K. MAHKAMJANOW, F. HOJAÝEW

BEDENTERBIÝE

Özbegistan Respublikasynyň Halk bilimi ministrligi tarapyndan umumy orta bilim berýän mekdepleriň 2-nji synpy üçin okuw gollanma hökmünde hödürlenen

Gaýtadan işlenen bäşinji neşir

DAŞKENT
«O‘ZBEKISTON»
2018

UO‘K 796(075)
KBÊ 74.200.55ya72
M 29

Syn ýazanlar: **R. MAWLANOWA** — pedagogika ylymlarynyň doktory, professor;

S. OMARGALIÝEW — Özbegistan Respublikasynda at gazanan halk tälimi işgäri.
Ý. ROZYÝEWA – Respublikan Tälim merkeziniň Amaly ylymlar bölüminiň bedenterbiýe predmeti metodisti.

Şertli belgiler:

B.ý. — Başlangyç ýagdaý
E.d.d. — Esasy dik durmak
D.d. — Dik durmak

M 29 **Mahkamjanow K., Hojaýew F.** Bedenterbiýe. 2-nji synp okuwçylary üçin okuw gollanma: — D.: «O‘zbekiston» NÇDÖ, 2018. — 136 s.

ISBN 978-9943-01-200-4

UO‘K 796(075)
KBK 74.200.55ya72

Respublikanyň ýörite kitap gaznasynyň serişdeleriniň hasabyndan çap edildi.

ISBN 978-9943-01-200-4

© K. Mahkamjanow we başg., 2018.
© «O‘ZBEKISTON» NÇDÖ, özgerişler bilen, 2014–2018.

Eziz okuwçylar!

Siz 1-nji synpda bedenterbiýäniň gelip çykyşy, onuň durmuşda tutýan orny hakyndaky maglumatlara eýe bolansyňyz we her bir adam öz bedenini ösdürmek üçin fiziki maşklary ýerine ýetirmelidigine düşünensiňiz.

Bedenterbiýe arkaly fiziki hereketleri ýerine ýetirmegiň usullaryny öwrendiňiz we olary özbaşdak ýerine ýetirip bilýärsiňiz.

Okuw ýylynyň dowamynda Siz «Saglygy berkitmekde fiziki maşklaryň ähmiýeti» boýunça bilime eýe bolarsyňyz. «Okuwçylaryň gün tertibi», başlangyç ýagdaýlary we dürli hereketleri öwrenersiňiz. Bulardan daşary, ders mahalynda öwrenilýän esasy hereketleri şekillendirersiňiz.

Bedenterbiýe dersine aýratyn üns bermeli we onuň bilen dostlaşmaly, çünki bedenterbiýe derslerinde Siz durmuşda zerur bolýan bilimlere we dürli hereket endiklerine, başarnyklaryna eýe bolarsyňyz. Goşmaça türgenleşikler we sport bilen meşgullanmak arkaly fiziki taýýarlygyny kämilleşdirýärsiňiz.

Eziz okuwçylar! Hemişe sagdyn, güýçli, akylly, edepli bolmaga çalyşyň!

NAZARY BILIMLERIŇ ESASLARY

Açyk howada fiziki maşklar bilen meşgullanmak

Açyk howada dürli maşklar, oýunlar, turistik seýiller geçirilýär. Olaryň ähmiýeti örän uly. Şonuň üçin, turistik seýillere taýýarlygy bakja ýaşyndan başlamaly. Seýil mahalynda çagalar tebigat, ondaky ýaşaýyş, bag we şu töwerekdäki ösümlikleriň, daragtlaryň ady, şonuň ýaly-da, käbir haýwanlar dünýäsi bilen tanyşýarlar.

Çagalarda tertiplilik, nyzamda ýöremek, özara aralygy saklap ýöremek we başgalar şekillenýär. Seýilde çagalar gerbariýler ýygýarlar, güller, daragtlar ekýärler, olara suw guýýarlar, mekdebiň töweregini arassalaýarlar. Seýil mahalynda çagalaryň türgenligi dürli hereketler (ýöremek, ylgamak, bökmek, zyňmak) hem-de ýaryşlar we oýunlar bilen barha baýlaşdyrylmagy mümkin.

a b

ç d

1-nji surat.

Başlangyç synplarda seýiller ep-esli kämilleşip, aralyklar ýuwaş-ýuwaşdan artdyrylyp barylýar. Turizmiň ýönekeý bilimleri we başarnyklary: ýalpak suw-dan aýakýalaň geçmek (bagda muny ýerde mälim giňlikde we uzynlykda

kesgitlemek mümkin), rýukzaga zatlary ýerleşdirmek (rýukzagy özleri taýýarlamaklary mümkin), rýukzak bilen pürsüň üstünde we dürli ýerlerde ýöremegi öwrenmek, dürli şekildäki ot ýakmak, ojak gurmak we nahar taýýarlamak (mugallymyň kömeginde), çadyr (palatka) dikmek (çadyry özleri taýýarlaýarlar), futbol, tennis ýaly sport oýunlaryny oýnamak başarnygy kem-kemden şekillenýär (1-nji surat, ***a, b, ç, d***).

Soraglar

1. Açyk howada seýil edilende nähili oýunlary oýnamak mümkin?
2. Nähili oýunlar size ýakýar?
3. Turistik seýil etmek üçin nähili taýýarlanmaly?
4. Turistik seýil etmek prosesinde okuwçy nämeler bilen tanyşýar?
5. Turistik seýil etmek prosesinde okuwçy nämeleri öwrenýär?
6. Turistik seýliň nähili görnüşlerini bilýärsiňiz?

Ýumuşlar

1. Seýil mahalynda nähili başarnyklar şekillenýär?
2. Turistik seýle taýýarlanma maglumatlaryny ýazyp beriň.

SPORTUŇ GÖRNÜŞLERI BARADA GYSGAÇA MAGLUMAT

Eziz okuwçylar! Siz bedenterbiýe derslerinde geçilýän käbir sport görnüşleriniň elementlerini öwrendiňiz we sportuň görnüşleri bilen tanyşdyňyz.

Olardan özüňize ýakan sport görnüşi bilen meşgullanyp bilersiňiz.

Gadymy ata-babalarymyz fiziki hereket etmek prosesinde, aýratynam, aw etmegi öwrenip başlan döwründen başlap maşklary kim gowy ýerine ýetiriji, aw etmekde kim çalasyn, çakganlykda kim üstün çykýar diýen meselä düýpli çemeleşipdirler. Ýönekeý söz bilen aýdanda, ýaryşlar geçirilipdir.

Emir Temur babamyz batyrgaý leşgerleri her taraplaýyn güýçli, kuwwatly, çakgan, çydamly, edermen, batyr edip terbiýelemekde olaryň fiziki taýýargarlygyny synap görmek maksadynda ýaryşlar guralypdyr. Ýaryşlar göreş, at çapyşygy, suwda ýüzmek, gaýalara dyrmaşyp çykmak, derýalardan tanaba asylyp geçmek, gylyçbazlyk, daş götermek boýunça geçirilýärdi. Şeýle ýaryşlaryň yzygiderli geçirlip durulmagy leşgerleriň beden taýdan güýçli bolmagyny üpjün edipdir.

Emir Temuryň leşgerleri diňe bir umumy fiziki taýýarlyk maşklary bilen

däl, eýsem «1000 esger» oýunlary, ýagny karate ýakynrak bolan sport görnüşi bilen hem yzygider meşgullanyp durupdyrlar we ýaryşlar geçiripdirler.

Wagtyň geçmegi bilen sport görnüşleriniň sany barha köpelipdir. Indi Respublika birinjiligi ýaryşlary bilen birlikde Aziýa, Jahan çempionatlary, Olimpiada oýunlary geçirilip, iň güýçli sportçylar anyklanýar.

Umumy orta bilim döwlet maksatnamasynda mekdeplerde geçilýän sport elementleri esasynda aşakdaky sport görnüşleri görkezilen.

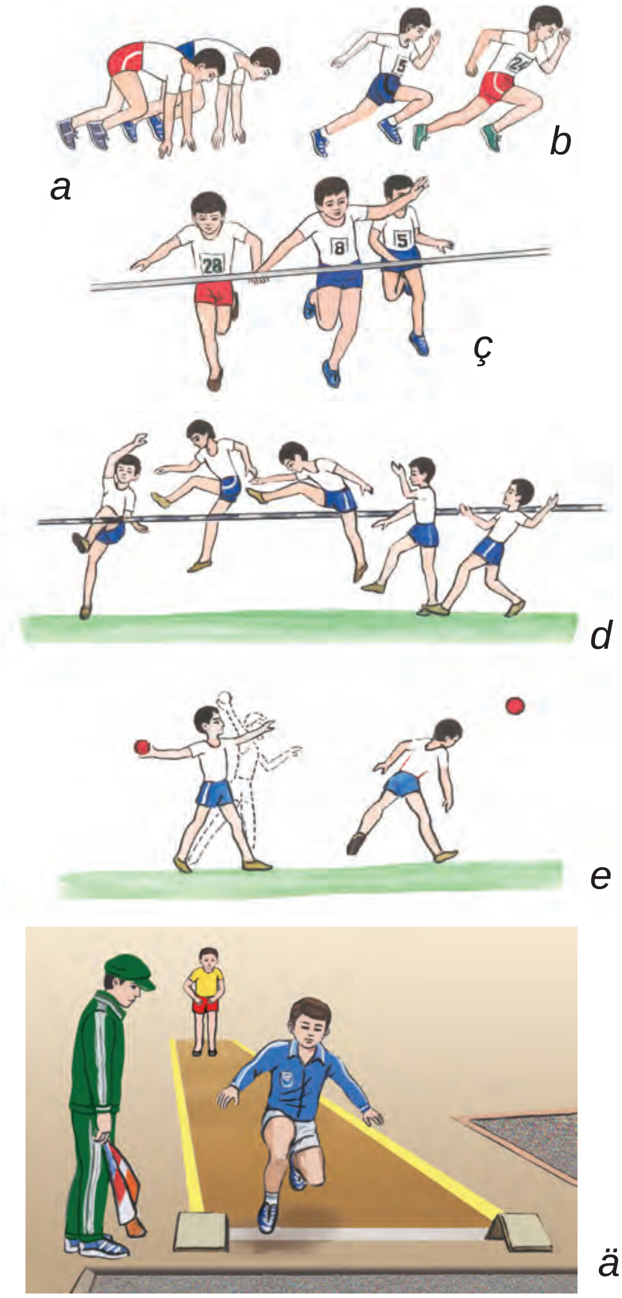
Ýeňil atletika

Sportuň esasy görnüşlerinden biri bolan ýeňil atletika aşakdakylar girýär (2-nji surat):

a) pes starta durmak;

b) aralyga ylgamak;

ç) pellehana ýetip gelmek;



2-nji surat.

f

2-nji surat.

d) ylgap gelip beýiklige bökmek;
e) tennis topuny zyňmak;
ä) ylgap gelip uzynlyga bökmek;
f) estafeta ylgamak.

Ýurdumyzyň ýeňil atletika boýunça meşhur sportçylary:

1. Swetlana Radziwil – halkara derejeli sport ussasy, beýiklige bökmek boýunça 2015-nji ýylda Hytaýda geçirilen Aziýa oýunlarynyň ýeňijisi.

2. Anwar Koçmuradow — halkara derejeli sport ussasy, 100 m-e ylgamak boýunça halkara ýaryşlaryň gatnaşyjysy.

Soraglar

1. Ýeňil atletikanyň nähili görnüşlerini bilýärsiňiz?
2. Ýeňil atletikanyň haýsy görnüşi size ýakýar?
3. Ýeňil atletika sportunyň görnüşleriniň haýsy biri mekdepde bedenterbiýe derslerinde geçilýär?
4. Ýeňil atletika boýunça mekdepde nähili netijeler gazandyňyz?

Ýumuşlar

1. 30 m aralykda çalt ylgamak ukybyňyzy synap görüň.
2. Kiçi pökgini uzaga zyňmakda gazanan netijäňizi anyklaň.
3. Ýeňil atletikanyň görnüşleriniň adyny ýazyň.

Sport gimnastikasy

Gimnastika öz içine sport gimnastikasyny, çeper gimnastikany we akrobatikany alýar.

Sport gimnastikasy boýunça ýurdumyzyň meşhur sportçylary:

1. Sergeý Diamidow — at gazanan sport ussasy, jahan çempiony.

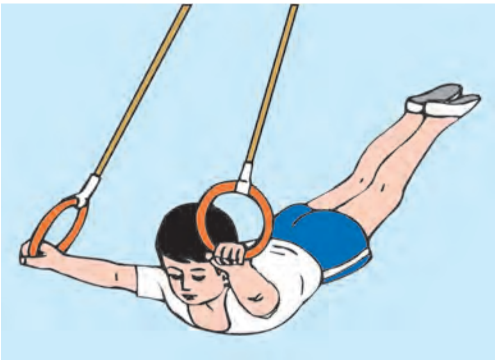
2. Oksana Çusowitina — at gazanan sport ussasy, 7 gezek Olimpiada gatnaşyjysy, jahan çempiony.

3. Marat Karimow — sport ussasy.

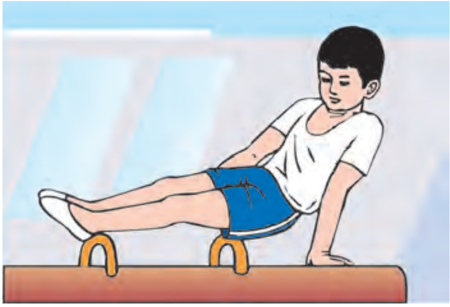
4. Anton Fokin — halkara sport ussasy, olimpiada we jahan çempionatlary gatnaşyjysy.

5. Olowuddin Atahanow — halkara derejeli sport ussasy, halkara ýaryşlaryň ýeňijisi.

3-nji surat.



4-nji surat.



5-nji surat.

6-njy surat.

Brewnonuň üstünde maşk ýerine ýetirmek (3-nji surat).

Halkada maşk etmek (4-nji surat).

Desseli gimnastik konda maşk ýerine ýetirmek (5-nji surat).

Turnikde maşk ýerine ýetirmek (6-njy surat).

Soraglar

1. Sport gimnastikasynyň nähili görnüşlerini bilýärsiňiz?
2. Bedenterbiýe derslerinde gimnastika boýunça nähili sport enjamlary ulanylýar?
3. Sport gimnastikasy boýunça ýene nähili meşhur sportçylary bilýärsiňiz?

Futbol

Futbol barada örän köp eşidensiňiz. Dünýäniň ähli ýurtlarynda çagalar hem, ulylar hem futboly söýüp oýnaýarlar. Adamzadyň ol ýa-da bu derejedäki togalak zatlary togalamak, uzatmak we zyňmak mümkindigini aňandygyna esli zamanlar bolupdyr.

Angliýalylary futboly esaslandyryjylar diýip hasaplaýarlar; hut şol ýerde bu oýun birinji gezek futbol diýlip atlandyrylypdyr. 1863-nji ýylda Kembridj kolležinde futbol bileleşigi düzülýär we futbol togalak top bilen aýakda oýnalýan oýun diýlip yglan edilýär. Ine şonuň üçin futboluň watany Angliýa hasaplanýar.

Futbol sözi iňlisçe bolup, «fut» – aýak, «bol» – pökgi (top), ýagny aýakda pökgi depmek manysyny aňladýar (7-nji surat).

7-nji surat.

Futbol topunyň agyrlygy 400–450 g.

Futbol topunyň töweregi 65–68 sm.

Özbegistanda birinji futbol komandasy 1912-nji ýylda Kokant şäherinde döredilipdir. Garaşsyzlyk gazanylandan soň çagalaryň arasynda futbol oýnuny ösdürmäge uly üns berilýär.

«Pagtakor» komandasy birinji bolup Özbegistany dünýä tanatdy. Bu komandada Gennadiý Krasniskiý, Hamid Rahmatullaýew, Birodar Abduraimow, Wladimir Fýodorow, Mirjalol Kasimow ýaly ökde sportçylar top depdiler.

Soraglar

1. Her bir futbol komandasynda näçe adam oýnaýar?

2. Meşhur özbek futbolçylaryndan kimleriň atlaryny bilýärsiňiz?

3. Futbol oýny näçe wagt dowam edýär?

Ýumuşlar

1. 7-nji suratdaky futbol oýny barada aýdyp beriň.

2. Futbol topuny depip, bir nyşana degirmegi öwreniň.

Basketbol

Basketbol 1891-nji ýylda ABŞ-nyň Massaçusets ştatyndaky Springfild kolležiniň bedenterbiýe mugallymy Jeýms Neýsmit tarapyndan «açyş» edilipdir. Bu oýny döretmekde Neýsmit uzak wagtlardan bäri giň ýaýran pökgi bilen geçirilýän ýönekeý oýunlar baradaky taryhy maglumatlardan peýdalanypdyr diýlip takmyn etmek mümkin.

Top sebede taşlanýandygy üçin bu oýun basketbol («basket» — sebet, «bol» — pökgi) diýlip atlandyrylyp başlanypdyr.

Basketbolda hem başga köp oýunlarda bolşy ýaly, oýunçynyň orny onuň özboluşly ukyby bilen kesgitlenilýär. Özüniň anyk nyşana zyňmagy bilen oçkolar getirijilerden, adatda, hüjüm wagtynda peýdalanýarlar we olar garşydaşyň halkasyna tarap hüjüm guraýarlar (8-nji surat).

Merkezi oýunçy, adatda, örän belent boýly bolýar. Ol pökgini birinji zyňlan badyna ýoldaşlaryna geçirmegi başarmalydyr. Onuň boýunyň belent bolmagynyň sebäbi, top näanyk oklanan ýagdaýlar-da — halka ýa-da şite urlup gaýdanda, ony nazardan gaçyrmaly däldir.

Goragçylar garşydaş hüjümçilere oçko gazanmagyna her näme-de bolsa-da

8-nji surat.

päsgel bermelidirler. Şol sebäpli-de olar hereketjeň, duýgur bolmalydyrlar we şeýlelikde öz toparynyň hüjümlerinde gatnaşmaga-da ýetişmelidirler.

Ähli derejeli erkekler ýaryşlary üçin pökginiň töwereginiň uzynlygy 74,9–78 sm, agyrlygy 567–650 g, aýallar üçin pökginiň töwereginiň uzynlygy 72,4–73,7 sm, agyrlygy 510–567 g bolmalydyr.

Özbegistanyň sportçylarynyň arasynda basketbol boýunça birinji Olimpiýa oýunlarynyň çempiony bolanlar:

Erkekleriň arasynda — Alijan Jarmuhamedow.

Aýallaryň arasynda — Tatýana Tarnikidi.

Iň görnükli sportçymyz Rawilýa Salimowa üç gezek Jahan we alty gezek Ýewropa çempiony derejesine sezewar bolan.

Soraglar

1. Basketbol sözi nähili manyny aňladýar?

2. Basketbol topy nähili gurluşa eýe?

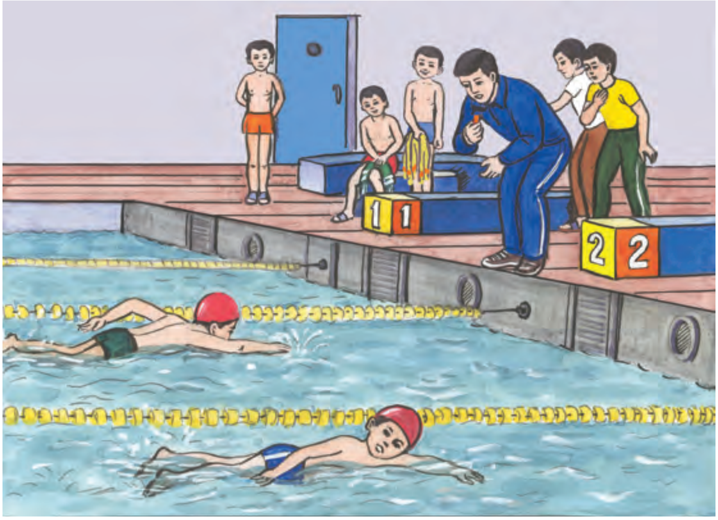
3. Şu sport görnüşi boýunça ýene nähili meşhur sportçylary bilýärsiňiz?

Ýumuş

1. Basketbol topuny göni we zatlaryň arasynda bir el bilen ýere urup ýöremegi öwreniň.

Ýüzmek

Aslynda suw — bu ýaşaýyş. Ösümlikler we haýwanat dünýäsi, adamlar üçin suw esasy zerurlykdyr. Ol organizmi berkidýän iň peýdaly serişdelerden biri. Çünki ol beden, aýak, egin myşsalarynyň kadaly ösmegine mümkinçilik döredýär. Aýratynam, ýüzmek prosesinde öýken örän gowy ösýär, dem alyşda gatnaşýan myşsalar berkidilýär, dem alyş we dem çykarmak çuňňurlaşýar. Bu, netijede, ýüzýän adamyň öýkeniniň her taraplaýyn giňelmegine getirýär (9-njy surat).

