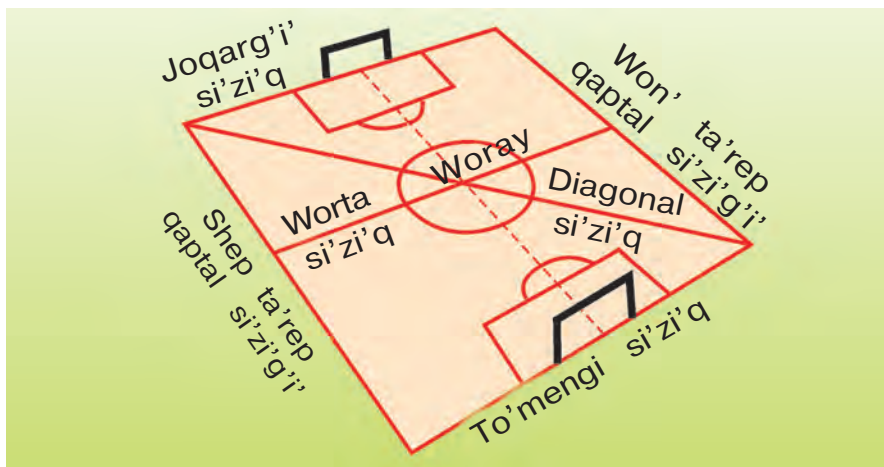
19-su'wret.

1. «Bir qatarg'a saplan!» buyri'g'i' boyi'nsha woqi'wshi'lar si'zi'q boylap sapqa turadi' (19-su'wret, *a*).

2. «Tegislen!» degen buyri'q penen ayaqlardi' bir si'zi'qqa qoyi'p, bas won' ta'repke qaray buri'ladi' (19-su'wret, *b*).

3. «Tiklen!» buyri'g'i' boyi'nsha woqi'wshi'lar sapta tik turi'w jag'dayi'na wo'tedi (19-su'wret, *d*).

4. «Yerkin!» buyri'g'i' berilgennen son' woqi'wshi'lar wo'z wori'nleri'n-da yerkin turadi', yag'ni'y bir ayag'i' dizeden azi'raq bu'gilgen jag'dayda boladi'.



20-su'wret.

Sapqa turi'w dene ta'rbiyasi' mug'allimnin' ko'rsetpesi boyi'nsha sport maydanshasi' yamasa sport zali'ni'n' tu'rli si'zi'qlari'nda wori'nlanadi' (20-su'wret).

Sorawlar

1. Sport zali', sport maydanshasi'ni'n' qanday ta'replerin bilesiz?
2. Ne ushi'n derlik barli'q sabaqlar ha'm shi'ni'g'i'wlar sapqa turi'wdan baslanadi'?
3. Qanday sapqa turi'w shi'ni'g'i'wlari'n bilesiz?
4. Sapqa turi'w shi'ni'g'i'wlari' procesinde qanday buyri'qlar qollani'ladi'?



Tapsi'rmalar

1. Doslari'n'i'z benen to'rt mu'yeshli maydansha si'zi'p, worta, diagonal, to'mengi ha'm joqarg'i' si'zi'qlardi' belgilen'.

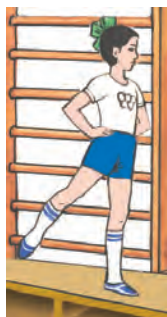
2. Sapqa turi'wdi'n' tu'rleri — bir qatarli' sapqa turi'w ha'm bir qatarg'a izbe-iz turi'wdi' u'yrenip ali'n'.

Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'

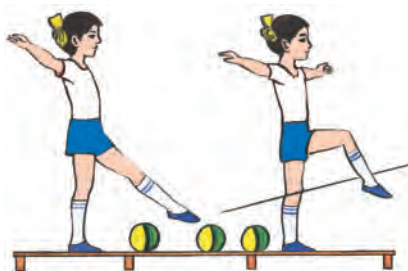
Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n u'yin'izde, mektepte doslari'n'i'z benen, wo'z betin'izshe wori'nlawi'n'i'z mu'mkin.

Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n taqtay, qi'ya qoyi'lg'an za'n'gilerdin' u'stinde ju'rip te wori'nlawi'n'i'z mu'mkin.

Gimnastikali'q wori'nli'qta bir ayaqta turi'p, yekinshi ayaqti' aldi'g'a, qaptalg'a, artqa sozi'w, qollardi' belge qoyi'p yamasa bir qol menen gimnastikali'q diywaladi'n' tayag'i'nan uslap turi'w (21-su'wret, a).

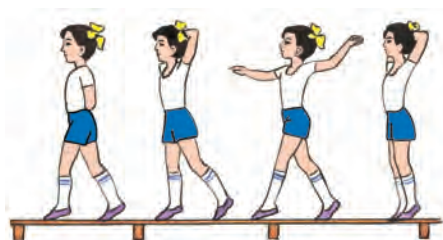


21-su'wret. *a*



b

Gimnastikali'q wori'nli'qqa qoyi'lg'an toplar yamasa tarti'lg'an arqanni'n' u'stinen wo'tip ju'riw (21-su'wret, *b*).



d



e

21-su'wret.

Qollardi' ha'r qi'yli' jag'dayda ha'reketlendirip, ayaqti'n' ushi'nda gimnastikali'q wori'nli'q u'stinen ju'riw (21-su'wret, *d*).



f



Qi'ya qoyi'lg'an gimnastikali'q wori'nli'qti'n' u'stinde qollardi'n' jag'dayi'n wo'zgeritip, dizeni joqari' ko'terip ju'riw (21-su'wret, e).

Qumli' qaltashani' basti'n' u'stine qoyi'p, gimnastikali'q wori'nli'qti'n' u'stinen ju'riw (21-su'wret, f).

Sorawlar

1. Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'w-lari' qanday jerlerde wori'nlanadi'?

2. Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'w-lari'n wori'nlawda qanday buyi'mlardan paydalani'w mu'mkin?

3. Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'w-lari'ni'n' qanday tu'rlerin bilesiz?

Tapsi'rmalar

1. Qollari'n'i'zdi' belge qoyi'p bir ayaqta turi'n', yekinshi ayag'i'n'i'zdi' bu'gip, dizelerdi joqari' ko'terip, ko'zlerin'izdi jumi'n'.

2. Tu'rli buyi'mlar — gimnastika wori'n-li'g'i', jel berilgen top ha'm basqa buyi'm-lardi'n' u'stinde qollari'n'i'zdi' qaptalg'a sozi'p ayaqti'n' ushi'nda turi'n'.



Yen'beklep asi'ri'li'p wo'tiw ha'm wo'rmelep shi'g'i'w

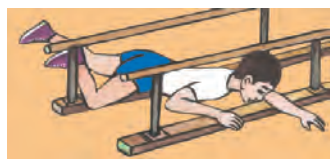
Yen'beklep ju'riw, yen'beklep wo'tiw, asi'ri'li'p wo'tiw, gimnastikali'q diywal ha'm arqan boylap wo'rmelep shi'g'i'w Siz ushi'n ju'da' paydali'. Sebebi, bul shi'ni'g'i'wlar dene, iyin bo'limi, qol, ayaq bulshi'q yetlerin'izdi bekkemlewge ja'rdem beredi. Bul shi'ni'g'i'wlardan shaqqanli'q, ma'rtlik, biyiklikke sekiriwdi u'yreniw si'yaqli' wo'zgeshelikler qa'li plesedi.

Stul asti'nan yamasa to'n'kerilgen wori'nli'qti'n' arasi'nan yen'beklep wo'tiw (22-su'wret).



Buyi'mlardi'n' u'stinen asi'ri'li'p wo'tiw (23-su'wret).

Gimnastikali'q wori'nli'qlardi'n' u'stinde yen'beklew ha'm tarti'li'w (24-su'wret).



Za'n'gige ha'm tayaqqa wo'rmelep shi'g'i'w (25-su'wret).

22-su'wret.

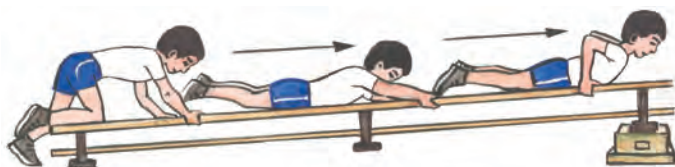


Gorizonttal tarti'lg'an arqanda ayaqlardi'n' ja'rdeminde asi'li'p wo'tiw (26-su'wret).

Arqang'a wo'rmelep shi'g'i'w (27-su'wret).



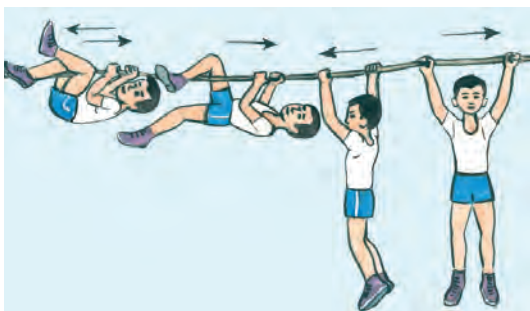
23-su'wret.



24-su'wret.



25-su'wret.



26-su'wret.



27-su'wret.

Akrobatika

Akrobatika shi'ni'g'i'wlari' aldi'g'a ha'm artqa ton'qalaq asi'w, jawi'ri'nda, basta tik turi'w, «ko'pir» (mostik) payda yetiw ha'm basqalardan ibarat.

— shalqag'a jatqan halda yeki qol menen dizelerdi ko'kirek aldi'na tarti'w, bu'kke tu'sip shepke, won'g'a, aldi'g'a ha'm artqa terbeliw (28-su'wret);

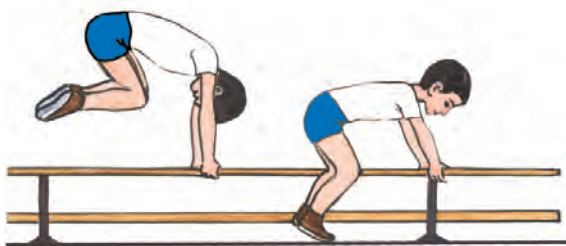
— ayaqlardi' sa'l ashi'p, bu'gilip woti'ri'w, yeki qol menen ayaqlardi' qushaqlag'an halda bu'kke tu'sip basti' aldi'g'a iyip woti'ri'w;

— bu'kke tu'sip, tez artqa domalap, ton'qalaq asi'w. A'dette, bul shi'ni'g'i'wlar gimnastikali'q to'sek yamasa

*28-su'wret.*

gilemnin' u'stinde wori'nlanadi' (29-su'wret);

—aldi'g'a ton'qalaq asi'w shi'ni'-g'i'wi'na tayarli'q ko'rip ati'rg'anda gimnastikali'q wori'nli'q ha'm qadalg'a tayang'an halda qosi'lg'an yeki ayaq penen tepsinip, shep, won'ta'repke sekirip wo'tiw (30-su'wret).

*29-su'wret.**30-su'wret.*

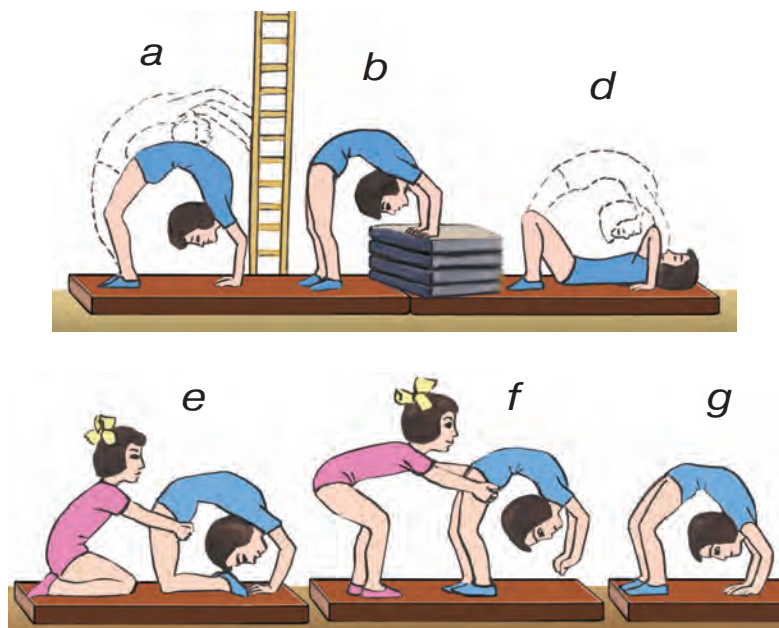


Shalqag'a jatqan halda «ko'pir» (mostik) jasaw

Gimnastikali'q diywaldan bir adi'm uzaqli'qta wog'an arqa menen turi'p, qollar joqari' ko'teriledi. Artqa shalqayi'p, gimnastikali'q diywal taxtalari'n izbe-iz uslap, a'ste-aqi'ri'n qollardi' polg'a qoyi'p, «ko'pir» payda yetiledi (31-su'wret, a).

U'sti-u'stine qoyi'lg'an gimnastikali'q to'seklerge arqani' qarati'p, ayaqlardi'n' arasi' ashi'p turi'ladi', son' artqa shalqayi'p, «ko'pir» payda yetiledi, u'sh ma'rte prujina ta'rizli terbelip (denenin' awi'rli'g'i'n ayaqtan qolg'a ha'm kerisinshe), to'rtinshi yesapta ko'terilip, tiykarg'i' tik turi'w jag'dayi'na qayti'ladi' (31-su'wret, b).

Shalqag'a jatqan jag'dayda «ko'pir» payda yetiwden aldi'n tayarlaw terbelisleri dawami'nda, dene awi'rli'g'i' qolg'a, qoldan ayaqqa wo'tkeriledi, shalqag'a jati'ladi', son' terbeliw ja'ne ta'kirarlanadi'. Tek sonnan



31-su'wret.

keyin g'ana «ko'pir» payda yetiledi (31-su'wret, *d*).

Dizelerde tik turg'an jag'dayda «ko'pir» payda yetiw. Artqa shalqayi'w waqti'nda sherigi woni'n' sani'nan uslap, wo'zine tarti'p turadi' (31-su'wret, *e*).

Yeki woqi'wshi' ayaqlari'ni'n' arasi'n ashi'p, bir-birine ja'rdem bergen halda «ko'pir» payda yetedi (31-su'wret, *f*).



Wo'z betinshe «ko'pir» payda yetiw (31-su'wret, g).

Sorawlar

1. Yen'beklep ju'riw, asi'ri'li'p wo'tiw ha'm wo'rmelep shi'g'i'w shi'ni'g'i'wlari'ni'n' qanday paydasi' bar?
2. Gimnastikali'q wori'nli'qlardi'n' u'stinde tarti'li'w shi'ni'g'i'wlari' denenin' qaysi' bul-shi'q yetlerin bekkemlewge ja'rdem beredi?
3. «Ko'pir» payda yetiw shi'ni'g'i'wlari' qanday izbe-izlikte u'yreniledi?

Tapsi'rmalar

1. Yen'beklep ha'm asi'ri'li'p wo'tiw, wo'rmelep shi'g'i'w shi'ni'g'i'wlari'ni'n' a'hmiyetin tu'sindirip berin'.
2. Bu'kke tu'siw jag'dayi'n tu'sindirip berin'.
3. Ton'qalaq asi'w shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlan'.

Qa'ddi-qa'wmetti duri's qa'liplestiriw

Balali'qtan baslap qa'ddi-qa'wmetin'izdi duri's qa'liplestiriwge itibar



beriwini'z za'ru'r. Tuwri' qa'ddi-qa'wmet — adam denesi (bas, dene, ayaqlar) bo'limlerinin' bir si'zi'qta bolli'wi' yesaplanadi', jaqsi' qa'ddi-qa'wmet pu'tkil organizmnin' atqaratug'i'n xi'zmeti ha'm ten'salmaqli'li'qti' saqlawda u'lken a'hmiyetke iye.

Qa'ddi-qa'wmettin' buzi'li'wi' ju'rektami'r ha'm dem ali'w iskerliginde, ha'reket apparati' ha'm de worayli'q nerv sistemasi'nda aytarli'qtay wo'zgerislerge ali'p keledi.

Qa'ddi-qa'wmetti duri's qa'liplestiriw shi'ni'g'i'wlari'

1. Jumi's procesinde stul ha'm partada duri's woti'ri'w (32-su'wret).

2. Diywalg'a basti'n' artqi' bo'limi, iyin, tabanlardi' tiygizip turi'w ha'm qollardi' qaptalg'a, joqari'g'a ko'teriw.

3. A'ste woti'ri'p-turi'w shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaw.

4. Gimnastikali'q diywal tekshelerine won', shep (gezek penen) qol



menen (iyin biyikliginde) tirelip turi'w, yekinshi qol belde.

5. Shep (won') ayaqti'n' dizesin al-di'g'a, qaptalg'a, artqa ko'teriw, qollar belde (33-su'wret).

6. Basqa ju'k (150–200 gr) qoyi'p, ayaqti'n' ushi'nda turi'w, a'ste woti'ri'w, qa'dem taslap ju'riw.

7. Gimnastikali'q wori'nli'qti'n' u'stinde ju'riw.

8. Gimnastikali'q tayaqshalar menen ha'r qi'yli' shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw (34-su'wret).

9. Ayaq barmaqlari'ni'n' bulshi'q yetlerin rawajlandi'ri'w ushi'n ayaqti'n' ushi'nda ju'riw, ayaqti'n' tabani'n qaptal ta'repke basi'p ju'riw.



32-su'wret.



33-su'wret.



34-su'wret.



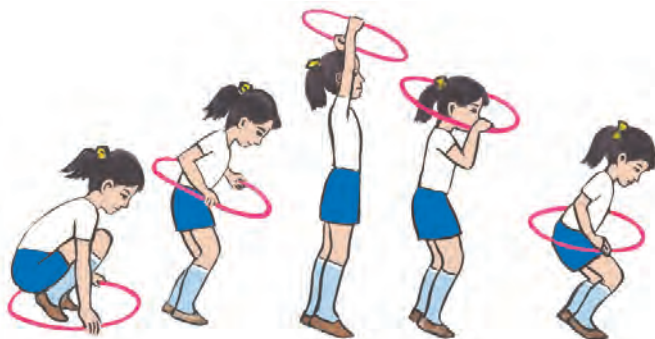
35-su'wret.

10. Taban menen ju'riw, gimnastika tayag'i' (arqan) u'stinde ayaq pa'njesinin' wortasi'nda turg'an halda tabannan ayaq ushi'na yamasa kerisinshe, ayaq ushi'nan tabang'a ha'reketin wori'nlaw.

11. Topti' basti'n' u'stinen, ayaqlar arasi'nan, qaptal ta'repten bir-birine jetkeriw.

12. Jerde, to'sekte qari'n menen jatqan halda, qollardi' ha'm ayaqlardi' artqa ko'teriw (35-su'wret).

13. Shen'berdin' ishinde turi'p, shen'berdi joqari'g'a ko'teriw ha'm kerisinshe ha'reket penen da'slepki jag'dayg'a qayti'w (36-su'wret).

