

K. MAHKAMJANOW, F. HOJAYÉW

BEDENTERBIYE 1

Özbekistan Respublikasynyň Halk bilimi ministrliги tarapyndan umumy orta bilim berýän mekdepleriň 1-nji synpy üçin okuw gollanma hökmünde hödürlenen



DAŞKENT — «O‘ZBEKISTON» — 2018

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

**Respublikanyň ýörite kitap gaznasynyň
serişdeleriniň hasabyndan çap edildi.**

Şu gollanma okuw ýylynyň II ýarym
ýyllygyndan başlap okadylýar.

Syn ýazanlar: **R. Mawlanowa** — pedagogika ylm-
larynyň doktory, professor;
T.T. Ýunusow — pedagogika ylm-
larynyň kandidaty, professor;
S. Omargaliýew — Özbekistan Res-
publikasynda at gazanan halk
tälimi işgäri.

Şertli belgiler:

B.ý. — başlangyç ýagdaý
E.d.d. — esasy dik durmak
D.d. — dik durmak

Mahkamjanow, Karimjan.

M 37 Bedenterbiýe: umumy orta bilim berýän
mekdepleriň 1-nji synpy üçin okuw gollanma /
K. Mahkamjanow, F. Hojaýew. — D.: «O'zbekiston»,
2018. — 64 s.

I. Hojaýew, F.

ISBN 978-9943-01-013-0

UO'K: 796(075)
KBK 74.200.55

ISBN 978-9943-01-013-0

© K. Mahkamjanow we başg., 2003, 2018
© «O'zbekiston» NÇDÖ, 2003, 2018

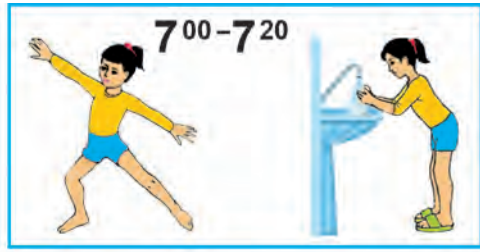
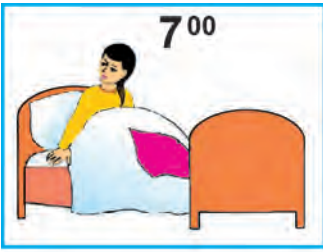
BEDENTERBIYE NÄMELERİ ÖWREDYÄR?





GÜN TERTIBI

Siziň öňüňizde täze wezipeler peýda bolup başlady. Siz öý işlerine taýýarlanmaly-syňyz, ata-eneleriňize kömek bermelisiňiz. Şonuň ýaly-da, mekdep sport gurnaklarynda meşgullanmaly-syňyz, ýoldaşlaryňyz bilen oýnamaly-syňyz, gy-



zykly kitaplary-da okamalysyňyz. Bu işleri ýerine ýetirende dogry düzülen gün tertibi size kömek eder. Munuň üçin edilyän işleriň sanawy düzülip, ony haýsy wagtda ýerine ýetirilmelidigi görkezilýär. Siz şu işleri görkezilen wagtlarda ýerine ýetirmegi endik edinmelisiňiz. Bu siziň gün tertibiňiz bolýar. Gün tertibindäki işler bilen birlikde fiziki maşklary ýerine ýetirmegide ýatdan çykarmaly däl. Fiziki maşklary ýerine ýetirmek bilen siz sagdyn bolmagy, iş ukybyňyzy artdyrmagy we özleşdirmegi gowulandyrmagy gazanarsyňyz.

Gün tertibinde görkezilen hemme işleri öz wagtynda etseňiz, ýadamarsyňyz. Okuw wezipelerini ýerine ýetirende kynçylyk çekmersiňiz, ganyp

uklap, sagdyn we gujurly ge-
zersiňiz.

OKUWÇYNYŇ GÜN TERTIBINI NÄHILI DÜZMELI?

Gün tertibini hemme her hili düzmegi mümkin. Ýöne şeýle çäreler hem bolup, ýagny olary hemme ýerine ýetirmelidir.

ERTIRKI BEDENTERBIÝE MAŞKLARY TOPLUMY

Ertirki bedenterbiýe çagalar gün tertibinde iň esasy orny eýeleýär. Ony her bir okuwçy ukudan turup, öz ýerini ýygnaşdyransoň ýerine ýetirmelidir. Bedenterbiýe bedeniň her bir agzasy üçin berilýän 5–6 sany maşkdan ybarat.

Ertirki bedenterbiýede ýerine ýetirilen gimnastika maşklarynyň täsirinde beden gyzýar, duýgy organlary oýanýar. Bu size güýç we şähdaçyklyk bagyşlaýar.

Ertirki bedenterbiýe üçin otag öňünden ýelejiredilmelidir. Bu işi siz ukudan turýança at-eneleriňiz ýerine ýetirseler-de bolýar.

Maşk ýerine ýetirilen mahalynda burun arkaly dem almaly. Alnan howa burundan arassa we ýyly ýagdaýda öýkene geçýär. Maşklar, adatda, başlangyç ýagdaýdan başlanýar.

1. B.ý.—E.d.d. Aýaklar jübütleşen, aýak uçlary birneme açylan. Eller beden boýunça aşak düşürilen, kelle göni tutulýar.

2. B.ý. — aýaklar egin giňliginde, eller bilde.

3. B.ý. — aýaklar egin giňliginde, eller kelläniň arkasynda. Barmaklar zynjyr ýagdaýynda, tirsekler gapdalda.



1



2



3

4. B.ý. — E.d.d. Elleri öňe we yza uzadyp çepek çalmak.

5. B.ý. — aýaklar egin giňliginde, eller aşakda. Çep we sag tarapa çuňrak egilmek.

6. B.ý. — aýaklar egin giňliginde, eller bilde. Göwräni sag we çep tarapa öwürmek.

7. B.ý. — aýaklar egin giňliginde, eller bilde. Öňe egilip, elleri gapdal tarapa ýazmak. B.ý.



4



5



6

8. B.ý. — aýaklary giň gerip ýarym oturmak, eller gapdala uzadylan.

9. B.ý. — E.d.d. Çommalyp oturyp, elleri öňe uzatmak. B.ý.

10. B.ý. — aýaklar egin giňliginde, eller aşakda. Bö-küp aýaklary jübütleşdirmek,



7



8



9

10



10



11



12



13

elleri ýokary galdyryp çapak çalmak. B.ý.

11. B.ý. — E.d.d. Aýagyň ujunda durup, elleri ýokary galdyryp, çuňňur dem almak. Elleri düşürip, dem çykarmak.

12. B.ý. — oturmak, aýaklar jübütleşdirip uzadylan, eller aşakda.

13. B.ý. — dyzlarda daýanyp durmak, eller aşakda.

ERTIRKI ÝUWUNYP-DARANMA

Okuwçy ertirki beden-terbiýeden soň dişlerini we el-ýüzlerini arassalap ýuwup, soňra geýinýär.



NAHARLANMAK

Günüň dowamynda siz iň bolmanda üç gezek naharlanýarsyňyz: ertirlik, günortanlyk we agşamky nahar. Ertirki ýuwunma-daranmadan soň ertirlik edilýär. Mekdepden gaýdyp geleniňizden soň günortanlyk

edýärsiňiz. Ýatmazdan birnäçe sagat öň agşamky nahary iýýärsiňiz.

OKUW PROSESINDE ÝADAWLYGY AÝYRMAK USULLARY

Bu okuwçy üçin jogapkärli işlerden biri. Ol dersde ýazýar, okaýar, sanaýar. Adamlar, haýwanlar, tebigat, täzelikler barada gyzykly maglumat alýar.