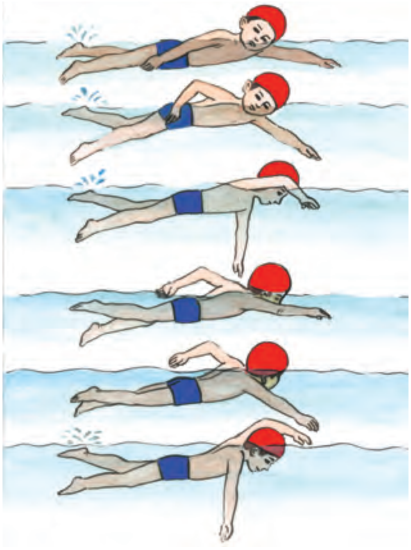


9-njy surat.

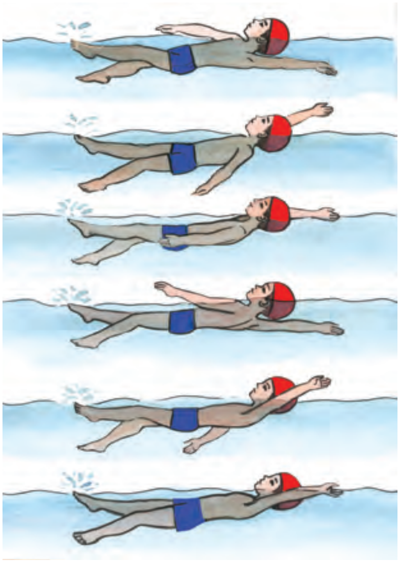
Mundan daşary, suw özüniň basyş güýji bilen gan aýlanyşyny gowulandyrýar. Dürli howa şertlerinde, pes-beýik temperaturalarda suwa düşmek organizmi berkidýär.

Ýurdumyzda bu sport görnüşi boýunça örän köp meşhur sportçylar ýetişip çykdy:

1. Swetlana Babanina 100 m-e brass usulynda ýüzmek boýunça iki gezek jahan rekordyny ornatdy. Ýaponiýanyň Tokio şäherinde geçirilen



10-njy surat.



11-nji surat.

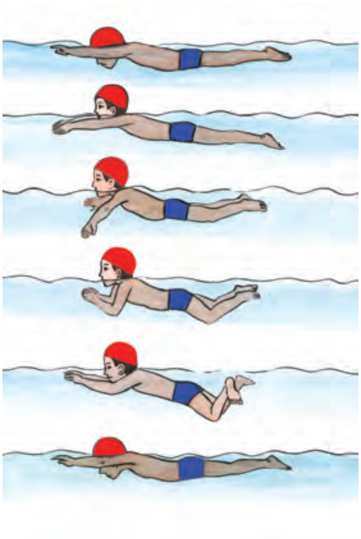
Olimpiadada ol 200 m-e brass usulynda (2,28,6), 4x100 m-e kombinasiýaly estafetada ýüzüp, iki bronza medalyna mynasyp boldy.

2. Sergeý Konow we Sergeý Zobolotnowlar — öňki Soýuz çempiony we Olimpiada gatnaşyjylary.

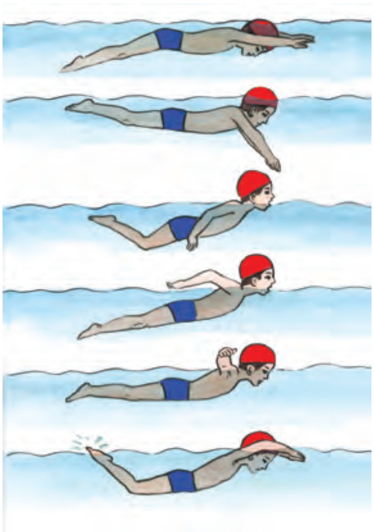
Ýüzmek görnüşleri. Krol usulynda döşde erkin ýüzmek (10-njy surat).

Arkanlygyna ýatyp krol usulynda erkin ýüzmek (11-nji surat).

Brass usulynda ýüzmek (12-nji surat).



12-nji surat.



13-nji surat.

Baterflýaý usulynda ýüzmek (13-nji surat).

Soraglar

1. Siz ýüzmegi bilýärsiňizmi?
2. Size ýüzmek sporty ýakýarmy?
3. Ýüzmegiň nähili görnüşlerini bilýärsiňiz?

Ýumuşlar

1. Özüňize ýakan usulda ýüzmegi öwreniň.
2. Ýüzmek usullaryny ýazyp beriň.

«Turan» milli başa-baş göreşi

Her bir sport görnüşi öz adyna eýe. Turan ady özüniň taryhy manysyna eýe, ýagny «Turan» adalgasynyň gadymy manysy «edermen deňsiz, batyrgaý we mert, pälwan» diýen manylary aňladýar. Bu diýeni, taryhy çeşmelerde Özbegistanyň çägi «Turanzemin» diýip görkezilenligi, bu çäkde imany arassa, ruhy taýdan güýçli, halal durmuş geçirýän halk ýaşaýandygyny aňladýar.

14-nji surat.

Meselem, «Turan» sport başa-baş göreşiniň kada-düzgünlerine esasan, garşydaşlar meýdana çykanda ilki ellerini ýokary galdyryp, bir-birlerine aýalaryny görkezýärler. Beýle usul göreşde-de bar. Bu «ynha görüň, elim-de hiç zat ýok, halal göreşerin», diýen manyny aňladýar. Synanyşyga çykan garşydaşlar söweşiň öňünden birek-birege el berýärler. Mundan «özümiň näme başarýandygymy bilmäge mümkinçilik bereniňiz üçin sag boluň», diýen many gelip çykýar. Diýmek, «Turan» göreşinde meýdana çykan söweşijiniň birinji wezipesi garşydaşyny ýeňmek däl, eýsem öz güýç-kuwwatyny, ussatlygyny doly işe salmak, synamakdyr.

«Turan» göreşine gatnaşyjylar söweşjeň hem-de zarbasyz ýagdaýda ýaryşýarlar (14-nji surat). Gatnaşyjylar erkin maşklar görkezmek bilen, jübütlik, görkezmeli çykyşlarda synanyşýarlar.

Taýakdan we tanapdan ýarag hökmünde peýdalanýarlar.

Soraglar

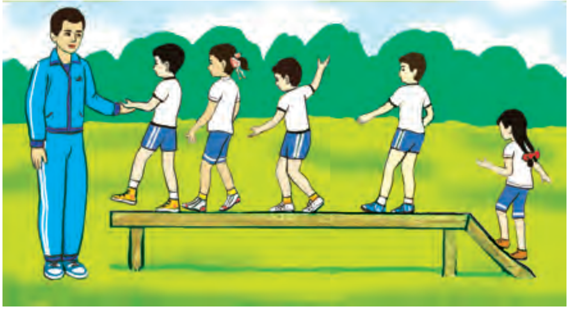
1. Göreşiň ýene nähili görnüşlerini bilýärsiňiz?
2. «Turan» sözüniň manysy näme?

Ýumuş

Göreşiň görnüşlerine degişli maşklary ýerine ýetirmegi öwreniň.

Saglygy berkitmäge gönükdirilen fiziki maşklar

Suratlarda görkezilen käbir hereketler: ýöremek, deňagramlylygy saklamak, ylgamak, bökmek we başga fiziki maşk görnüşleri bilen meşgullanmak fiziki taýýarlygy berkitmek bilen birlikde, adam bedenini gutarnykly ösdürýär (15, 16, 17-nji suratlar). Fiziki maşklar bilen meşgullanýanlar çakgan, çydamly,

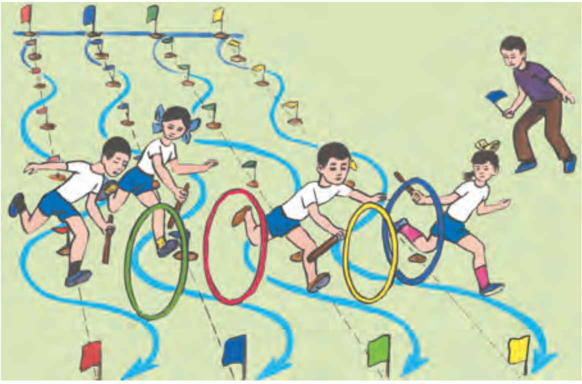


15-nji surat.

16-njy surat.

gujur-gaýratly, şähdaçyk, edermen, gözel we hereketjeň, iş ukyby ýokary bolýar.

Şonuň üçin her bir hereketi özbaşdak, gowy we kem güýç sarp eden ýagdaýda anyk we dogry ýerine ýetirmegi öwreniň. Şonda fiziki maşklary ýerine ýetirende onçakly ýadamarsyňyz.



17-nji surat.

Ýokary iş ukybyna eýe bolmak — sagdynlygyň birinji alamatydyr. Täze hereket başarnyklaryna eýe bolmak hem-de çylşyrymly maşklary ýerine ýetirmek netijesinde adamyň kelle beýnisinň gabygynda we bedeninde gan aýlanyş gowulanýar, işlemek ukyby güýçlenýär.

Şonuň ýaly-da, fiziki maşklar bilen yzygider meşgullanmak öýken, iýmit siňdiriş we bedenimizdäki başga agzalaryň işini gowulandyrýar. Iň esasysy, organizmimiziň daşky gurşawyň erbet täsirlerine hem-de kesel gozgaýan mikroblara garşy çydamlylygyny artdyrýar.

Fiziki maşklar bilen yzygider meşgullanýan adam ýaşaýşy dowamynda duşýan islendik kynçylyklary aňsatlyk bilen ýeňip, hemişe ruhy taýdan şähdaçyk, beden taýdan güýçli bolýar. Fiziki maşklar bilen yzygider meşgullanan adamyň beden agzalarynda madda

çalşygy işeňňirleşmegi sebäpli onuň öýjük dokumalary ösüp, täzelenip durmagy netijesinde umumy ösüş bolýar we adamyň bedeninde gan-damar hereketleri barha artýar.

Fiziki taýýarlyga eýe bolan adamyň bedeniniň garramasy haýýallaşýar, çünki beýle adamyň beden agzalary dynç ýagdaýda-da, işleýän wagtynda-da kadaly işleýär.

Beden taýdan sagdyn adam dynç alan wagtynda tiz uka gidýär we günüň dowamyndaky ýadawlygy çalt aýrylýar. Onuň işdäsi gowy bolýar, iýmit siňdiriş agzalary kadalary işleýär, keýpi hemişe ýokary derejede bolýar.

Beden taýdan gowy taýýarlyga eýe adam kem kesel bolýar, eger-de kesel bolaýsa, keseli aňsatlyk bilen we doly ýeňýär.

Diýmek, fiziki maşklar bilen yzygider meşgullanmak adamyň saglygyna gowy

täsir edip, ony beden taýdan ösdürýär, güýçli edýär, saglygyny berkidýär we durmuşyň täze sepgitlerini açmaga mümkinçilik döredýär.

Soraglar

1. Saglygy berkitmekde bedenterbiýe nähili ähmiýete eýe?
2. Kesel bolmazlyk üçin näme etmeli?

Gün tertibi we şahsy gigiýena

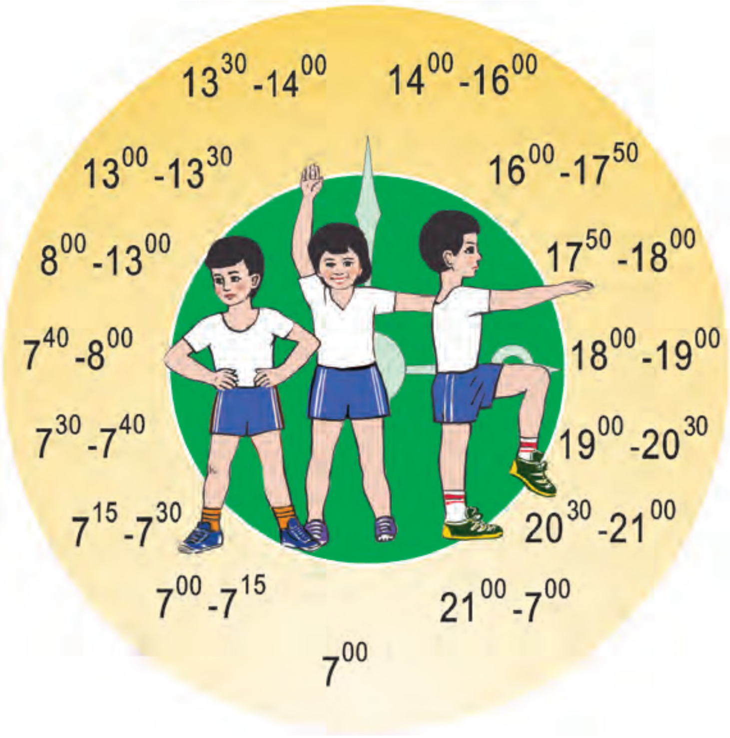
Bedenterbiýe we sport bilen meşgullananda öz gün tertibiňizi düzmelisiňiz hem-de gün tertibine we şahsy gigiýena berk amal etmelisiňiz.

Şahsy gigiýena diýende nämä düşünilýär? Bu, ilki bilen, gün tertibi, olarda hereket işjeňligi, derä we bedene ideg etmek, kadaly dynç alyp uklamak, wagtynda dogry naharlanmak, zyýanly endiklerden özüňi saklamak,

egin-eşikleriňi arassa saklamak, zerur talaplary we şertleri berjaý etmekden ybarat.

Gün tertibi nämäni aňladýar? Her bir okuwçy günüň dowamynda dürli-dürli amaly işler bilen meşgul bolýar: mekdebe barýar, öý işlerini ýerine ýetirmäge ata-enesine kömekleşýär, ýoldaşlary bilen dürli fiziki maşklary ýerine ýetirýär, hereketli oýunlary oýnaýar, sapaga taýýarlanýar we başgalar. Munuň üçin okuwçy özi ýerine ýetirýän gündelik hemme esasy işleri planlaşdyryp, şol işleriň her biri bilen haçan meşgullanmalydygyny özüne bellik etmeli we ony öz wagtynda doly ýerine ýetirmegi endik edinmelidir. Bu — gün tertibidir (18-nji surat).

Gün tertibine amal etmekde fiziki maşklaryň ähmiýeti örän uly. Çünki, hatda iň kiçi hereketden soň hem beýnä örän köp möhüm nerw signallary



18-nji surat.

(impulslar) ýetip barýar. Beýni olara jogap berip, dem alşa, gan aýlanyşyna we başga agzalara özüniň mahsus buýruklaryny ugrukdyrýar. Netijede dem alyş, gan aýlanyşy çaltlanyp, hemme agzalar köpräk kislorod alýar we iş ukyby gowylanýar. Adam özüni şähdaçyk, gujurly, sagdyn duýýar, iş ukyby artýar.

2-nji synp okuwçysynyň takmyny gün tertibi

7^{00}	Ukudan oýanmak
7^{00}—7^{15}	Bedenterbiýe, ýuwunmak, orny ýygnaşdyrmak
7^{15}—7^{30}	Ertirlik
7^{30}—7^{40}	Mekdebe taýýarlyk
7^{40}—8^{00}	Mekdebe barmak
8^{00}—13^{00}	Mekdepde okuw wagty
13^{00}—13^{30}	Mekdepden öýe gaýtmak
13^{30}—14^{00}	Günortanlyk nahar
14^{00}—16^{00}	Günortanlykdan soňky uky, dynç alyş, hereketli oýunlar
16^{00}—17^{50}	Sapaga taýýarlyk, iş ýerini ýygnaşdyrmak
17^{50}—18^{00}	Ýeňil naharlanma

18^{00}—19^{00}	Açyk howada bolmak, öý işlerine kömekleşmek
19^{00}—20^{30}	Agşamlyk nahar we erkin türgenlik
20^{30}—21^{00}	Gijeki uka taýýarlyk
21^{00}—7^{00}	Gijeki uky

Soraglar

1. Şahsy gigiýena diýende nämäni düşünýärsiňiz?
2. Gün tertibi nämäni aňladýar?

Ýumuşlar

1. Öz gün tertibiňizi düzüp geliň.
2. Iň söýýän milli hereketli oýunlaryň adyny ýazyp geliň.

Bedenterbiýe

Bedenterbiýede fiziki maşklary dogry guramak organizmi berkitmekde we ösdürmekde uly ähmiýete eýe.

Adamyň durmuşynda bedenterbiýäniň orny möhümdir. Durmuşda her kim beden taýdan sagdyn, güýçli bolmagy isleýär. Adamyň saglygy pikiriň dury bolmagyna we ahlak päklige getirýär. Pikir we ahlak bilen sagdynlygyň arasynda güýçli bir baglanyşyk bar.

Bedenterbiýäni ýerine ýetirmekden maksat, bütin beden agzalarynyň öz wezipelerini doly ýerine ýetirmeklerini üpjün etmekden ybarat. Agzalarymyzdan käbirleriniň güýjüni artdyryp, käbirlerini bolsa güýçsüz ýagdaýda galdyrmak maksady amala aşyrmaga mümkinçilik bermeýär. Beden agzalarynyň dürli hereketlerinden ybarat bolan gimnastika maşklary, suwda ýüzmek, futbol oýny ýaly dürli maşklar beden terbiýesi üçin örän zerurdyr.

Ata-babalarymyz «Hereketde bereket» diýişleri ýaly, işjeň fiziki zähmet we beden terbiýesi saglygyň girewidir.

Siz özüňize ýakan sport görnüşini saýlap alyp, özbaşdak we yzygi-

der ýagdaýda meşgullanyp barsaňyz, araňyzdan meşhur sportçylar ýetişip çykmagy mümkin hem-de olar sport ýaryşlarynda Özbegistanyň baýdagyny has-da beýigräk galdyrjakdygyna berk ynanýarys. Siz, hökman, munuň hötdesinden gelersiňiz.

Soraglar

1. Bedenterbiýe näme üçin gerek?
2. Gündelik bedenterbiýe prosesinde hereketli oýunlar nähili rol oýnaýar?

Şadyýan pursatlar

Çagalar, köp wagt hereketsiz oturmak organizmiň aşaky böleklerinde, garynda gan ýöremän galmagyna, kelle beýnisiniň gan bilen doly üpjün edilmezligine sebäp bolýar. Bu bolsa, öz gezeginde, nerw öýjükleriniň ýaşaýyş işine şikes ýetirýär. Netijede ünsüňiz hem durnuksyz bolýar. Mundan başga-

da, köp wagt bir ýerde gymyldaman oturanyňyzda, biliňiz ýadaýar, ruçkany köp wagt elde saklanyňyzdan barmaklaryňyz gatap galýar. Netijede çalt ýadaýan bolarsyňyz, iş ukybyňyz peseler. Tiz-tiz dersden ünsüňiz sowulýan, ünssüz we perişan bolarsyňyz.

Beýle ýadawlyklary aýyrmak üçin 1–2 minudyň dowamynda 3–4 sany fiziki maşklar ýerine ýetirilýär. Şeýle maşklar «şadyýan pursatlar» diýlip atlandyrylýar.

1-nji maşk. B.ý.: eller öňde, partanyň üstünde uzadylan. Elleri ýokary galdyrmak, süýnmek, ellere garap, başlangyç ýagdaýa gaýtmak (19-njy surat).

2-nji maşk. B.ý.: eller kelläniň arkasynda. Sag tarapa öwrülip, sag eli sag tarapa uzatmak we başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Şonuň özüni başga tarapa çep el bilen ýerine ýetirmek (20-nji surat).

19-njy surat.

20-nji surat.

21-nji surat.

3-nji maşk. B.ý.: barmaklary birikdiren ýagdaýda eller kelläniň arkasynda. Elleri ýokary galdyryp uzalmak, ellere garamak we başlangyç ýagdaýa gaýtmak (21-nji surat).

4-nji maşk. B.ý.: barmaklary birleşdiren ýagdaýda eller kelläniň arkasynda, tirsekler partanyň üstünde. Ýuwaşjadan dikelip tirsekleri gapdal tarapa goýmak, açmak we başlangyç ýagdaýa gaýtmak (22-nji surat).

22-nji surat.

23-nji surat.

5-nji maşk. B.ý.: eller bilen partanyň oturgyjynyň arkasyny tutup oturmak.

Aýaklary öňe uzatmak, başlangyç ýagdaýa gaýtmak (23-nji surat).

6-njy maşk. B.ý.: aýaklar öňe uzadylyp, eller oturgyjyň arka çetine goýlan. Aýaklary poldan galdyran ýagdaýda, eginleri yza germek, başlangyç ýagdaýa gaýtmak (24-nji surat).

7-nji maşk. B.ý.: eller bilde.

Elleri ýokary galdyryp, yza egilip uzalmak we başlangyç ýagdaýa gaýtmak (25-nji surat).

8-nji maşk. B.ý.: eller eginde.

Parta oturyp, elleri öňe uzatmak we başlangyç ýagdaýa gaýtmak (26-njy surat).

24-nji surat.

25-nji surat.

26-njy surat.

27-nji surat.

9-njy maşk. B.ý.: eller bilde.

Saga öwrülip, başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Çepe öwrülip, başlangyç ýagdaýa gaýtmak (27-nji surat).

GIMNASTIKA

Nyzam maşklary

Islendik türgenlik, ders nyzama durmak maşklaryndan başlanýar.