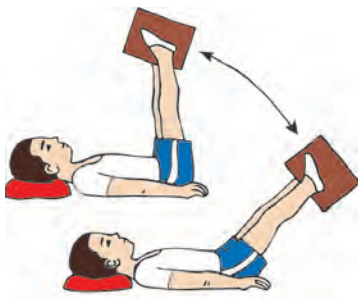


36-su'wret.

14. Qollardi' artqa tayani'p woti'r-g'an halda dizelerdi bu'giw, tuwri'-lang'an ayaqlardi' ko'teriw ha'm tu'siriw.

15. Toplardi' arqadan ha'm ayaqlardi'n' asti'nan domalati'p wo'tkeriw, son' ayaqti'n' ushlari' menen qi'si'p ali'p ko'teriw ha'm tu'siriw.

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



37-su'wret.



17. Shalqag'a jatqan halda ayaqlardi' qosi'p joqari' ko'teriw ha'm tu'siriw (37-su'wret).

Sorawlar

1. Qa'ddi-qa'wmetti duri's saqlaw ha'm shi'rayli' boli'w ushi'n ne islew kerek?

2. Qa'ddi-qa'wmetti duri's qa'liplestiriw ushi'n qanday shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw tiyis? Wo'zin'iz qanday shi'ni'g'i'wlardi' bilesiz ha'm qaysi' birin ko'birek unatasi'z?

3. Qa'ddi-qa'wmetti duri's qa'liplestiriwge tiyisli shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawda qanday buyi'mlardan paydalani'w mu'mkin?

4. Qa'ddi-qa'wmettin' buzi'li'wi' qanday aqi'betlerge ali'p keledi?

Tapsi'rmalar

1. Duri's qa'ddi-qa'wmetti tu'sindiri p berin'.

2. Qa'ddi-qa'wmetti tuwri'lawg'a tiyisli 5–6 shi'ni'g'i'w jazi'p berin'.

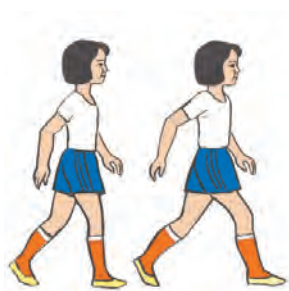
Ju'riwdin' tu'rleri

Ju'rgende adam denesinin' barli'q ag'zasi', bulshi'q yetleri, buwi'nleri' jaqsi' ha'reketlenedi, rawajlanadi'.



Ju'riw qag'i'ydası' duri's wori'nlan-g'anda dene, arqa ha'm qari'n bulshi'q yetleri a'dewir bekkemlenedi, ayaq pa'njesinin' bulshi'q yetleri rawajlanadi', qa'wmeti duri's qa'liplesip baradi'. Ju'riwdin' to'mendegi tiykar-g'i' tu'rleri bar:

Bir qa'lipte a'piwayı' ju'riw. Ba-lalar, Siz ju'rgenin'izde tabani'n'i'zdi' jerge qoyasi'z, son' ayaqti'n' ushi' ta'repke ha'reketlenip, ju'riwge wo'te-siz (ilaji' bari'nsha dize bu'gilmewi kerek). Qollardi'n' ha'reketi a'ste-aqi'-ri'n, shi'g'anaqtan bu'gilgen, qollar ge-zekpe-gezek ko'kirekten joqari' bol-mag'an halda aldi'g'a ko'teriledi, son' shi'g'anaq artqa, joqari'g'a jiberiledi,



38-su'wret.



39-su'wret.



40-su'wret.



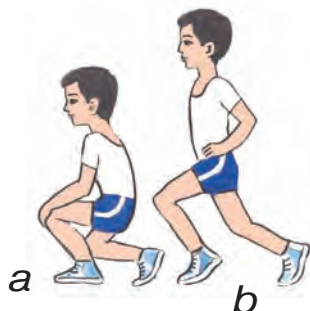
qoldi'n' barmaq'lari' shama menen bel qa'ddinde boladi'. Bas sa'l ko'terilgen, iyin bos qoyilg'an (38-su'wret).

Ayaqti'n' ushi'nda ju'riw. Qol-lardi'n' jag'dayi'n wo'zgartip ayaqti'n' ushi'nda ju'riw (39-su'wret).

Dizeni joqari' ko'terip ju'riw. Ha'reket tez ha'm ani'q, qa'demler qi'sqa ha'm isenimli boladi' (40-su'wret).

Yari'm bu'kshiyip woti'ri'w ha'm bu'kshiyip woti'rg'an halda ju'riw (41-su'wret, *a*, *b*).

Ni'q qa'dem taslap ju'riw. Bul a'skeriy ju'riske uqsap, ayaqti' ko'terip, ayaq tabani' toli'q qoyiladi' (42-su'wret).



41-su'wret.



42-su'wret.

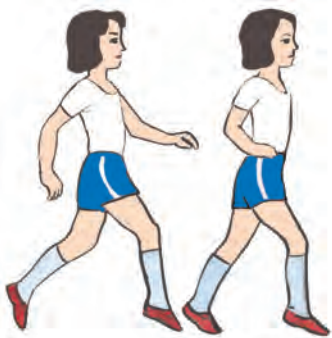


Juwi'ri'w di'n' tu'rleri

Juwi'ri'w balalardi'n' turmi'si'nda basqa ha'reketlerge qarag'anda ko'-birek ushi'rasadi'. Juwi'ri'w di'n' to'mendegi tu'rleri sizge usi'ni's yetiledi:

A'piwayi' juwi'ri'w. Bul — juwi'ri'w qag'i'ydasi'n duri's wori'nlag'an halda yerkin, jen'il, qollardi' ta'biyiy ha'reketlendirip juwi'ri'w boli'p yesaplanadi' (43-su'wret).

Ayaqti'n' ushi'nda juwi'ri'w. Ayaqti'n' ushi' jerge qoyi'li'p, tabanlar jerge tiygizilmeydi. Tez pa'tte qi'sqa qa'dem taslap juwi'ri'ladi' (44-su'wret).



43-su'wret.



44-su'wret.



45-su'wret.



46-su'wret.

Sekirip-sekirip juwi'ri'w. Tez ha'm ken' ha'reket yetip ayaqtan-ayaqqa sekirip juwi'ri'ladi' (45-su'wret).

Tez pa't penen juwi'ri'w. Ayaqti'n' aldi'ng'i' bo'liminde wori'nlani'p, ken' qa'dem qoyi'ladi' (46-su'wret).

A'ste juwi'ri'w. A'ste juwi'ri'w basqa juwi'ri'wlarg'a qarag'anda ko'birek qollani'ladi'. Bul juwi'ri'w uluwma shi'damli'li'qti' rawajlandi'radi', organizmnin' funkcionalli'q mu'mkinshiliklerin ku'sheytedi. Sol sebepli ko'p qollani'ladi' (47-su'wret).

Biyiklikke ha'm biyiklikten to'menge juwi'ri'w. Biyiklikke juwi'ri'w waqti'nda mayda qa'dem taslap, ayaqti'n' ushi'nda juwi'ri'w jaqsi' na'-



47-su'wret.



48-su'wret.

tiyje beredi. Bunda dene aldi'g'a biraz iyiledi.

Al, to'menge juwi'ri'wda deneni sa'l artqa shalqayti'p, u'lken-u'lken qa'dem qoyi'ladi' (48-su'wret).

Sorawlar

1. Denenin' qanday tiykarg'i' ha'reketlerin bilesiz? Wolar qalay ataladi'?
2. Ju'riwdin' qanday tu'rlerin bilesiz?
3. Juwi'ri'wdi'n' qanday tu'rleri bar?
4. Biyiklikke ha'm to'menge juwi'ri'w qa-g'i'ydalari'n ayti'p berin'.

Tapsi'rmalar

1. Doslari'n'i'z benen bir qatarda qap-tallasi'p ha'm izbe-iz turi'wdi' ta'kirarlan'.



2. Shepke, won'g'a buri'li'wlardi' ta'kirarlan'.

Sekiriwdin' tu'rleri

Turg'an wori'nda yeki ayaqta ha'kkelep joqari' sekiriw (49-su'wret).

Ayaqtan-ayaqqa shen'ber boylap sekiriw (50-su'wret).

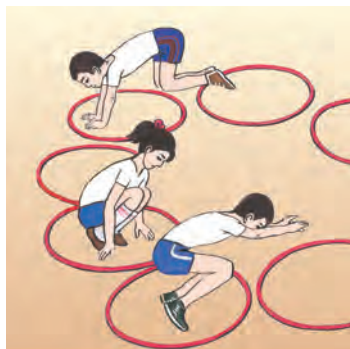
Shen'berden-shen'berge ha'kkelep sekiriw (51-su'wret).



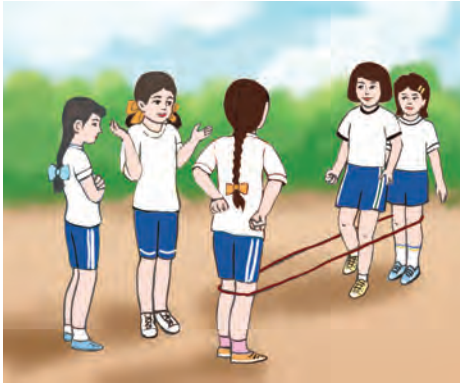
49-su'wret.



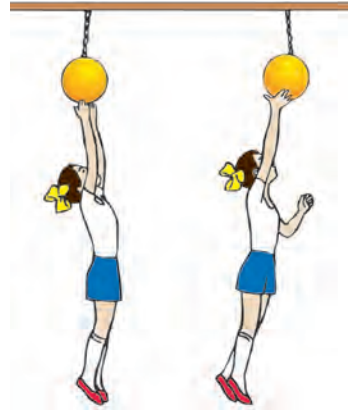
50-su'wret.



51-su'wret.



52-su'wret.



53-su'wret.

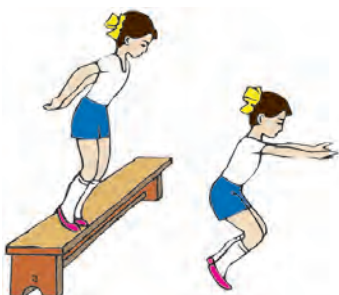
Turg'an wori'nda joqari'g'a sekiriwde tepsiniw ayaqti'n' bulshi'q yetlerin jaqsi' rawajlandi'radi', sekiriw qa'biletin artti'radi', tezlik penen almasi'w sheberligin qa'liplestiredi.

Turg'an wori'nnan joqari'g'a sekiriw ko'birek woyi'n tu'rinde wo'tkeriledi.

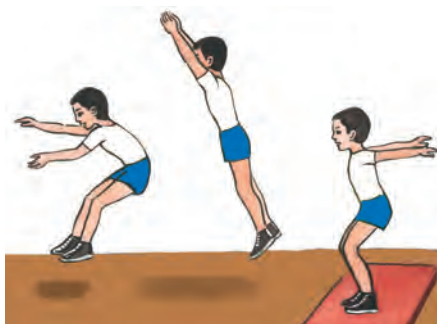
Rezina u'stinen sekiriw woyi'ni' (52-su'wret).

Sekirip, qollardi' ildirilgen buyi'm-larg'a tiygiziw (53-su'wret).

40–50 sm biyikliktegi gimnastikali'q wori'nli'g'i' u'stinen to'menge sekiriw (54-su'wret).



54-su'wret.



55-su'wret.

Wori'nda turi'p uzi'nli'qqa sekiriw (55-su'wret).

Jip penen sekiriw shi'damli'li'qti rawajlandi'radi', ju'rek-tami'r ha'm dem ali'w iskerligin ha'm de bulshi'q yetlerdi bekkemleydi. Jip penen sekiriwdin' ha'r tu'rli usi'llari' bar (56-su'wret):

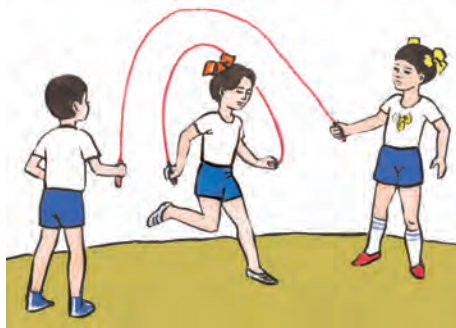
a) jiptin' asti'nan juwi'ri'p wo'tiw;



56-su'wret, a.



56-su'wret, b.



56-su'wret, d.

b) jiptin' u'stinen sekiriw (56-su'wret, a);

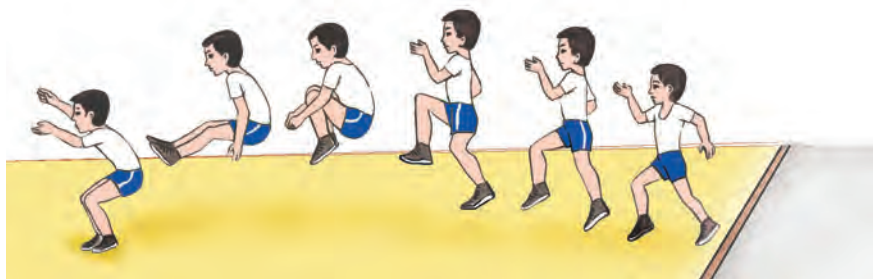
d) jip penen sekirip qashi'w;

e) jup-jup boli'p sekiriw (56-su'wret, b);

f) u'lken jiptin' asti'nan kishkene jip penen wo'tiw (56-su'wret, d).

Juwi'ri'p kelip uzi'nli'qqa sekiriw. A'dette bul shi'ni'g'i'w qumli' qambalarda wo'tkeriledi. Al, sport zali'nda qabatlap qoyi'lg'an gimnastikali'q to'seklerdin' u'stinde sekiriwge de boladi' (57-su'wret).

Juwi'ri'p kelip biyiklikke sekiriw. Sekiriwdin' bul tu'ri biraz qi'yi'n-law bolg'anli'g'i' ushi'n sekiriwdi u'yreniwden aldi'n 2—3 adi'm juwi'ri'w,



57-su'wret.

son' toqtamastan sol zamatta bir ayaq penen tepsiniw ha'm tosi'qtan wo'tiwde yeki ayaqti' bu'giw kerek. Da'slep ayaqti'n' ushlari'na, son' pu'tkil ayaqqa wo'tip, a'ste qoni'w menen shi'ni'g'i'w juwmaqlanadi'.

Biyiklikke sekiriw ushi'n qumli' qamba, yeki qada ha'm planka boli'wi' kerek. 1—2-klass woqi'w-shi'lari' sport zali'nda tarti'lg'an rezinali' jiptin' u'stinen gimnastikali'q



58-su'wret.



to'seklerge sekiriwi mu'mkin (58-su'wret).

Sorawlar

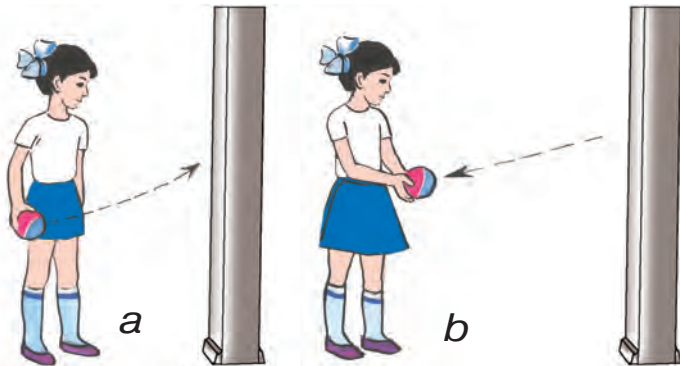
1. Uzi'nli'qqa sekiriwdi u'yreniw ushi'n qanday buyi'mlardan paydalani'w mu'mkin?
2. Biyiklikke sekiriw ushi'n qanday buyi'mlardan paydalani'w kerek?
3. Wori'nda turi'p uzi'nli'qqa sekiriwde Siz qanday na'tiyjege yerisesiz?
4. Jip penen sekiriw tu'rlerin ayti'p berin'.

Tapsi'rmalar

1. Jip penen bir ayaqta ha'm yeki ayaqta sekiriwdi u'yrenip ali'n' (ha'r ku'ni 10—20 sekundtan qosi'p bari'n').
2. Joqari' starttan 20—30 m ge tez juwi'ri'wdi' ta'kirarlan'.
3. Turg'an worni'n'i'zdan uzi'nli'qqa sekiriwdi ta'kirarlan'.

Kishkene toplar menen wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar

Siz tu'rli woyi'nlarda top ha'm kishkene top so'zlerin ko'p qollanasi'z. Wolardi'n' qanday ayi'rmashi'li'g'i'



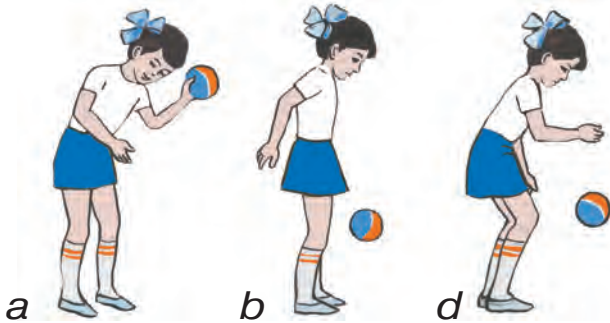
59-su'wret.

bar? U'lkenirek toplarg'a basketbol, voleybol, futbol ha'm t.b. toplar kiredi. Kishkene toplarg'a tennis tobi', rezinali' kishkene toplar kiredi.

Topti' i'laqti'ri'w ha'm qaqshi'wdi' u'yreniw sa'ykes izbe-izlikte su'wretlerde berilgen.

Kishkene topti' shep, won' qol menen diywalg'a i'laqti'ri'w ha'm jerge tu'sirmey yeki qollap qaqshi'p ali'w (59-su'wret, *a*, *b*).

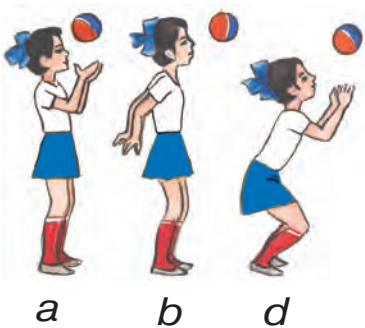
Kishkene topti' shep, won' qol menen jerge i'laqti'ri'p, aldi'da, artta, woti'rg'an halda shappatlap, son' kishkene topti' uslap ali'w (60-su'wret, *a*, *b*, *d*).