Mekdepde synp işlerini ýada öý işini ýerine ýetiren wagtynda esli wagta çenli hereketsiz oturmaly bolýar. Şonda irip, ýadaýarsyňyz. Ýadawlygy işeňňir hereketler



bilen aýyrmak mümkin. Munuň üçin bir minudyň dowamynda 3 sany maşk 5–6 gezek gaýtalap ýerine ýetirilýär. Bu şadyýan minutlar diýilýär. Maşklary oturan ýerde ýa-da partanyň ýanynda, ýuwaş ýa-da orta tizlikde ýerine ýetirmek mümkin.

Ýadawlygy bütinleý ýazmak üçin 5–6 sany maşky 2–3 minudyň dowamynda ýerine ýetirmek mümkin. Muňa bedenterbiýe minutlary diýilýär. Olary gerinmek maşklaryndan başlamak makul.

ÖÝDE DERSE TAÝÝARLAN- MAK WE AÇYK HOWADA SEÝIL

Mekdepde dersden soň öýe iş berilýär. Ony öz wagtynda ýerine ýetirmeli. Öý işi günortanlyk we gündizki seýilden soň ýerine ýetirileni makul.



Okuwçylar mekdepden gelensoň ululara öý işlerine kömekleşýärler we dürli hereketli oýunlary oýnaýarlar. Agşamara ata-enesi bilen açyk howada seýil edýärler.

ŞAHSY GIGIÝENA

Ir bilen ukudan oýanansoň we agşamara ukudan öň ýüz, el, diş arassalap ýuwulýar. Her gün elleri we aýaklary sabyňlap ýuwup, soň ýatmak peýdalydyr.

ÝÜZ, GÖZ, EL WE DIŞ IDEGI

Adatda, ir bilen we agşama-
ra ýüzi ýuwan wagtynda
gözüň gabagy ýuwulýar. Sport
meýdançasasynda bolanda, göze
bir zatlar düşende gözüň daşky
burçundan burun tarapa garap
ýuwmaly.

Hapa eller saglyk üçin
gaty zyýanlydyr. Şonuň
üçin eli hemişe, aýratynam,
naharlanmazdan öň sabynlap
ýuwmaly. Dyrnak almagy
ýatdan çykarmaly däl.



Dişleri ir bilen ukudan turan-soň hem-de agşamara ukynyň öňýanynda diş pastasy bilen ýuwmaly. Dişi arassalanda dişiň etine esewan bolmaly. Pastaly çotkany dişiň içki we daşky tarapyndan, sagdan çepe we ýokardan-aşak hereketlendirmeli.

Aýagy her gün, iň gowusy, ýatmazdan öň ýyly suwda sabynlap ýuwanyňyz makul. Bu ýadawlygy tiz aýyrmaga kömek edýär. Aýagyň dyrnagyny yzygider ýagdaýda alyp durmaly.



Soraglar:

1. Gün tertibi näme?
2. Näme üçin fiziki maşklar bilen meşgullanmagy gün tertibine girizmeli?

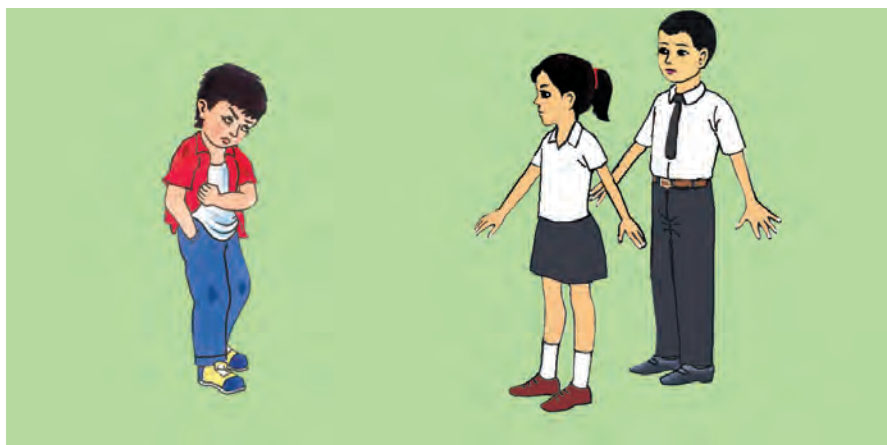


Ýumuşlar:

1. Ata-eneňiz bilen bilelikde öz gün tertibiňizi işläp taýýarlap, görünyän ýere asyp goýuň.
2. Haýsy sport gurnagyna gatnaşýarsyňyz? Suraty düşündiriň.

ARASSAÇYLYK — SAGLYGYŇ GIREWIDIR

Adam sagdyn we gaýratly bolmagy üçin bedenini, geýimlerini arassa we tämiz saklamalydyr. Geýimleri arassa, görnüşi ýakymly, gylyk-häsiýeti owadan çagalaryň dostlary köp bolýar. Olary hemme hormat edýär. Egin-eşikleri, el-ýüzleri kir-çir ýöreyän çagalar bilen hiç kim ýoldaş bolasy gelmeýär. «Sport arassaçylyk we saglyk girewidir» şygaryna amal ediň.



ARASSA BOLUŇ!

Neneň gowy, çagalar,
Arassaçylyk, tämizlik.
Gözel gylyk, edep bilen,
Hemişe geýnüwlik.

Säher turup ukudan,
Sowuk suwa ýüz ýuwmak,
Gyzyşýança tä beden,
Ýodajykda ylgamak.

«Bir-iki» — diýip, egilseň,
Maşklary etseň ýene,
Şäht bilen döşüň gerseň,
Görersiň ýaýnar beden.

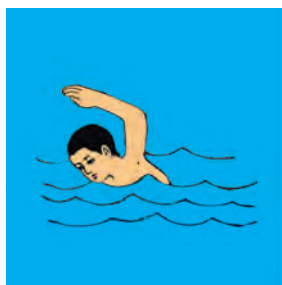
M. Omon



TAPLANMAK

Taplanmak diýende, beden agzalaryny üýtgäp durýan howa uýgunlaşdyrmak, yssy-sowuga çydamlylygyny artdyrmak düşünilýär. Sagdyn bolmak üçin gün şöhlelerinde taplanmak, açyk howada gezmek we suw basseýnlerine suwa düşüp, taplanmak mümkin.

Taplanmagy ýuwaş-ýuwaşdan başlamaly, ýagny bedeni ilki çyg polotensa bilen süpürmeli. Suwdan peýdalananda ilki ýyly suwdan başlap, soň bolsa sowuk suwa geçmeli.





Taplanmagy üznüksiz alyp barmaly we oña kadaly amal etmeli. Meselem, güneşde taplanmakçy bolsaňyz, ilki günüň aşagynda azrak wagt durmak gerek. Şeýle edilmese deriňiziň güne ýanmagy mümkin.

Temperatura 15–20° bolanda açyk howada seýil etmek, aýakgapsyz ýöremek, äpişgesi açyk otagda uklamak örän peýdalydyr.

Ertirki gimnastika maşklaryny açyk howada ýa-da äpişgäniň penjiresi açyk bolan ýagdaýda geçirmek maksada laýykdyr.

Ýumuşlar:

1. Gimnastik taýajyk, ýüp, pökgi, gantelleriň suratyny depderiňize çekip geliň.
2. Suraty düşündirip beriň.



SPORT ZALY

Mekdepde gimnastika, basketbol, woleybol, hereketli oýunlar we dürli maşklar geçirilýän otaga sport zaly diýilýär.