Nyzam maşklary okuwçylaryň syratyny şekillendirmäge, ünsüni çekmäge,

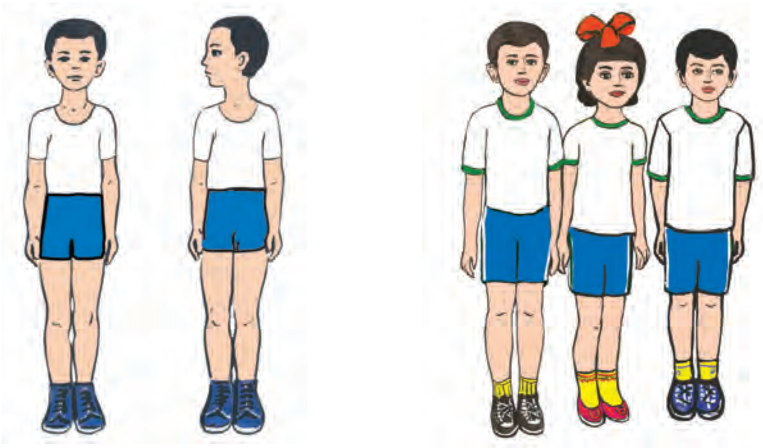
tertipli bolmaga kömek edýär. Olar mugallymyň buýrugyna garap ýerine ýetirilýär (28-nji surat).

1. «Bir hatar bolup nyzama dur!» buýrugyna esasan okuwçylar çyzyk boýunça nyzama durýarlar (28-nji a surat).

2. «Dogurlan!» diýilmegi bilen aýaklary birmeňzeş goýup, kelle sag tarapa öwürilýär (28-nji b surat).

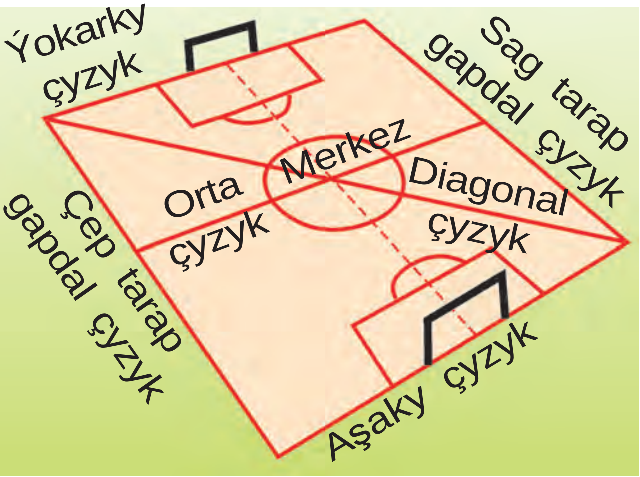
3. «Dik!» buýrugy boýunça okuwçylar nyzamda dik durmak ýagdaýyna geçýärler (28-nji ç surat).

4. «Erkin!» buýrugy berlensoň, okuwçylar öz ýerlerinde erkin durýarlar,



a b ç

28-nji surat.



29-njy surat.

ýagny bir aýaklary dyzdan azajyk epilen ýagdaýda bolýar.

Nyzama durmak bedenterbiýe mugallymynyň görkezmesi boýunça sport meýdançasynyň ýa-da sport zalynyň dürli çyzyklarynda ýerine ýetirilýär (29-njy surat).

Soraglar

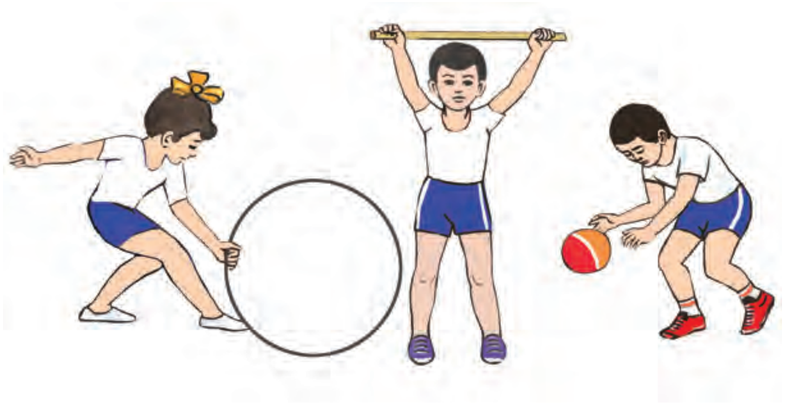
1. Sport zalynyň, sport meýdançasynyň nähili taraplaryny bilýärsiňiz?
2. Näme üçin ähli diýen ýaly dersler we türgenlikler nyzama durmakdan başlanýar?
3. Nähili nyzam maşklaryny bilýärsiňiz?
4. Nyzam maşklarynda nähili buýruklar ulanylýar?

Ýumuşlar

1. Ýoldaşlaryňyz bilen dörtburçly meýdança çyzyp, orta, diagonal, aşaky we ýokarky çyzyklary belgiläň.

2. Nyzam görnüşleri — bir hatarly nyzama durmagy we bir hatara yzygider durmagy öwreniň.

UMUMY ÖSDÜRIJI MAŞKLAR



Başlangyç ýagdaýlar

Ýaşaýyş üçin zerur bolan esasy hereketlere ýöremek, ylgamak, bökmek, dyrmaşyp ýokary çykmak we päselçiliklerden aşyp geçmek, pökgini oklamak we tutup almak, deňagramlylygy saklamak, aşyr atmak

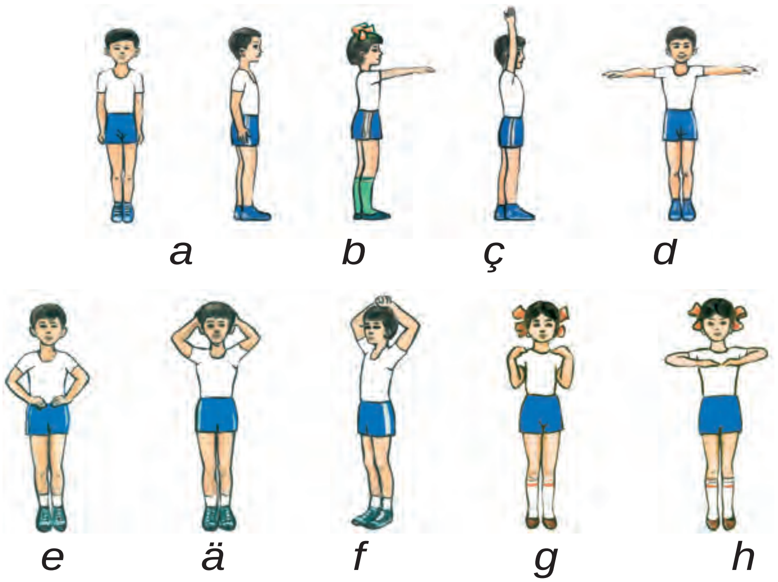
we başgalar girýär. Hereketiň ine şu görnüşleri organizmiň ösmeginde uly ähmiýete eýe bolup, ýaşaýyş üçin zerur hereketleri, başarnyklary we endikleri şekillendirmäge, kämilleşdirmäge mümkinçilik berýär. Islendik hereket eliň, aýagyň, bedeniň mälim başlangyç ýagdaýyndan başlanýar we bu ýagdaý hödürlenýän maşky ýerine ýetirmek üçin iň amatly bolýar.

Siz başlangyç ýagdaýlary we olaryň atlaryny bilmelisiňiz. Bu Size oýun wagtynda erkin hereket etmäge we fiziki maşklary ýerine ýetirende dostlaryňyz bilen sport dilinde gepleşmäge kömek edýär.

Aşakda eliň, aýagyň, bedeniň esasy başlangyç ýagdaýlary we hereketler getirilen (30-njy surat).

1. B.ý. — d.d., dabanlar jübütleşen, aýak uçlary birneme açylan, eller beden boýunça aşak düşürlen, kelle göni öňe gönükdirilen (30-njy a surat).

2. B.ý. — d.d., eller öň tarapa uzadylan (30-njy b surat).



30-njy surat.

3. B.ý. — d.d., eller ýokary galdyrylan (30-njy ç surat).

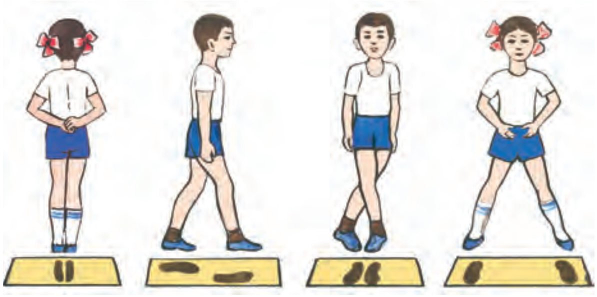
4. B.ý. — d.d., eller gapdal tarapa uzadylan (30-njy d surat).

5. B.ý. — d.d., eller bilde (30-njy e surat).

6. B.ý. — d.d., eller kelläniň arkasynda (30-njy ä surat).

7. B.ý. — d.d., eller kelläniň üstünde (30-njy f surat).

8. B.ý. — d.d., eller eginde (30-njy g surat).



30-njy surat.

9. B.ý. — d.d., eller döşüň öňünde, tirsekler epilen (30-njy h surat).

10. B.ý. — d.d., eller yzda (30-njy i surat).

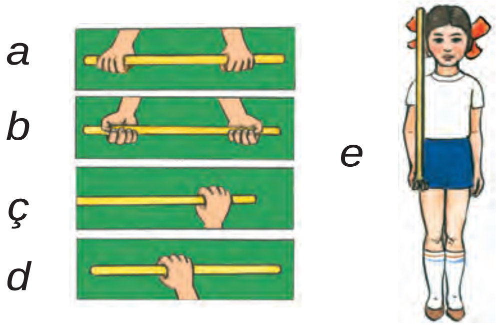
11. B.ý. — d.d., aýaklar egin giňliginde, sag (çep) aýak öňde. Aýaklar atanak edilen, eller aşak düşürlen (30-njy k surat).

12. B.ý. — d.d., aýaklar giňräk açylan, eller bilde (30-njy l surat).

Gimnastika taýajyklary bilen maşklar

1. Taýajygyň uçlarynyň üstünden iki elläp tutmak (31-nji a surat).

2. Taýajygyň uçlarynyň aşagyndan iki elläp tutmak (31-nji b surat).



31-nji surat.

3. Taýajygyň ujundan bir elläp tutmak (31-nji ç surat).

4. Taýajygyň ortasyndan bir elläp tutmak (31-nji d surat).

5. E.d.d., taýajyk egin öňde (31-nji e surat).

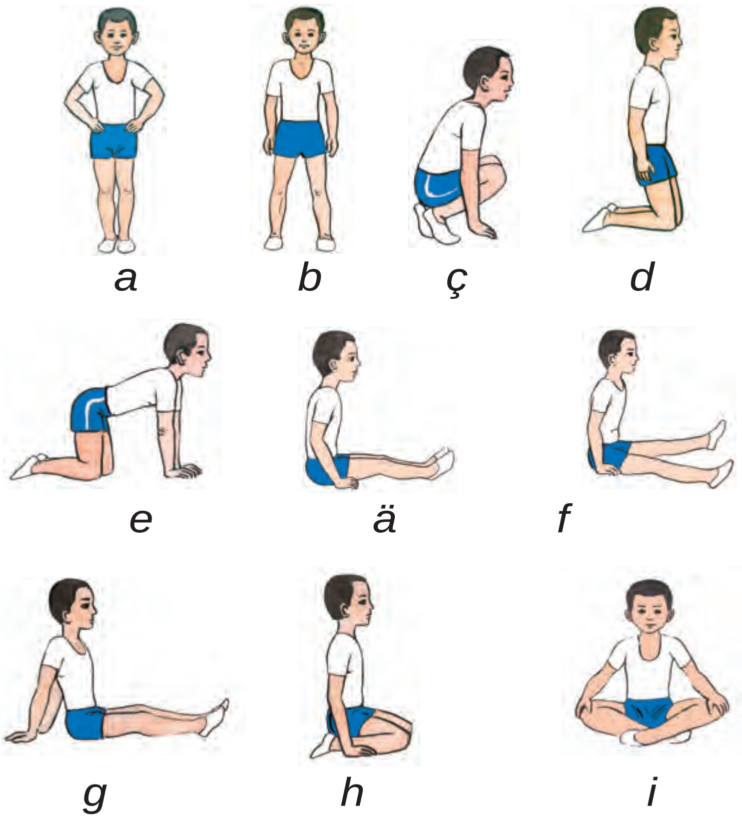
Dik durmak, oturmak

1. Elleri bile goýup, dik durmak (32-nji a surat).

2. Aýaklary egin giňliginde açyp, elleri aşak düşürmek (32-nji b surat).

3. Ellere daýanmak bilen çommalyp oturmak (32-nji ç surat).

4. Dyzalarda dik duran ýagdaýda elleri beden boýunça aşak düşürmek (32-nji d surat).



32-nji surat.

5. Ellere daýanmak bilen dyzlarda durmak, kelle galdyrylan (32-nji e surat).

6. Oturyp, aýaklary jübütlän ýagdaýda öňe uzatmak, eller aşak düşürlen, kelle ýokary galdyrylan (32-nji ä surat).

7. Oturan ýagdaýda aýaklary açyp öňe uzatmak, eller aşak düşürlen, kelle sähel ýokary galdyrylan (32-nji f surat).

8. Elleri yza goýup, oňa daýanmak bilen aýaklary jübütleşdirip öňe uzadyp oturmak (32-nji g surat).

9. Elleri aşak düşüren ýagdaýda dabanlara oturmak, kelle sähel ýokary galdyrylan. Çuňrak oturmak üçin aýagyň aýalaryny sähel açmak mümkin (32-nji h surat).

10. Elleri dyzlara goýup aýagyňy ýygnap oturmak (32-nji i surat).

Ýatan ýagdaýda ýerine ýetirilýän maşklar

1. Arkanlygyna ýatmak (33-nji a surat).

2. Garynda ýatmak (33-nji b surat).

3. Ellere daýanmak bilen ýatmak (33-nji ç surat).

a b ç

33-nji surat.

Soraglar

1. Nähili esasy başlangyç ýagdaýlary bilýärsiňiz?
2. Näme üçin hemme maşklary başlangyç ýagdaýdan başlamaly?
3. Gimnastika taýajygyny tutmagyň nähili usullaryny we başlangyç ýagdaýlaryny bilýärsiňiz?

Ýumuşlar

1. Esasy başlangyç ýagdaýlaryň adyny ýatdan bilmegi we olary ýerine ýetirmegi öwreniň.
2. Göwräniň başlangyç ýagdaýyny dogry ýerine ýetirmegi öwreniň.

AÝAGYŇ WE BEDENIŇ ESASY HEREKETLERI

Eziz okuwçylar! Siz öwrenen esasy başlangyç ýagdaýlardan dürli hereketler ýerine ýetirilýär. Olar aýak, el we beden hereketleridir (34-nji surat):

1. Bedeni öňe, yza, saga, çepe hereketlendirmek (34-nji a surat).

2. Bedeni saga, çepe öwürmek (34-nji b surat).

3. Aýaklary öňe, gapdal tarapa, yza hereketlendirmek (34-nji ç surat).

4. Dyzy epip, aýagy ýokary galdyrmak (34-nji d surat).

5. Dyzy epip, aýagy yza galdyrmak (34-nji e surat).

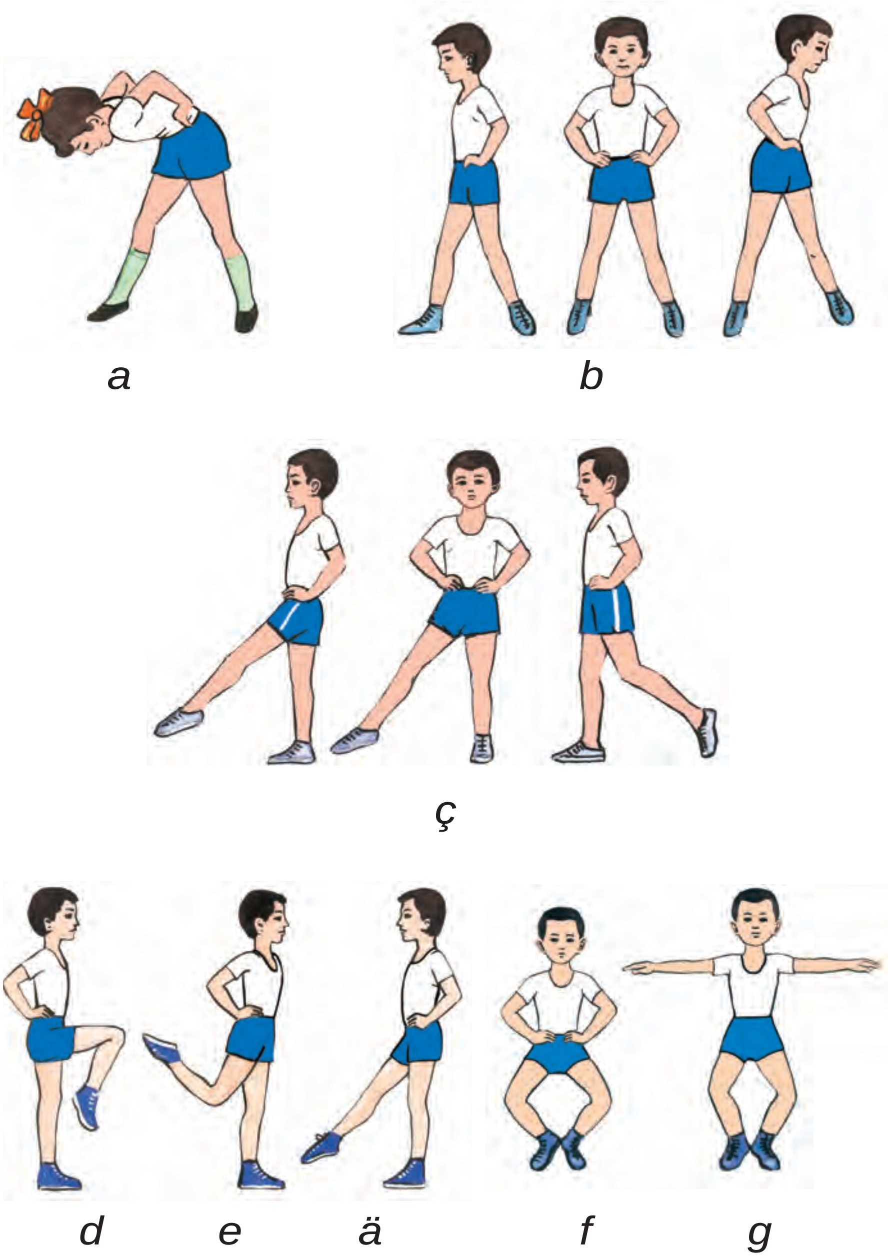
6. Elleri bile goýup, çep aýakda dik durmak we sag aýagy öňe uzadyp, aýagyň ujuny ýere degirmek (34-nji ä surat).

7. Elleri bile goýup, ýarym oturmak (34-nji f surat).

8. Dyzlary epip, elleri gapdal tarapa uzatmak (34-nji g surat).

Şu maşklardan ýokary derejede peýda gazanmak üçin düýpli plan esasynda maşklary saýlamaly. Köplenç fiziki maşklar toplumy aşakdaky ýaly tertipde saýlanýar, mysal hökmünde:

9. Aýaklar egin giňliginde açylan, eller eginde, gerilme maşklary (35-nji a surat) – B.ý. gaýtmak.



34-nji surat.

10. Dik duran ýagdaýda dyzlary epip oturmak, eller gapdal taraplara ýaýylan (35-nji b surat) – B.ý. gaýtmak.

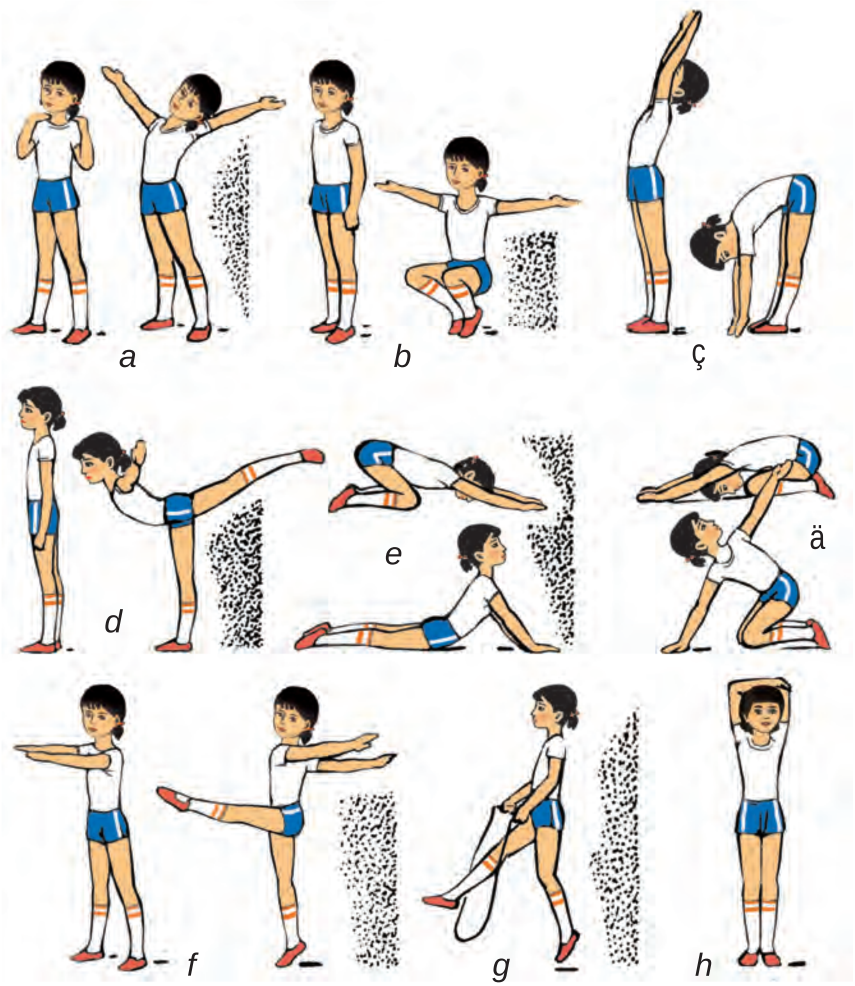
11. Dik duran ýagdaýda elleri ýokary galdyrmak, soň öňe egilmek (35-nji ç surat) – B.ý. gaýtmak.