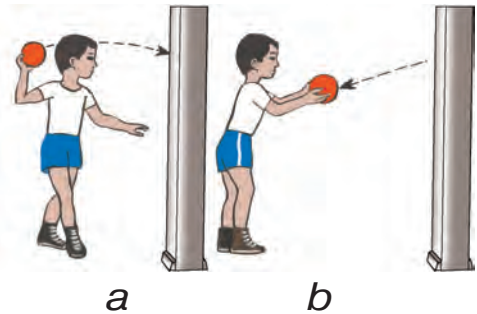
60-su'wret.

Kishkene topti' shep, won' qol menen joqari'g'a i'laqti'ri'p (biyikke i'laqti'ri'lmasi'n), woni' yeki qollap qaqshi'p ali'w. Usi' shi'ni'g'i'w di' qol shappatlap, woti'ri'p, turg'annan son' yeki qollap qaqshi'p ali'w (61-su'wret, a, b, d).

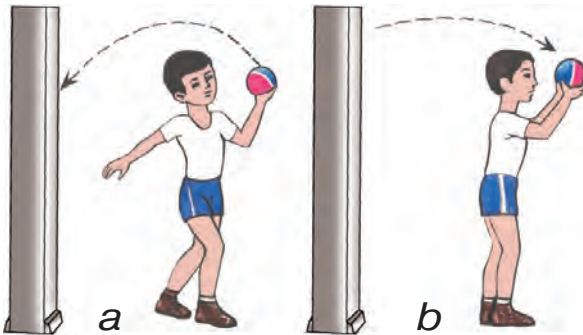
Kishkene topti' shep, won' qol menen joqari' diywalg'a i'laqti'ri'w



61-su'wret.



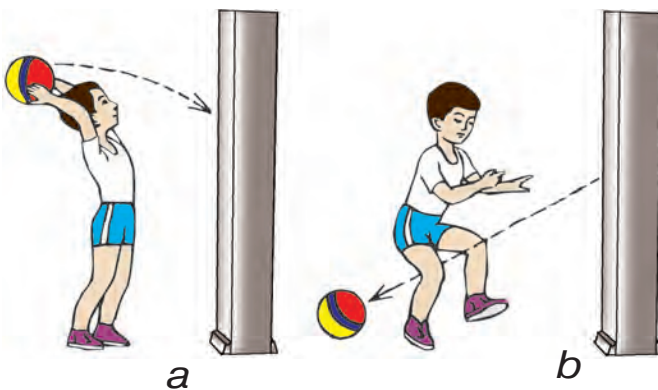
62-su'wret.



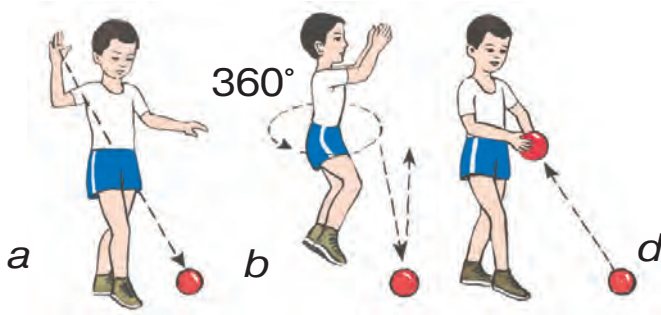
63-su'wret.

ha'm woni' yeki qollap qaqshi'p ali'w (62-su'wret, a, b).

Diywalg'a arqa ta'rep penen turi'p, kishkene topti' won', shep, yeki qollap diywalg'a i'laqti'ri'w ha'm jerden sekirgen kishkene topti' yeki qollap qaqshi'p ali'w (63-su'wret, a, b).



64-su'wret.



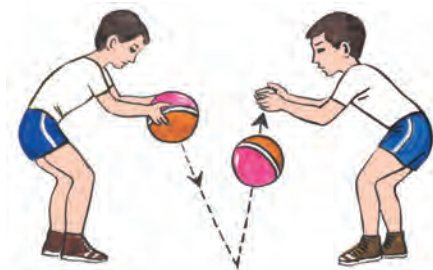
65-su'wret.

Kishkene topti' yeki qollap diywalg'a i'laqti'ri'w ha'm diywaldan qaytqan kishkene topti' jerge tu'sirmey, woni'n' u'stinen sekiriw (64-su'wret, *a*, *b*).

Kishkene topti' jerge i'laqti'ri'p, tu'ri ha'reketlerdi wori'nlag'annan son', qaqshi'p ali'w (shepke, won'g'a 360° aylani'w, yeki ma'rte sekirgennen keyin ha'm t.b.) (65-su'wret, *a*, *b*, *d*).

Kishkene top penen jekke ha'm jup boli'p woynaw shi'ni'g'i'wlari') (66-su'wret).

Topti' 1—2 adi'm arali'qtan yeki qol menen bir-birine i'laqti'ri'w ha'm yeki qollap qaqshi'p ali'w (67-su'wret).



66-su'wret.

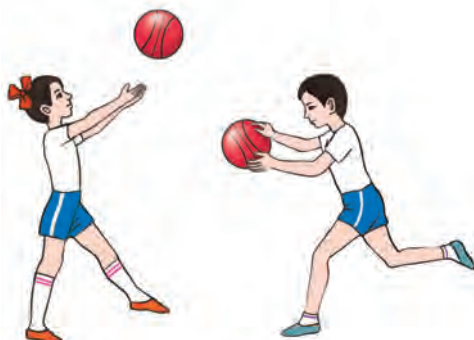


67-su'wret.

Topti' jup-jup boli'p, yeki qollap to'mennen bir-birine i'laqti'ri'w ha'm qaqshi'w (arali'q yerkin tan'lani'wi' mu'mkin) (68-su'wret).



68-su'wret.



69-su'wret.

Topti' shep, won' qol menen jerge uri'p ju'riw, juwi'ri'w, sebetke taslaw (69-su'wret).

Topti' i'laqti'ri'w

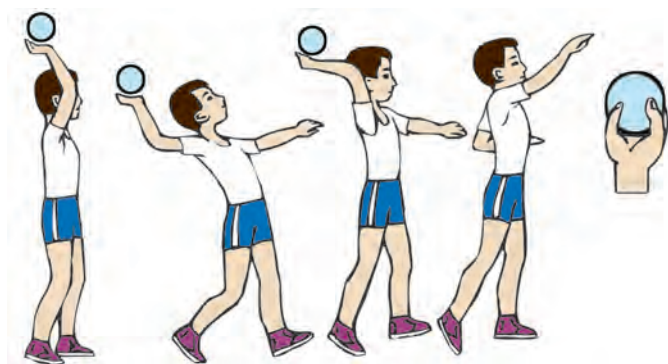
Topti' i'laqti'ri'p-qaqshi'w ha'reketi ko'nlikpesin ha'm uqi'pli'li'g'i'n tu'rli usi'llar menen qa'liplestirip bari'w mu'mkin. Bul shi'ni'g'i'wlar topti' uzaqqa i'laqti'ri'w, ni'shanag'a i'laqti'ri'wg'a ja'rdem beredi.

Topti' ni'shanag'a i'laqti'ri'wda (gorizontal ha'm vertikal ni'shanag'a) rezina yamasa tennis toplari'nan paydalani'ladi'. Yashik, ag'ash ha'm sebeti — gorizontal ni'shana, al shen'ber si'zi'lg'an taxta, do'n'gelek, tereklerdi vertikal ni'shana dep yesaplaw



mu'mkin. I'laqti'ri'w usi'li' i'laqti'ri'li'p ati'rg'an denenin' awi'rli'g'i' ha'm u'l-kenligine qarap tan'lap ali'nadi'. Mi'sali', u'lken top sebetke yamasa jerde jatqan shen'berge to'mennen yeki qollap i'laqti'ri'ladi'. Yeger kishkene top i'laqti'ri'lsa, woni' bir qol menen wori'nlaw qolayli'raq.

Topti' turg'an wori'nnan uzaqqa i'laqti'ri'w. Da'slepki jag'day. Shep ayaqti' biraz aldi'g'a qoyi'p, shi'g'anaq azi'raq bu'giledi, top won' qolda basti'n' to'besinde uslanadi', son' dene ha'm qol aldi'g'a bag'darlang'an halda denenin' awi'rli'g'i'n aldi'ng'i' ayaqqa wo'tkerip, topti' i'laqti'ri'w yamasa ni'shanag'a i'laqti'ri'w



70-su'wret.



barmaqlar menen basqari'ladi' (70-su'wret).

Sorawlar

1. Topti' i'laqti'ri'p-qaqshi'wdi' u'yreniw qaysi' shi'ni'g'i'wdan baslanadi'?

2. Topti' i'laqti'ri'w ha'm qaqshi'p ali'w shi'ni'g'i'wlari' menen baylani'sli' qanday ha'reketli woyi'nlardi' bilesiz?

3. U'lken ha'm kishkene top penen wori'nlanatug'i'n qanday jekke woynaytug'i'n woyi'n shi'ni'g'i'wlari'n bilesiz?

4. Top penen jup boli'p wori'nlanatug'i'n qanday shi'ni'g'i'wlardi' bilesiz?

Tapsi'rmalar

1. Kishkene topti' ha'r qi'yli' arali'qtan bir qol menen ni'shanag'a i'laqti'ri'p tu'sirin'.

2. Vertikal ni'shana jasap, ha'r qi'yli' arali'qtan kishkene topti' ni'shanag'a i'laqti'ri'p tu'sirin'.

Sport woyi'ni'ni'n' elementleri

Topti' i'laqti'ri'w ha'm qaqshi'w shi'ni'g'i'wlari' iyin bulshi'q yetlerin'izdi,



dene bulshi'q yetlerin'izdi ha'm de qollardi'n' mayda bulshi'q yetlerin rawajlandi'radi'. Ko'z benen shamalaw uqi'bi'n qa'liplestiriw mu'mkinshiligin beredi. Top penen wori'nlanatug'i'n woyi'nlar Sizdi shaqqanli'q ha'reketlerin bir qa'lipte ha'm ani'q wori'nlawg'a u'yretedi. Top penen wori'nlanatug'i'n ha'reketler wo'z betinshe woyi'nlar ha'm dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari'nda u'lken a'hmiyetke iye. Sebebi, balalarg'a top penen woynalatug'i'n woyi'nlar unaydi'. A'sirese, kishi jastag'i' balalar bul woyi'ng'a ko'birek qi'zi'g'adi'.

Balalar, Siz a'ste-aqi'ri'n top penen wo'z betin'izshe woyi'nlar sho'lkemlestirip, topti' qa'legen bag'darg'a i'laqti'ri'w, i'laqti'ri'wdi'n' qa'legen usi'llari'nda — to'mennen, qaptal ta'repten, iyin ha'm bas u'stinen bir yamasa yeki qollap i'laqti'ri'wdi' yerkin wori'nlawg'a u'yrenesiz. Fizikali'q si'patlardi' rawajlandi'ri'wda wolardi'n' paydasi' ko'p. Mi'sali':



— woti'rg'an yamasa turg'an halda topti' bir-birine domalati'w (71-su'wret);



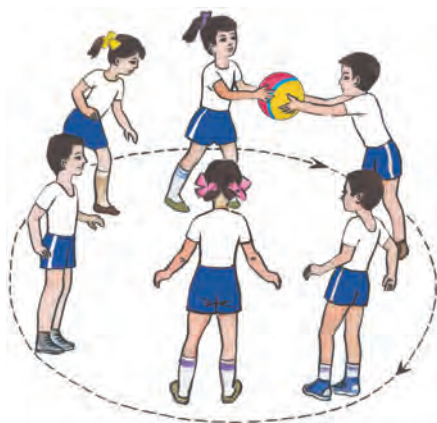
71-su'wret.

— topti' basti'n' u'stinen arqa ta'repke wo'tkeriw (72-su'wret);

— woti'rg'an yamasa turg'an halda shen'ber payda yetip topti' shep (won') ta'repke wo'tkeriw (73-su'wret);



72-su'wret.

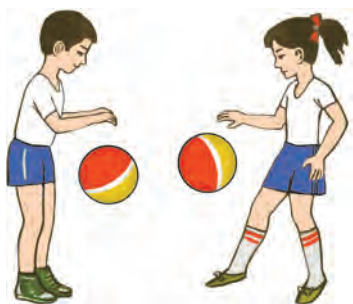


73-su'wret.

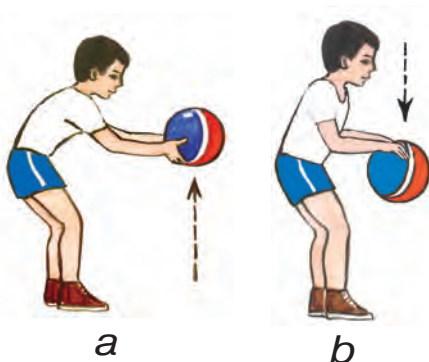


— topti' yeki qollap yamasa bir qol menen (shap, won') jerge uri'p woynaw (74-su'wret);

— topti' yeki qollap jerge i'laqti'ri'w ha'm jerden shapshi'g'an topti' yeki qol menen qaqshi'p ali'w (75-su'wret, a, b);

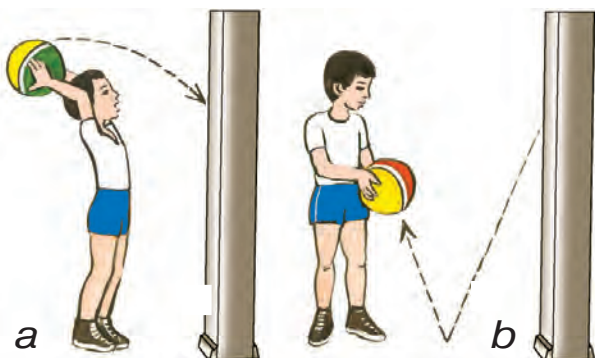


74-su'wret.

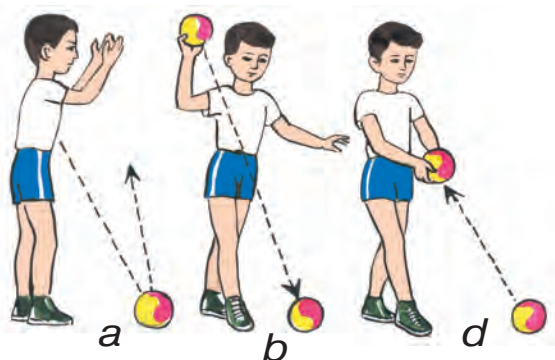


75-su'wret.

— topti' yeki qollap diywalg'a i'laqti'ri'w ha'm jerden shapshi'g'an topti'



76-su'wret.



77-su'wret.

yeki qollap qaqshi'p ali'w (76-su'wret, *a, b*);

— topti' yeki qollap jerge i'laqti'ri'w (jerdan shapshi'g'an topti' sherigi yeki qollap qaqshi'p aladi', 77-su'wret, *a, b, d*).

Sorawlar

1. Sport woyi'ni'ni'n' elementleri qanday shi'ni'g'i'wlardan ibarat?
2. Topti' i'laqti'ri'p-qaqshi'w, i'laqti'ri'w, ni'shanag'a tiygiziw qanday fizikali'q si'patlardi' ta'rbiyalaydi'?
3. Kishkene toplar menen wori'nlanatug'i'n qanday woyi'nlardi' bilesiz?

Tapsi'rmalar

1. Shep, won' qol menen topti' jerge uri'p ju'riwdi u'yrenin'.



2. Topti' basi'n'i'zdi'n' u'stinde yeki qol menen joqari'g'a i'laqti'ri'p, qaqshi'wdi' u'yrenin'.

3. Jup-jup boli'p topti' jetkerip beriw ha'm qaqshi'p ali'wdi' u'yrenin'.

Ha'reketli woyi'nlar

A'ziz woqi'wshi'lar, woyi'n dene ta'r-biyasi'ni'n' a'hmiyetli qurallari'ni'n' biri boli'p yesaplanadi'. Woyi'nlarda Siz ha'rekettin' barli'q tiykarg'i' tu'rleri: ju'riwdi, juwi'ri'wdi', sekiriwdi, i'laqti'ri'wdi', tosi'qlardi', qarsi'li'qlardi' jen'iwdi u'yrenesiz. Woyi'nlar di'q-qatti', pikirlewdi, shaqqanli'qti', tezlikti, ku'shti, shi'damli'li'qti' rawajlandi'ri'wg'a, al komandali'q woyi'nlar bolsa dosli'q ha'm si'ylassi'q sezimin ta'r-biyalawg'a ja'rdem beredi.

Ha'reket — wo'mirdin' tiykari'. Woni'si'z hesh qanday iskerlik bolmaydi'. Al, woni'n' shekleniwi yamasa buzi'li'wi' barli'q tirishilik processlerine jaman ta'sir ko'rsetedi.

Wo'z salamatli'g'i'n'i'zdi' saqlaw ha'm bekkemlew ushi'n mektepte

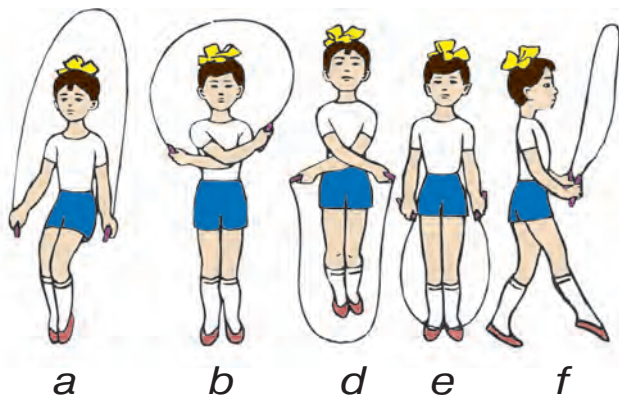


wo'tilip ati'rg'an 2 saat dene ta'rbiyasi' sabag'i' jetkilikli yemesligin biliwin'iz kerek. Siz bul ha'reketlerdin' ko'lemin artti'ri'w ushi'n sabaqtan ti'sqari' waqi'tta doslari'n'i'z benen ha'r qi'yli' woyi'nlarda qatnassan'i'z wo'zin'izdin' fizikali'q rawajlani'wi'n'i'zg'a ja'rdem beresi'z.

Ashi'q hawada wo'tkeriletug'i'n woyi'nlar densawli'qqa paydali' ta'sir ko'rsetedi, pu'tkil organizmnin' iskerligin jaqsi'laydi' ha'm jaqsi' dem ali'w qurali' yesaplanadi'.

To'mendegi su'wretlerde jekke halda, komanda ha'm topar-topar boli'p woynalatug'i'n ha'r tu'rli qi'zi'qli' woyi'nlar ko'rsetilgen.

Jip penen sekiriw. Bul a'piwayi' shi'ni'g'i'w boli'p, wonda tu'rli jastag'i' adamlar da shi'ni'g'i'w islewi mu'mkin. Belgili sportshi'lar da wo'z shi'ni'g'i'wlari'nda jip penen sekiriw shi'ni'g'i'wlari'n ju'da' ko'p wori'nlaydi'. Bul shi'ni'g'i'wlardi' jekke, jup ha'm topar



78-su'wret.

boli'p, ha'r tu'rli usi'llarda wori'nlaw mu'mkin.