Basketbol halkasy



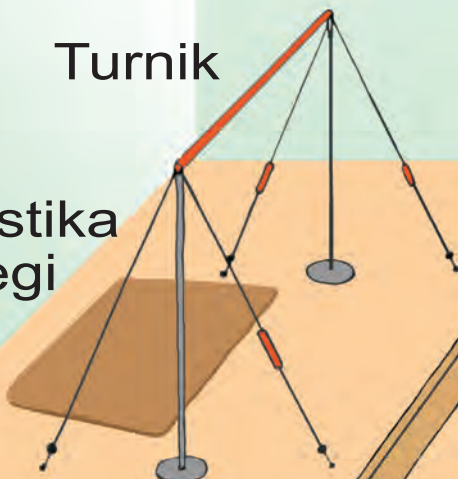
Gimnastik halkalar



Dyrmaşyp çykylyan tanap



Turnik

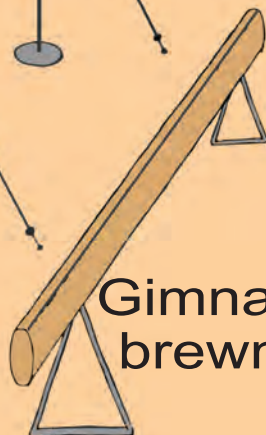


Gimnastika düşegi

Batlanýan köpri

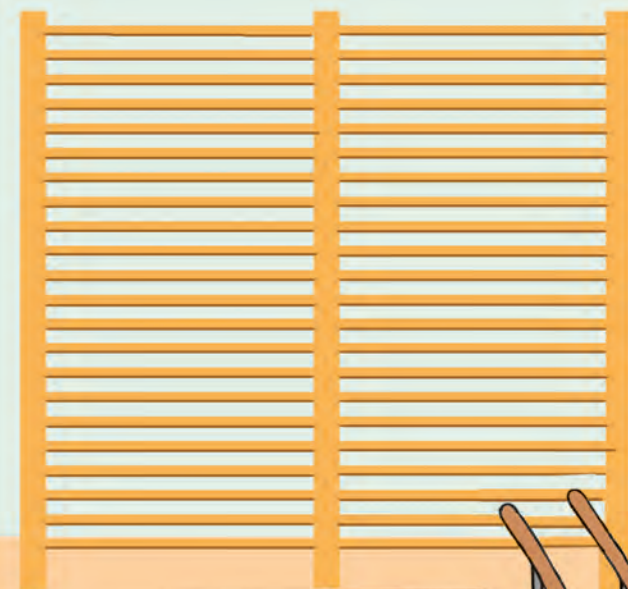


Gimnastika brewnosy

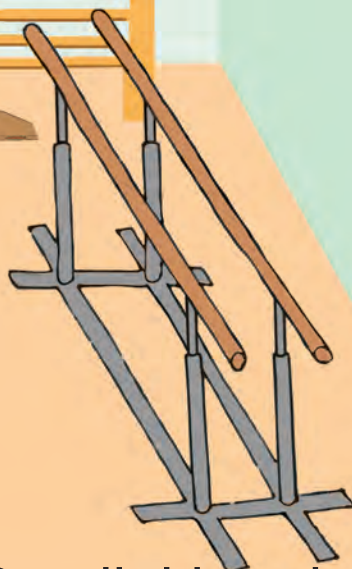
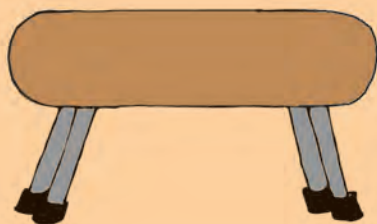


Gimnastik «kozýol»

Gimnastika üzeňňisi



Gimnastik «kon»



Parallel bruslar



Gimnastika oturgyjy

Soraglar:

1. Sport zaly diýip nämä aýdylýar?
2. Sport zalynda nähili enjamlar bar?
3. Öýüňizde nähili sport enjamlary bar?
4. Bu enjamlar bilen nähili maşklary ýerine ýetirmek mümkin?
5. Ýene nähili enjamlary bilýärsiňiz?

ÇEPER GIMNASTIKA

Sportuň nepis görnüşlerinden biri – çeper gimnastika. Çeper gimnastika – bu gyzlaryň sporty. Bu sport bilen gyzlar 4–5 ýaşdan başlap meşgullanmalary mümkin. Meşgullanmak netijesinde gyzlaryň organizmi üçin örän peýdaly we netijeli täsir edýär. Meselem, gyzlarda

nepislik, hereketleriň näzikligi we gözel boý-syraty şekillenýär. Şunuň bilen bir hatarda fiziki sypatlary: çalasyňlygy, çeýeligi, maýyşgaklygy, çakganlygy we gujurlylygy terbiýeleýär. Çeper gimnastika — bu ýokary derejedäki ussatlyk bilen hereketlenmegi üpjün edýän hereketler toplumydyr. Çeper gimnastika türgenleşiklerinde enjamlarsyz we enjamlar bilen maşklar ýerine ýetirilýär hem-de aşakdaky enjamlar ulanylýar.

- 1 – Halka
- 2 – Ýüp
- 3 – Bulawa
- 4 – Top
- 5 – Lenta



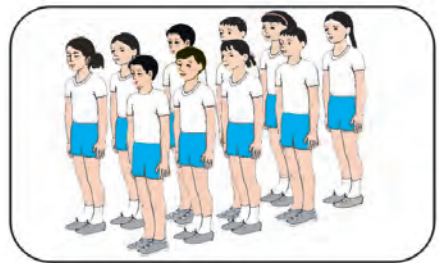
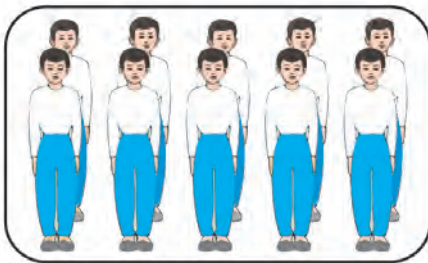
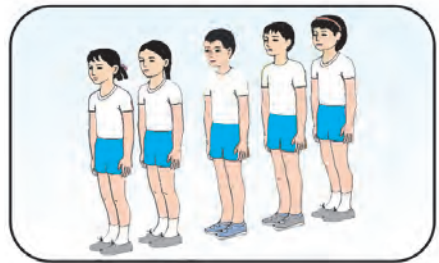
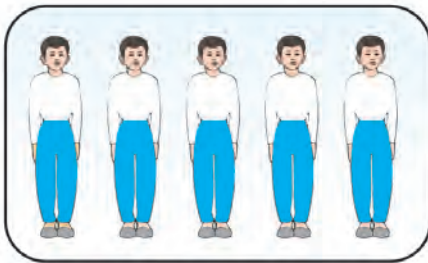
SPORT GIMNASTIKASY

Bedenterbiýe dersinde gündelik durmuşda zerur bolýan hereketleri dogry we owadan ýerine ýetirmegiň düzgünleri öwrenilýär. Siz ilki sportuň gimnastika, ýeňil atletika, ýüzmek we hereketli oýunlar hem-de sport oýunlarynyň elementleri bilen tanyşarsyňyz.

Gimnastika gelşikli syratly, güýçli we gelşikli bolmagyňza kömek edýär. On-da el-aýak we bütin bedeni dogry hereketlendirimegi, nyzamda durmagy, ýöremegi, ylgamagy, daýanyp bökmegi, dyrmaşyp çykmagy, asylmagy, akrobatikany, deňagramlylyk saklamagy öwrenersiňiz. Dürli enjamlar bilen we enjamlarsyz maşklary ýerine ýetirýärsiňiz.