12. Dik duran ýagdaýda öňe egilmek, çep aýagy yza galdyrmak, eller gapdala uzadylan. Soň şu maşky ýerine ýetirende sag aýagy galdyrmak (35-nji d surat) – B.ý. gaýtmak.

13. Ellere daýanyp ýatan ýagdaýda dyzlary epip yza çekilip, oňa oturmaga hereket etmek (35-nji e surat) – B.ý. gaýtmak.

14. Dyzlara oturyp, öňe çuňňur egilip, eller öňe uzadylan. Bedeni göterip çep tarapa öwrülip, eller gapdal tarapa uzadylan, soň şu maşk sag tarapa ýerine ýetirilýär (35-nji ä surat) – B.ý. gaýtmak.

15. Aýaklary egin giňliginde açyp, eller öňe uzadylan. Elleri çep tarapa



35-nji surat.

uzadyp, çep aýak öňe uzadylan, uçlary dogurlanan. Şu maşkyň özüni sag tarapa ýerine ýetirmek (35-nji f surat) – B.ý. gaýtmak.

16. Ýüp bilen bökmek (35-nji g surat) (30–35 gezek).

17. Dem alyş maşklary – aýagyň uçlarynda durup, eller ýokary galdyryp dem almak we elleri gapdaldan aşak düşürip, egilip dem çykarmak (35-nji h surat).

Her bir maşk (ýüp bilen bökmekden daşary) 4–6 gezek gaýtalanýar.

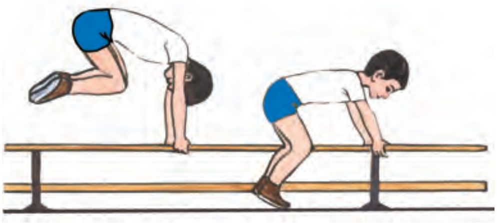
DAÝANYP BÖKME

Daýanyp bökmek okuwçylarda koordinasion ukyby, çalasynlygy, tizligi we başga sypatlary terbiýeleýär. Daýanyp bökmegiň görnüşleri:

Gimnastik oturgyçda iki ele daýanyp jübütleşen aýak bilen batlanyp çep we sag taraplara böküp geçmek (36-njy surat).

Ylgap gelip gimnastik köpriniň (kozýol) üstüne daýanyp böküp dyzlara düşmek, soň eller bilen batlanyp gerinip böküp ýumşak gonmak (37-nji surat).

36-njy surat.



37-nji surat.

38-nji surat.

Yzygider goýlan ballonlardan ellere daýanyp aýaklary gerip bökmek (38-nji surat).

ASYLMAK, EMEDEKLEMEK WE DYRMAŞYP ÇYKMAK

Emedekläp ýöremek, emedekläp geçmek, aşyp geçmek, gimnastika diwary we tanap boýunça dyrmaşyp çykmak siziň üçin örän peýdalydyr. Çünki bu

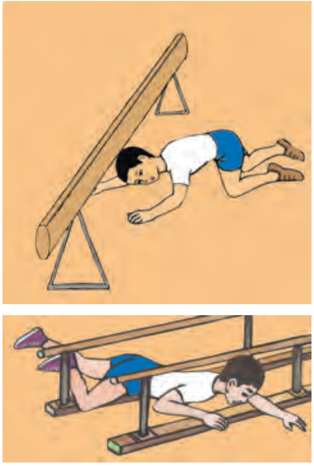
maşklar beden, egin bölegi, el, aýak myşsalaryňyzy berkitmäge kömek edýär. Bu maşklarda çakganlyk, mertlik, beýiklige bökmegi öwrenmek ýaly aýratynlyklar terbiýelenýär.

Stuluň aşagyndan ýa-da düňderilen oturgyjyň arasyndan emedekläp geçmek (39-njy surat).

Zatlaryň üstünden aşyp geçmek (40-njy surat).

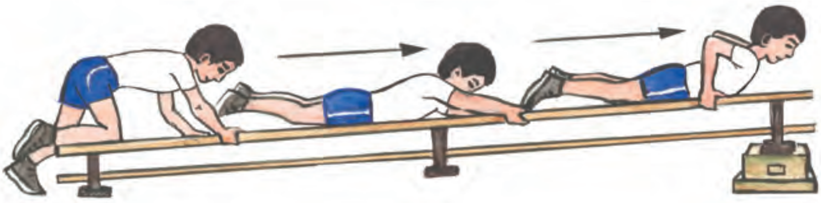
Gimnastika oturgyjynyň üstünde emedeklemek we çekilmek (41-nji surat).

Üzeňňä we taýaga dyrmaşyp çykmak (42-nji surat).



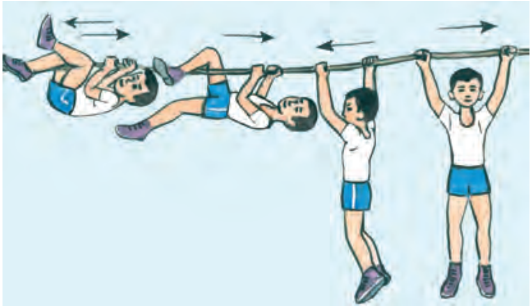
39-njy surat.

40-njy surat.

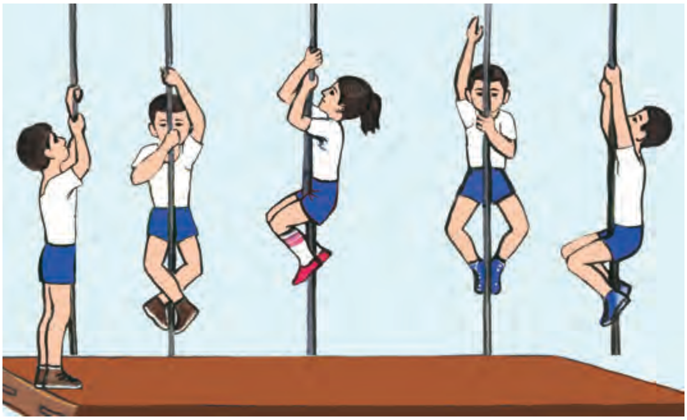


41-nji surat.

42-nji surat.



43-nji surat.



44-nji surat.

Gorizontal çekilen tanapda aýaklaryň kömeginde asylyp geçmek (43-nji surat).

Tanaba dyrmaşyp çykmak (44-nji surat).

Deňagramlylygy saklamak maşklary

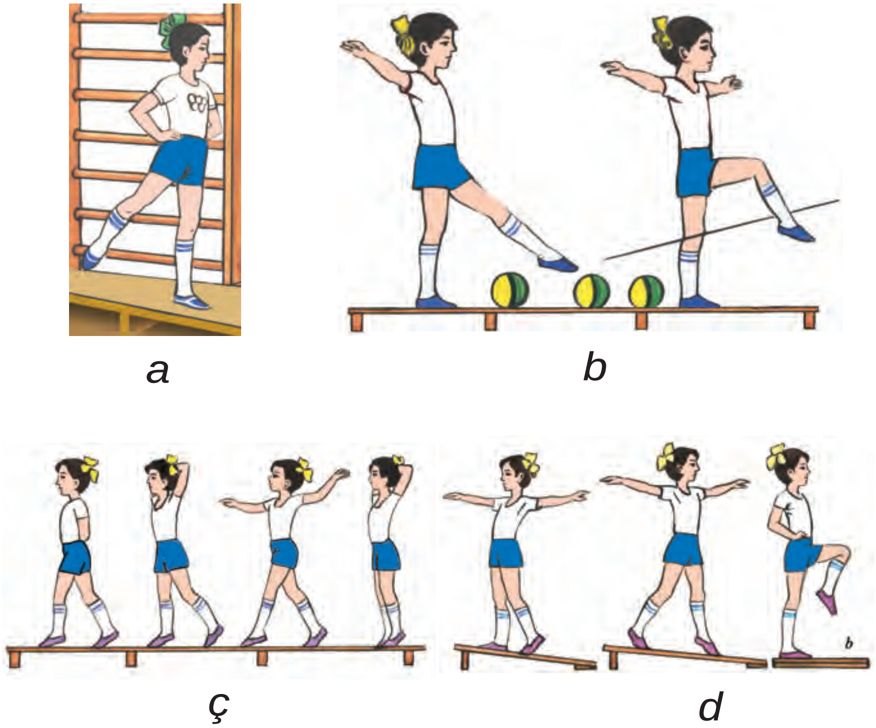
Deňagramlylygy saklamak maşklaryny öýüňizde, mekdepde ýoldaşlaryňyz bilen we özbaşdak ýerine ýetirip bilersiňiz.

Deňagramlylygy saklamak maşklaryny pürsüň, ýapgyt goýlan üzeňňijikleriň üstünde ýöräp ýerine ýetirmegiňiz hem mümkin.

Gimnastika oturgyjynda bir aýakda durup, ikinji aýagy öňe, gapdal tarapa, yza uzatmak, elleri bile goýup ýa-da bir el bilen gimnastika diwarynyň taýajykla-ryndan tutup durmak (45-nji a surat).

Gimnastika oturgyjyna goýlan doldur-ma toplar ýa-da çekilen tanabyň üs-tünden geçip ýöremek (45-nji b surat).

Elleri dürli ýagdaýda hereketlen-dirip, aýagyň uçlarynda gimnastika



45-nji surat.

oturgyjynyň üstünden ýöremek (45-nji ç surat).

Ýapgyt goýlan gimnastika oturgyjynyň üstünde elleriň ýagdaýyny üýtgedip ýöremek (45-nji d surat).

Soraglar

1. Deňagramlylygy saklamak maşklary nähili ýerlerde ýerine ýetirilýär?

2. Deňagramlylygy saklamak maşklaryny ýerine ýetirende nähili zatlardan peýdalanmak mümkin?

3. Deňagramlylygy saklamak maşklarynyň nähili görnüşlerini bilýärsiňiz?

Ýumuşlar

1. Elleriňizi bile goýup bir aýakda duruň, ikinji aýagyňyzy epip, dyzlary beýik galdyryp, gözleriňizi ýumuň.

2. Dürli zatlar — gimnastika oturgyjy, doldurma pökgi we başga zatlaryň üstünde elleriňizi gapdala uzadyp aýak ujunda duruň.

Akrobatika

Akrobatika maşklary öňe we yza togalanmakdan, pilçelerde, kellede dik durmakdan, «köpri» emele getirmekden we başgalardan ybarat:

— arkanlygyna ýatan ýagdaýda iki el bilen dyzlary döşüň öňüne çekmek, bükülip çepe, saga, öňe we yza yrgyldamak (46-njy surat);

46-njy surat.

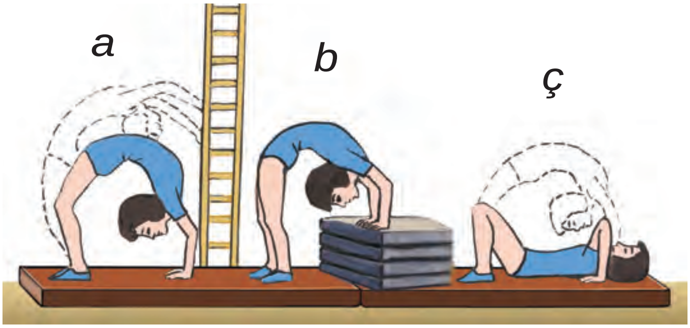
47-nji surat.

— aýaklary sähel gerip, çommalyp oturmak, iki el bilen aýaklary gujaklan ýagdaýda bükülip, kelläni öňe egip oturmak;

— bükülip tiz yza togalanyp, aşyr atmak. Adatda, bu maşklar gimnastika düşegini ýa-da halynyň üstünde ýerine ýetirilýär (47-nji surat).

Arkanlygyna ýatan ýagdaýda «köpri» emele getirmek

Gimnastika diwarjygyndan bir ädim uzaklykda oňa arkanlygyna durup, eller ýokary galdyrylýar. Yza egilip, gimnasti-

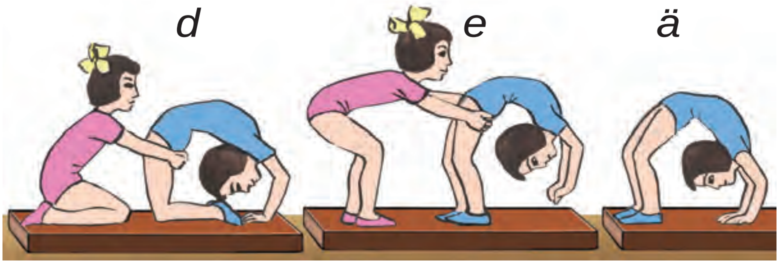


48-nji surat.

ka diwarjygynyň tagtalaryny yzly-yzyna tutup, ýuwaş-ýwaşdan elleri pola goýup, «köpri» emele getirilýär (48-nji a surat).

Üstme-üst goýlan gimnastika düşeklerine arkanlygyna, aýaklaryň arasy açyp durulýar, soňra yza egilip «köpri» emele getirilýär, üç gezek puržin şekilli yrgyldap (bedeniň agyrlygyny aýakdan ele we tersine), dördünji hasapda göterilip, esasy dik durmak ýagdaýyna gaýdylýar (48-nji b surat).

Arkanlygyna ýatan ýagdaýda «köpri» emele getirmezden öň taýýarlyk yrgyldylar dowamynda bedeniň agyrlygy ele, elden aýaga geçirilýär, arkanly-



48-nji surat.

gyna ýatylýar, soňra yrgyldy ýene gaýtalanýar. Diňe şundan soň «köpri» emele getirilýär (48-nji ç surat).

Dyzalarda dik duran ýagdaýda «köpri» emele getirmek. Yza egilen wagtynda ýoldaşy onuň baldyryndan tutup, özüne çekip durýar (48-nji d surat).

Iki okuwçy aýaklarynyň arasyny açyp, birek-birege kömek beren ýagdaýda «köpri» emele getirýär (48-nji e surat).

Özbaşdak «köpri» emele getirmek (48-nji ä surat).

Soraglar

1. Emedekläp ýöremek, aşyp geçmek we dyrmaşyp çykmak maşklarynyň nähili peýdasy bar?

2. Gimnastika oturgyjynyň üstünde çekilmek maşklary haýsy myşsalary berkitmäge kömek edýär?

3. «Köpri» gurmak maşklary nähili yzygiderlikde öwrenilýär?

Ýumuşlar

1. Emedekläp we aşyp geçmek, dyrmaşyp çykmak maşklarynyň ähmiýetini düşündirip beriň.

2. Bükülme ýagdaýyny düşündiriň we aýdyp beriň.

3. Togalanmak maşklaryny ýerine ýetiriň.

Çeper gimnastika

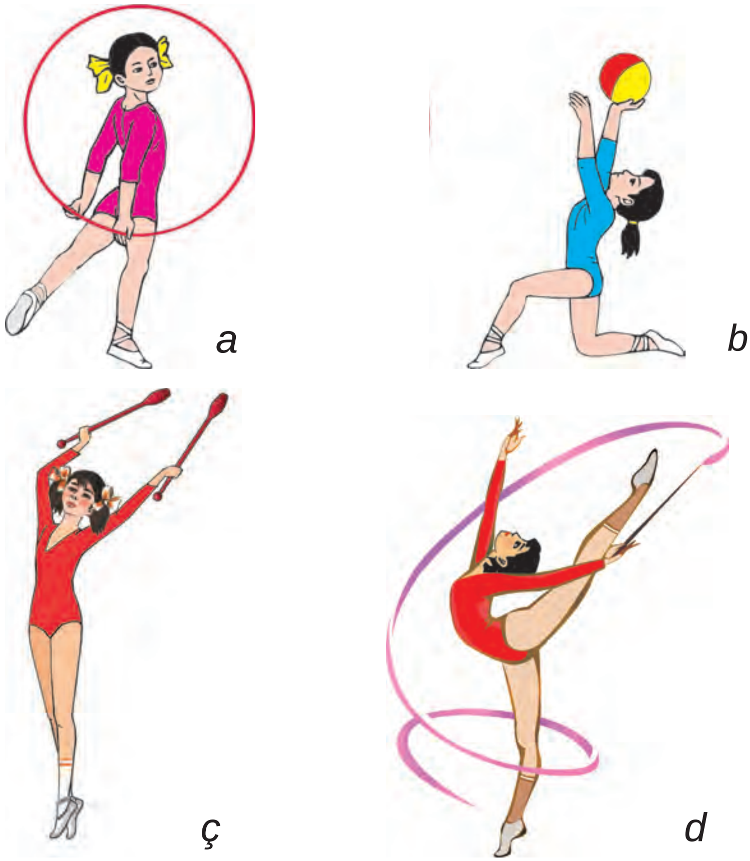
Gurşaw bilen maşk ýerine ýetirmek (49-njy a surat).

Top bilen maşk ýerine ýetirmek (49-njy b surat).

Bulawa (çokmar) bilen maşk ýerine ýetirmek (49-njy ç surat).

Lenta bilen maşk ýerine ýetirmek (49-njy d surat).

Ýüp bilen maşk ýerine ýetirmek.



49-njy surat.

Soraglar

1. Çeper gimnastika boýunça nähili maşklary bilýärsiňiz?

2. Çeper gimnastika bilen oglanlar meşgullanýarmy?

3. Çeper gimnastika maşklary nirede geçirilýär?

Ýumuş

Gimnastika boýunça mekdepde nämeleri öwrenendigiňiz barada ýazyp beriň.

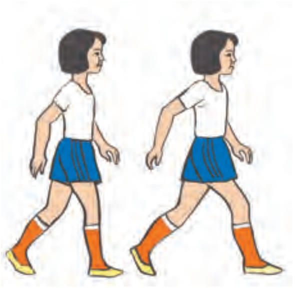
ÝEŇIL ATLETIKA

Ýöremek görnüşleri

Ýöremek wagtynda adamyň bedeniniň ähli agzalary, myşsalary, bogunlary gowy hereketlenýär we ösýär.

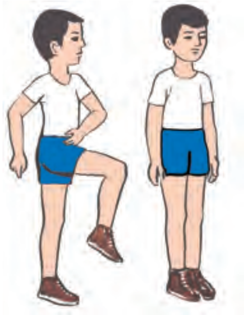
Ýöremek düzgünine dogry amal edilende beden, arka we garyn myşsalary ancha berkidilýär, aýak aýasy myşsalary ösýär, syrat dogry şekillenýär. Ýöremegiň aşakdaky esasy görnüşleri bar:

Birsydyrgyn ýönekeý ýöremek. Çagalar, Siz ýöräniňizde dabanyňyzy ýere goýýarsyňyz, soňra aýak ujuna tarap hereketlenip ýöremäge geçýärsiňiz (dyz mümkingadar epilmeli däldir). Elleriň hereketi haýal, tirsekden epilen, eller



50-nji surat.

51-nji surat.



52-nji surat.

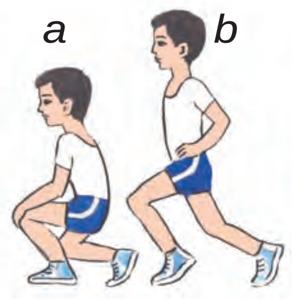
nobatma-nobat kükrekden ýokary bolmadyk ýagdaýda öň tarapa galdyrylýar, soň tirsek yza, ýokary ugrukdyrylýar, eliň barmaklary takmynan biliň derejesinde bolýar. Kelle sähel göterilen, egin boş goýlan (50-nji surat).

Elleriň ýagdaýyny üýtgedip aýak ujunda ýöremek (51-nji surat).

Dyzy ýokary göterip ýöremek. Hereket tiz we anyk, ädimler gysga we aýgytly bolýar (52-nji surat).

Ýarym çommalyp oturmak we çommalyp oturan ýagdaýda ýöremek (53-nji a, b suratlar).

Batly ädim taşlap ýöremek. Bu esgerleriň ýöreýşine meňzäp, aýagy



53-nji surat.

54-nji surat.

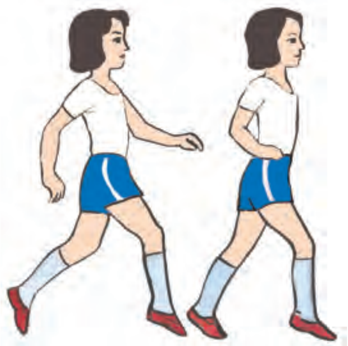
galdyryp, aýagyň aýasy doly goýulýar (54-nji surat).