Bul woyi'n shaqqanli'q, tezlik, shi'-damli'li'q ha'm basqa za'ru'rli si'patlardi' ta'rbiyalaydi' (78-su'wret, a, b, d, e, f).

Velosiped, samokat aydaw (79-su'wret). Bul woyi'n da tezlikke, shaqqanli'qqa, ten'salmaqli'li'qti' saq-



79-su'wret.



80-su'wret.



lawg'a ha'm ken'islikti ko'z aldi'g'a keltirip biliwge u'yreledi.

Do'n'gelekti domalati'p jari'si'w (80-su'wret). Bul woyi'n ju'da' qi'zi'qli' wo'tedi. Do'n'gelekti bir tegis domalati'p juwi'ri'w ha'mmenin' de qoli'nan kele bermeydi. Buni'n' ushi'n turaqli' shug'i'llani'w kerek.

Pa'tpelek penen juwi'ri'w. Pa'tpelekti ha'mme wo'zi jasap ali'wi' mu'mkin. Pa'tpelek ta'repleri 10 — 12 sm bolg'an to'rtmu'yeshli qag'azdan jasaladi'. Ha'rbir mu'yeshten diagonal boylap wortasi'na shekem (5 sm) jetkizbey qi'rqi'ladi' ha'm to'rt ushi'n wortag'a bu'gip, wol qa'lem, ruchka yamasa ag'ashtan jasalg'an tayaqshani'n' ushi'na wornati'ladi'. Tayaq-

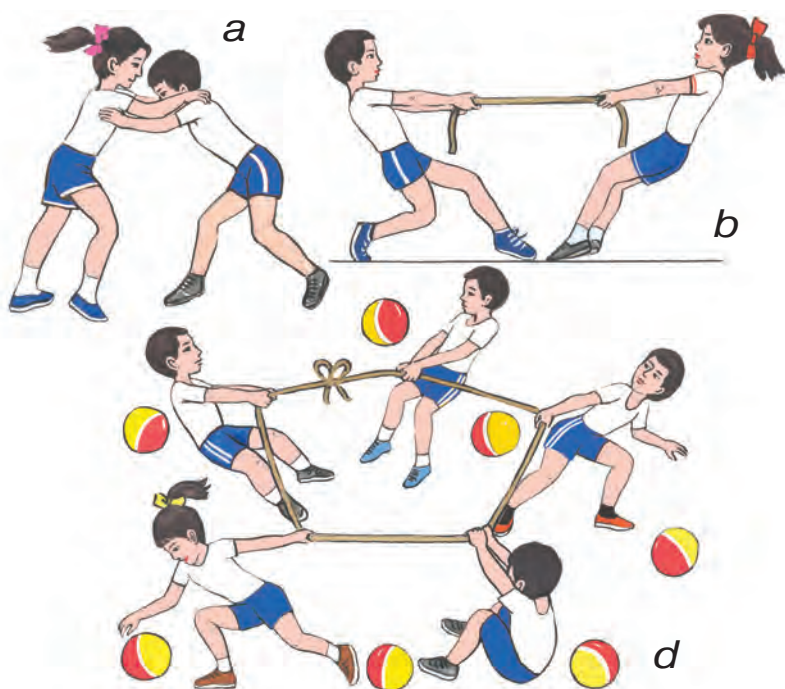


81-su'wret.

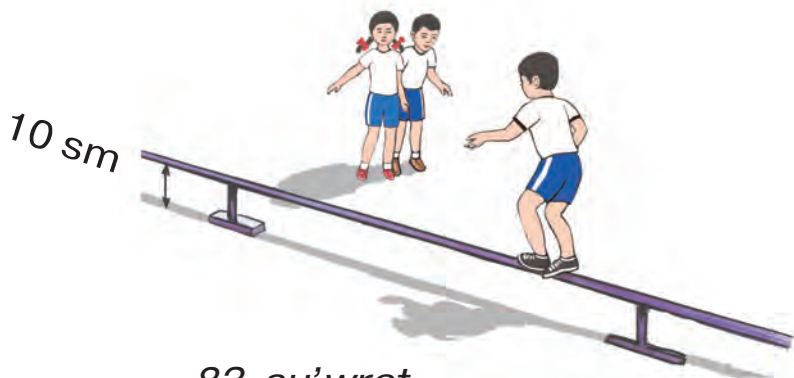


shani' uslap qanshelli tez juwi'ri'lsa, wol sonsha tez aylanadi' (81-su'wret).

«**Tarti'si'w**» **woyi'ni'**. Bul shi'ni'g'i'wlar ku'shti rawajlandi'ri'wg'a qarati'lg'an boli'p, wol ha'r tu'rli usi'l-larda wo'tkeriledi. Ha'rbir bala ku'shli boli'wdi' qa'leydi ha'm sog'an ha'reket yetedi. Bul woyi'nda balalar wo'zlerinin' ku'shlerin si'nap ko'riwleri mu'mkin (82-su'wret a, b, d).



82-su'wret.



83-su'wret.

«Da'rwaz» woyi'ni'. Da'rwaz woyi'ni' adaman u'lken fizikali'q tayarli'qti', yepshillikti, da'wju'reklikti talap yetedi. Bul woyi'ndag'i' ha'reketlerde ten'salmaqli'li'qti' saqlaw ha'm ken'islik sezimi u'lken rol woynaydi'. Soni'n' ushi'n qadada, gimnastikali'q wori'nli'qta, jerde tarti'lg'an jiplerde ju'riw, bir ayaqta turi'w si'yaqli' shi'ni'g'i'wlar ten'salmaqli'li'qti' saqlaw ha'm de ken'islikti seziw ko'nlikpelerin ta'rbiyalaydi' (83-su'wret).

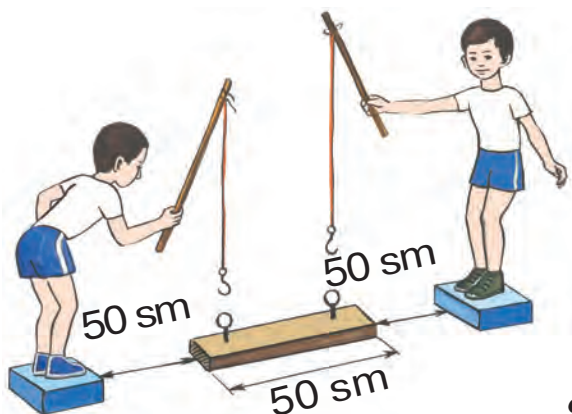
«Kim shaqqan» woyi'ni'. Bul woyi'nda jup-jup boli'p kim tez ju-wi'ri'wg'a jari'sadi'. Bul woyi'nlardi' qi'z balalar da, ul balalar da qi'zi'g'i'p



woynaydi' ha'm birinshi boli'wg'a umti'ladi'.

Woyi'nda ha'r jup ji'wi'ri'wda finish-ke birinshi kelgenler jen'impaz yesaplanadi'. Toparlarg'a bo'linip woynawi' da mu'mkin. Bunda qaysi' toparda jen'ip shi'qqanlar ko'birek bolsa, sol topar utadi'.

«Bali'q tuti'w» woyi'ni'. Bunda balalar woyi'n buyi'mlari'n wo'z-leri jasawi' mu'mkin. 50 sm li taq-tayg'a 2 halqali' shege qag'i'ladi'. Balalar bir-birden qarmaq aladi'. Kim bir, yari'm metr arali'qtan turi'p, shegeli halqani' qarmaq penen tezirek ilip alsa, sol bali'q tutqan boli'p, jen'ip shi'g'adi' (84-su'wret).



84-su'wret.



«Jasi'ri'nbaq» woyi'ni'. Woyi'n-da shama menen 10 g'a jaqi'n bala qatnasadi'. Woyi'n sanaw joli' menen 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 — ketti, dep baslanadi'. «Ketti» so'zi qaysi' qatnasi'wshi'g'a tuwri' kelse, sol bala ko'zlerin bekitip turadi'. Al, qalg'an woyi'nshi'lar qa'legen jerine jasi'ri'nadi' (terek, diywaldi'n' arti'na ha'm t.b.).

Ko'zin jumi'p turg'an bala «boldi' ma, boldi' ma?» dep soraydi'. Jasi'ri'ng'an balalardi'n' birewi «boldi'», dep juwap beredi. Keyin wol jasi'ri'ng'an balalardi' izleydi. Sol waqi'tta balalar payi't ku'tip, izli-izinen belgilengen wori'ng'a juwi'radi'. Izlewshi wolardi' quwadi'. Yeger jasi'ri'ng'an woyi'nshi'lardan birewi belgilengen jerge izlewshiden buri'n jetip kelse, «jettim» dep baqi'radi'. Quwi'p kiyati'rg'an izlewshi jasi'ri'ng'an balalarg'a jetip kelip, qoli'n tiygizse, «qol tiydi, usladi'm», dep toqtatadi'. Son'g'i' uslang'an bala ko'zin



85-su'wret.

bekitedi, yag'ni'y jumi'p turadi'. Quwla-g'an bala jasi'ri'ng'an woyi'nshi'lardi'n' birewin de uslay almasa, qaytadan ko'zin jumi'p, woyi'n jan'adan baslanadi' (85-su'wret).

«Ji'n'g'i'l diywal g'i'r-g'i'r aylan» woyi'ni'. Balalar qol uslasi'p (shi'nji'r boli'p) turadi'. Balalardi'n' birewi bir shette turadi' ha'm shi'nji'rda birinshi boli'p turg'an bala, shen'ber boylap ishke qaray juwi'radi' ha'm shi'nji'rdan ji'lan ta'rizli forma payda yetip to'mendegilerdi aytadi':

Ji'n'g'i'l diywal
G'i'r-g'i'r aylan,



Bol ja'ne tar
 Ji'n'g'i'l diywal, —

dep ayti'wdan ha'mme toqtaydi'. Bir shette turg'an qi'z, mi'sali', Lala ji'lan ta'rizli formani'n' si'rtqi' ta'repinen ushi'na jaqi'nlasadi' ha'm yen' shet-tegi balani'n' qoli'nan uslap ali'p, ji'lan ta'rizli formani' jayi'p, shen'ber boylap juwi'radi'. Shi'nji'rdan shen'ber payda boladi'. Lala shen'ber wortasi'na tu'sip qaladi'. Balalar bolsa:

Lala keler juwi'ri'p,
 Tawi'p aladi' tu'te.
 Jipleri sari' ren'de,
 Tu'tesi tu'sti jerge.

Son'g'i' so'zlerdi Lalani'n' wo'zi ay-tadi':

Tu'te domaladi',
 Jipleri shubaladi'.
 Tu'te arjaqta
 Jipti usladi'm
 U'zip tasladi'm.

Wol shen'berdin' qa'legen jerine bari'p «U'zip, tasladi'm» so'zlerin ayti'p ati'rg'anda shi'nji'r'di' sol jerden



86-su'wret.



87-su'wret.

u'zip jiberedi ha'm wo'zi shi'nji'rdi'n' u'zilip ketken jerine bari'p turadi'. Shi'nji'rdi'n' basqa ushi'nda birinshi boli'p qalg'an woyi'n qatnasi'wshi'si' woyi'n ta'kirarlani'p ati'rg'an waqi'tta Lalani'n' rolin atqaradi'. Woyi'n qaytadan baslanadi' (86-su'wret).

«**Woramaldi' al» woyi'ni'**. Woyi'n qanday da bir biyiklikke, yag'ni'y terektin' shaqasi'na yamasa gimnastikali'q diywaldi'n' tekshelerine ildirip qoyilg'an woramaldi' sekirip ali'wdan ibarat. Woramaldi' a'ste-aqi'ri'n joqari'g'a ko'teriwge bolatug'i'n yetip ildiriw kerek. Buni'n' ushi'n kishkene jipten paydalani'w mu'mkin. Da'slepki



biyiklik asi'ri'p bari'ladi', ayi'ri'm balalar bul biyikliktegi woramaldi' ala almaydi'. Ha'rbir ha'reket yetiwde woramaldi' alatug'i'n balalardi'n' sani' azayi'p baradi'. Na'tiyjede birewi jen'ip shi'g'adi' (87-su'wret).

«Qash balam, qus keldi» woyi'ni'. Woyi'n maydanshada wo'tkeriledi. Qatnasi'wshi'lardi'n' sani' 10—15 ten aspawi' kerek. Woyi'nda bir bala «bu'rkit», al bir bala «anabasi'» yetip saylanadi'. Woyi'n qatnasi'wshi'lari'ni'n' qalg'anlari' «sho'je» boladi'. Maydanni'n' bir shetinde u'lkenirek yetip «shen'ber» si'zi'ladi'. Barli'q sho'jeler shen'ber ishinde turadi'. Al, Anabasi' shen'berdin' si'rti'nda turadi'. Bu'rkit anabasi'ni'n' aldi'na kelip: «Balan'nan birewin berip tur», — deydi. Anabasi': «Ha'y bu'rkit, keshegi balam qa'ne?» — dep soraydi'. Al, bu'rkit: «Duzladi', pi'yazg'a aralasti'rdi'. Pi'shi'q mi'yaw dedi, g'arg'a g'aqi'ldadi', ali'p qashti'», deydi de birden sho'jelerge taslanadi'.



Sonda anabasi' wo'z balalari'n qor-g'awg'a ha'reket yetedi. Anabasi'ni'n' yeskertiw ushi'n aytqan so'zlerin yesitken balalar bir-birewin bekkem uslap, bu'rkitten qashadi' ha'm wog'an u'slani'p qalmaw ushi'n anabasi'ni'n' arti'na jasi'ri'nadi'. Yeger bu'rkit qanday da bir sho'jege qol tiygizse, sho'je tutqi'ng'a tu'sken yesaplanadi' ha'm basqa bir shen'ber, yag'ni'y bu'rkittin' u'yine kirgizip qoyi'ladi'.

Anabasi' wo'z sho'jelerinen aji'ral-mag'an halda «tutqi'ndi» qutqari'wi' mu'mkin. Buni'n' ushi'n anabasi'





bu'rkittin' u'yine jaqi'nlasip, tutqi'n «sho'je»ge qol tiygizedi. Tutqi'n sho'je sol zamatta tutqi'nli'qtan quti'li'p, woyi'ng'a qosi'ladi'. Woyi'n anabasi'dan basqa barli'q sho'jeler uslang'ang'a shekem dawam yettiriledi. Bul woyi'ndi' balalardi'n' jasi' ha'm tayarli'g'i'na qarap quramalasti'ri'w (shen'berdin' diametri wo'zgeriwi) mu'mkin (88-su'wret).

«Qaqpaq» woyi'ni'. Bul woyi'nda ko'birek qi'zlar qatnasadi'. Buni'n' ushi'n 9 qaqpaq ji'ynaw kerek. Son'i'nan 9 kletka si'zi'p shi'g'i'ladi'. Woyi'nshi'lar 2 toparg'a bo'linedi. Qi'zlardi'n' birewi qarawi'l boli'p turadi'. Ha'rbir toparda sanaw arqali' kimnin' baslaytug'i'ni'n ha'm «qarawi'ldi'» tan'laydi'. Qarawi'l aldi'nnan tayarlang'an 9 qaqpaqti' bir kletkag'a u'sti-u'stine qoyi'p shi'g'adi' ha'm usi' kletka aldi'nda turadi'. Basqa qi'zlardi'n' birewi 1–1,5 metr arali'qta turi'p taqlap qoyi'lg'an qaqpaqlardi' top penen uri'wi' kerek. Yeger



qaqpaqlardi' ura almasa, ja'ne basqasi' uradi'. Ura alsa ha'm qaqpaqlar shashi'li'p ketse, wolar qashadi'. Qarawi'l qi'zlardi' quwadi'.

Qarawi'l qi'zlardi' quwi'p ju'rgen waqi'tta qi'zlar qaqpaqlardi' bir-birewden usi' kletkalarg'a qoyi'p shi'g'i'wi' kerek. Yeger barli'q qaqpaqlar worni'na qoyi'p shi'g'i'lsa, topar jen'impaz yesaplanadi'. Qarawi'l bolg'an yekinshi topar jen'ilgen boladi'. Woyi'ndi' yekinshi topar baslaydi'.

«**Baylam**» **woyi'ni'**. Balalar yeki toparg'a bo'linedi ha'm yeki ta'repte, yag'ni'y qarama-qarsi' ta'repte qol uslasi'p turadi'. Bir ta'rep soraw beredi, yekinshi ta'rep juwap beredi.

Soraw:

1. Baylam-baylam
2. Qoyan qayaqta?
3. Ne jeydi?
4. Tu'yinin'iz qa'ne?
5. Arbakeshin'iz qa'ne?

Juwap:

- Jani'm baylam
Alatawda
Geshir jeydi
Arbada
Jani'mda —



dep baylang'an balalardi' ko'rsetedi ha'm qollari'n jazdi'ri'p jiberedi.

Woyi'n qaytadan baslanadi'.

Ha'rbir duri's juwaptan keyin, qol uslap turg'an bala jani'ndag'i' bala-ni'n' qoli'ni'n' asti'nan wo'tedi, yag'ni'y baylanadi'. Qaysi' topar balalari' ko'birek baylang'an bolsa, sol topar jen'impaz yesaplanadi'. Soraw beriw tek anabasi'lar moyni'nda boladi'. Woyi'ndag'i' soraw-juwapti' ta'rbiyashi' so'z bayli'g'i'na qarap wo'zger-tiwi mu'mkin.

«Qorazlar uri'si» woyi'ni'. Woyi'n maydanshada wo'tkeriledi. Jerge diametri 2 m li shen'ber si'zi'ladi'. Barli'q woyi'nshi'lar 2 toparg'a bo'linedi ha'm shen'ber jani'nda bir-birlerine ju'zbe-ju'z boli'p, yeki qatar-g'a diziledi. Ha'rbir topardan birew-den sa'rdar tayi'nlanadi'.