NYZAMA DURMAK WE GAÝTADAN NYZAMA DURMAK USULLARY

Siz çalt bir hatara nyzama durmagy, yzygider nyzama durmagy, gaýtadan nyzama durmaklary, aýagyň ujuny göni tutup durmagy, buýruga görä hereketi başlamagy we saklanmagy, eli gapdala



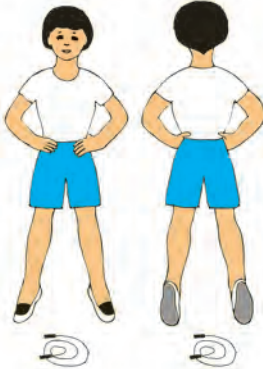
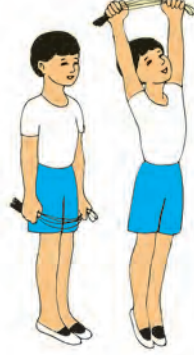
uzatmagy we eplemegi hem-de sanaw boýunça sanamagy bilmelisiňiz.

Ýüzi bir tarapa garadyp, yzly-yzyna duran çagalaryň durşuna hatar diýilýär. Hatarda duranlaryň aralygyndaky aralyk (distansiýa) diýlip atlandyrylýar. Adatda, aralyk öňe uzadylan el ýa-da bir ädim uzynlygynda bolýar.

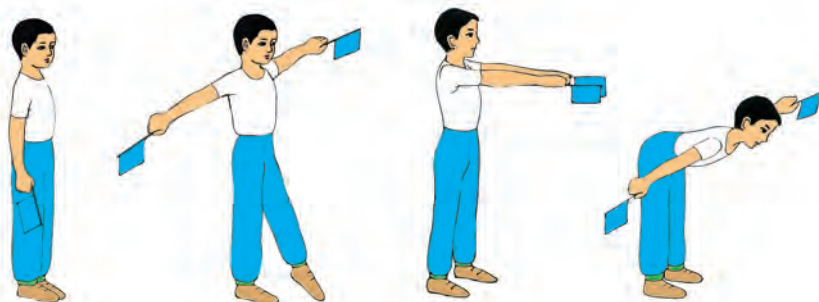
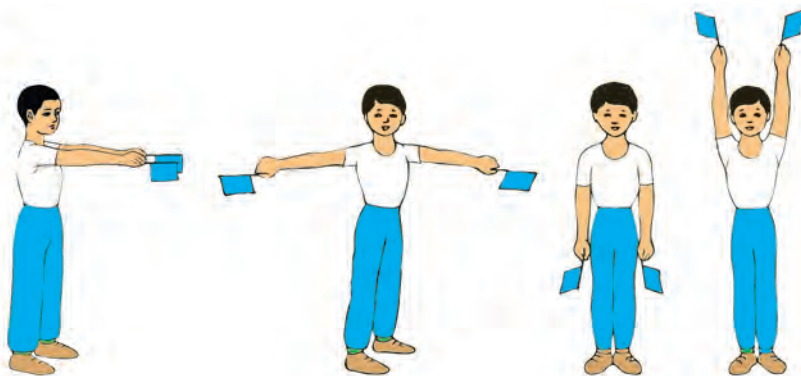
Hatarda hereketlenme mugallymyň «Ýöräň!» diýen buýrugy boýunça çep aýakdan başlanýar. Iki hatarly nyzama durmak üçin iki hatarda ýanaşyk bir ädim aralykda durulýar. Mugallymyň buýrugy bilen «saga» ýa-da «çepe» öwrülmeleli.

Nyzam diýip, okuwçylaryň ýanaşyk, öňe garap durmagyna aýdylýar.

YÜP BİLEN MAŞKLAR YERİNE YETİRMEK



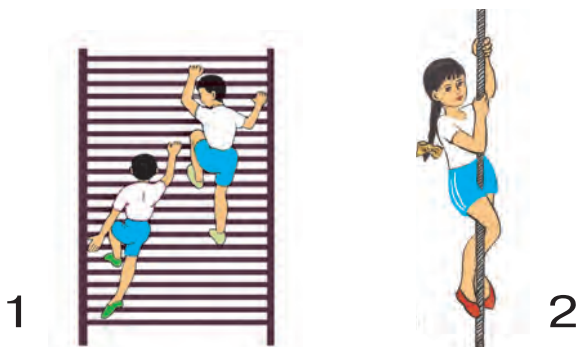
BAÝDAJYKLAR BILEN MAŞKALARY ÝERINE ÝETIRMEK



DYRMAŞYP ÇYKMAK, ASYLMAK WE DAÝANMAK USULLARY

1. Gimnastika üzeňňisine dyrmaşyp çykmak.

2. Tanaba dyrmaşyp çykmak.

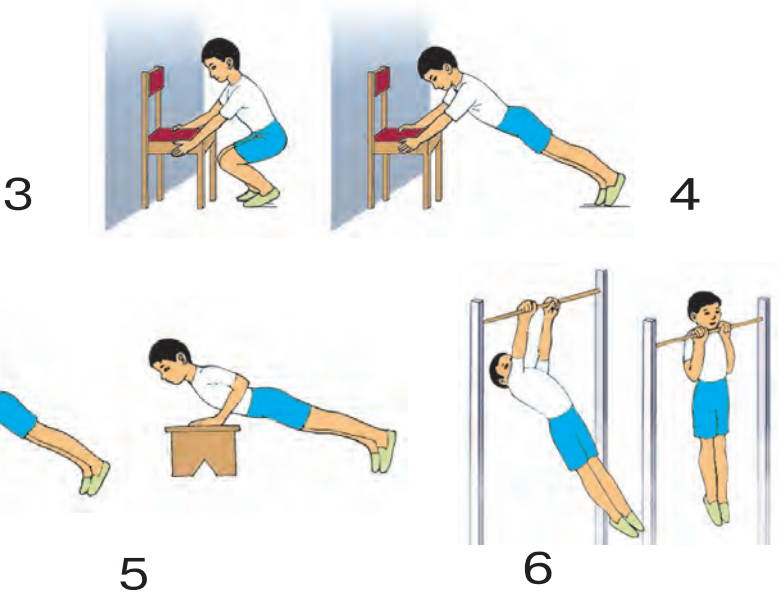


3. B.ý. — çommalyp daýanyp oturmak.

4. Böküp, aýaklar yza uzadylýar, gapdala açylýar, aýaklary jübütläp, başlangyç ýagdaýa gaýdylýar.

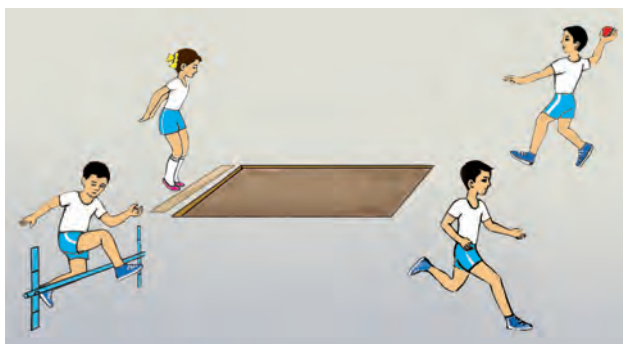
5. Gimnastika oturgyjynda ellere daýanyp ýatan ýagdaýda elleri epmek we ýazmak.