Ylgamak görnüşleri

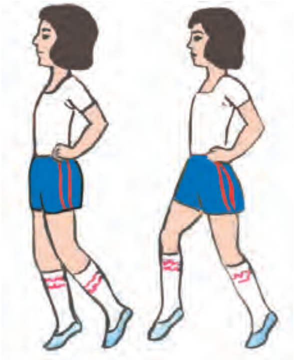
Ylgamak çagalaryň durmuşynda başga hereketlere garanda köpräk duşýar. Ylgamagyň aşakdaky görnüşleri Size hödürlenilýär:

Ýönekeý ylgamak. Bu—ylgamak düzgünini dogry ýerine ýetiren ýagdaýda erkin, ýeňil, elleri tebigy hereketlendirip ylgamakdyr (55-nji surat).

Aýak ujunda ylgamak. Aýagyň ujy ýere goýlup, dabanlar ýere degrilmeýär. Çalt depginde gysga ädim taşlap ylgalýar (56-njy surat).

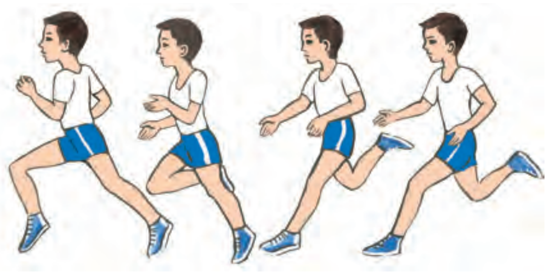


55-nji surat.



56-njy surat.

57-nji surat.



58-nji surat.

Böküp-böküp ylgamak. Tiz we giň hereket edip aýakdan aýaga böküp ylgalýar (57-nji surat).

Çalt depginde ylgamak. Aýagyň öň böleginde ýerine ýetirlip, giň ädim ädilýär (58-nji surat).

Haýal ylgamak. Haýal ylgamak başga ylgamaklara görä köpräk ulanylýar. Bu

59-njy surat.

60-njy surat.

ylgamak umumy çydamlylygy ösdürýär, organizmiň funksional mümkinçiliklerini artdyrýar. Şu sebäpli köp ulanylýar (59-njy surat).

Depä we depeden aşak ylgamak. Depä ylgamak wagtynda maýda ädim taşlap, aýak ujunda ylgamak gowy netije berýär. Munda beden öň tarapa birneme egilýär.

Pese ylganda bolsa bedeni sähel yza ugrukdyryp uly-uly ädim goýulýar (60-njy surat).

Soraglar

1. Bedeniň nähili esasy hereketlerini bilýärsiňiz? Olar nähili atlandyrylýar?
2. Ýöremegiň nähili görnüşlerini bilýärsiňiz?

3. Ylgamagyň nähili görnüşleri bar?

4. Depä we pese ylgamak düzgünlerini aýdyp beriň.

Ýumuşlar

1. Ýoldaşlaryňyz bilen bir hatara ýanaşyk we yzygider durmagy gaýtalaň.

2. Çepe, saga öwrümleri gaýtalaň.

Kross ylgamak

300; 500; 800 m kross ylgamak. Bu ylgamak görnüşlerinden biri bolup, ortaça tempde ylgalýar. 2-nji synp okuwçylarynda bu ylgawyň wagty ha-

61-nji surat.

saba alynmaýar. Kross ylgamak tekiz, beýik-pes, tokaýlyk ýerlerde geçirilýär. Bu ylgaw okuwçylaryň çydamlylygyny terbiýeleýär.

Kadaly ylgamak
(4x10 m)

Kadaly ylgamak çalasynlyk, çakganlyk sypatlaryny terbiýeleýär. Şu ylgamak ýekebara we köpçülikleýin ýagdaýda geçirilip, ýeňijiler anyklanýar, wagt hem hasaba alynýar.

Soraglar

1. Kross ylgamak haýsy fiziki sypatlary terbiýeleýär?
2. Kross ylgamagyň ýönekeý ylgamadan tapawudy nämede?
3. Kadaly ýöremek bilen kross ylgamagyň nähili tapawudy bar?
4. Kadaly ylgamak haýsy sypatlary terbiýeleýär?

Bökmegiň görnüşleri

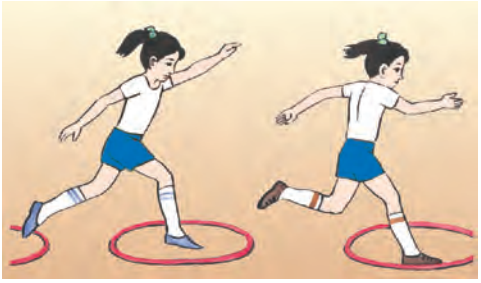
Duran ýerinde iki aýakda bökjekläp beýik bökmek (62-nji surat).

Aýakdan aýaga halkalar boýunça bökmek (63-nji surat).

Halkadan halka bökjekläp bökmek (64-nji surat).

Duran ýerinde beýiklige bökmekde batlanma aýak myşsalaryny gowy ösdürýär, bökmek ukybyny artdyrýar,

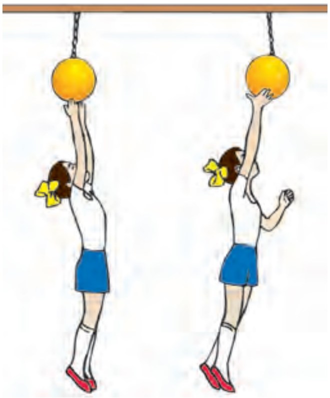
62-nji surat.



63-nji surat.

64-nji surat.

65-nji surat.



66-njy surat.

çalasynlyk bilen çalyşma başarnygyny şekillendirýär.

Duran ýerinde beýiklige bökmek köpräk oýun görnüşinde geçirilýär.

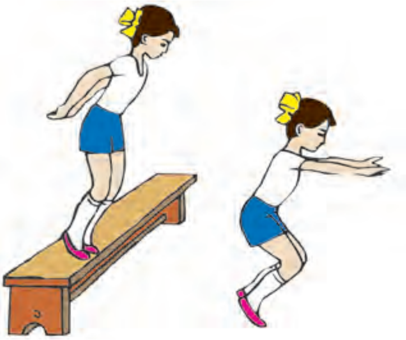
Reziniň üstünden bökmek oýny (65-nji surat).

Böküp, elleri asylan zatlara degirmek (66-njy surat).

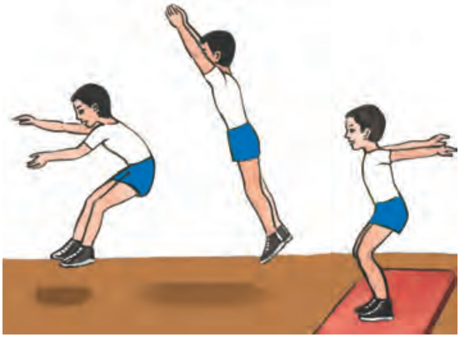
40–50 sm beýiklikdäki gimnastika oturgyjyny üstünden aşak bökmek (67-nji surat).

Ýerinden durup uzynlygyna bökmek (68-nji surat).

Ýüp bilen bökmek çydamlylygy ösdürýär, ýürek-damar we dem alşy



67-nji surat.



68-nji surat.

hem-de myşsalary berkidýär. Ýüp bilen bökmegiň dürli usullary bar (69-njy surat):

a) ýüpüň aşagyndan ylgap geçmek;

b) ýüpüň üstünden bökmek (69-njy a surat);

ç) ýüp bilen böküp gaçmak;

d) jübüt-jübüt bolup bökmek (69-njy b surat);

e) uly ýüpüň aşagyndan ýüpjagaz bilen böküp geçmek (69-njy ç surat).

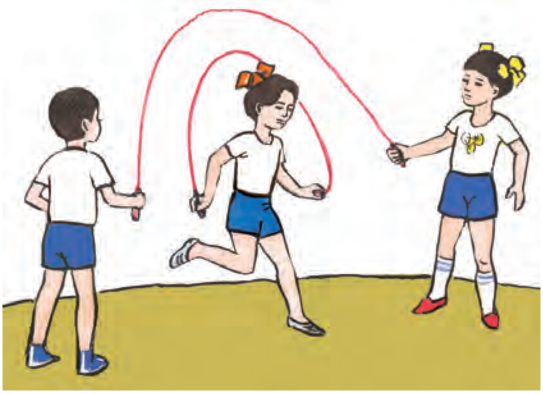
Ylgap gelip uzynlygyna bökmek. Adatda, bu maşk gumly hendeklerde geçirilýär. Sport zalynda bolsa üstme-üst goýlan 2–3 sany gimnastika dü-

69-njy a surat.

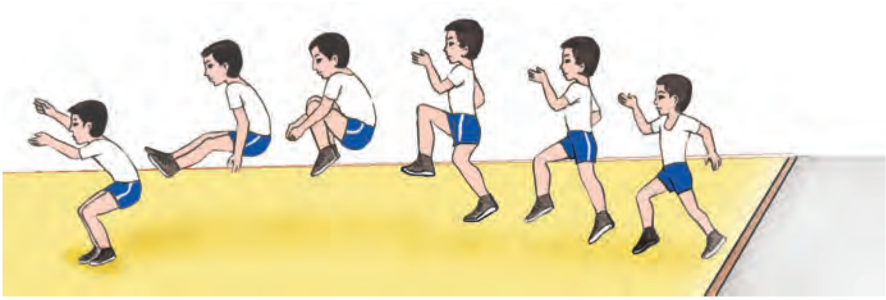
69-njy b surat.

şeklerine bökmek hem mümkin (70-nji surat).

Ylgap gelip beýikligine bökmek. Bökmegiň bu görnüşi beýlekilerden çylşyrymlyrak bolanlygy üçin bökmegi öwrenmekden öň 2–3 ädim ylgamak, soň togtamazdan şol bada bir aýak bilen batlanmak we päsgelçilikden ge-



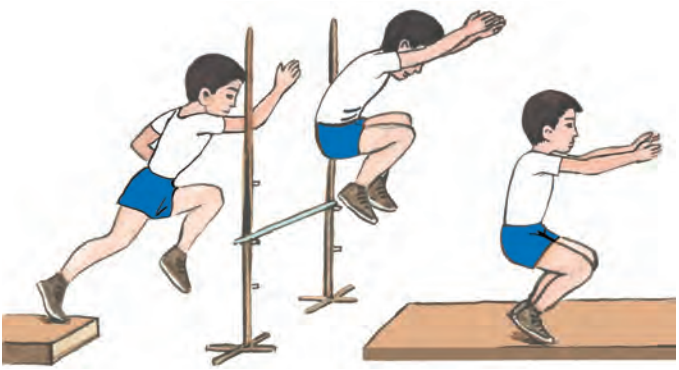
69-njy ç surat.



70-nji surat.

çende iki aýagy epmeli. Ilki aýagyň uçlaryna, soň bütin aýaga geçip ýumşak gonmak bilen maşk tamamlanýar.

Beýiklige bökmek üçin gumly hendek, iki sütünjik we planka bolmaly. 1-nji we 2-nji synp okuwçylary sport zalynda çekilen rezinli ýüpjagazyň üstünden gimnastika düşeklerine böküp bilerler (71-nji surat).



71-nji surat.

Soraglar

1. Uzynlygyna we beýikligine bökmegi öwrenmek üçin nähili zatlardan peýdalanmak mümkin?
2. Ýerinden durup uzynlygyna bökmekde Siz nähili netije gazanýarsyňyz?
3. Ýüp bilen bökmek görnüşlerini aýdyp beriň.

Ýumuşlar

1. Ýüp bilen bir aýakda we iki aýakda bökmegi öwreniň (her gün 10–20 sekuntdan goşup baryň).
2. Ýokary startdan 20–30 m-e tiz ylgamagy gaýtalaň.
3. Duran ýeriňizden uzynlygyna bökmegi gaýtalaň.

Kiçi topjagazlar bilen ýerine ýetirilýän maşklar

Siz dürli oýunlarda pökgi we top sözlerini köp ulanýarsyňyz. Olaryň nähili tapawudy bar? Ulurak bolany pökgi diýlip atlandyrylýar (basketbol, woleýbol,

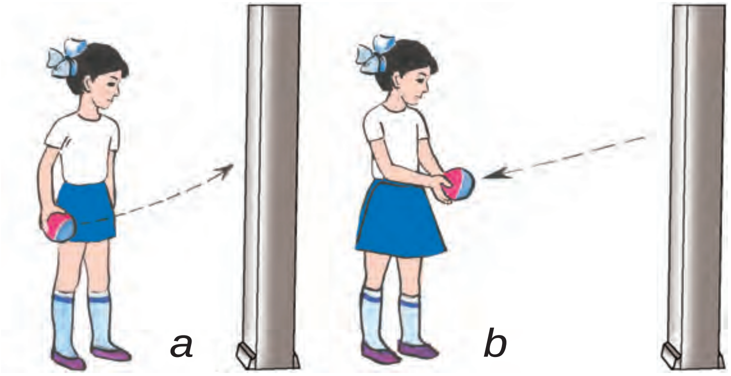
futbol we başga pökgüler). Kiçilerine top diýilýär (tennis topy, rezinli kiçi toplar).

Topjagazy zyňmagy we tutup almagy öwrenmek degişli yzygiderlikde suratlarda berlen.

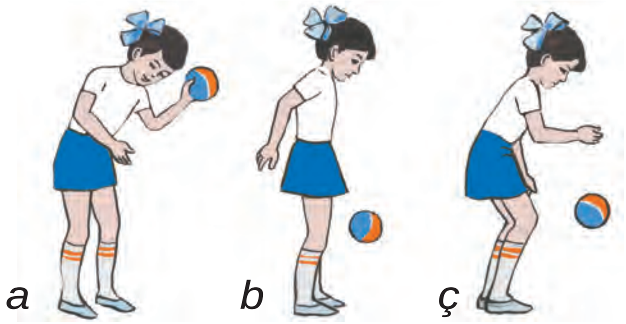
Topjagazy çep, sag el bilen diwara oklamak we ýere gaçyrmazdan iki elläp tutup almak (72-nji a, b suratlar).

Çep, sag el bilen ýere atyp, öňde, yzda we oturan ýagdaýda çapak çalyp, soň topjagazy tutup almak (73-nji a, b, ç suratlar).

Topjagazy çep, sag el bilen ýokary oklap (belent zyňylmasyn), ony iki elläp



72-nji surat.

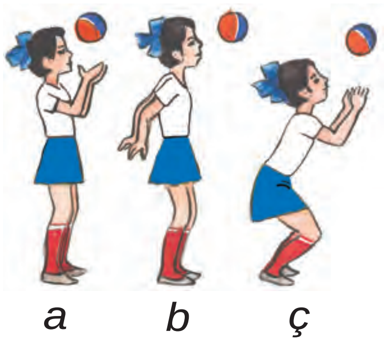


73-nji surat.

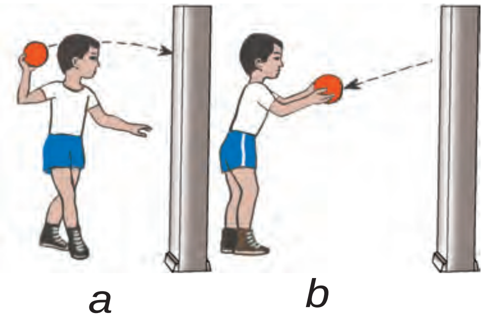
tutup almak. Şu maşky çapak çalyp, oturyp, durandan soň iki elläp tutup almak (61-nji a, b, ç suratlar).

Topjagazy çep, sag el bilen beýik diwara zyňmak we iki elläp tutup almak (75-nji a, b suratlar).

Diwara arka tarap bilen durup, pökgini sag, çep, iki elläp diwara zyňmak



74-nji surat.

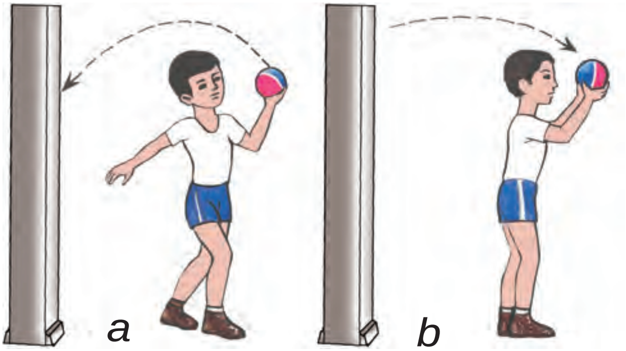


75-nji surat.

we ýerden böken pökgini iki elläp tutup almak (76-njy a, b suratlar).

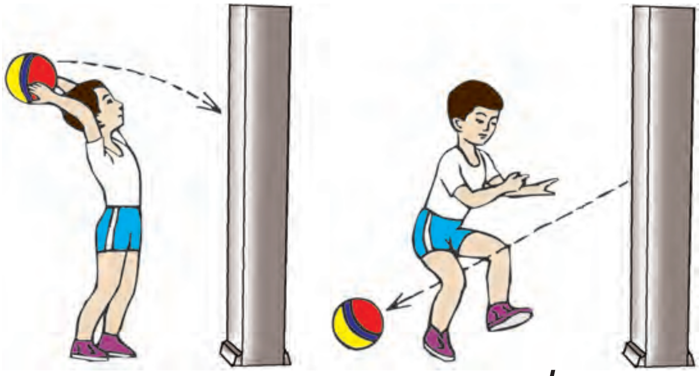
Topjagazy iki elläp diwara zyňmak we diwardan gaýdan topjagaz ýere gaçmazdan, olaryň üstünden bökmek (77-nji a, b suratlar).

Topjagazy ýere zyňyp, dürli hereketleri ýerine ýetirenden soň tutup almak



a b

76-njy surat.

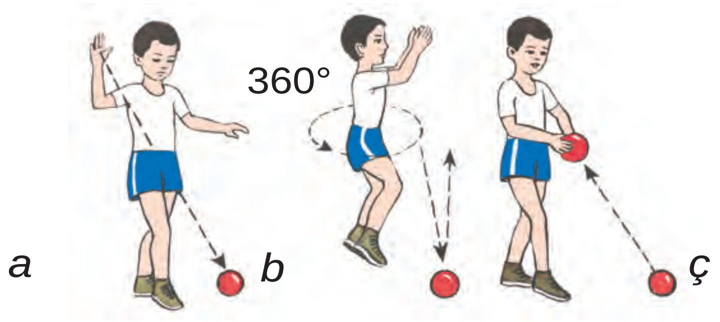


a b

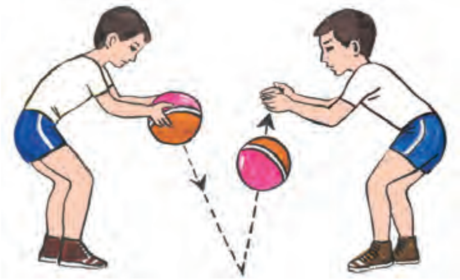
77-nji surat.

(çepe, sag tarapa 360° öwrülmek, iki gezek bökenden soň we ş.m.) (78-nji a, b, ç suratlar).

Topjagaz bilen ýekebara we jübüt bolup oýnamak maşklary (79-njy surat).

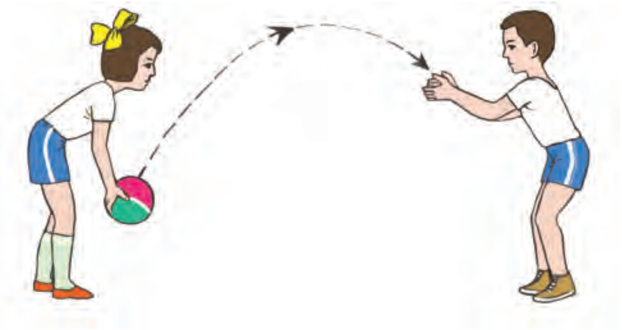


78-nji surat.

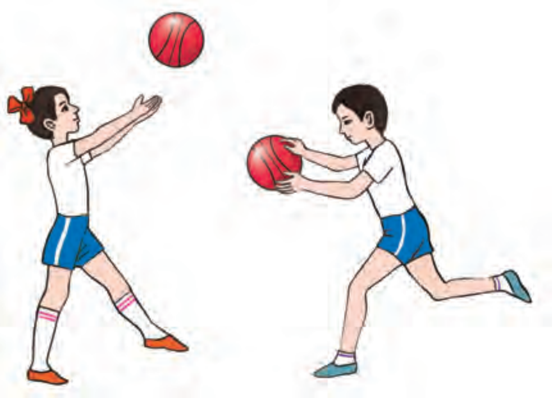


79-njy surat.

80-nji surat.



81-nji surat.



82-nji surat.

Pökgini 1–2 ädim aralykdan iki el bilen birek-birege oklamak we iki elläp tutup almak (80-nji surat).

Pökgini jübüt-jübüt bolup, iki elläp aşakdan birek-birege oklamak we tutmak (aralyk islendikçe bolmagy mümkin, 81-nji surat).

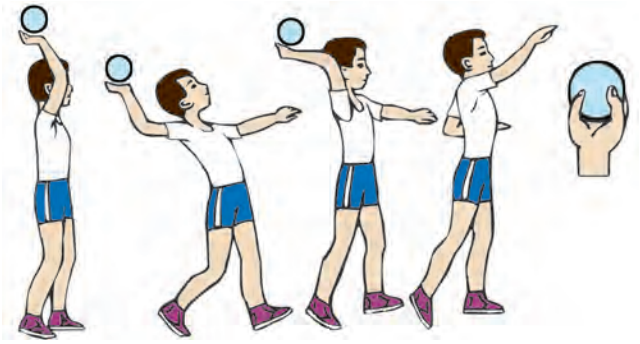
Topy çep, sag el bilen ýere urup ýöremek, ylgamak, sebede taşlamak (82-nji surat).