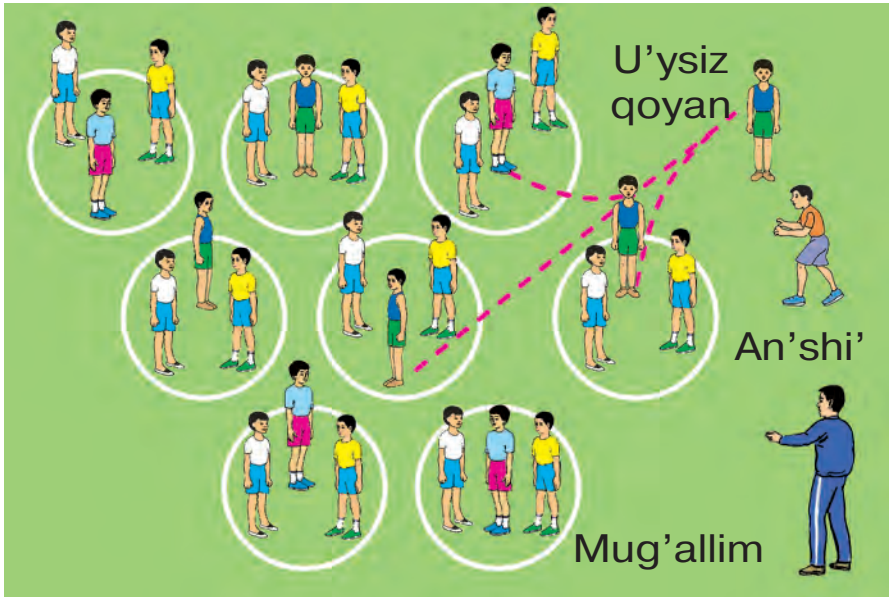
Sa'rdarlar wo'z topari'nan bir woyi'nshi'ni' shen'berge jiberedi. Shen'berge kelgen woyi'nshi'lar qollari'n arti'na qayi'ri'p, bir ayaqlap



turadi'. Ruqsat berilgen waqi'tta da'rhal wolar bir-birlerin iyinleri menen du'gip, shen'berden iyterip shi'g'ari'wg'a ha'reket yetedi. Wo'z qarsi'lasin shen'berden iyterip shi'g'ara alg'an woyi'nshi' jen'impaz yesaplanadi' ha'm topari' ushi'n bir ochko ali'p bergen boladi'.

Keyin shen'berdin' wortasi'na sa'r-darlar tan'lag'an gezektegi «qorazlar» jupli'g'i' tu'sedi. Woyi'n barli'q woyi'nshi'lar «qoraz» rolin atqari'p bolg'ang'a shekem dawam yetedi. Yen' ko'p ochko toplag'an topar jen'impaz yesaplanadi'. Woyi'n dawami'nda kim qollari'n tu'sirse, yekinshi ayag'i'n da jerge qoysa, sol uti'lg'an yesaplanadi'.

«U'ysiz qoyan» woyi'ni'. Yeki basqari'wshi'dan basqa woyi'nshi'lar 3—5 adamli'q toparlarg'a bo'linedi. Ha'rbir topar ag'zalari' qol uslasi'p shen'ber payda yetedi. Shen'berler maydانشani'n' ha'r jer, ha'r jerinde bir-birinen 3—6 adi'm ali'sta boladi'. Ha'rbir shen'ber uya yesaplani'p,



89-su'wret.

birinshi nomerli woyi'nshi'lar qoyan ati'n ali'p, shen'ber wortasi'nda tura-di'. Basqari'wshi'lardan biri an'shi', yekinshisi bolsa u'ysiz qoyan boladi' (89-su'wret).

Mug'allimnin' signali' menen u'ysiz qoyan an'shi'dan qashi'p ketedi ha'm wol wo'zi qa'legen uyag'a kirip ali'wi' mu'mkin. Biraq, wol jerdegi qoyan tez qashi'p shi'g'i'wi' kerek. Al, an'shi' uyadan shi'qqan qoyandi' an'li'wdi' dawam yetedi. An'shi'



qoyandi' uslap alsa, wolar wori'n almasadi'. Uzaq waqi't uyag'a kirmey qashi'p ju'riw mu'mkin yemes.

«**Quwi'spaq» woyi'ni'**. Tan'lang'an baslawshi' ren'li woramal menen maydan wortasi'nda, al basqa woyi'nshi'lar woni'n' a'tirapi'nda yer-kin jaylasadi'. Maydan ju'da' u'lken bolg'an waqi'tlari' wog'an shegara si'zi'g'i'n si'zi'w kerek.

Baslawshi' — «Uslawshi'» woramaldi' joqari'g'a ko'terip, «Uslawshi' — men!» deydi. Sonnan son' barli'q woyi'nshi'lar maydan boylap juwi'ri'p ketedi, al baslawshi' wolardan birewin uslawg'a ha'reket yetedi. Baslaw-



90-su'wret.

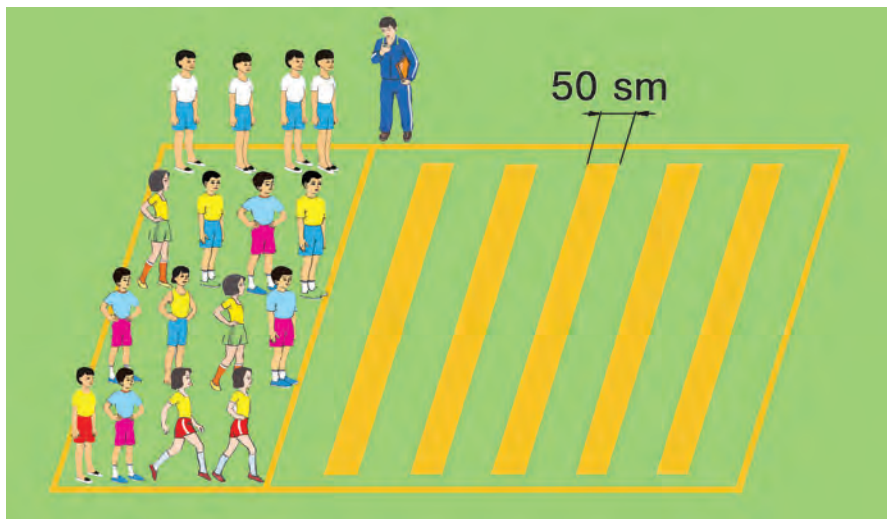


shi'ni'n' qoli' tiygen woyi'nshi' uslang'an yesaplanadi'. Wol woramaldi' ali'p, baslawshi'ni'n' wazi'ypasi'n atqaradi'. Al, da'slepki baslawshi' ha'mme qatari' woyi'nda qatnasa beredi (90-su'wret).

Woyi'nni'n' qag'i'ydasi'. 1. Baslawshi' tek «Uslawshi' — men!» degennen keyin g'ana woyi'nshi'lardi' uslawi' mu'mkin. 2. Jan'a baslawshi' da'rhal da'slepki baslawshi'ni' uslawi' mu'mkin yemes. 3. Maydan shegarasi'nan shi'g'i'p ketken woyi'nshi' uslang'an yesaplanadi' ha'm baslawshi' wazi'ypasi'n atqaradi'.

«Jollar u'stinen sekiriw» woyi'ni'. Maydang'a yeni 50 sm ge ten' 5 jol si'zi'ladi'. Woyi'nshi'lar maydanshani'n' bir ta'repine 2—4 toparg'a diziledi.

Mug'allimnin' signali'na muwapi'q toparlardi'n' birinshi woyi'nshi'lari' bir joldan yekinshi jolg'a sekirip wo'te baslaydi'. Bul wazi'ypani' duri's wori'nlag'an woyi'nshi' wo'zinin' topa-



91-su'wret.

ri'na bir ochko ali'p beredi. Woyi'nda qa'tege az jol qoyi'p, ko'p ochko toplag'an topar jen'ip shi'g'adi' (91-su'wret).

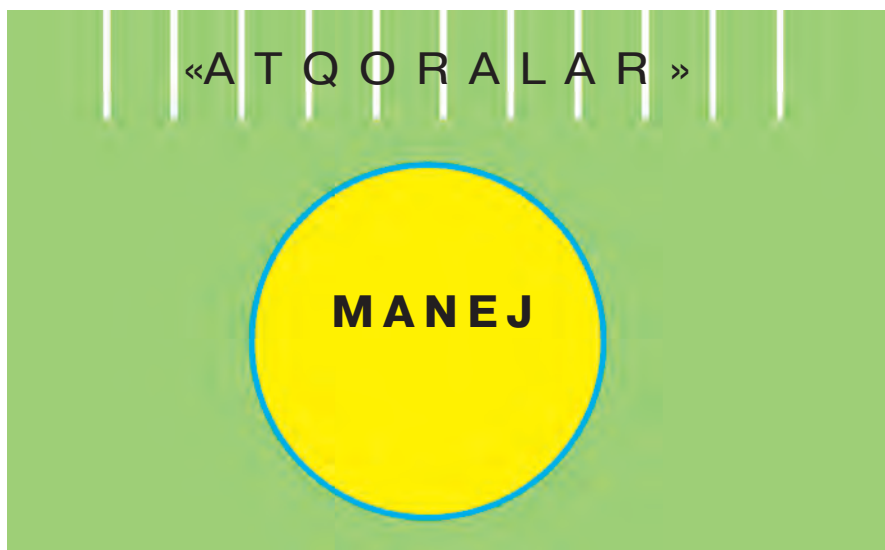
Woyi'nni'n' qag'i'ydası'. 1. Jollardi' belgilep turg'an shegara si'zi'qlari'n basi'p wo'tiw mu'mkin yemes. 2. Zal yaki maydانشalar u'lken bolsa, toparlar sani' ko'beytiledi. 3. Maydانشa tarlaw bolsa toparlar gezek penen woyi'ng'a tu'siwi kerek.

«**Atli' sportshi'lar**» **woyi'ni'**. Zal-di'n' yamasa maydانشani'n'



worayi'na shen'ber — manej si'zi'ladi'. Qaptal ta'repine atlar ushi'n qatnasi'wshi'lardi'n' sani'nan 3 — 5 ke az bolg'an «atqoralar» aji'rati'ladi'. Barli'q woyi'nshi'lar — «atli' sport-shi'lar» manejdin' a'tirapi'nda turadi'.

Mug'allimnin' birinshi signali'nan keyin «atli'lar» manej a'tirapi'nda dize-lerin joqari' ko'terip bir ta'repke juwi'radi'. Yekinshi signaldan keyin atli'lar qarama-qarsi' bag'i'tta ha'reket yete baslaydi'. U'shinshi signaldan keyin «atli'lar» «atqoralar»di'n'



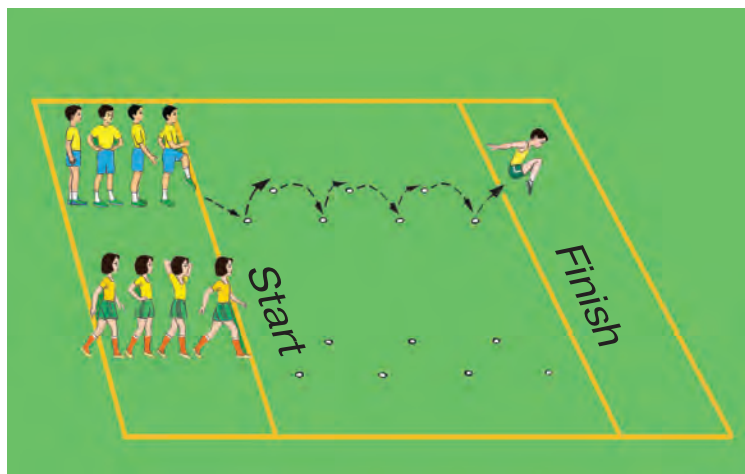
92-su'wret.



qarama-qarsi' ta'repine qarap ha'reket yetedi. To'rtinshi signal menen «atli'lar» «atqora»g'a qarap juwi'ri'p, wolardi' iyeleydi. Qorasi'z qalg'an «atli'lar» jen'ilgen yesaplanadi' (92-su'wret).

Woyi'nni'n' qag'i'ydası'. 1. Tek birinshi signaldan keyin shen'ber boylap ha'reket yetiw, to'rtinshi signaldan keyin atqoralarg'a qarap juwi'ri'w mu'mkin. 2. «Atli' sport-shi'lar» manejdin' a'tirapi'nda ha'reket yetkende mug'allimnin' ko'rsetpelerin wori'nlawi' sha'rt.

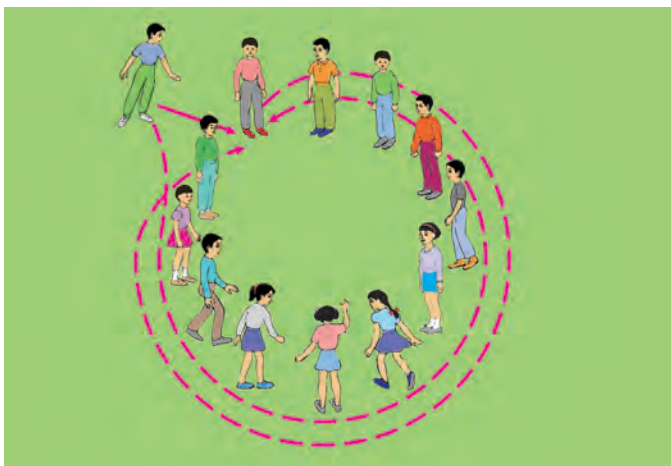
«Do'n'likten-do'n'likke sekiriw» woyi'ni'. 2—3 toparg'a bo'lingen woqi'wshi'lar bir qatarg'a dizilip, bir-birine parallel halda sport si'zi'g'i' aldi'nda turadi'. Starttan finishke shekem bolg'an bag'i'tta bir-birine 70—80 sm arali'qta 10—12 shen'ber (do'n') si'zi'ladi'. Mug'allimnin' signali' menen toparlardi'n' birinshi woyi'n-shi'lari' starttan finishke shekem do'n'likten-do'n'likke sekirip baradi'



93-su'wret.

ha'm qollari'n joqari'g'a ko'teredi. Bul isti birinshi boli'p wori'nlag'an woyi'nshi' wo'z topari'ni'n' paydasi'na bir, yekinshi wori'nlag'ani' yeki ochko ali'p beredi. Son'i'nda az oshko top-lag'an topar jen'edi' (93-su'wret).

«**Bos wori'n**» **woyi'ni'**. Basqari'wshi'dan basqa barli'q woyi'nshi'lar bir-birinen bir adi'm arali'qta shen'ber payda yetip turadi'. Basqari'wshi' shen'ber a'tirapi'nda ju'rip woyi'nshi'lardan birin a'ste tu'rtedi ha'm wol yamasa bul ta'repke qarap juwi'radi'. Al, qol tiygen woyi'nshi'

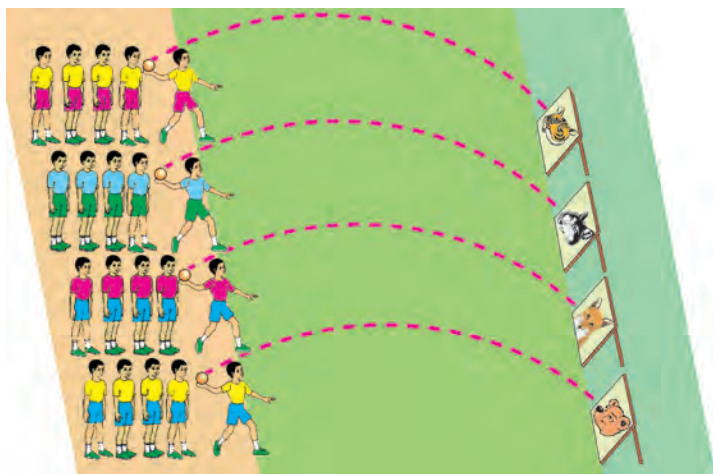


94-su'wret.

qarama-qarsi' ta'repke juwi'ri'p tezirek wo'z worni'n, yag'ni'y bos wori'ndi' iyelep ali'wg'a ha'reket yetedi. Shen'ber a'tirapi'nan juwi'ri'p kelip bos wori'ndi' birinshi iyelep alg'an woyi'nshi' sol jerde turi'p qaladi'. Jetip kele almag'an woyi'nshi' basqari'wshi' boladi'. Woyi'n ja'ne, dawam yettiriledi (94-su'wret).

Juwi'ri'w jari'si'n ayaqta sekiriw menen de almasti'ri'w mu'mkin.

«Mergen an'shi'» woyi'ni'. Woqi'wshi'lar to'rt qatarg'a diziledi. Ha'rbir qatardi'n' aldi'nda 6 — 8 m ari'raqta ari'slan, ayi'w, qasqi'r, tu'lki



95-su'wret.

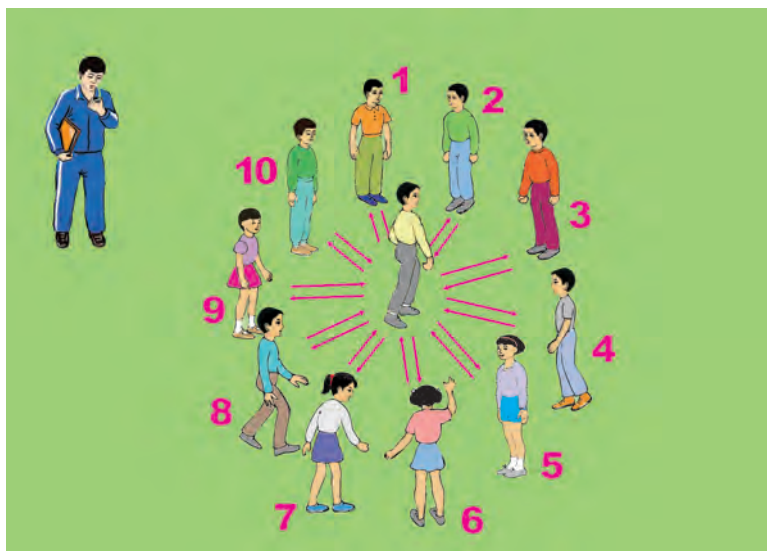
yaki basqa jabayi' haywanni'n' su'wreti yamasa usi'g'an uqsas su'wretler jabi'sti'ri'lg'an 1x1 m li taxta qoyi'lg'an boladi'. Ha'r qatar-dan bir woyi'nshi' top i'laqti'radi'. Ha'r woyi'nshi' u'sh ret top i'laqti'ri'wi' kerek. Qaysi' qatar topti' jabayi' haywang'a ko'birek tiygizse, sol qatar woyi'nda jen'ip shi'qqan yesaplanadi' (95-su'wret).

Woyi'nnan aldi'n jabayi' haywanlar ha'm wolardi' ne ushi'n awlaytug'i'n-li'g'i' haqqi'nda woqi'wshi'larg'a ayti'p beriw kerek. Woyi'ndi' obrazli' yetip



ayti'p beriw, sonday-aq, woqi'w-shi'lardi' ani'q ni'shanag'a ati'wg'a, topar ag'zalari' arasi'nda awi'z-birshilikti saqlawg'a u'yretiw za'ru'r.

«Top wortadag'i'g'a» woyi'ni'. Woqi'wshi'lar birneshe toparlarg'a bo'linip, shen'ber payda yetip turadi'. Ha'rbir shen'berde 8 — 10 adam boladi'. Shen'ber payda yetip turg'an woqi'wshi'lardi'n' aralari'nda qulashi'n jayg'anda tiyer-tiymes arali'q qaladi'. Woqi'wshi'lardi'n' ayaqlari'ni'n' aldi'nan si'zi'q si'zi'ladi'. Ha'rbir



96-su'wret.



shen'berden baslawshi' tayi'nlani'p, wol topar wortasi'nda (arnawli' si'zi'lg'an kishi shen'ber ishinde) turadi' (96-su'wret).