6. Pes turnikde asylan ýag-
daýda çekilmek.



ÝEÑIL ATLETIKA

Ýeňil atletika bilen meşgul-
lansaňyz güýçli, çalasyn, düşbi
we çakgan hem-de çydamly
bolarsyňyz. Çünki sportuň bu
görnüşi ýöremek, ylgamak we
bökmek, zyňmak, uzak aralyga,
Şonuň ýaly-da, belent-pes
ýerlerde ylgamak ýaly maşk-
lary öwredýär.



Ýüzmek, sport we hereketli oýunlar iň halaýanyňyz.



HEREKETLENME GÖRNÜŞLERI

Ýaşayyş peýda bolaly bäri, ähli janly jandar herekete zerurlyk duýýar.

Leglek, durna, gaz, balary, keperleri, mör-möjekler hem-

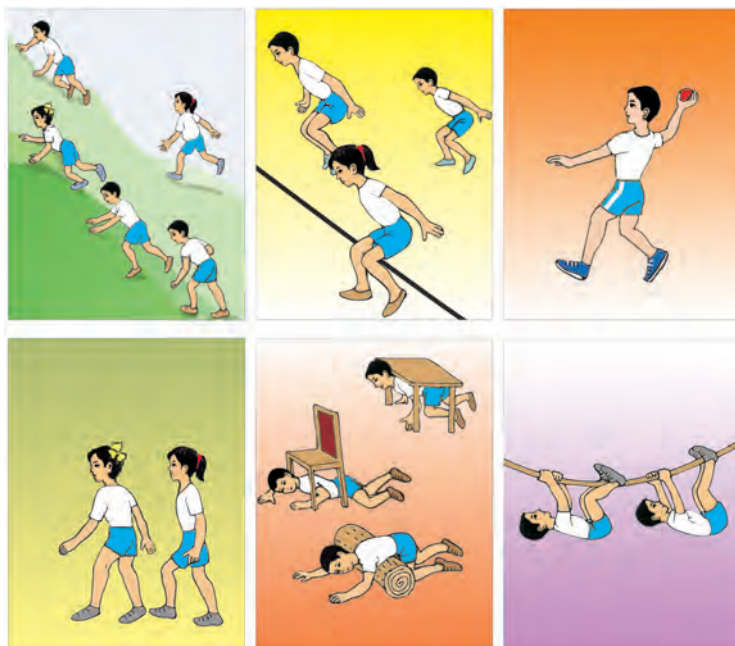


de garynjalar hem hereketlenýär we howada uçýar. Eger ganatlary hereketlenmese, olar uçup bilmeýär. Gurbaga suwda hem, gury ýerde-de gowy hereketlenýär. Balyk we ýylan suwda örän ýeňil hereket edýär — ýüzýär.

Gördüňizmi, guşlar, haýwanlar, süýrenijiler we ahyrynda, akylyly ynsan hem özüne laýyklykda hereket edýär.

HEREKETLENME USULLARY

Adam dürli usulda hereketlenmegi mümkin: bökme, ätläp geçmek, ylgamak, deňagramlylyk saklamak, emedekläp aşyp geçmek, dyrmaşyp çykmak we başgalar. Meselem, derbaz tanabyň üstünde deňagramlylyk saklap ýöremegi bilmeli. Bu endikleriň ählisi fiziki maşklaryň

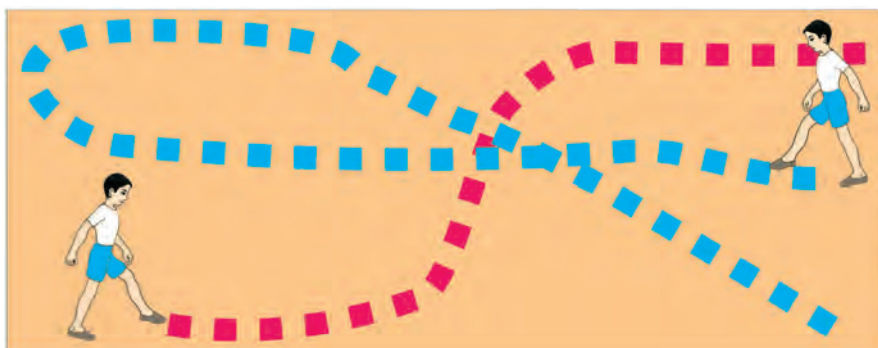


kömeginde ösdürilýär. Siz hereket eden mahalyňyzda bedeniziň dürli agzalary: kelle, el, aýak, göwre gatnaşýar.

HEREKET TIZLIGI WE UGRY

Siziň dürli tarapa garap ýerine ýetiren hereketleriňize hereket ugry diýilýär.

Ýerine ýetirýän hereketleriňiz haýal ýa-da tiz bolmagy mümkin. Meselem, haýal ýöräp mekdebe, seýil etmek üçin haýwanat bagyna barýarsyňyz. Awtobusa, dostlaryňyz ýa-da



pökginiň yzyndan ýetmek üçin ylgayırsyňyz.

Siziň haýal ýöremegiňize ýa-da tiz ylgamagyňyza hereket tizligi diýlip aýdylýar.

Soraglar:

1. Hereket tizligini nähili düşüňýärsiňiz?

2. Hereket ugruny nähili düşüňýärsiňiz?

Ýumuşlar:

1. Suratlardaky çagalaryň hereketlenme usullaryny aýdyp beriň.

2. Surata garap haýwanlar nähili hereketlenýändigini aýdyp beriň.

3. Çagalaryň haýsy hereketleri suratdaky haýwanlaryň hereketlerine gabat gelýändigini aýdyň.

4. Suratdaky hereketler bir-birinden nähili tapawutlanýar?

HEREKETLI OÝUNLAR

Hereketli oýunlary kiçi çagalar hem, ulular hem gyzyklanma bilen oýnaýarlar.

Oýunlarda biz hereketiň ýöremek, ylgamak, bökme, zyňmak, päsgelçilikleri, garşylyklary ýeňmek ýaly esasy görnüşlerini görýäris. Oýunlar üns bilen pikirleri jemlemegi öwredýär, çalasyňlygy, çakganlygy, güýç, çydamlylyk sypatlaryny ösdürýär. Köpçülikleýin oýunlar bolsa dostluk we ýoldaşlyk duýgusyny terbiýeleýär.

Açyk howada geçirilýän oýunlar saglyk üçin örän peýdalydyr. Her bir oýnuň özboluşly düzgünleri bar. Onda biri utýar, biri bolsa utulýar.

Şonuň üçin oýna başlamazdan öň sudýa saýlanmalydyr.