Tennis topuny zyňmak

Topjagazy zyňyp-gapmak hereketi başarnygyny we endigini dürli usullar bilen kem-kemden şekillendirmek mümkin. Bu maşklar topjagazy uzaga zyňmak, nyşana zyňmaga kömek edýär.

Topjagazy nyşana zyňmakda (gorizontal we wertikal nyşana) rezin ýa-da tennis topjagazlaryndan peýdalanylýar. Ýaşigi, töňňäni we sebetjigi – gorizontal nyşan, tegelek şekli çyzylan tagtany, halkany, daragtlary bolsa wertikal nyşan diýip hasaplamak mümkin. Zyňmak usuly zyňylýan jisimiň agyrlygyna we ululygyna garap saýlanyp alynýar. Meselem, uly top sebede ýa-da ýerde ýatan halka aşakdan iki elläp zyňylýar. Eger top oklansa, ony bir el bilen ýerine ýetirmek amatlyrak.

Pökgini duran ýerinden uzaga zyňmak. Başlangyç ýagdaý. Çep aýagy birneme öňe goýup, tirsek azajyk epilýär, pökgini



83-nji surat.

sag elde kelläniň üstünde saklanýar, soň bedeni we eli öňe ugrukdyran ýagdaýda bedeniň agyrlygyny öňki aýaga geçirip pökgini zyňmak ýa-da nyşana zyňmak barmaklar bilen dolandyrylýar (83-nji surat).

Soraglar

1. Pökgini zyňmagy we gapmagy öwrenmegi haýsy maşkdan başlamaly?
2. Pökgini zyňmak we tutup almak maşklary bilen bagly nähili hereketli oýunlary bilýärsiňiz?
3. Uly we kiçi top bilen ýerine ýetirilýän nähili ýekebara oýun maşklaryny bilýärsiňiz?
4. Top bilen jübüt bolup ýerine ýetirilýän nähili maşklary bilýärsiňiz?

Ýumuşlar

1. Topjagazy her hili aralykdan durup bir el bilen nyşana zyňyp düşüriň.
2. Wertikal nyşan ýasap, her hili aralykdan durup pökgini nyşana zyňyp düşüriň.

Hereketli oýunlar

Eziz okuwçylar, oýun bedenterbiýäniň möhüm serişdelerinden biridir. Oýunlarda Siz hereketiň hemme esasy görnüşleri: ýöremegi, ylgamagy, bökmegi, zyňmagy, päsgelçilikleri, garşylyklary ýeňmegi öwrenersiňiz. Oýunlar ünsi, pikirlenmäni, çalasynlygy, çakganlygy, güýji, çydamlylygy ösdürmäge, köpçülikleýin oýunlar bolsa dostluk we ýoldaşlyk duýgusyny terbiýelemäge kömek edýär.

Hereket — ýaşaýşyň esasydyr. Hereketsiz hiç hili iş bolmaýar. Onuň çäklendirilmegi ýa-da bozulmagy bolsa ähli ýaşaýyş proseslerine erbet täsir edýär.

Ýene bir zady bilmek gerek, ýagny öz saglygyňyzy saklamak we berkitmek üçin mekdepde geçilýän 2 sagat bedenterbiýe dersi ýeterli däl. Siz bu hereketleriň göwrümini artdyrmak üçin dersden daşary wagtda ýoldaşlaryňyz bilen her hili oýunlarda gatnaşsaňyz özüňiziň beden taýdan ösmegiňize kömek eden bolarsyňyz.

Açyk howada geçirilýän oýunlar saglyga peýdaly täsir edýär, tutuş organizm işjeňligini gowulandyrýar we gowy dem almak serişdesi bolup hasaplanýar.

Aşakda ýekebara ýagdaýda, köpçülikleýin we topar-topar bolup oýnalýan dürli gyzykly oýunlardan mysallar getirilen.

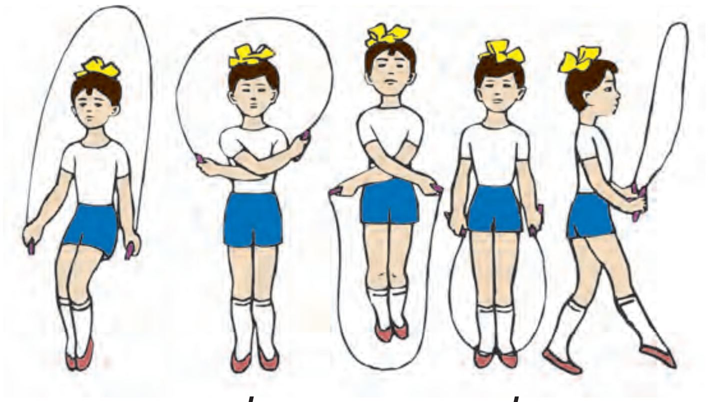
Ýüp bilen bökmek. Bu oýun ýönekeý maşk bolup, dürli ýaşdaky adamlar hem ýerine ýetirip bilerler. Meşhur sportçylar hem öz türgenliklerinde ýüp bilen bökmek maşklaryny örän köp ýerine

ýetirýärler. Bu maşklary ýekebara, jübüt we topar bolup, dürlüçe usullarda ýerine ýetirmek mümkin.

Bu oýun çakganlygy, çalasynlygy, çydamlylygy we başga zerur sypatlary terbiýeleýär (84-nji a, b, ç, d, e suratlar). Bu hereketli oýunlar köplenç estafeta hökmünde geçirilýär.

Welosipedde, samokatda uçmak (85-nji surat). Bu oýun hem çalasynlyga, çakganlyga, deňagramlylygy saklamaga we giňişligi duýmagy başarmagy öwredýär.

Halka togalap çapyşyk oýnamak (86-njy surat). Bu oýun örän gyzykly geçýär.



a b ç d e

84-nji surat.

Halkany bir tekiz togalap ylgamak hemmäniň hem elinden gelibermeýär. Munuň üçin yzygider meşgullanmaly.

Pyrlawaç bilen ylgamak. Pyrlawajy hemme özi ýasamagy mümkin. Pyrlawajyň taraplary 10–12 sm bolan dörtburçluk kagyzdan ýasalýar. Her bir burçdan diagonal boýunça ortasyna çenli (5 sm) ýetirmezden gyrkylýar we dört ujuny orta epip, ony galam, ruçka ýa-da agaçdan ýasalan taýajygyň ujuna ornaşdyrylýar. Taýajykdan tutup näçe batly ylgasaň, ol şonça çalt aýlanýar.

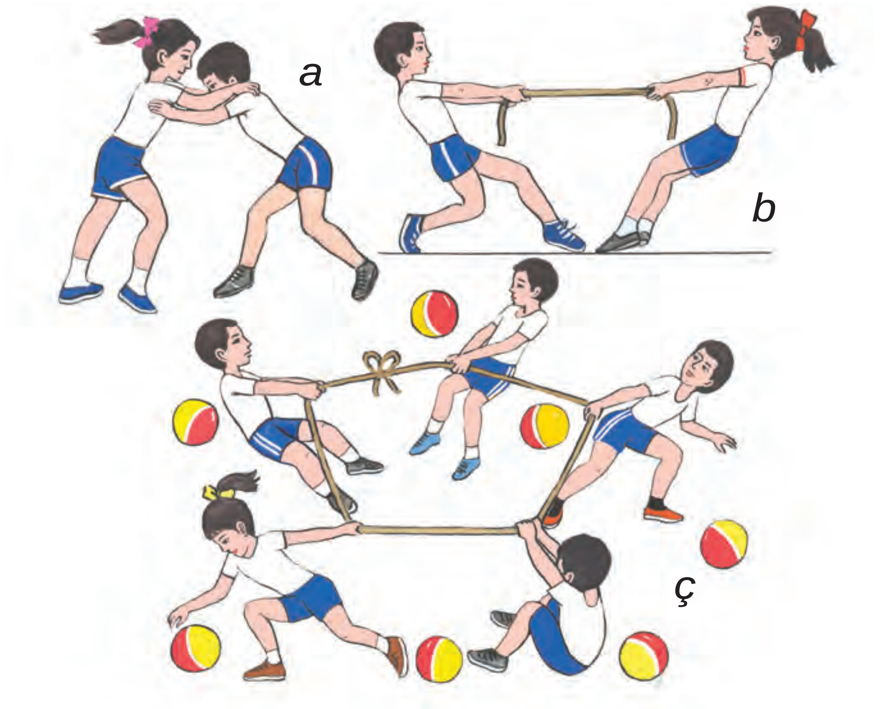
«Çekişme» oýny. Bu maşklar güýji ösdürmäge gönükdirilen bolup, ol dürli usullarda geçirilýär. Her bir çaga güýçli bolmak isleýär we şoňa hereket edýär.

85-nji surat.

86-njy surat.

Bu oýunda çagalar öz güýçlerini synap bilerler (87-nji a, b, ç suratlar).

«Dar» oýny. Dar oýny adamdan uly fiziki taýýarlygy, düşbiligi, batyrgaýlygy talap edýär. Bu oýundaky hereketlerde deňagramlylygy saklamak we giňişlik duýgusy uly rol oýnaýar. Şonuň üçin pürsde, gimnastika oturgyjynda, ýerde çekilen tanaplarda ýöremek, bir aýakda durmak we şular ýaly maşk-



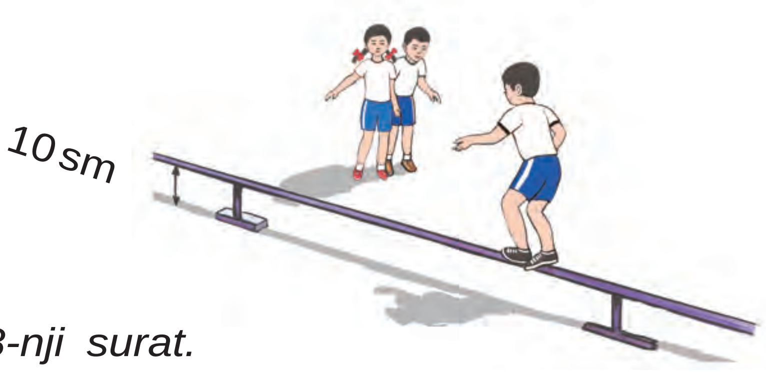
87-nji surat.

lar deňagramlylygy saklamak hem-de giňişlik duýgusy başarnyklaryny terbiýeleýär (88-nji surat).

«Kim çalasyn» oýny. Bu oýunda jübüt-jübüt bolup kim çalt ylgamaga ýaryşýarlar. Bu oýunlary gyzlar hem, oglanlar hem gyzyklanyp oýnaýarlar we birinji bolmaga ymtylýarlar.

Oýunda her jübüt ylganda pellehana birinji gelenler ýeňiji hasaplanýar. Toparlara bölünip oýnamak hem mümkin.

«Garmak» oýny. Munda çagalar oýun enjamlaryny özleri ýasap bilerler. Onda 50 sm-lik tagtajyga 2 sany halkaly çüý kakylýar. Çagalaryň hersi bir garmak alýarlar. Kim ýarym, bir metr

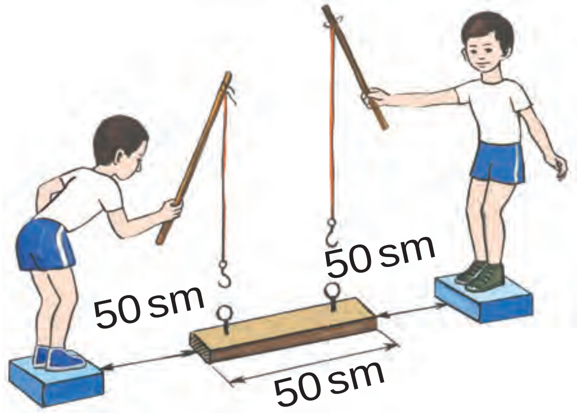


88-nji surat.

aralykdan durup çüýli halkany garmak bilen tizräk ildirip alsa, şol balyk tutan hasaplanýar we ýeňiji bolýar (89-njy surat).

«Bukullym» oýny. Oýunda takmynan 10-a golaý çaga gatnaşýar. Oýun sanamak ýoly bilen: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 — gitdi, diýip başlanýar. «Gitdi» sözi haýsy gatnaşyja dogry gelse, şu çaga gözlerini ýapyp durýar. Galan oýunçylar bolsa islän ýerlerine bukulýarlar.

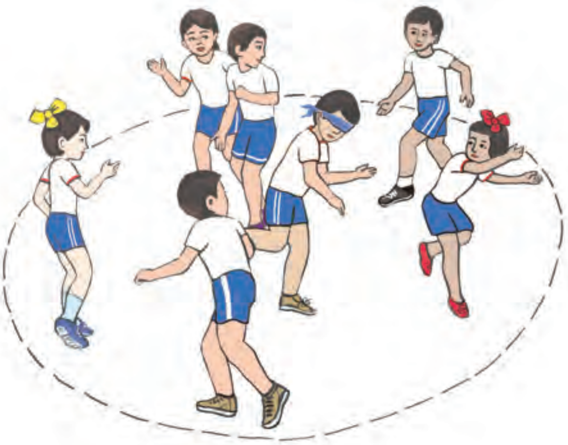
Gözi ýaglyk bilen daňlan çaga «bolumy, boldumy?» diýip soraýar. Gizlenen çagalaryň biri «boldy», diýip jogap berýär. Şundan soň ol çagalary gözläp



89-njy surat.

başlaýar. Şol wagt çagalar oňaýyna garaşyp, yzly-yzyna pellehana ylgaýarlar. Gözleýän çaga olary kowalaýar. Eger gizlenen oýunçylardan biri pellehana gözleýänden öň ýetip gelse, «ýetdim» diýip gygyrýar. Kowalaýan gözlegçi gizlenen çagalara ýetip gelip, elini degirse, «el degdi, tutdum», diýip togtadýar. Ahyrky tutulan çaga gözüni ýapýar, ýagny ýumup durýar. Kowalan çaga gizlenen oýunçylaryň birini-de tutup bilmese, gaýtadan gözüni daňyp durýar we oýun täzeden başlanýar (90-njy surat).

«Örme diwar gyr-gyr aýlan» oýny. Çagalar el tutuşyp (zynjyr bolup) durýarlar. Çagalardan biri bir çetde durýar we zynjyrda birinji bolup duran çaga töwerek boýunça içeri tarap ylgaýar we zynjyrdan ýylan şekili emele getirýär hem-de aşakdaky sözleri aýdýar:



90-njy surat.

Örme diwar
Gyr-gyr aýlan,
Bol ýene dar
Örme diwar, —

diýmegi bilen hemme togtaýar. Bir çetde duran gyz, meselem, Leýla ýylan şekiliň daşky tarapyndan ujuna ýakynlaşýar we iň çetdäki çaganyň elinden tutup alyp, şylan şekili ýaýyp, töwerek boýunça ylgaýar. Zynjyrdan töwerek emele gelýär. Leýla töweregiň ortasyna düşüp galýar. Çagalar bolsa:

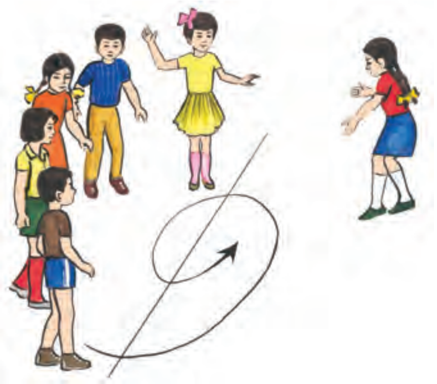
Leýla gelerdi ylgap,
Tapyp alýar tegek,
Ýüpleri reňkli,
Tegegi düşdi.

Ahyrky sözleri Leýlanyň özi aýdýar:

Togalady tegegi,
Hüžžerdi ýüpleri.
Tegek o ýanda
Ýüpüni tutdum,
Üzdüm, dişledim.

Ol tegelegiň islendik ýerine baryp «üzdüm, dişledim» sözlerini aýdanda zynjyry şol ýerden üzüp göýberýär we özi zynjyryň üzülip giden ýerine baryp durýar. Zynjyryň başga ujunda birinji bolup galan oýun gatnaşyjysy bolsa oýun gaýtalanýan wagtda Leýlanyň roluny ýerine ýetirýär. Oýun gaýtadan başlanýar (91-nji surat).

«Ýaglygy al» oýny. Oýun haýsy-da bolsa bir beýiklige, ýagny daragtyň


91-nji surat.

92-nji surat.

şahasyna ýa-da gimnastika diwarynyň basgançaklaryna asyp goýlan ýaglygy böküp almakdan ybarat. Ýaglygy asanda, ony ýuwaş-ýuwaşdan ýokary göteriler ýaly edip asmaly. Munuň üçin kiçi ýüpjagazdan peýdalanylýar. Başlangyç beýiklik barha artdyrylýar, käbir çagalar bu beýiklikde ýaglygy alyp bilmeýärler. Her bir hereket edende ýaglygy alýan çagalar sany barha kemelýär. Netijede biri ýeňiji bolup çykýar (92-nji surat).

«Gaç balam, guş geldi» oýny. Oýun meýdançada geçirilýär. Gatnaşylaryň sany 10–15-den geçmeli däldir. Oýunda

bir çaga «bürgüt», beýlekisi bolsa «enebaşy» edip saýlanýar. Oýun gatnaşyjylarynyň galan hemmesi «jüýje» bolýarlar. Meýdanyň bir gyrasynda ulurak edip «töwerek» çyzylýar. Ähli jüýjeler töweregiň içinde durýarlar. Enebaşy bolsa töweregiň daşarsynda durýar. Bürgüt enebaşynyň ýanyna gelip: «Bir balaňdan berip dur», — diýýär. Enebaşy: «Haý bürgüt, düýnki balam hany?» — diýip soraýar. Bürgüt bolsa: «Duzladylar, sogana-da gardylar. Pişik mýaw etdi, garga gak etdi, alyp gaçdy», diýýärde, birden jüýjelere okdurylýar. Şonda enebaşy öz çagalaryny goramaga hereket edýär. Enebaşynyň duýdurmak üçin aýdan sözlerini eşiden çagalar birbirlerini mäkäm tutup, bürgütden gaçýarlar we oňa tutdurmazlyk üçin enebaşynyň arkasyna gizlenýärler. Eger bürgüt haýsy-da bolsa bir jüýjä el degirse, jüýje ýesir düşen hasaplanýar

we başga bir töwerek, ýagny bürgüdiň öýüne girizip goýulýar.

Enebaşy öz jüýjelerinden aýrylmadyk ýagdaýda «ýesiri» halas etmegi mümkin. Munuň üçin enebaşy bürgüdiň öýüne golaýlaşyp, ýesir «jüýjä» el degirýär. Ýesir jüýje şol bada ýesirlikden gutulyp, oýna goşulýar. Oýun enebaşydan başga hemme jüýjeler tutulýança dowam etdirilýär. Bu oýny çagalaryň ýaşyna we taýýarlygyna garap çylşyrymlaşdyrmak (töweregiň diametrini üýtgetmek) mümkin (93-nji surat).

«Gapak» oýny. Bu oýunda köpräk gyzlar gatnaşýar. Munuň üçin 9 sany gapak ýygmaly. Soň 9 sany gözenek çyzyp çykylýar. Oýunçylar 2 topara bölünýärler. Gyzlaryň biri garawul bolup durýar. Her bir toparda sanamak arkaly kim başlamalydygy we «garawul» belleýärler. Garawul öňden taýýarlanan 9 gapagy bir gözenege üstme-

93-nji surat.

üst goýup çykýar we şu gözenegiň öňünde durýar. Başga gyzlaryň biri 1–1,5 metrlik aralykdan durup rejeläp goýlan gapaklary pökgi bilen urmaly. Eger gapaklary urup bilmese, ýene başgasy urýar. Urup bilse we gapaklar dagyp gitse, olar gaçýar. Garawul gyzlary kowalaýar.

Garawul gyzlary kowalap ýören wagtynda gyzlar gapaklary bir-birden şu gözeneklere goýup çykmalydyrlar. Eger hemme gapaklar ýerine goýup çykylsa, topar ýeňiji bolýar. Garawul

bolan ikinji topar utulan bolýar. Oýny ikinji topar başlaýar.

«Daňy» oýny. Çagalar iki topara bölünýärler we iki tarapda, ýagny garşylykly tarapda el tutuşyp durýarlar. Bir tarap sorag berýär, ikinji tarap jogap berýär.

Sorag:	Jogap:
1. Daňy-daňy	Janym daňy
2. Towşan hany?	Aladagda
3. Näme iýdi?	Käşir iýdi
4. Düwünçek hany?	Arabada
5. Arabakeşiňiz hany?	Ýanymda, —

diýip daňlan çagalary görkezýärler we ellerini goýberýärler.

Oýun gaýtadan başlanýar.

Her bir dogry jogapdan soň, el tutup duran çaga ýanyndaky çaganyň eliniň aşagyndan geçýär, ýagny baglanýar.