Signaldan keyin baslawshi' topti' gezek penen wo'z doslari'na wo'tkeredi, wolar qaytarg'an topti' qaqshi'p ala baslaydi'. Baslawshi' topar-dag'i' son'g'i' woyi'nshi' qaytarg'an topti' qaqshi'p alg'annan keyin, woni' joqari' ko'teredi. Buni'n' menen wol top wo'tkeriw tamam bolg'anli'g'i'n bildiredi.

Woyi'n qag'i'ydası'. 1. Topti' wo'tkeriw waqti'nda baslawshi' wo'z shen'berinen shi'qpawi', al shen'ber boylap turg'an woqi'wshi'lar woni'n' si'zi'g'i'n baspawi' kerek. 2. Topti' tu'sirip jibergen woqi'wshi' woni' bari'p ali'p, woyi'nda belgilengen ta'rtipte a'tiraptag'i' dosti'na wo'tkeriwi kerek.

«Pali'zdag'i' qoyanlar» woyi'ni'.
Maydang'a diametri 3—4 ha'm 6—8 metrge ten' bolg'an yeki shen'ber



si'zi'ladi'. Baslawshi' — qarawi'l kishi shen'berge, qalg'an woyi'nshi'lar — qoyanlar u'lken shen'berdin' si'rti'na jaylasadi'.

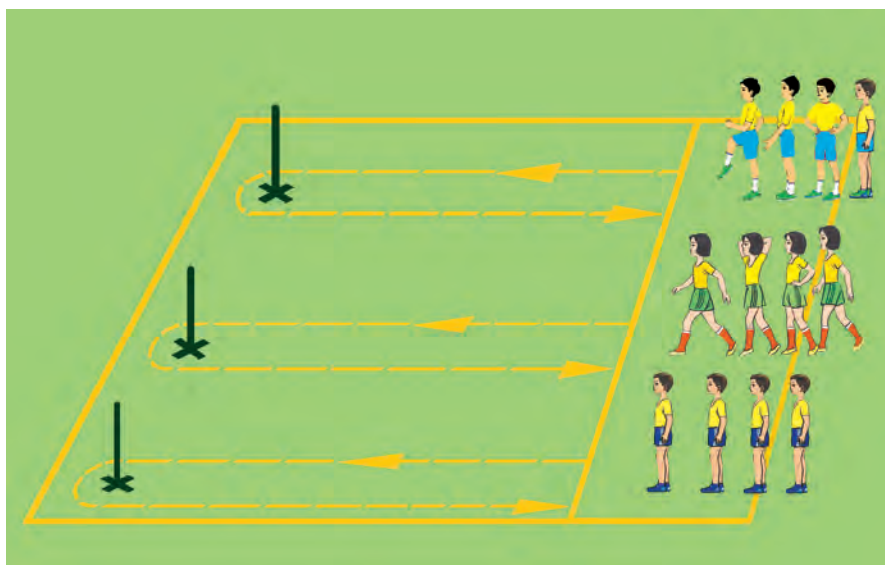
Signal berilgennen keyin, qoyanlar yeki ayaqlap sekirip pali'zg'a tu'siwge, al qarawi'l u'lken shen'berdin' ishine juwi'ri'p wolardi' uslawg'a ha'reket yetedi. Qarawi'ldi'n' qoli' tiygen qoyanlar uslang'an yesaplanadi' ha'm de wori'nli'qqa bari'p woti'radi'. 3–5 qoyan tuti'lg'annan keyin, yen' shaqqan qoyanlardan jan'a qarawi'l belgilenedi. Aldi'n uslang'an qoyanlar ja'ne woyi'nda qatnasi'wdi' dawam yetedi. Woyi'nni'n' son'i'nda hesh uslanbag'an qoyan ha'm qoyanlardi' ko'p uslag'an qarawi'l jen'impaz dep ja'riyalanadi'.

Woyi'nni'n' qag'i'ydası'. 1. Qarawi'l qoyanlardi' pali'z ishinde de, u'lken shen'ber ishinde de uslawi' mu'mkin. 2. Qoyanlar mug'allimnin' ko'rsetpesi menen bir yamasa yeki ayaqlap



sekiredi. Qag'i'ydani' buzg'an woqi'wshi' uslang'an yesaplanadi'.

«**Sanlardi' shaqi'ri'w» woyi'ni'**. Woyi'nshi'lar ten' 3 toparg'a bo'linip, bir-birine parallel halda qatarg'a diziledi. Toparlardi'n' woyi'nshi'lari' ta'rtip penen sanaydi' ha'm wo'z sanlari'n' yeslep qaladi'. Woyi'nshi'lardi'n' ayaqlari'ni'n' aldi'nan start si'zi'g'i' si'zi'ladi'. Ha'rbir topardi'n' qarsi'si'na start si'zi'g'i'nan 10—20 metr arali'qqa birewden baqan wornati'ladi' (97-su'wret).



97-su'wret.



Mug'allim qa'legen sani'n shaqi'radi'. Shaqi'ri'lg'an woyi'nshi'lar aldi'g'a juwi'ri'p shi'g'i'p, baqanlardi' aylani'p wo'tedi ha'm artqa qaytadi'. Finish si'zi'g'i'n birinshi boli'p basi'p wo'tken woyi'nshi' wo'z topari'na bir ochko ali'p keledi. Sonnan keyin mug'allim keyingi woqi'wshi'lardi'n' sanlari'n shaqi'radi' ha'm basqalar. Woyi'nshi'lardi'n' sanlari' ta'rtipsiz tu'rde shaqi'ri'li'wi' kerek. Ayi'ri'mlari' yeki ma'rte shaqi'ri'li'wi' da mu'mkin. Juwi'ri'p kelgen woyi'nshi'lar ja'ne wori'nlari'na qayti'p, qatarg'a turadi'.

Woyi'n 5—10 minut dawam yetip, ochkolar sani' yesaplanadi'. Ko'birek ochko toplag'an topar jen'impaz yesaplanadi'.

Woyi'nni'n' qag'i'ydasi'. 1. Yeger toparlardi'n' woyi'nshi'lari' finishke bir waqi'tta jetip kelse, yekewine de ochko berilmeydi.

2. Finishke juwi'ri'p kelmegen woyi'nshi' woyi'nda uti'lg'an yesaplanadi'.



Sorawlar

1. Jekke woynaw, komandali'q yaki toparli' woyi'nlardan qaysi'lari' ko'birek unaydi'?
2. Qaysi' woyi'nda tezlik si'pati' ko'birek ta'rbiyalanadi'? Shaqqanli'q-she?
3. Sekiriwdi u'yreniwde qanday woyi'nlardan paydalani'w mu'mkin?
4. Usi' woyi'nlardan qaysi'lari'n jaqsi' bilesiz? Atlari'n ayti'n'.
5. Qaysi' woyi'ndi' dosti'n'i'z benen ko'bi-rek woynaysi'z?

Tapsi'rmalar

1. Jekke woynalatug'i'n woyi'nlardi'n' ati'n jazi'n'.
2. Komandali'q woyi'nlardi'n' ati'n jazi'n'.

SPORT TU'RLERI MENEN TANI'STI'RI'W





A'ziz woqi'wshi'lar! Siz dene ta'r-biyasi' sabaqlari'nda wo'tiletug'i'n ayi'ri'm sport tu'rlerinin' elementlerin u'yrendin'iz ha'm sport tu'rleri menen tani'sti'n'i'z.

Wolardan wo'zin'izge unag'an sport tu'ri menen shug'i'llani'wi'n'i'z mu'm-kin.

Jari'sti'n' kelip shi'g'i'w tariyxi'

A'yyemgi ata-babalari'mi'z fizikali'q ha'reket yetiw bari'si'nda, a'sirese an' awlawdi' u'yrenip bari'w da'wirinen baslap shi'ni'g'i'wlardi' kim jaqsi' wori'nlaydi', an' awlawda kim tezlik, shaqqanli'qta u'stin keledi, degen ma'selege ayri'qsha itibar bergen. A'piwayi' so'z benen aytqanda bellesiwler bolg'an.

A'mir Temur babami'z da'wirinde-aq la'shkerlerdi ha'r ta'repleme ku'shli, quwatli', shaqqan, shi'damli', bati'r, yer ju'rek yetip ta'rbiyalawda wolardi'n' fizikali'q tayarli'g'i'n si'nap



ko'riw maqsetinde jari'slar sho'l-kemlestiriletug'i'n yedi. Jari'slar gu'res, at jari'si', suwda ju'ziw, jarlarg'a wo'rmelep shi'g'i'w, da'ryalardan arqang'a asi'li'p wo'tiw, qi'li'shpazli'q, tas ko'teriw boyi'nsha wo'tkeriletug'i'n yedi. Bunday jari'slardi'n' turaqli' wo'tkerilip turi'wi' la'shkerlerdin' fizikalii'q jaqtan quwatli' boli'wi'n ta'mi-yinleytug'i'n yedi.

A'mir Temur la'shkerleri tek uluw-ma fizikalii'q tayarli'q shi'ni'g'i'wlari' menen g'ana yemes, «1000 a'sker» woyi'nlari', yag'ni'y karatege jaqi'ni'raq bolg'an sport tu'ri menen de turaqli' shug'i'llani'p turg'an ha'm jari'slar wo'tkerilgen.

Waqi'tti'n' wo'tiwi menen sport tu'r-lerinin' sani' ko'beyip bardı'. Yendi Respublika birinshiligi jari'slari' menen birge Aziya, ja'ha'n chempionatlari', Olimpiada woyi'nlari' wo'tkerilip, yen' ku'shli sportshi'lar ani'qlanbaqta.



Da'slepki turizm

Turistik sayaxatlarg'a tayarli'qti' baqsha jasi'nan baslaw kerek. Sayaxat bari'si'nda balalar ta'biyat, wondag'i' turmi's, bag' ha'm sol a'ti-raptag'i' wo'simlikler, tereklerdin' ati', sonday-aq, ayi'ri'm haywanatlar du'n-yasi' menen tani'sadi'. Balalarda ta'r-tip, sapta ju'riw, ara qashi'qli'qti' saqlap ju'riw ha'm basqalar qa'liplesip baradi'. Sayaxatta balalar gerbariyler ji'ynaydi', gu'ller, terekler yegedi, wolarg'a suw quyadi', mekteptin' a'ti-rapi'n tazalaydi'. Sayaxat bari'si'nda balalar ha'r qi'yli' ha'reketler (ju'riw, juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'w) ha'm de jari'slar ha'm woyi'nlar menen bayi'ti'p bari'wi' mu'mkin.

Baslawi'sh klaslarda sayaxatlar biraz jetilisip, arali'qlar a'ste ko'beytilip bari'ladi'. Turizmnin' a'piwayi' bilim ha'm ko'nlikpeleri: sayi'z suwdan jalan' ayaq wo'tiw (bag'da buni' jerde belgili ken'lik ha'm uzi'nli'qta belgilew



98-su'wret.

mu'mkin), ryukzakqa na'rselerdi jaylasti'ri'w (ryukzakti' wo'zleri tayarlawlari' mu'mkin), ryukzak penen ag'ash u'stinde ha'm ha'r qi'yli' jerlerde ju'riwdi u'yreniw, ha'r qi'yli'



98-su'wret



formadag'i' wotti' jag'i'w, woshaq islew, awqat tayarlaw (mug'allimnin' ja'rde-minde), shati'rdi' (palatka) quri'w (shati'rdi' wo'zleri tayarlaydi') ko'nlik-pesi qa'liplesip baradi' (98-su'wret, *a, b, d*).

Sorawlar

1. Turistlik sayaxat ushi'n qanday tayarli'q kerek?
2. Turistlik sayaxat bari'si'nda woqi'wshi' neler menen tani'sadi'?
3. Turistlik sayaxat bari'si'nda woqi'wshi' nelerge u'yrenedi?
4. Qanday turistlik sayaxat tu'rlerin bilesiz?

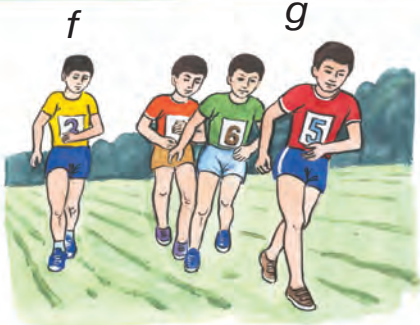
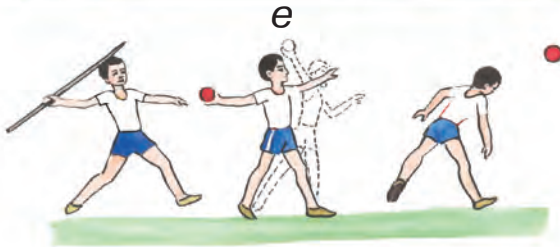
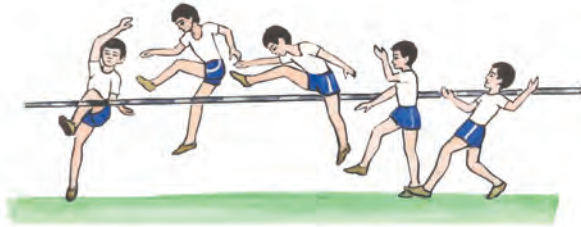
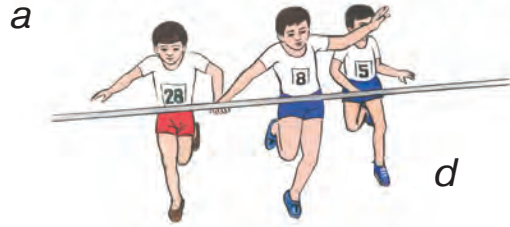
Tapsi'rmalar

1. Sayaxat bari'si'nda qanday qag'i'yda-larg'a boysi'ni'w kerekligin jazi'p berin'.
2. Turistlik sayaxatqa tayarli'q ko'riw mag'luwmatlari'n jazi'p berin'.

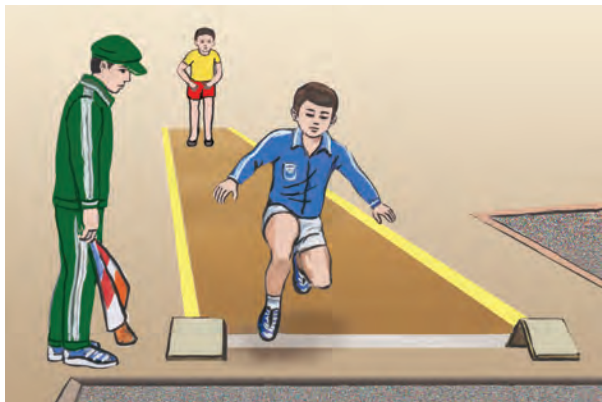
Jen'il atletika

Jen'il atletika sporti'na to'mendegi tu'rler kiredi (99-su'wret):

- a) to'mengi startqa turi'w;



h
99-su'wret.



99-su'wret.

- b) arali'qqa juwi'ri'w;
- d) finishke jetip keliw;
- e) juwi'ri'p kelip, biyiklikke sekiriw;
- f) nayza i'laqti'ri'w;
- g) tennis tobi'n i'laqti'ri'w;
- h) kross juwi'ri'wi';
- i) juwi'ri'p kelip, uzi'nli'qqa sekiriw;
- j) estafeta juwi'ri'w.

Jen'il atletika boyi'nsha ataqli' sportshi'lar:



1. *Radion Gataulin* — xali'qarali'q sport sheberi, tayaq penen sekiriwde Seulde wo'tkerilgen Olimpiadani'n' gu'mis medali' iyesi.

2. *Anvar Qoshmuratov* — xali'qarali'q sport sheberi, 100 m ge juwi'ri'wda xali'qarali'q ushi'rasi'wlar qatnashi'wshi'si'.

Sorawlar

1. Jen'il atletikani'n' qanday tu'rlerin bilesiz?

2. Jen'il atletikani'n' qaysi' tu'ri Sizge unaydi'?

3. Jen'il atletika sporti' tu'rlerinin' qaysi' biri mektepte dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda wo'tiledi'?

4. Jen'il atletika boyi'nsha mektepte qanday na'tiyjelerge yeristin'iz?

5. Sportti'n' usi' tu'ri boyi'nsha qanday ataqli' sportshi'lardi' bilesiz?

Tapsi'rmalar

1. 30 m arali'qta tez juwi'ri'w uqi'bi'n'i'zdi' si'nap ko'rin'.



2. Kishkene topti' ali'sqa i'laqti'ri'wda yerisetug'i'n na'tiyjen'izdi ani'qlan'.

3. Jen'il atletika tu'rlerinin' ati'n jazi'n'.

Gimnastika

Gimnastika wo'z ishine sport gimnastikasi'n, ko'rkem gimnastika ha'm akrobatikani' qamti'p aladi'.

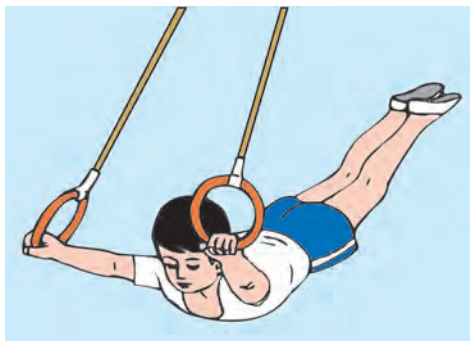
Sport gimnastikasi' boyi'nsha ataqli' sportshi'lar:

1. *Sergey Diamidov* — xi'zmet ko'rsetken sport sheberi, ja'ha'n chempioni'.

2. *Elvira Saadi* — xi'zmet ko'rsetken sport sheberi, Olimpiada woyi'nlari' ha'm ja'ha'n chempioni'.



100-su'wret.



101-su'wret.



3. *Marat Karimov* — sport sheberi.

4. *Gennadiy Yakunin* — xali'qarali'q sport sheberi ha'm xali'qarali'q ushi'rasi'wlardi'n' qatnasi'wshi'si'.

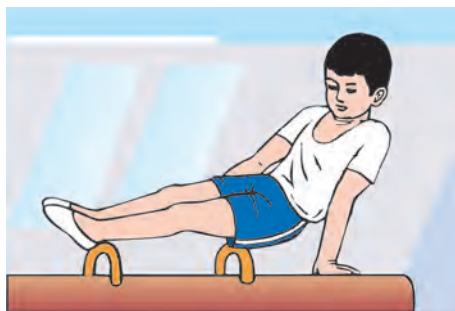
5. *Alawatdin Ataxanov* — xali'qarali'q sport sheberi, xali'qarali'q ushi'rasi'wlardi'n' jen'impazi'.