«KOSMONAWTLAR» OÝNY

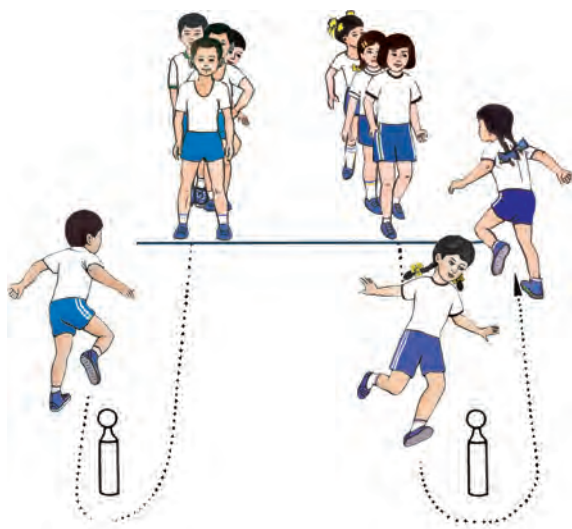
Meýdanyň burçlary we gapdal taraplary uzynlygy bilen 4–6 sany uly üçburçluklar «Raketadrom» çyzylýar. Her bir raketadromyň öňüne onuň marşrutyny ýazyp goýmak mümkin. Meselem, ÝAÝ (ýer-aý-ýer), ÝWÝ (ýer-wenera-ýer) we ş.m. Hemme oýunçylar meýdanyň ortasyna tegelek şekiliň daşyna ýerleşýärler. Oýunçylar töwerek şekliň daşynda el tutuşyp aşakdaky sözler bilen hereket edip başlaýarlar: «Tiz uçar» raketalar planetalara syýahat etmek üçin bize garaşýar. Ýöne oýnuň bir syry bar. «Gijä galana orun ýok». Okuwçy sözleri aýdyp



bolandan derrew hemme okuwçylar raketadromlara ylgap baryp raketalardaky orunlaryny eýeleýärler. Orunsyz galan okuwçylar gaýdyp gelip meýdanyň ortasyna ýygnanýarlar. Şondan soň oýun gaýtadan başlanýar. Oýun diňe ýolbaşçynyň belgileri signaly bilen başlanýar.

«KIM TIZRÄK» OÝNY

Çagalar 2 ýa-da 4 komandalara bölünip çyzylan çyzygyň arasynda bir hatar parallel kolonna bolup durýarlar. Çyzygyň öňünden 6–8 metr aralykda komandalaryň garşysynda sany-na deň kegli goýulýar. Her bir komandada birinji duran oýunçy mugallymyň signaly esasynda bir aýakda keglä çenli böküp barýar, goýlan zady aýlanyp geçip öz kolonnasyna



tarap ylgap baryp ikinji duran oýunçynyň el aýasyna urýar, özi bolsa kolonnanyň ahyryna geçip durýar. Ikinji oýunçy hem şeýdip oýny dowam etdirýär we özi kolonnanyň ahyryna geçýär. Oýun şeýdip dowam edýär.

KÜŞT SAPAKLARY

Küşt iň gadymy oýunlardan biridir. Ol göýä iki leşgeriň söweş sungatyny ýatladýar. Ýöne bu pikirleriň göreşine esaslanan özboluşly sungatdyr.

Küşt tagtasy 64 sany deň öýjüklere bölünen. Tagtanyň uzynlygy we ini boýunça 8 sanydan hatarlar ýerleşen.



64 sany öýjügiň 32 sanysy ak, 32 sanysy gara reňklere bölünen we olar yzygider, ýagny her bir hatarda ak we gara öýjüklere nobat bilen ýerleşdirilen. Öýjüklere gözenekler diýip hem atlandyrmak mümkin.

Tagtanyň ýokarsyna (dikligine) tarap yzygider ýerleşýän gözenekler jemine ýodajyk(lar) diýilýär. Küşt tagtasyndaky ýodajyk(lar) sekiz sany. Tagtanyň gapdal tarapyna (keseligine) garap yzygider ýerleşýän gözenekler jemine hatar(lar) diýilýär. Küşt tagtasyndaky hatarlar hem sekiz sanydyr.

Tagtanyň birmeňzeş reňkdäki gözeneklerini (öýjüklere) utgaşdyrýan ýollara ýapgyt ýodajyklar diýilýär.

Küşť tagtasyny Őertli ýagdaýda üç bölege bölmek mümkin: çep ganat (perzi ganaty), merkez, sag ganat (Őa ganaty).

Őa. Küşť çöpleriniň içinde iň esasy we hemiŐe goraga mätäç diýlip hasaplanýar. Őany garŐydaŐ ýesir alsa, oýun utdurylýar.



Perzi. Iň güýçli hereketjeň çöp. Ol garŐydaŐ çöpleri uzakdan hem, ýakyndan hem, gönüden hem diagonal ugur boýunça urup alýar.



Ruh. Bu çöp hem güýçli hasaplanýar. Ruh agyr hereketlenip, söweŐjeň pillerden soň iŐe giriŐýar.



Pil. Ýeňil çöp bolany üçin söweŐe birinjiler



hatarynda girýär. Pil pyýada bilen baglanyşsa, bilelikde gowy söweş edýärler.



At. Onuň ajaýyp ýöremek görnüşi bar. Ol ýöremezden, garaşylmadyk ýere böküp geçýär. Ak gözenekde duran at gara öýjüge ýöreýär ýa-da tersine.

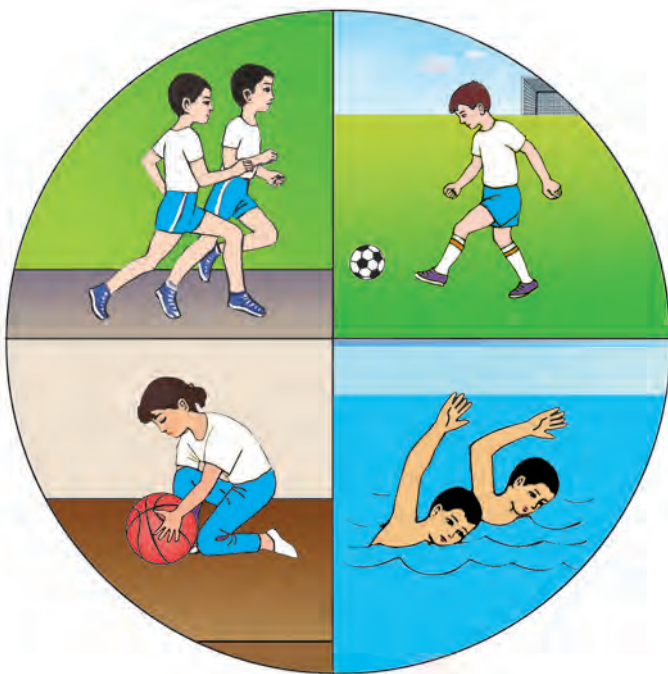


Pyýada. Bu çöp kiçijik bolany bilen edermen söweşiji. Ol hemişe öňe hereketlenýär. Maksady – çaltlyk bilen öz ugrundaky ahyrky hatara ýetip baryp, güýçli çöpe öwrülmeli.

Soraglar:

1. Haýsy oýun size köpräk ýakýar?
2. Küşt barada nämeleri bildiňiz?

FIZIKI SYPATLARY TERBIÝELEMEK WE GÖZEGÇILIK ETMEK

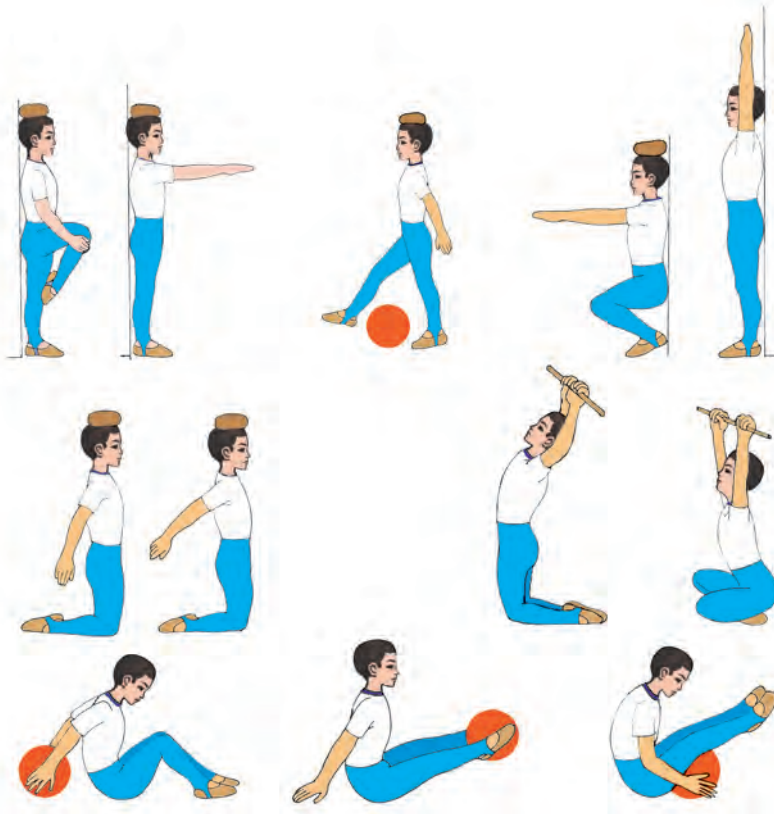


SYRATY DOGRULAMAK WE OŇA DEGIŞLI MAŞKLAR

Dogry syrat — bu diňe bir husn bolman, eýsem sagdynlyk alamaty hemdir. Ýöne käbir çagalaryň göwresi, mälim sebäplere görä, nädogry şekile girip galýar. Mundan olar ahmyr çekýärler.



Öz boýuna görä pes ýa-da beýik partada nädogry oturmak, mekdep sumkalaryny diňe bir elde alyp ýöremek syratyň bozulmagyna sebäp bolmagy mümkin.



Syратыň bozulmagy, ilki bilen, adamyň daşky görnüşini gelşiksiz edip görkezýär. Galyberse-de, onuň içki agzalaryna hem erbet täsir edýär. Syратыň bozulandygy aňylsa, ony ders dowamynda geçilýän gimnastik maşklar

bilen zygider meşullanmak kömeginde düzedip bolýar.

Bozulan syraty uzak möhletleýin bejeriji gimnastika maşklaryny ýerine ýetirmek bilen dogrulamak mümkin. Syraty gaty özgeren adamlary bolsa, köplenç, bejermek üçin mahsus şypahanalara iberilýär.

Soraglar:

1. Syratyň bozulmagyna näme sebäp bolýar?
2. Syraty nähili dogrulamak mümkin?

Ýumuşlar:

1. Bedenterbiýe mugallymynyň kömeginde syraty gowulandyrmaga degişli maşklary saýlap alyň.
2. Bu maşklary öwreniň we olary zygider gdaýda ýerine ýetiriň.

ÝASY DABANLYK WE ONY ÝOK EDIJI MAŞKLAR

Ýasy dabanlyk — bu aýagyň penje myşsalarynyň gowşaklygydyr. Ol köplenç rahat bilen kesellän çagalarda duşýar. Ýasy dabanlygy düzetmek üçin aýak penjesiniň myşsa damarlaryny berkitmeli. Diýmek, gündelik gimnastika, hökman, ýasy dabanlygy ýok edýän maşklary girizmeli we kadaly ýerine ýetirmeli.

1. Aýak aýasynyň süňklerini epmek we ýazmak.

2. Aýak barmaklary bilen kubikleri gysyp almak, gapdal tarapa goýmak.





3



4



3. Aýagyň ujuny götermek we düşürmek.

4. Aýak ujunda bökmek.

5. Aýagyň aýasynda pökgini ýa-da taýajygy öňe we yza togalamak.

6. Taýajyklar bilen çanada ýöremäge öýkünmek.

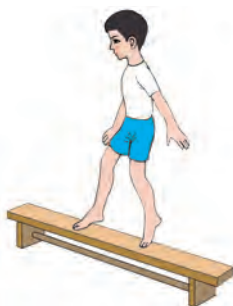
7. Ýapgyt goýlan gimnastika oturgyjynyň üstünde aýaklaryň ujunda ýöremek.

8. Daşyň üstünde ýöremek.



6

7



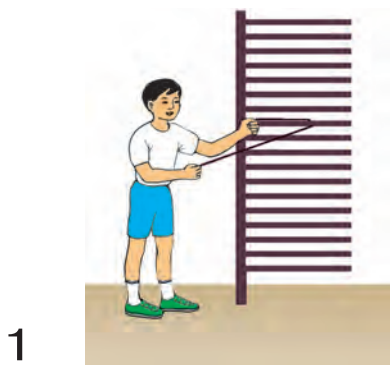
8



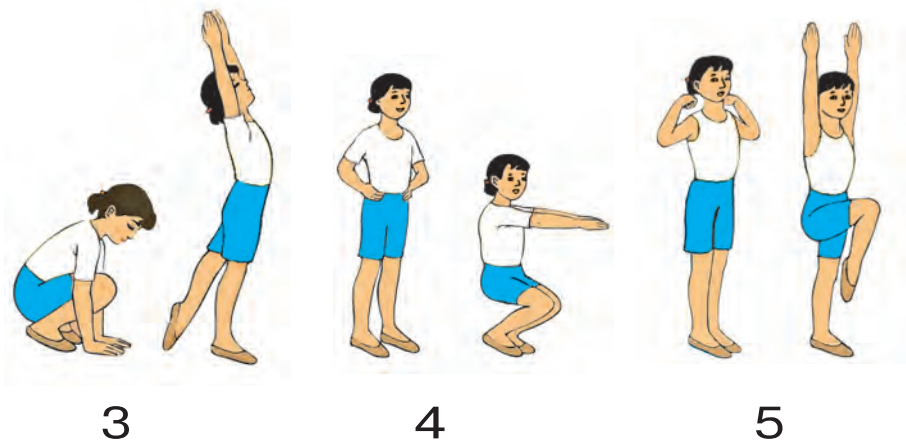
EL WE AÝAK GÜÝJÜNI ARTDYRYJY MAŞKLAR

1. Bir metr aralykda gimnastika üzeňňisiniň öňünde durulýar. Daňlan rezini nobat bilen sag we çep elde çekmek.

2. B.ý. — jübüt-jübüt bolup, aýaklar egin giňliginde goýulýar. Birek-biregiň ellerini tutup durup, nobat bilen çep we sag eli epip-ýazmak.



3. B.ý. — ellere daýanyp, çommalyp oturmak.



1-çep aýagyň ujy yza goýlup, eller ýokary galdyrylan, 2-başlangyç ýagdaýa gaýtmak. 3–4 şonuň özi başga aýak bilen ýerine ýetirilýär.

4. B.ý. — aýaklar egin giňliginde, eller bilde.

1-çommalyp oturyp, eller öňe uzadylan, 2-başlangyç ýagdaýa gaýtmak. 3–4 gaýtalamak.

5. B.ý. — eller eginde, aýaklar jübütleşen.

1-eller ýokarda, çep aýagy dyzdan epip galdyrmak, 2-başlangyç ýagdaýa gaýtmak. 3–4 şonuň özünü başga aýakda ýerine ýetirmek.

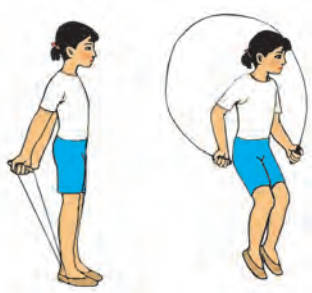
6. B.ý. — ýüp aşakda, aýaklar jübüt goýlan.

Ýüpde bökme.

7. «Horazlar söweşi» hereketli oýny.