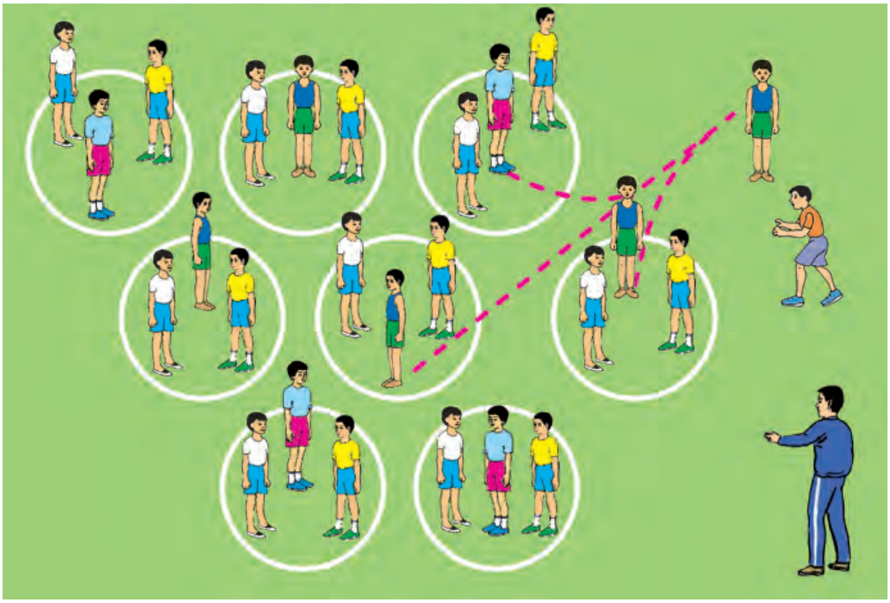
Haýsy toparyň çagalary köpräk baglanan bolsa, şu topar ýeňiji hasaplanýar. Sorag bermek diňe enebaşylara ýüklenen bolýar. Oýundaky sorag-jogaby mugallym söz baýlygyna garap üýtgedip biler.

«Horazlar söweşi» oýny. Oýun meýdançada geçirilýär. Ýere diametri 2 m-lik tegelek çyzylýar. Hemme oýunçylar 2 topara bölünýärler we tegelegiň ýanynda bir-birlerine ýüzbe-ýüz bolup, iki hatara durýarlar. Her bir topardan bir serdar bellenýär.

Serdarlar öz toparlaryndan bir oýunçyny tegelege goýberýärler. Tegelege gelen oýunçylar ellerini yza edip, bir aýaklap durýarlar. Rugsat berlen badyna, olar bir-birlerini eginleri bilen dürtüp, tegelekden itekläp çykarmaga çalyşýarlar. Öz garşydaşyny tegelekden itekläp çykarmagy başaran oýunçy ýeňiji hasaplanýar we topary üçin bir oçko gazanan bolýar.

Ondan soň tegelegiň ortasyna serdarlar tarapyndan saýlanan nobatdaky «horazlar» jübüti girýär. Oýun hemme oýunçylar «horaz» roluny ýerine ýetirip bolýançalar dowam etdirilýär. Iň köp oçko toplan topar ýeňiji hasaplanýar. Oýnuň dowamynda kim ellerini düşürse, ikinji aýagyny hem ýere goýsa, şol utulan hasaplanýar.

«Öýsüz towşan» oýny. Iki dolandyryjydan başga oýunçylar 3–5 adamlyk toparlara bölünýärler. Her haýsy toparyň agzalary el tutuşyp töwerek emele getirýärler. Töwerekler meýdançanyň her ýer-her ýerinde birbirinden 3–6 ädim aňyrda bolýar. Her haýsy töwerek hin hasaplanyp, birinji nomerli oýunçylar towşan adyny alyp, töweregiň ortasynda durýarlar. Dolandyryjylardan biri awçy, ikinjisi hinsiz towşan bolýar (94-nji surat).



94-nji surat.

Mugallymyň signaly bilen hinsiz towşan awçydan gaçyp gidýär we ol özi islän hinine girmegi mümkin. Emma ol ýerdäki towşan derrew gaçyp çykmalydyr. Awçy bolsa hinden çykan towşany yzarlamagy dowam edýär. Awçy towşany tutup alsa, olar ýerini çalyşýarlar. Uzak wagt hine girmezden gaçyp ýöremek mümkin däl.

«Kowalaşma» oýny. Saýlanan alyp baryjy reňkli ýaglyk bilen meýdanyň

ortasynda, başga oýunçylar bolsa onuň daşynda erkin ýerleşýärler. Meýdan örän uly bolan wagtlarda ondan araçäk çyzygyny geçirmeli.

Alyp baryjy — «Tutujy» ýaglygy ýokary galdyryp, «Tutujy – men!» diýýär. Şondan soň hemme oýunçylar meýdan boýunça ylgap gidýärler, alyp baryjy bolsa olardan birini tutmaga hereket edýär. Alyp baryjynyň eli degen oýunçy tutulan hasaplanýar. Ol ýaglygy alyp, alyp baryjy wezipesini ýerine ýetirýär. Öňki alyp baryjy bolsa hemmeler ýaly oýna gatnaşyberýär (95-nji surat).

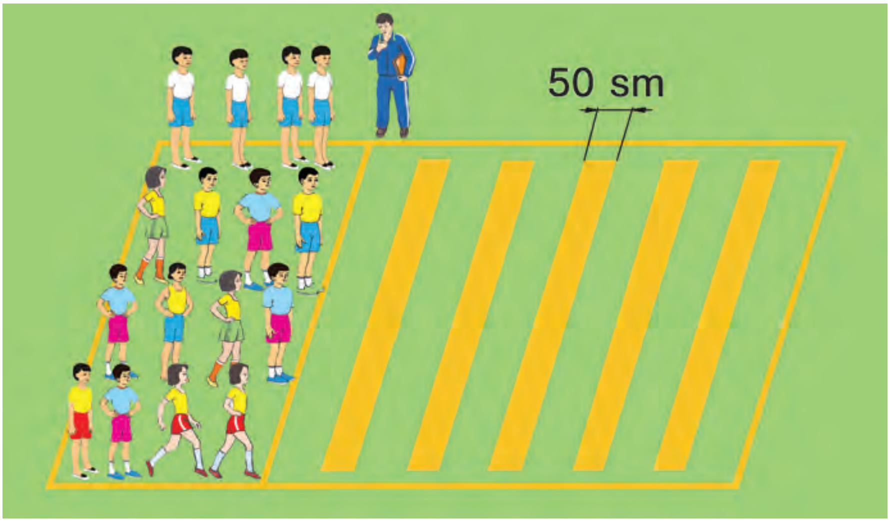
Oýnuň düzgüni. 1. Alyp baryjy diňe «Tutujy — men!» diýenden soň oýunçylary tutmagy mümkin. 2. Täze alyp baryjy şol bada öňki alyp baryjyny tutmagy mümkin däl. 3. Meýdanyň araçäginden çykyp giden oýunçy tutulan hasaplanýar we alyp baryjy wezipesini ýerine ýetirýär.

95-nji surat.

«Ýodalaryň üstünden bökmek» oýny. Meýdança ini 50 sm-e deň 5 sany ýoda çyzylýar. Oýunçylar meýdançanyň bir tarapyna 2–4 topara hatara durýarlar.

Mugallymyň signalyna görä toparlaryň birinji oýunçylary bir ýodadan ikinji ýoda böküp geçip başlaýarlar. Bu wezipäni dogry ýerine ýetiren oýunçy öz toparyna bir oçko getirýär. Oýunda az ýalňyşyp, köp oçko toplan topar ýeňiji bolýar (96-njy surat).

Oýnuň düzgüni. 1. Ýodalary belgiläp duran araçäk çyzyklaryny basyp geçmek mümkin däl. 2. Zal ýa-da meýdançalar



96-njy surat.

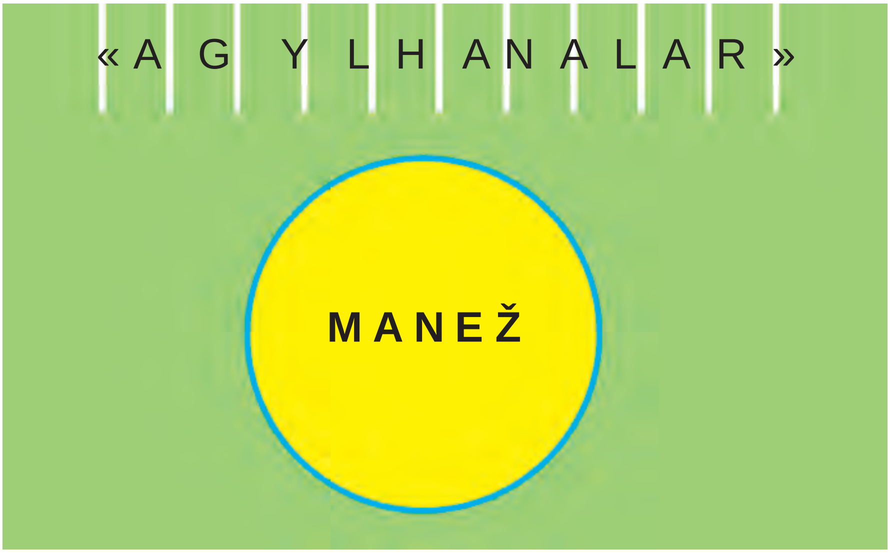
uly bolsa, toparlaryň sany köpeldilýär.
3. Meýdança darrak bolanda bolsa toparlar nobat bilen oýna girişýärler.

«Atly sportçylar» oýny. Zalyň ýada meýdançanyň merkezine tegelek — manež çyzylýar. Gapdal tarapyna «atlar» üçin gatnaşyjylaryň sanyndan gelip çykyp 3–5 sany «agylhana» bolýar. Hemme oýunçylar — «atlylar» manežiň daşynda durýarlar.

Mugallymyň birinji signalyndan soň «atlylar» manežiň daşynda dyzlaryny

beýik galdyryp, bir tarapa ylgaýarlar. Ikinji signaldan soň olar garşylykly ugurda hereket edip başlaýarlar. Üçünji signaldan soň «atlylar» «agylhanalaryň» garşylykly tarapyna garap hereket edýärler. Dördünji signal bilen «atlylar» «agylhanalara» garap ylgap, olary eýeleýärler. Ýersiz galan «atlylar» ýeňlen hasaplanýarlar (97-nji surat).

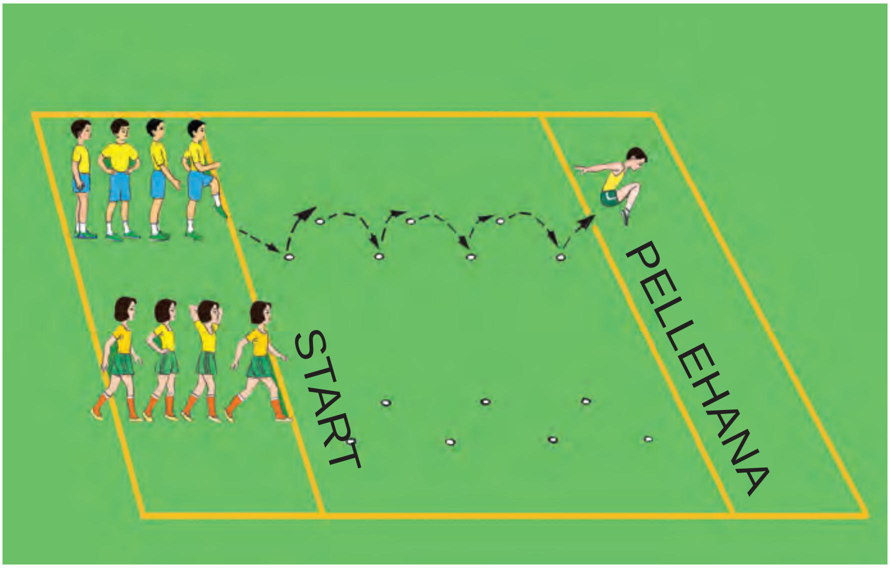
Oýnuň düzgüni. 1. Diňe birinji signaldan soň tegelek boýunça here-



97-nji surat.

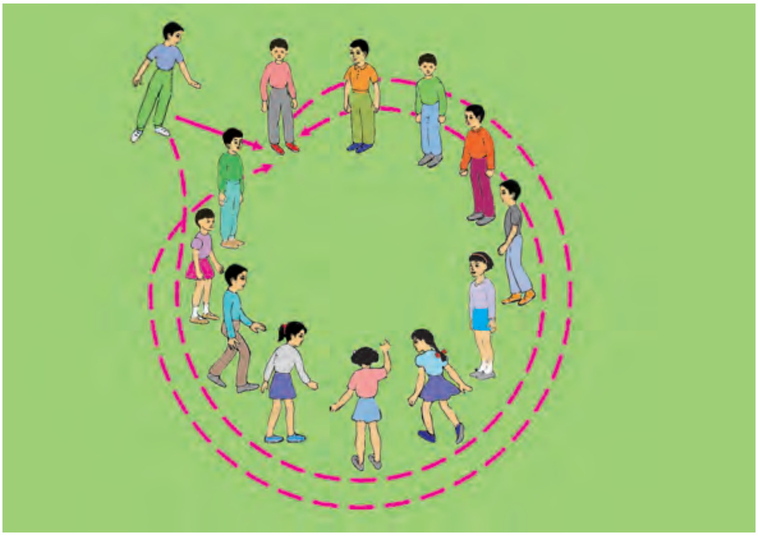
ket etmek, dördünji signaldan soň «agylhanalara»garap ylgamak mümkin.
2. «Atly sportçylar» manežiň daşynda hereket edenlerinde mugallymyň görkezmelerini ýerine ýetirmelidirler.

«Tümmekden tümmege bökmek» oýny. 2–3 topara bölünen okuwçylar bir adamlyk hatara durup, bir-birlerine parallel ýagdaýda sport çyzygynyň öňünde durýarlar. Startdan pellehana çenli bolan göni ugurda bir-birinden 70–80 sm aralykda 10–12 töwerek (tümmek) çyzylýar. Mugallymyň signaly bilen toparlaryň birinji oýunçylary startdan pellehana çenli tümmekden tümmege böküp barýarlar we ellerini ýokary galdyrýarlar. Bu işi birinji bolup ýerine ýetiren oýunçy öz toparynyň peýdasyna bir oçko, ikinji ýerine ýetireni bolsa iki oçko getirýär. Oýnuň ahyrynda iň kem oçko toplan topar ýeňiji bolýar (98-nji surat).



98-nji surat.

«Boş ýer» oýny. Dolandyryjydan başga hemme oýunçylar bir-birlerinden bir ädim aralykda töwerek emele getirip durýarlar. Dolandyryjy töweregiň daşynda ýöräp oýunçylardan birini ýuwaşjadan dürtýär we ol ýa-da bu tarapa garap ylgaýar. El degen oýunçy bolsa garşylykly tarapa ylgap çaltrak öz ýerini, ýagny boş ýeri eýeläp almaga çalyşýar. Töweregiň daşyndan ylgap gelip, boş ýeri birinji eýeläp alan oýunçy şol ýerde durup galýar. Ýetip gelip bilmedik



99-njy surat.

oýunçy dolandyryjy bolýar. Oýun ýene dowam etdirilýär (99-njy surat).

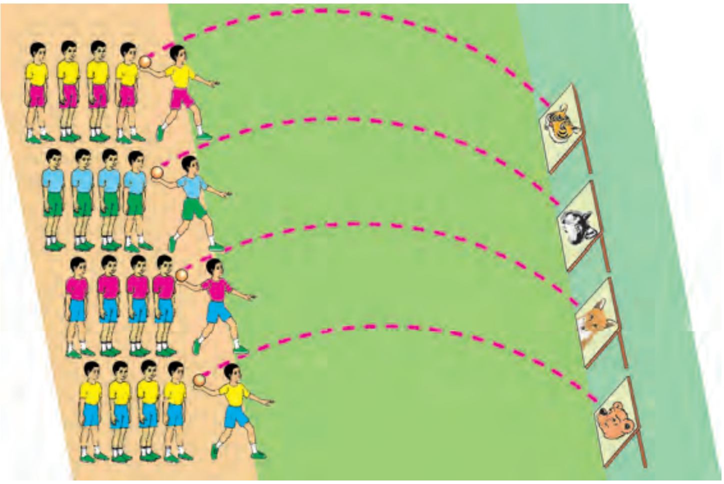
Ylgamak ýaryşyny aýakda bökmek bilen hem çalşyrmak mümkin.

«Mergen awçy» oýny. Okuwçylar dört hatara nyzama durýarlar. Her bir hataryň garşysynda 6–8 m aňyrda şir, aýy, möjek, tilki ýa-da başga ýabany haýwanyň suraty çekilen ýa-da şoňa meňzeş suratlar ýapyşdyrylan 1x1 m-lik tagta goýlan bolýar. Her bir hatarda bir sanydan oýunçy top oklaýar. Her bir oýunçy üç sanydan top oklamaly.

Haýsy hatardaky okuwçylar topy ýabany haýwana köp gezek degirseler, şu hatar oýunda ýeňiji çykan hasaplanýar (100-nji surat).

Oýny başlamazdan öň ýabany haýwanlar we olary näme üçin awlaýandyklary barada okuwçylara aýdyp bermeli. Oýny obrazly edip gürrüň edip bermek, şonuň ýaly-da, okuwçylary anyk nyşana almagy, topar agzalarynyň arasynda jebisliligi saklamaga öwretmeli.

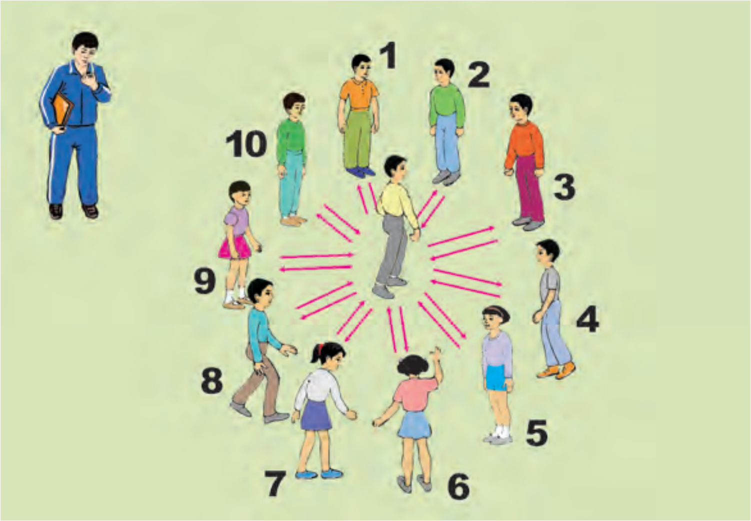
«Top ortadaka» oýny. Okuwçylar birnäçe toparlara bölünip, tegelek eme-



100-nji surat.

le getirip durýarlar. Her bir tegelekde 8–10 adam bolýar. Tegelek emele getirip duran okuwçylaryň aralarynda gulaç ýaýylanda deger-degmez aralyk galýar. Okuwçylaryň aýaklarynyň öňünden çyzyk geçirilýär. Her bir tegelekden alyp baryjy bellenip, ol töweregiň (mahsus çyzylan kiçi tegelegiň içinde) durýar (101-nji surat).

Mugallymyň signalyndan soň alyp baryjy pökgini nobaty bilen öz ýoldaşlaryna geçirýär we olar gaýtaran pökgini tutup alyp başlaýar. Alyp baryjy



101-nji surat.

töwerekdäki ahyrky oýunçy gaýtaran pökgini tutup alandan soň ony ýokary galdyrýar. Munuň bilen ol pökgi uzatmak gutarandygyny aňladýar.

Oýnuň düzgüni. 1. Topy geçiren wagtynda alyp baryjy öz töwereginden çykmaly däl, töwerek boýunça duran okuwçylar bolsa onuň çyzygyny basmaly däldirler. 2. Topy düşürip goýberen okuwçy ony baryp almagy we oýunda bellenilen tertipde töwerekdäki ýoldaşyna geçirmelidir.

«Bakjadaky towşanlar» oýny. Meýdana diametri 3–4 we 6–8 metre deň bolan iki tegelek çyzylýar. Alyp baryjy — garawul kiçi tegelege, galan oýunçylar — towşanlar uly tegelegiň daşarsyna ýerleşýärler.

Signal berlensoň, towşanlar iki aýaklary bilen böküp bakja girmäge, garawul bolsa uly tegelegiň içine ylgap towşanlary tutmaga çalyşýar.