Bir ag'ashta shi'ni'g'i'w (100-su'wret).

Kolcoda shi'ni'g'i'w islew (101-su'wret).

Uslag'i'shli' gimnastikali'q «atta» shi'ni'g'i'w di' wori'nlaw (102-su'wret).

Turnikte shi'ni'g'i'w di' wori'nlaw (103-su'wret).



102-su'wret.



103-su'wret.



Sorawlar

1. Sport gimnastikasi'ni'n' qanday tu'r-lerin bilesiz?
2. Dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda gimnastika boyi'nsha qanday sport buyi'mlari' qollani'ladi'?
3. Sport gimnastikasi' boyi'nsha ja'ne qanday ataqli' sportshi'lardi' bilesiz?

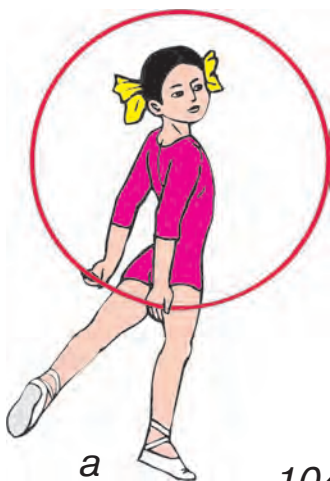
Ko'rkem gimnastika

Kolco arqali' shi'ni'g'i'w di' islew (104-su'wret, a).

Lenta menen shi'ni'g'i'w islew.

Bulava menen shi'ni'g'i'w islew.

Top penen shi'ni'g'i'w islew (104-su'wret, b).



a

104-su'wret.



b



«Jip» penen shi'ni'g'i'w islew.

Ko'rkem gimnastika boyi'nsha ataqli' sportshi'lar:

1. *Venera Zaripova* — ja'ha'n chempioni'.

2. *Alina Kabaeva* — ja'ha'n chem-pioni'.

Sorawlar

1. Ko'rkem gimnastika boyi'nsha qanday shi'ni'g'i'wlardi' bilesiz?

2. Ko'rkem gimnastika menen yer balalar shug'i'llana ma?

3. Ko'rkem gimnastika shi'ni'g'i'wlari' qay jerde wo'tkeriledi?

Tapsi'rmalar

Gimnastika boyi'nsha mektepte nelerdi u'yrengenin'iz haqqi'nda mag'luwmat jazi'p berin'.

Akrobatika

Akrobatika shi'ni'g'i'wlari' — ken'islikte ha'r qi'yli' tezlikte ha'reket yetkende ni'shanag'a ali'wdi' jetilistiriw-



din' na'tiyjeli qurallari'nan biri yesaplanadi'. Sonli'qtan wolar ha'zirgi da'wirde kosmonavtlardi', sonday-aq, ha'r qi'yli' qa'nigeli sportshi'lardi' tayarlawda ken'nen qollani'lmaqta. Bul shi'ni'g'i'wlar ja'rdeminde ku'sh, iyiliwshen'lik, yerlik ha'm qatan'li'li'q rawajlandi'ri'ladi', ten'salmaqli'li'qti' saqlaw funkciyasi' jetistiriledi (105-su'wret).

Akrobatika boyi'nsha ataqli' sportshi'lar:

1. *Maxamadali Tajiev* — xi'zmet ko'rsetken sport sheberi.



105-su'wret.



2. *Dmitriy Kostin* — xi'zmet ko'rsetken sport sheberi.

3. *Akmal Ochilov* — sport sheberi.

4. *Axmet Yakubjanov* — sport sheberi.

5. *Meli Teshabaev* — sport sheberi.

Sorawlar

1. Akrobatikani'n' qanday tu'rlerin bilesiz?

2. Dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari'nda akrobatika boyi'nsha qanday shi'ni'g'i'wlar islenedi?

3. Wolardi'n' qaysi' biri sizlerge unaydi'?

4. Akrobatika boyi'nsha sport sheberlerinen kimlerdi bilesiz?

Tapsi'rmalar

Akrobatika boyi'nsha wo'tilgen shi'ni'g'i'wlardi' ta'kirarlan' ha'm atlari'n jazi'p berin'.

Futbol

Futbol haqqi'nda ko'p yesitkensiz. Du'nyani'n' barli'q yellerinde balalar da, u'lkenler de ra'ha'tlenip futbol



woynaydi'. Adamzatti'n' wol yaki bul da'rejedegi domalaq buyi'mlardi' domalati'w, jetkerip beriw ha'm i'laqti'ri'w mu'mkin yekenligin an'lap jetkenligine biraz zamanlar boldi'.

Angliyalilardi' futboldi'n' tiykari'n sali'wshi'lar dep yesaplaydi'; mine usi' jerde bul woyi'n futbol dep atalg'an. 1863-jili' Kembridj kolledjinde futbol awqami' du'zildi ha'm futbol domalaq top penen ayaqta woynaw woyi'ni' dep ja'riyalandi'. Mine soni'n' ushi'n futboldi'n' watani' Angliya dep





ataladi'. Futboldi'n' birinshi qag'i'y-dasi' 1863-ji'li' dekabr ayi'nda basi'p shi'g'ari'ldi'.

Futbol so'zi inglis tilinen ali'ng'an boli'p «fut» — ayaq, «bol» — top, yag'ni'y ayaqta top tebiw ma'nisin bildiredi (106-su'wret).

Futbol tobi'ni'n' awi'rli'g'i' 400 — 450 g.

Futbol tobi'ni'n' aylanasi' 65 — 68 sm.

O'zbekistanda birinshi futbol komandasi' 1912-ji'li' Qoqan qalasi'nda du'zildi. A'sirese, g'a'rezsizlikke yeriskenimizden keyin balalar arasi'nda futbol woyi'ni'n rawajlandi'ri'wg'a u'lken itibar berilmekte.

«Paxtakor» komandasi' birinshi boli'p O'zbekistandi' du'nyag'a tani'tti'. Bul komandada Gennadiy Krasnickiy, Hamid Raxmetullaev, Birodar Abduraimov, To'legen Isxoqov, Vladimir Fyodorov, Mixail An si'yaqli' sheber sportshi'lar woynag'an.



Sorawlar

1. Ha'rbir futbol komandada neshe adam woynaydi'?
2. Belgili futbolshi'lari'mi'zdan kimlerdin' atlari'n bilesiz?
3. Futbol woyi'ni' qansha waqi't dawam yetedi?
4. Futbol tobi' haqqi'nda mag'luwmat berin'.

Tapsi'rmalar

1. 106-su'wrettegi futbol woyi'ni' haqqi'nda ayti'p berin'.
2. Futbol tobi'n tewip, bir ni'shanag'a tu'siriwdi u'yrenin'.

Basketbol

Basketbol 1891-jili' AQSHTi'n' Mas-sachusec shtati'ndag'i' Springfield kolledjini'n' dene ta'rbiyasi' woqi'ti'wshi'si' Jeyms Neysmit ta'repinen «woylap» tabi'lg'an. Bul woyi'ndi' payda yetiwde Neysmit uzaq waqi'tlardan berli ken' tarqalg'an top penen wo'tkeriletug'i'n a'piwayi' woyi'nlari' haqq-



qi'ndag'i' tariyx'i'y mag'luwmatlardan paydalang'an dep shamalaw mu'mkin.

Top sebetke taslang'anli'g'i' ushi'n bul woyi'n basketbol («basket» — sebet, «bol» — top) dep atala basladi'.

Basketbolda da basqa ko'p g'ana woyi'nlarda bolg'ani' si'yaqli', woyi'n-shi'ni'n' worni' woni'n' wo'zine ta'n uqi'bi' menen belgilenedi. Wo'zinin' ani'q ni'shanag'a i'laqti'ri'wi' menen ochkolar ali'p beriwshilerden, a'dette, hu'jim waqti'nda paydalanadi' ha'm wolar qarsi'lasini'n' sebeti ta'repke hu'jim sho'lkemlestiredi (107-su'wret).

Woraydag'i' woyi'nshi', a'dette, ju'da' uzi'n boyli' boladi'. Wol topti' birinshi i'laqti'rg'anda-aq komandasi'ndag'i'larg'a jetkerip beriwdi biliwi kerek. Woni'n' boyi' sonday boli'w kerek, yag'ni'y top ani'q yemes ta'repke i'laqti'ri'lg'an jag'daylarda sebetke yamasa shitke tiyip qaytqani'nda, woni' wo'z na'zerinen qashi'rmawi' kerek.



107-su'wret.



Qorg'awshi'lar qarsi'las hu'jimshilerinini' ochko toplawlari'na ha'r ta'repleme kesent beriwi kerek. Sol sebepli wolar ha'reketshen', hiyleker boli'wi' ha'm soni'n' menen birge wo'z komandasi'ni'n' hu'jimlerinde qatnasi'wg'a da u'lgeriwi kerek.

Barli'q taypadag'i' yer adamlar jari'slari' ushi'n topti'n' aylana uzi'nli'g'i' 74,9—78 sm awi'rli'g'i' 567—650 g, qi'zlar ushi'n topti'n' aylana uzi'nli'g'i' 72,4—73,7 sm, awi'rli'g'i' 510—567 boli'wi' kerek.

O'zbekistan sportshi'lari' arasi'nda birinshi Olimpiada chempioni' bolg'anlar:

Yer adamlar arasi'nda — *Alijan Jarmuhamedov*.

Hayallar arasi'nda — *Tatyana Tarnikidi*.

Yen' ataqli' sportshi'mi'z Ravilya Salimova u'sh ret Ja'ha'n ha'm alti' ret Evropa chempioni' boli'wg'a yeristi.



Sorawlar

1. Basketbol so'zi qanday ma'nisti bildiredi?
2. Basketbol tobi' qanday du'ziliske iye?
3. Usi' sport tu'ri boyi'nsha ja'ne qanday ataqli' sportshi'lardi' bilesiz?

Tapsi'rma

1. Basketbol tobi'n tuwri'g'a ha'm bu-yi'mlar arasi'nan bir qol menen jerge uri'p ju'riwdi u'yrenin'.

Ju'ziw

Negizinde suw bul — tirishilik. Wo'simlikler ha'm haywanat du'nyasi', insanlar ushi'n suw tiykarg'i' za'ru'rlik boli'p tabi'ladi'. Wol organizmdi shi'ni'qti'ratug'i'n yen' paydali' qurallardan biri. Sebebi wol dene, ayaq, iyin bulshi'q yetlerinin' bir tegis rawajlanani'wi'na imkaniyat beredi. A'sirese, ju'ziw bari'si'nda wo'kpe ju'da' jaqsi' rawajlanadi', dem ali'wda qatnastug'i'n bulshi'q yetler qatayadi', dem



108-su'wret.

ali'w ha'm dem shi'g'ari'w teren'le-sedi. Buni'n' na'tiyjesinde ju'ziwshi adam wo'kpesinin' ha'r ta'repleme ken'eyiwine ali'p keledi (108-su'wret).

Bunnan ti'sqari', suw wo'zinin' basi'm ku'shi menen qan aylani'si'n, a'sirese, vena qan aylani'si'n jaqsi'laydi'. Ha'r qi'yli' hawa rayi' jag'daylari'nda, joqari'-to'men temperaturalarda suwda shomi'li'w organizmda shi'ni'qti'radi'.

Yelimizde bul sport tu'ri boyi'nsha ju'da' ko'p ataqli' sportshi'lar jetilisip shi'qqan:

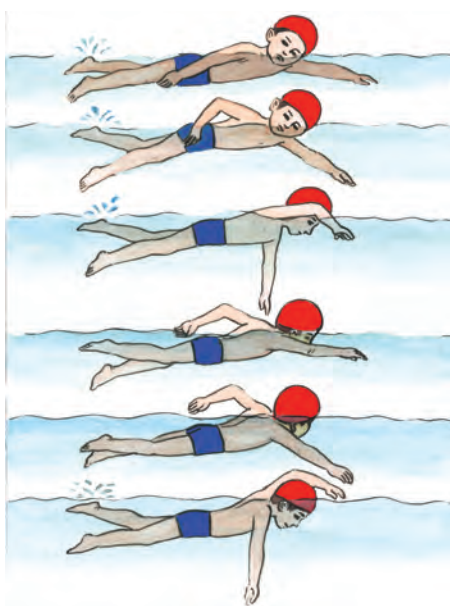
1. *Svetlana Babanina* 100 m ge brass usi'li'nda ju'ziw boyi'nsha yeki



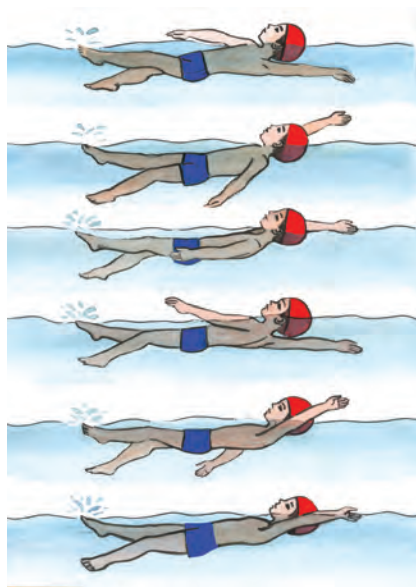
ma'рте ja'ha'n rekordi'n wornatqan. Yaponiyani'n' Tokio qalasi'nda wo'tkerilgen olimpiadada wol 200 m ge brass usi'li'nda (2,28,6), 4x100 m ge kombinaciyali' estafetada ju'zip yeki qola medali'n qolg'a kirgizgen.

2. *Sergey Konov* ha'm *Sergey Zabolotnovlar* —buri'ng'i' awqam chempioni' ha'm olimpiada qatnasi'w-shi'lari'.

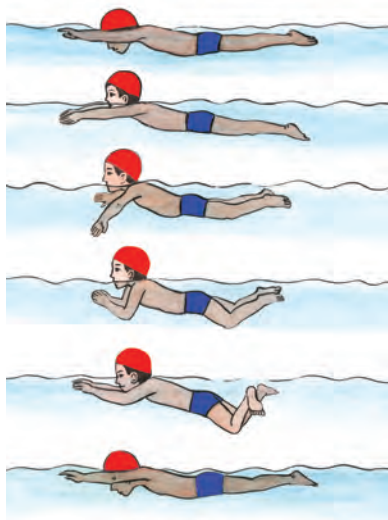
Ju'ziwdin' tu'rleri. Krol usi'li'nda ko'kirekte yerkin ju'ziw (109-su'wret).



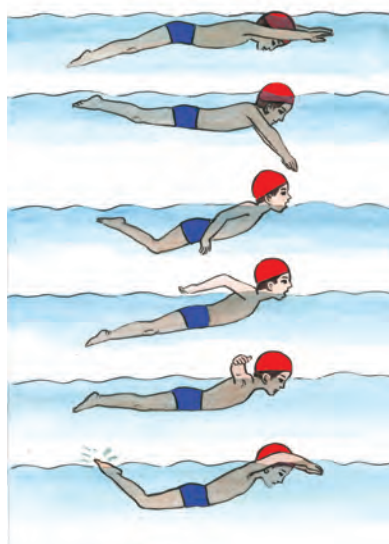
109-su'wret.



110-su'wret.



111-su'wret.



112-su'wret.

Shalqasi'na jati'p krol usi'li'nda yerkin ju'ziw (110-su'wret).

Brass usi'li'nda ju'ziw (111-su'wret).

Baterflyay usi'li'nda ju'ziw (112-su'wret).

Sorawlar

1. Siz ju'ziwdi bilesiz be?
2. Sizge ju'ziw sporti' unay ma?
3. Qanday ju'ziw tu'rlerin bilesiz?
4. Ju'ziw boyi'nsha sport sheberlerinen kimlerdi bilesiz?



Tapsi'rmalar

1. Wo'zin'izge unag'an usi'lda ju'ziwdi u'yrenin'.
2. Ju'ziw usi'llari'n jazi'p berin'.

Boks

Mushlasi'w to'belesleri A'yyemgi Greciyada olimpiadalar ha'm basqa jari'slarda da boli'p wo'tetug'i'n yedi. Sol zamanlardag'i' ayi'ri'm boks qag'i'ydalari' ha'zirgilerine ju'da' uqsas bolg'an. Biraq u'lken bir ayi'rmashi'li'q bar yedi: mushlasi'w-shi'lar qolg'apti'n' worni'na sestus dep atalatug'i'n maslama taqqan.

Rim imperiyasi' i'di'rag'annan keyin hesh kim boks penen shug'i'llanbay qalg'an. Boks XVII a'sirdin' baslari'n-da g'ana Angliyada qaytadan payda boladi'. Mushlasi'wlar jalan'ash qollar menen wo'tkerilip, wolar birneshe saat dawam yetetug'i'n yedi.



113-su'wret.

Na'tiyjede, 1867-ji'li' ha'rbir raund dawamli'li'g'i'n 3 minut penen sheklew ha'm wolardi'n' arasi'nda 1 minutli'q ta'nepis beriwge qarar yetildi. XX a'sirge shekem boks penen tek yeki ma'mlekette — Angliya ha'm AQShta shug'i'llanatug'i'n yedi. Al, bu'gingi ku'nde wol barli'q yellerde yen' g'alabali'q sport tu'rlerinin' birine aylang'an ha'm barg'an sayi'n rawajlani'p barmaqta (113-su'wret). O'zbekistanda R. Risqiev, V. Shin, N. Anfimov, A. Grigoryan, M. Abdullaev, T. Tulyakov ha'm basqalar O'zbekistanni'n' bayrag'i'n joqari' ko'terip kelmekte.



Sorawlar

1. Boks sizge unay ma?
2. Boks boyi'nsha sport sheberlerinen kimlerdi bilesiz?

Tapsi'rmalar

113-su'wretke qarap tu'sindirin'.

Milliy «Turan» jekke gu'resi

Ha'rbir sport tu'ri wo'z ati'na iye. Turan ati' wo'zinin' tariyxi'y ma'nisine iye, yag'ni'y «Turan» atamasi'ni'n' a'yyemgi ma'nisi «ten'siz bati'r, da'wju'rek ha'm bahadi'r, palwan» degen ma'nisti bildiredi. Bul tariyxi'y dereklerde O'zbekistan aymag'i' «Turan jeri» dep ko'rsetilgenligi, bul aymaqta iymani' taza, ruwx'i'y ku'shli, hadal turmi's keshiretug'i'n xali'q jasag'anli'g'i'n bildiredi.

Mi'sali', «Turan» sporti' jekke gu'resinin' ni'zam qag'i'ydalari'na muwapi'q, qarsi'laslar maydang'a shi'qqanda da'slep qollari'n joqari'g'a ko'terip, bir-birlerine alaqanlari'n ko'rsetedi.