8. B.ý. — birek-birege ýüzbe-ýüz garap oturmak, eller eginde.

Çommalyp oturan ýagdaýda öňe, yza, gapdala böküp hereketlenmek.



6



7



8

GARYN MYŖSALARYNY ÖSDÜRIJI MAŖKLAR

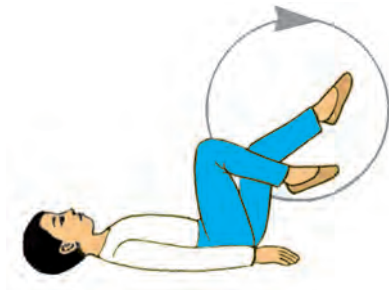
1. B.ý. — eller bilen yza daýanan ýagdaýda oturmak.

Uzadylan aýaklary göterip-düşürmek, bili göni tutup, erkin dem almak.

2. B.ý. — arkanlygyna ýatan ýagdaýda welosiped mü-nendäki ýaly aýaklary aýlawly hereketlendirmek.



1



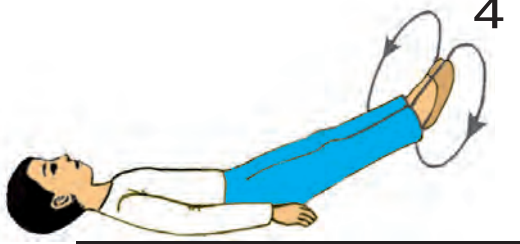
2



3



4



3. B.ý. — yzda ellere daýanyp oturmak. Uzadylan aýaklary galdyryp, iki tarapa açmak we başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Erkin dem almak.

4. B.ý. — arkan ýatyp, elleri beden boýunça uzatmak. Iki aýak bilen aýlawly hereket



5



etmek (çepe, ýokary, saga, aşak).

5. Arkanlygyna ýatmak, oturmak we tersine.

6. B.ý. — garynda ýatan ýagdaýda eller gapdalda. Kelläni galdyryp, elleri gapdal tarapa gerip «garlawaç» ýasamak.



6



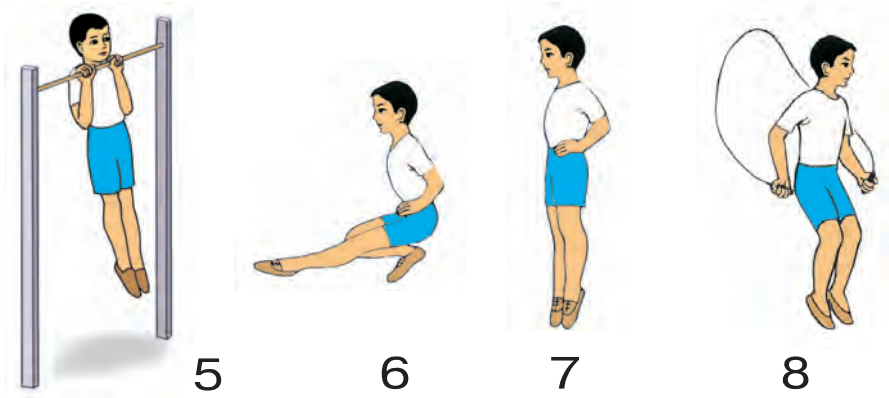
7

7. Gimnastika üzeňňisinden bir ädim aňyrda durup, elleri yza uzadyp, gimnastika üzeňňisiniň çöplerinden tutup, ýuwaşjadan yza egilmek.

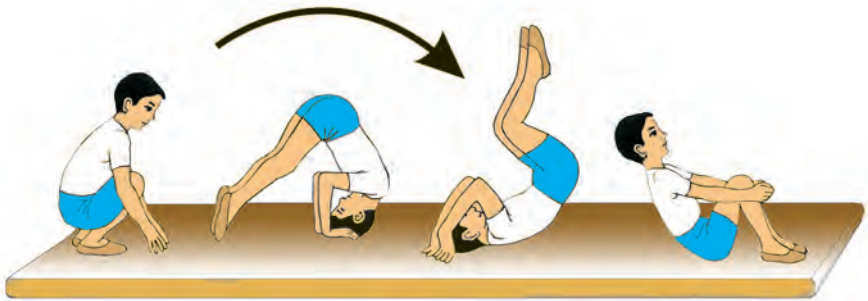
ÇYDAMLYLYGY WE ÇALASYNLYGY ARTDYRYJY MAŞKLAR

Çydamlylyk organizmiň ol ýa-da bu hereketden ýada-magyna dözümlilik ukybydyr. Uzak wagtyň dowamynda ýöräp bilmek, ylgamak, ýüz-mek, mümkingadar köpräk çommalyp oturmak, elde çekilmek, daş götermek, dyngysyz herekete çydamak ynha şeýle ukyplardan hasaplanýar.





1. Ýlgamak.
2. Çommalyp oturmak.
3. Ýüzmek.
4. Gantel götermek (500 g).
5. Turnikde çekilmek.
6. Bir aýakda oturyp-turmak.
7. Aýaklary gapdala açyp ýada jübütläp durup bökmek.
8. Ýüpde bökmek.



MAZMUNY

Bedenterbiýe nämeleri	
Öwredýär?	3
Gün tertibi	4
Okuwçynyň gün tertibini nähili düzmeli?	7
Ertirki bedenterbiýe maşklary toplumy	7
Ertirki ýuwunyp-daranma	12
Naharlanmak	12
Okuw prosesinde ýadawlygy aýyrmak usullary	13
Öýde derse taýýarlanmak we açyk howada seýil	14
Şahsy gigiýena	15
Yüz, göz, el we diş idegi	16
Arassaçylyk – saglygyň girewidir.....	19
Arassa boluň.....	20
Taplanmak	21
Sport zaly.....	23
Sport enjamlary	26
Çeper gimnastika.....	27
Şport gimnastikasy	29
Nyzama durmak we gaýtadan nyzama durmak usullary.....	30
Dyrmaşyp çykmak, asylmak we daýanmak usullary.....	34
Hereketlenme görnüşleri	36
Hereketlenme usullary.....	38
Hereketli oýunlar.....	41
«Kosmonawtlar» oýny	42
«Kim tizräk» oýny	43

Küşt sapaklary	45
Fiziki sypatlary terbiýelemek we gözegçilik etmek	49
Syraty dogrulamak we oña degişli maşklar	50
Ýasy dabanlyk we ony ýok ediji maşklar	53
El we aýak güýjüni artdyryjy maşklar	55
Garyn myşsalaryny ösdüriji maşklar	58
Çydamlylygy we çalasyňlygy artdyryjy maşklar	61

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

(Turkman tilida)

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

Terjime eden J. Metýakubow

Redaktor K. Hallyýew

Çeper redaktor H. Kutlukow

Tehredaktor T. Haritonowa

Korrektor K. Hallyýew

Kompýuterde sahaplaýjy N. Ahmedowa

Neşirýat lisenziýasy AI № 158, 14.08.2009.

Çap etmäge 2018-nji ýylyň 26-nji aprelinde rugsat edildi.

Möçberi 60×90^{1/16}. Ofset kagyzynda ofset çap edilish
usulynda çap edildi. «Arial» garniturasy. Kegli 19, 17.

Şertli çap listi 4,0. Neşir listi 4,56.

1110 nusgada çap edildi. Buýurma № 18-164.

Özbeğistanyň Metbugat we habar agentliginiň
«O'zbekiston» neşirýat-çaphana döredijilik öýünde çap edildi. 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