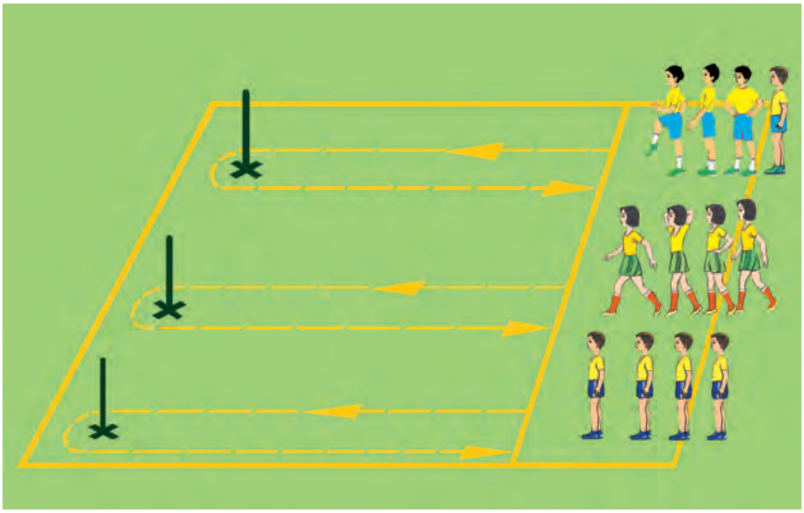
Garawuluň eli degen towşanlar tutulan hasaplanýarlar we oturgyja baryp oturýarlar. 3–5 sany towşan tutulandan soň, iň çakgan towşanlardan täze garawul bellenýär. Oturgyçda oturan tutulan towşanlar ýene oýunda gatnaşmagy dowam etdirýärler. Oýnuň ahyrynda ýekeje gezek hem tutulmadyk towşanlar we towşanlary köp tutan garawullar ýeňiji diýlip yglan edilýär.

Oýnuň düzgüni. 1. Garawul towşanlary bakjanyň içinde hem, uly tegelegiň içinde hem tutmagy mümkin. 2. Towşanlar mugallymyň görkezmesine görä bir ýa-da iki aýaklarynda böküp bilerler. Bu düzgüni bozan okuwçy tutulan hasaplanýar.

«Nomerleri çagyrmak» oýny. Oýunçylar deň 3 topara bölünip, birbirlerine parallel ýagdaýda hatara durýarlar. Toparlaryň oýunçylary tertip bilen sanaýarlar we öz nomerlerini ýatda

saklaýarlar. Oýunçylaryň aýaklarynyň öňünden start çyzygy çyzylýar. Her bir toparyň garşysyna pellehana (start) çyzygyndan 10–20 metr aralyk aňyrda bir sanydan sütünjii ornaşdyrylýar (102-nji surat).

Mugallym islän nomerini çagyrýar. Çagyrylan oýunçylar öňe ylgap çykyp, sütünjikleri aýlanyp geçýärler we yza gaýdýarlar. Finiş çyzygyny birinji bolup basyp geçen oýunçy öz toparyna bir oçko getirýär. Şundan soň mugallym soňky oýunçylaryň nomerlerini çagyrýar



102-nji surat.

we başgalar. Oýunçylaryň nomerleri tertipsiz ýagdaýda çagyrylmalydyr. Munda käbir bir oýunçylar iki gezek çagyrylmagy-da mümkin. Ylgap gelen oýunçylar ýene öz ýerlerine gaýdyp, nyzama durýarlar.

Oýun 5–10 minut dowam edýär we oçkolar sany hasaplanýar. Köpräk oçko toplan topar ýeňiji hasaplanýar.

Oýnuň düzgüni. 1. Eger toparlaryň oýunçylary finişe bir wagtda ýetip gelse, ikisine-de oçko berilmeýär.

2. Finişe ylgap gelmedik oýunçy oýunda utulan hasaplanýar.

Soraglar

1. Ýekeme-ýeke oýnamak, köpçülikleýin ýa-da toparly oýunlardan haýsylary Size köpräk ýakýar?

2. Haýsy oýunda çalasynlyk köpräk terbiýelenýär? Çakganlyk haýsy oýunda?

3. Bökmegi öwrenende nähili oýunlardan peýdalanmak mümkin?

Ýumuşlar

1. Ýekeme-ýeke guralan oýunlaryň adyny ýazyň.
2. Köpçülikleýin oýunlaryň adyny ýazyň.

Küşt

Oýnuň maksady – duşmanlaryň korolyny mahsus «mat» ýöreýşi bilen ýok etmek. Haýsy gatnaşyjy birinji bolup «mat» yglan etse, ol ýeňiş gazanan bolýar.

Küşt tagtasynda çöpleriň ýöremek tertibi

Küşt tagtasynda üç ugurda ýöremek mümkin:

a) Öňe we yza wertikal çyzyk boýunça, edil liftde ýokary we aşak düşen ýaly (103-nji a surat).

b) Saga we çepe, gorizontal çyzyk boýunça (103-nji b surat).

ç) Ýapgytlygyna gorizontal, burçdan burça çenli (103-nji ç surat).

a *b* ç

103-nji surat.

Oýun başlamazdan öň, sag tarapyndaky iň aşaky burçdaky gözenek ak, çep tarapdaky gözenek gara reňkli bolmalydyr.

Her bir gatnaşyjy özi oýnaýan reňkdäki çöpleri ýerleşdirýär – ak ýa-da gara. Öz tarapyndan iki hatar öýjükleri doldurýar.

Küşt çöpleri aşakdaky tertipde ýerleşdirilýär (104-nji surat).

104-nji surat.

Küşt çöpleriniň ýöreýşi aşakdaky tertipde amala aşyrylýar:

a) Şanyň ýöreýşi.

Şa – baş we iň esasy çöp. Ony hiç bir güýje deňleşdirilmeýär we şu durşunda deňsiz çöp. Emma ony utup almak, başgasyny şa çalşyrmak mümkin däl.

Başga bir tarapdan, şanyň ýöreýşi we hüjüm edip, garşy tarapyň çöplerini ele almak mümkin.

Şany urup bolmaýar, oňa diňe mat goýulýar.

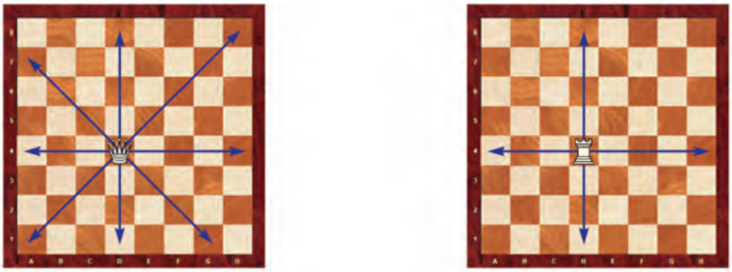
105-nji surat.

Küşt tagtasynda şa ähli ugurda ýöreýşi mümkin – öňe, yza, saga, çepe, göni we ýapgytlygyna, diňe bir öýjüge.

b) Perziň ýöreýşi.

Perzi ähli ugurlar boýunça islendik uzaklykdaky öýjüge ýöremegi mümkin. Perzi hem edil şa ýaly ýöremegi we garşydaşyň çöplerini utmagy mümkin, diňe perzi şu ugurlar boýunça islendik öýjüklere ýöräp bilýär (106-njy a surat).

Perzi boş küşt tagtasynda 27 sany öýjüge ýöräp bilýär.



106-njy surat.

a *b*

ç) Ruhuň ýöreýşi.

Ruh – özi duran öýjügiň öňünde ýa-da gapdal hatarynda bolan çöpi urup bilýär. Ruhuň koroldan tapawudy, ol birnäçe boş öýjüklerden böküp geçmegi we islendik aralyga ýöräp, ýolunda duşan

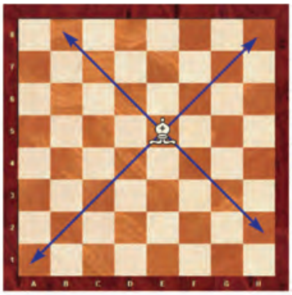
garşydaş çöpüni urmagy mümkin (106-njy b surat).

d) Piliň ýöreýşi.

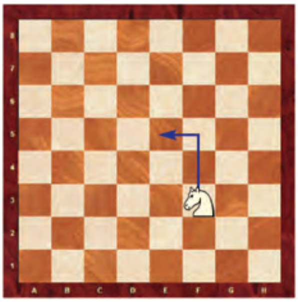
Pil diňe keseligine (diagonal) islendik aralyga ýöremegi mümkin (107-nji a surat).

Oýnuň dowamynda piller öýjükleriň reňkini üýtgedip bilmeýär.

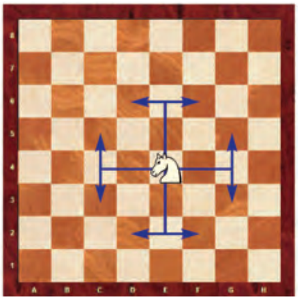
e) Atyň ýöreýşi.



a



b



ç

d

107-nji surat.

At – hemme çöpleriň içinde iň çakgany bolup, ol islendik çöpüň üstünden böküp «Г» harpy emele getirip ýöreýär (107-nji b surat).

At iki öýjük öňe we saga ýa-da çepe öwrülip togtaýar. Küşt tagtasynyň merkezinde duran atyň 8 sany ýoly bolýar (107-nji ç surat). Diňe burçda duranda onuň iki ýoly bolýar (107-nji d surat).

At ak öýjükden ýörese, ol hökman gara öýjükde durmaly we tersine. Atyň başga çöplerden tapawudy, ol ähli çöplerden böküp geçmegi mümkin we at nädip ýörese, şeýdip çöpleri urýar.

g) Pyýadalaryň ýöreýşi.

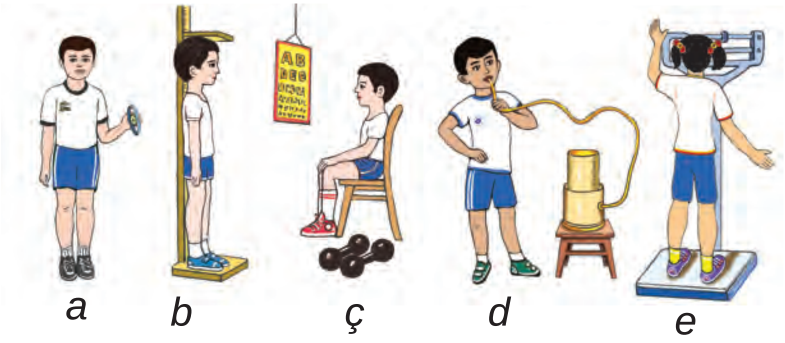
108-nji surat.

Pyýadalar diňe öňe ýöreýär we urýar. Olaryň ýöreme düzgünleri – bir öýjük öňe, wertikal ugur boýunça, hiç haçan yza ýöremeýär we urmaýar (108-nji surat). Pyýadalar başga çöpden böküp geçip bilmeýär.

Öz-özüňe gözegçilik etmek

Her bir çaga özüne yzygider gözegçilik edip barmagy öwrenmeli. Bu örän uly ähmiýete eýe. Gözegçilik etmek çagalar üçin kyn däl, muny ulular dolandyryp durmalydyrlar.

Lukmançylyk otaglarynda el güýçlerini ölçeýän gural (dinamometr, 109-njy a surat), mahsus boý ölçeýän abzal (rostomer 109-njy b surat), gözüň röwşenligini kesgitlemek üçin tagta (109-njy ç surat), öýkeniň ýaşaýyş sygymyny ölçemek üçin spirometr (109-njy d surat), beden agyrlygyny ölçeýän terezi (109-njy e surat) bardygyny hem belläp geçmeli.



109-njy surat.

Boýuň uzynlygyny bilmek üçin çaga kellesini, pilçelerini, arkasyny we dabanlaryny mahsus bellenilen diwara degren ýagdaýda oňa söýenip durýar. Ikinji çaga ýa-da şepagat uýasy onuň kellesine çyzgyç goýup boýny diwardaky çyzyklar boýunça kesgitleýär, soň şol ugurda boýuň uzynlygy anyklanýar.

«Alpamyş» we «Berçinaý» test normalary

«Alpamyş» we «Berçinaý» testleri boýunça normalary taýýarlamak we ýerine ýetirmek işleri okuw ýylynyň dowamynda amala aşyrylýar.

Synaglaryň ähli görnüşleri boýunça geçirilýän türgenleşikler bedenterbiýe okuw planyna girizilýär. Ýaryşlar sport görnüşleri boýunça ýaryş geçirmegiň düzgünlerine laýyklykda guralýar.

Türgenleşiklerde yzygider ýagdaýda gatnaşýan, kompleks bölümlerine laýyk geçilen materiallar boýunça oňat bahalar alan hem-de lukmanyň rugsady bolan okuwçylar test normalaryny tabşyrmaga rugsat edilýär.

Ýörite lukmançylyk topara girizilen okuwçylar test synaglaryny tabşyrmakdan boşadylýarlar.

Synag görnüşleri we normalary

T/n	Synag görnüşleri	Ölçeg birligi	Oglanlar		Gyzlar	
			hasap	nyşan	hasap	nyşan
1.	Kadaly ylgamak 3×10 m	Sekunt	9,8	9,7	10	9,8
2.	Ýüpde bökmek (1 minut)	Gezek	50	60	60	70

3.	Kiçi topy 1×1 m-lik nyşana 10 metrden zyňmak	5 mümkinçilikden	3	4	2	3
4.	Ýerinde durup uzynlyga bökmek	Sm	110	120	95	110
5.	Gimnastika diwaryna dyrmaşyp çykmak (ýokary — aşak)	Sekunt	6	4	7	5
6.	Agdarylan gimnastika oturgyjynyň üstünden ýöremek (deňagramlylykda)	Metr	4	5	5	6
7.	Ýüzmek (suwda oýunlar)	Minut	15	17	12	15
8.	Seýle çykmak 1,5–2 km	Kömek etmek başarnygyny eýelemek				
9.	Pökgili hereketli oýunlar	Minut	15		12	
10.	Estafetalar	Wagtsyz				

Peýdaly maslahatlar

Ýasy dabanlygyň öňüni almak, ony ýok etmek üçin aşakdaky maşklary yzygider ýerine ýetirmegi maslahat berýäris:

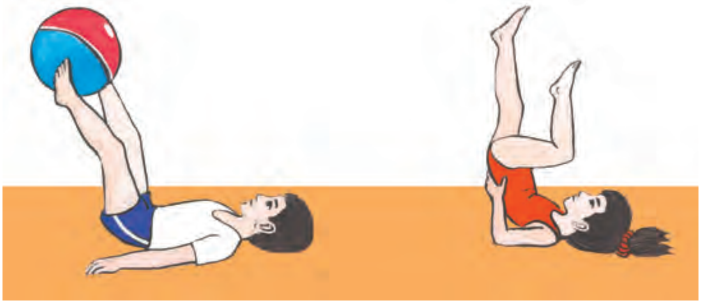
110-njy surat.

— oýun görnüşinde jübüt-jübüt bolup, aýagyň aýasy bilen gysyp alnan taýajygy bir-birinden çekip almak;

— ýerde ýatan ýagdaýda elýaglygy we başga zatlary aýagyň penjeleri bilen (yzda ele daýanyp oturan ýagdaýda) ýokary galdyrmak;

— oýun görnüşinde her hili zatlary (aýakýalaň ýören wagtda) kä çep, kä sag aýagyň penjeleri bilen tutup galdyrmak (110-njy surat);

— oturan ýa-da arkanlygyna ýatan ýagdaýda rezin topy aýagyň aýasy bilen gysyp almak, göterip, kelläniň arkasyna goýmak. Tersine hereket bilen



111-nji surat.

başlangyç ýagdaýa gaýtmak (111-nji surat);

— uzyn ýüpüň, reýkanyň üstünden gapdallaýyn ädimme-ädim basyp ýöremek.

Mekdepleriň lukmançylyk otagynda ýokarda agzalan ähli ölçeg gurallary bar. Elbetde, olardan önümli peýdalanmaly. Şäherimiziň köçelerinde-de käbir ölçeg esbaplaryny görmek mümkin (meselem, terezi). Gözegçilik üçin olardan hem peýdalanmak mümkin.

El güýjüni kesgitlemek üçin dinamometrler bar. Ondan peýdalanmak örän aňsat. Dinamometri eliňiziň aýasyna alyp, mümkin boldugyndan

gaty gysmaly, soňňonuň sifrlerine garap çep we sag eliňiziň güýjüni anyklaýarsyňyz.

Öýkeniň ýaşaýyş göwrümini ölçemek üçin çuňňur dem alyp, rezin turbajyga üflenýär. Munda guralyň içindäki silindr mälim beýiklige göterilýär.

Beden taýdan ösmek üçin soňky wagtlarda öýe oturdylan sport «şäherçesin»den giň peýdalanylýar. Ony gurnamak onçakly kyn däl.

Beden ulularyň gözegçiliginde ýuwaşýuwaşdan berkidilmelidir. Ertirki bedenterbiýäni başlamazdan öň öýi gowuja ýelejiretmeli. Bedeni taplamak maşklaryny mümkin boldugyndan açyk howada geçirmeli.

Köpräk aýakýalaňaç ýöremegi endik edinmeli.

Çagalar, fiziki maşklar we sport bilen yzygider meşgullansaňyz, güýçli, gujurly, pälwan bolarsyňyz.

MAZMUNY

Nazary bilimleriň esaslary 5
Açyk howada fiziki maşklar bilen
meşgullanmak 5
Sportuň görnüşleri barada gysgaça maglumat 8
Ýeňil atletika 10
Sport gimnastikasy 13
Futbol.. 16
Basketbol... 18
Ýüzmek.. 22
«Turan» milli başa-baş göreşi 26
Saglygy berkitmäge gönükdirilen
fiziki maşklar 28
Gün tertibi we şahsy gigiýena 32
2-nji synp okuwçysynyň takmyny gün tertibi 35
Bedenterbiýe 36
Şadyýan pursatlar.. 38
Gimnastika.. 42
Nyzam maşklary 42
Umumy ösdüriji maşklar 45
Başlangyç ýagdaýlar 45
Gimnastika taýajyklary bilen maşklar....................... 48
Dik durmak, oturmak... 49
Ýatan ýagdaýda ýerine ýetirilýän maşklar................ 51

Aýagyň we bedeniň esasy hereketleri...................... 52
Daýanyp bökme... 57
Asylmak, emedeklemek we dyrmaşyp çykmak........ 58
Deňagramlylygy saklamak maşklary 61
Akrobatika.. 63
Arkanlygyna ýatan ýagdaýda «köpri»
emele getirmek 64
Çeper gimnastika... 67
Ýeňil atletika 69
Ýöremek görnüşleri 69
Ylgamak görnüşleri... 71
Kross ylgamak 74
Kadaly ylgamak 75
Bökmegiň görnüşleri... 76
Kiçi topjagazlar bilen ýerine ýetirilýän
maşklar... 81
Tennis topuny zyňmak 87
Hereketli oýunlar... 89
Küşt 120
Küşt tagtasynda çöpleriň ýöremek tertibi........................... 120
Öz-özüňe gözegçilik etmek 126
«Alpamyş» we «Berçinaý» test normalary.................... 127
Peýdaly maslahatlar 129

O‘quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo‘jayev

JISMONIY TARBIYA

(Turkman tilida)

Umumy o‘rta ta’lim maktablarining
2-sinfi uchun o‘quv qo‘llanma

Terjime eden *J. Metýakubow*
Suratçy *A. Bahromow*
Redaktor *K. Hallyýew*
Çeper redaktor *H. Kutlukow*
Tehredaktor *B. Karimow*
Korrektor *K. Hallyýew*
Kompýuterde sahaplaýjy *K. Hamidullaýewa*

Neşirýat lisenziýasy AI №158, 14.08.2009.
Çap etmäge 2018-nji ýylyň 10-njy maýynda rugsat edildi. Möçberi $60 \times 90^1/_{16}$. Ofset kagyzyna ofset usulynda çap edildi. «Arial» garniturasy. Kegli 17. Şertli çap listi 8,5. Neşir listi 10,10. 969 nusgada çap edildi. Buýurma № 18-215.

Özbegistanyň Metbugat we habar agentliginiň
«O‘zbekiston» neşirýat-çaphana döredijilik öýi.\
100011, Daşkent, Nowaýy köçesi, 30.
Telefon: (371) 244-87-55, 244-87-20. Faks: (371) 244-37-81, 244-38-10.
e-mail: uzbekistan@iptd-uzbekistan.uz,
www.*iptd-uzbekistan.uz*

Kärendesine berlen dersligiň ýagdaýyny görkezýän jedwel

T/n	Okuwçynyň ady, familiýasy	Okuw ýyly	Dersligiň alnandaky ýagdaýy	Synp ýolbaşçy-synyň goly	Dersligiň tabşyrylan-daky ýagdaýy	Synp ýolbaşçy-synyň goly
1						
2						
3						
4						
5						

Derslik kärendesine berlip, okuw ýylynyň ahyrynda gaýtarylyp alnanda ýokardaky jedwel synp ýolbaşçysy tarapyndan aşakdaky baha bermek ölçeglerine esaslanylyp doldurylýar:

Täze	Dersligiň birinji gezek peýdalanmaga berlendäki ýagdaýy.
Ýagşy	Sahaby bütin, dersligiň esasy böleginden aýrylmandyr. Ähli sahypalary bar, ýyrtylmadyk, goparylmadyk, sahypalarynda ýazgylar we çyzyklar ýok.
Kanagat-lanarly	Kitabyň daşy ýenjilen, ep-esli çyzylan, gyralary gädilen, dersligiň esasy böleginden aýrylan ýerleri bar, peýdalanyjy tarapyndan kanagatlanarly abatlanan. Goparylan sahypalary täzeden ýelmenen, käbir sahypalary çyzylan.
Kanagat-lanarsyz	Kitabyň daşy çyzylan ýyrtylan, esasy böleginden aýrylan ýa-da bütinleý ýok, kanagatlanarsyz abatlanan. Sahypalary ýyrtylan, sahypalary ýetişmeýär, çyzylyp taşlanan. Dersligi dikeldip bolmaýar.