Bunday usi'l gu'reste de bar. Bul «ko'rip qoy, qollari'mda hesh na'rse joq, hadal gu'resemen» degen ma'nisti bildiredi. Bellesiwge shi'qqan qarsi'laslar gu'res aldi'nda bir-birine qol beredi. Bunnan «wo'zimmnin' nege uqi'pli' yekenimdi biliwge imkaniyat bergenin'iz ushi'n raxmet» degen tu'sinik kelip shi'g'adi'. Demek, «Turan» gu'resinde maydang'a shi'qqan palwanni'n' birinshi wazi'ypasi' qarsi'lasin' jen'iw yemes, al wo'zinin' ku'sh-qu'diretin, sheberligin toli'q iske sali'p, si'nawdan ibarat.

«Turan» gu'resinde qatnasi'wshi'lar jawi'ngerlik ha'm soqqi' bermegen ta'rizde jari'sadi'. Qatnasi'wshi'lar yerkin shi'ni'g'i'wlar ko'rgizbesi, jupli'q, ko'rgizbeli shi'g'i'wlarda gu'resedi. Tayaq ha'm arqannan qural si'pati'nda paydalanadi'.

Tennis

Tennis woyi'ni'ni'n' tariyxi' da uzaqlarg'a bari'p taqaladi'. Bul woyin



da'slep greklerde, son'i'nan Rimde payda bolg'an, son'i'n ala francuzlar wo'zlestirgen.

«Tennis» so'zi francuzsha, «tenez», yag'ni'y «woynan'» ma'nisin an'latadi'. Bul woyi'n XIII, XIV ha'm XV a'sirlerde putkil Franciya boylap ken'tarqalg'an. Wol ha'tte patshalar woyi'ni' dep te atalg'an.

Ha'zirgi waqi'tta respublikami'zdi'n' ko'p g'ana wa'layat woraylari'nda tennis maydanlari' quri'li'p, iske tu'sirildi. Wolardi'n' barli'g'i'nda bolajaq chempionlari'mi'z shug'i'llanbaqta. «Chelenjer» «Tashkent open» ha'm Andijan, Ferg'ana, Namangan, Samarqand, Qarshi'dag'i' «Satillit» turnirleri wo'tkeriliwinin' ta'rbiyali'q a'hmiyati ayri'qsha bolmaqta.

Tennis woyi'ni'ndag'i' geymler yesabi' 15, 30, 40 yesabi'nda ali'p bari'ladi' (yeger yesap 40:40 bolsa, ko'p-az sistemasi' qollani'ladi').



Gu'res

Gu'res — ma'rt, palwan, yepshil, wo'zine isengen yeki yer jigit wortasi'nda wo'tkeriletug'i'n ali'si'w (bellesiw), ku'sh si'nasi'w yesaplanadi'. Gu'reste hadalli'q, ma'rtlik ha'm ku'shlilik basli' wo'lshem boli'p yesaplanadi'. Sol sebepli gu'restin' tiykarg'i' yeki hu'kimi de wo'z ma'nisi jag'i'nan a'dil so'z yesaplanadi' — hadal ha'm nahaq (girlew). Ulli' ali'm Abu Ali Ibn Sinoni'n' jazi'wi' boyi'nsha, 1000 ji'l aldi'n da gu'restin' yeki tu'ri bolg'an. Solardan birinde qarsi'lasti'n' belinen uslawg'a ruqsat berilgen ha'm palwanlar ayaq



114-su'wret.



jumsamay gu'reske tu'sken. Al, yekinshi gu'res tu'rinde bolsa gewdenin' qay jerinen uslap alsa da, ayaqlari' menen ha'reket yetken, biraq yeki gu'res tu'rinde de qol menen ayaqтан uslaw qadag'an yetilgen (114-su'wret).

Du'nyadag'i' ma'mleketlerdin' derlik ha'rbiri wo'z gu'resine iye. Ko'pshiligi neshe ji'llardan berli wo'z gu'resin xali'qarali'q ko'lemge ali'p shi'g'i'w ushi'n yesapsi'z qa'rejetler jumsasa da, buni' a'melge asi'ra alg'an joq. Sebebi qanday da sport tu'rinin' du'nya ko'leminde ta'n ali'ni'wi' an'sat is yemes.

Watani'mi'z g'a'rezsizlikke yeriskenen keyin gu'resimizdi du'nya maydani'na ali'p shi'g'i'w maqsetinde qatan' ha'reketler baslandi'. Bari'-jog'i' 7 ji'l ishinde Xali'qarali'q gu'res associaciyasi'na tiykar sali'ndi'. 1998-ji'li' 6-sentyabrde Xali'qarali'q gu'res associaciyasi' du'zildi.



1999-ji'li' may ayi'nda Tashkent qalasi'nda gu'res boyi'nsha birinshi ja'ha'n chempionati' wo'tkerildi. Akobir Qurbanov, Kamal Muradov, Tashtemir Muhammadievler birinshi ja'ha'n chempioni' degen atqa miyasar boldi'.

Sorawlar

1. Gu'res qashannan baslap du'nya may-dani'na kire basladi'?
2. Gu'restin' qanday tu'rlerin bilesiz?
3. O'zbekistanda xali'qarali'q gu'res asociaciyasi' qashan du'zilgen?
4. Kimler gu'res boyi'nsha birinshi ja'ha'n chempionlari' boldi'?

Tapsi'rma

Gu'res tu'rlerine tiyisli shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawdi' u'yrenin'.

Medicinali'q qadag'alaw

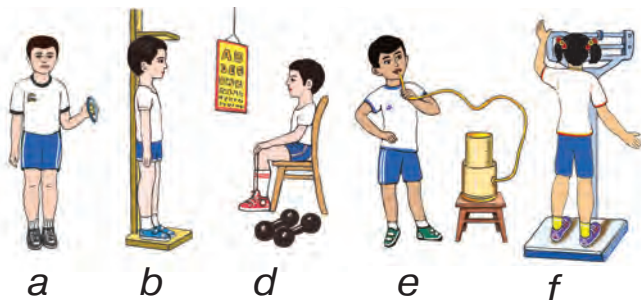
Ha'rbir bala wo'zin turaqli' qadag'alap bari'wdi' u'yreniwi kerek. Bul ju'da' u'lken a'hmiyetke iye. Qada-



g'alaw balalar ushi'n qi'yi'n yemes, buni' u'lkenler basqari'p bari'wlari' kerek.

Medicinali'q bo'lmelerinde qol ku'sh-lerin wo'lsheytag'i'n a'sbap (dinamo-metr, *a*), arnawli' boydi' wo'lshew a's-babi' (rostomer, *b*), ko'zdin' ko'riw-shen'ligin ani'qlaw ushi'n doska (*d*), wo'kpenin' tirishilik si'yi'mli'li'g'i'n wo'l-shew ushi'n spirometrler (*e*), dene awi'rli'g'i'n wo'lsheytag'i'n ta'rezi (115-su'wret, *f*) bar yekenligin ayti'p wo'tiw kerek.

Boydi'n' uzi'nli'g'i'n biliw ushi'n bala basi'n, jawi'ri'ni'n, arqasi'n ha'm ta-banlari'n arnawli' belgilengen diywal-g'a tiygizgen halda wog'an su'yenip turadi'. Yekinshi bir bala yamasa



115-su'wret.



miyirbiyke woni'n' basi'na si'zg'i'sh qoyi'p, boyi'n diywalda qa'lem yamasa basqa na'rse menen belgileydi, son'i'nan metr ja'rdeminde boyi'ni'n' uzi'nli'g'i' ani'qlanadi'.

«Alpami's» ha'm «Barshi'nay» test normalari'

«Alpami's» ha'm «Barshi'nay» testleri boyi'nsha normalardi' tayarlaw ha'm wori'nlaw isleri woqi'w ji'li' dawami'nda a'melge asi'ri'ladi'.

Si'nawlardi'n' barli'q tu'rleri boyi'nsha wo'tkeriletug'i'n shi'ni'g'i'wlar dene ta'rbiyasi' woqi'w jobasi'na kirgiziledi.

Jari'slar sport tu'rleri boyi'nsha jari'slardi' wo'tkeriw qag'i'ydalari'na muwapi'q sho'lkemlestiriledi.

Shi'ni'g'i'wlarg'a turaqli' qatnasi'p ati'rg'an, kompleks bo'limlerine muwapi'q wo'tilgen materiallar boyi'nsha unamli' bahalar alg'an ha'm de shi'pakerdin' ruqsati' bar woqi'wshi'lar test normalari'n tapsi'ri'wg'a jiberiledi.



Arnawli' medicinali'q toparg'a kirgizilgen woqi'wshi'lar test si'nawları'n tapsi'ri'wdan azat yetiledi.

Paydali' ken'esler

Jalpaq tabanlı'qti'n' aldi'n ali'w, woni' joq yetiw ushi'n to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi' turaqli' wori'nlawdi' usi'ni's yetemiz:

— woyi'n ta'rizinde jup-jup boli'p, ayaqti'n' ultani' menen qi'si'p ali'n-g'an tayaqshani' bir-birinen tarti'p ali'w;

— jerde jatqan halatta qol woramal ha'm basqa buyi'mlardi' ayaqti'n' barmaqlari' menen (arqada qolg'a su'yenip woti'rg'an halatta) joqari'g'a ko'teriw;

— qumli', tasli' jerlerde jalan' ayaq ju'riw;

— woyi'n ta'rizinde ha'r qi'yli' buyi'mlardi' (jalan' ayaq ju'rgen waqit-ta) ga' shep, ga' won' ayaq barmaqlari' menen uslap ko'teriw (116-su'w-ret);



Si'naw tu'rleri ha'm normalari'

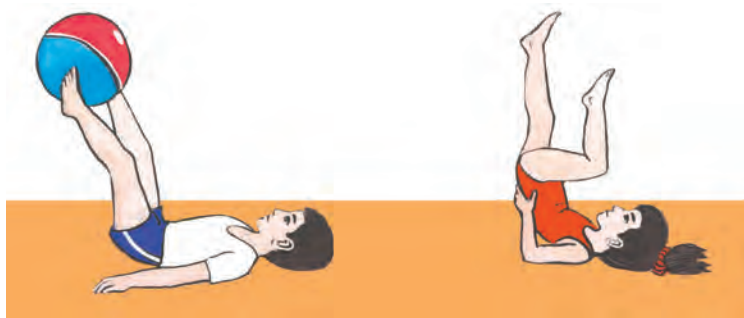
№	Si'naw tu'rleri	Wo'lishem biriligi	Yer balalar		Qi'z balalar	
			Yesap	Yesap	Yesap	Yesap
1	Ma'ki ta'rizli juwi'ri'w 3x10m	Sekund	9,8	9,7	10	9,8
2	Jipte sekiriw (1 minut)	Ma'rte	50	60	60	70
3	Kishkene topti' 1x1 ml i ni'sha- nag'a 10 metrden i'laqti'ri'w	5-imka- niyattan	3	4	2	3
4	Bir jerde turi'p uzi'nli'qqa sekiriw	Sm	110	120	95	110
5	Gimnastikali'q diywalg'a wo'rme- lep shi'g'i'w (joqari'g'a to'menge)	Sekund	6	4	7	5
6	Awdari'lg'an gimnastikali'q wori'nli'qti'n' u'stinen ju'riw (ten' salmaqli'qta)	Metr	4	5	5	6
7	Ju'ziw (suwdag'i' woyi'nlar)					
8	Sayaxatqa shi'g'i'w 1,5—2 km	Ja'rдем beriw ko'nlikpelerin iyelew				
9	Top penen ha'reketli woyi'nlar	Minut	15	17	12	15
10	Estafetalar	Waqi'tsi'z				



116-su'wret.

— woti'rg'an yamasa shalqasi'na jatqan halda rezina topti' ayaqti'n' tabani' menen qi'si'p ali'p, ko'terip, basti'n' arti'na qoyi'w. Kerisinshe ha'reket penen da'slepki halatqa qayti'w (117-su'wret);

— uzi'n arqan, reyka u'stinen qaptallap izbe-iz basi'p ju'riw.



117-su'wret.



Mekteplerdin' medicinali'q bo'lme-sinde joqari'da atap wo'tilgen barli'q wo'lshew a'sbaplari' bar. A'llette, wolardan wo'nimli paydalani'w kerek. Qalami'zdi'n' ko'shelerinde de ayi'ri'm wo'lshew a'sbaplari'n ko'riw mu'mkin (mi'sali', ta'rezi). Qadag'alap bari'w ushi'n wolardan da paydalani'w mu'mkin.

Qol ku'shin ani'qlaw ushi'n dinamometrler bar. Wonnan paydalani'w ju'da' an'sat. Dinamometr di qoli'n'i'zdi'n' alaqani'na ali'p, ilaji' bari'nsha qatti' qi'si'w kerek, son' woni'n' sanlari'na qarap shep ha'm won' qoli'n'i'zdi'n' ku'shin ani'qlaysi'z.

Wo'kpenin' tirishilik si'yi'mli'li'g'i'n wo'lshew ushi'n teren' na'pes ali'p, rezinag'a u'pleysiz. A'sbapti'n' ishindegi cilindr belgili bir biyiklikke ko'teriledi.

Fizikali'q jaqtan rawajlani'w ushi'n son'g'i' waqi'tlari' u'yge wornati'latug'i'n sport «qalashasi'»nan ken' pay-



dalani'lmaqta. Woni' quri'w wonsha qi'yi'n yemes.

Dene u'lkenlerdin' qadag'alawi'nda a'ste-aqi'ri'n shi'ni'qti'ri'p bari'li'wi' kerek. Azang'i' dene ta'rbiyasi'n baslawdan aldi'n u'ydi jaqsi'lap samalati'p ali'w kerek. Deneni shi'ni'qti'ri'w shi'ni'g'i'wlari'n ilaji' bari'nsha ashi'q hawada wo'tkeriw kerek.

Ko'birek jalan' ayaq ju'riwge a'detleniw kerek.

Balalar, turaqli' tu'rde fizikali'q shi'ni'g'i'wlar ha'm sport penen shug'i'llani'p barsan'i'z, ku'shli, quwatli', palwan bolasi'z (118-su'wret).



118-su'wret.



Mazmuni'

A'ziz woqi'wshi'lar!	3
Dene ta'rbiyasi' bilim tiykarlari'	5
Salamatli'qti' bekkemlewde	
dene shi'ni'g'i'wlari'ni'n' a'hmiyeti	5
Ku'n ta'rtibi ha'm jeke gigiena	9
Dene ta'rbiyasi'	14
Kewilli minutlar	16
Da'slepki jag'daylar	20
Ayaq ha'm denenin' tiykarg'i' ha'reketleri ..	28
U'yreniletug'i'n ha'reketler	30
Sapqa turi'w shi'ni'g'i'wlari'	30
Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari' ..	33
Yen'beklep asi'ri'li'p wo'tiw ha'm	
wo'rmelep shi'g'i'w	36
Akrobatika	38
Shalqag'a jatqan halda	
«ko'pir» (mostik) jasaw	40
Qa'ddi-qa'wmetti duri's qa'li'plestiriw	42
Ju'riwdi'n' tu'rleri	47
Juwi'ri'wdi'n' tu'rleri	50
Sekiriwdin' tu'rleri	53
Kishkene toplar penen	
wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar	58
Topti' i'laqti'ri'w	64
Sport woyi'ni'ni'n' elementleri	66
Ha'reketli woyi'nlar	71
Sport tu'rleri menen tani'sti'ri'w	102
Jari'sti'n' kelip shi'g'i'w tariyxi'	103



Da'slepki turizm	105
Jen'il atletika.....	107
Gimnastika	111
Ko'rkem gimnastika	113
Akrobatika	114
Futbol	116
Basketbol	119
Ju'ziw	123
Boks.....	127
Milliy Turan jekke gu'resi.....	129
Tennis.....	130
Gu'res	132
Medicinali'q qadag'alaw.....	134
«Alpami's» ha'm «Barshi'nay» test normalari'	136
Paydali' ken'esler.....	137

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

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

(Qoraqalpoq tilida)

Awdarmashi' *G. Pirnazarova*

Redaktor *A. Saparova*

Tex.redaktorlar: *Z. Allamuratov, B. Karimov*

Operatorlar: *G. Serimbetova, K. Xamidullayeva*

Baspa licenziyasi' *Al №114, 30.09.08.*

Basi'wg'a ruqsat yetilgen vaqti' *20.05.2016.*

Formati' *60x90¹/₁₆*. Ofset usi'li'nda basi'ldi'.

«Pragmatika» garniturası'. Kegli 16. Ko'lemi 9,0 baspa tabaq.
6,65 yesap baspa tabaq. Nusqasi' 11493 dana. Buyi'rtpa №16-235.

«O'zbekiston» baspa-poligrafıyali'q do'retiwshilik u'yi.
100011, Tashkent qalasi', Nawayi' ko'shesi, 30.

Original-maket «Bilim» baspasi'nda tayarlandi'.
230103. No'kis qalasi', Qaraqalpaqstan ko'shesi, 9.

**Ijarag'a berilgen sabaqli'qti'n' jag'dayi'n
ko'rsetiwshi keste**

No	Woqi'w-shi'ni'n' ati', familiyasi'	Woqi'w ji'li'	Sabaqli'qti'n' ali'ng'andag'i' jag'dayi'	Klass basshi'-si'ni'n' qol tan'basi'	Sabaqli'qti'n' qayti'p tapsi'ri'l-g'an-dag'i' jag'dayi'	Klass basshi'-si'ni'n' qol tan'basi'
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Sabaqli'q ijarag'a berilgende ha'm woqi'w ji'li'ni'n' juwmag'i'nda qaytari'p ali'ng'anda joqari'dag'i' keste klass basshi'si' ta'repinen to'mendegishe bahalawg'a muwapi'q tolti'ri'ladi'.

Jan'a	Sabaqli'qti'n' paydalani'wg'a birinshi berilgendegi jag'dayi'
Jaqsi'	Muqabasi' pu'tin, sabaqli'qti'n' tiykar'gi' bo'liminen aji'ralmag'an. Barli'q betleri bar, ji'rti'lmag'an, ko'shpegen, betlerinde jazi'w ha'm si'zi'wlar joq.
Qanaatlan-di'rarli'q	Muqaba jazi'lg'an, birqansha si'zi'li'p, shetleri jelingen, sabaqli'qti'n' tiykar'gi' bo'liminen aji'rali'w jag'dayi' bar, paydalani'wshi' ta'repinen qanaatlandi'rarli'q won'lang'an. Ko'shken betleri qayta won'lang'an, ayi'ri'm betleri si'zi'lg'an.
Qanaatlandi'rarsi'z	Muqaba si'zi'lg'an, wol ji'rti'lg'an, tiykar'gi' bo'liminen aji'ralg'an yamasa pu'tkiley joq, qanaatlandi'rarsi'zli'q won'lang'an. Betleri ji'rti'lg'an, betleri jetispeydi, si'zi'p, boyap taslang'an, sabaqli'qti' tiklewge bolmaydi'.