

K. MAHKAMJONOV, F. XUJAYEV

DENE TA'RBIYASI'

**3- klass woqi'wshi'lari'
ushi'n woqi'w qollanba**

Besinshi basi'li'wi'

*O'zbekistan Respublikasi' Xali'q bilimlendiriw
ministrliqi tasti'yi'qlag'an*



**«O'QITUVCHI» BASPA-POLIGRAFIYALI'Q
DO'RETIWSHILIK U'YI
TASHKENT — 2016**

UO‘K: 796(075)
KBK 74.200.55 ya 71
M 37

Pikir bildirishiler:

- M. G‘ULOMOV** — pedagogika ilimlari kandidati’,
professor.
- N. KERIMOV** — pedagogika ilimlari kandidati’,
docent.
- R. ABDULLAYEVA** — TMIU ag‘a woqi‘ti‘wshi‘si’.

**Respublika maqsetli kitap qori‘ qarji‘lari’
yesabi‘nan ijara ushi‘n basi‘p shi‘g‘ari‘ldi‘.**

ISBN 978-9943-02-955-2

© K. Mahkamjonov, F. Xujayev
© «O‘qituvchi» BPDU’, 2005

SO'Z BASI'

A'ziz woqi'wshi'lar!

3-klasta sizdi ju'da' ko'p qi'zi'qli' shi'ni'-g'i'wlar ku'tpekte. Sizler gimnastika, sport woyi'nlarini'n' elementleri, jan'a uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlardi' ha'm qi'zi'qli' milliy ha'reketli woyi'nlardi' u'yrenesiz. Soni'n' menen birge, organizmin'izdi fizikali'q jaqtan rawajlandi'ri'w ushi'n quramali' shi'ni'g'i'wlar wori'nlaw kerekligin bilip alasi'z.

Bunnan ti'sqari', sizler u'shinshi klasta qanday shi'ni'g'i'wlar boli'wi'n, wolar bir-birinen qalay aji'rali'wi'n, wolardi'n' qanday belgilerdi rawajlandi'ri'w ushi'n qollanili'wi'n, shi'ni'g'i'wlardi' ha'm wolardan qalay paydalani'w jol-jobalari'n bilip alasi'z. Soni'n' menen birge, dene shi'ni'g'i'wlar kompleksinin' wo'zi ne yekenligin ha'm wolardi' qanday izbe-izlikte wori'nlawdi', wo'zin'izdin' fizikali'q rawajlani'w da'rejen'izdi baqlap bari'wdi' da u'yrenesiz. Sabaqlarda sportti'n' ayi'ri'm tu'rleri haqqi'nda, wolardi'n' kelip shi'g'i'wi', rawajlani'wi' haqqi'nda qi'sqasha mag'luwmatlarga iye bolasi'z.

Sunday-aq, siz ha'r ta'repleme fizikali'q rawajlani'wda dene ta'rbiyasi' sabaqlari'ni'n'

paydali' yekenligine ja'ne de ko'birek isenim payda yetesiz. Shi'ni'nda da, dene ta'rbiyasi' ha'm sport penen turaqli' shug'i'llang'an woqi'wshi' qa'ddi-qa'wmeti kelisken, ku'shli, sabirli', yepshil, shi'damli', bati'r, ma'rt boli'p yer jetedi. Ayi'ri'mlari'n'i'z wo'zin'iz unatqan sport tu'rleri menen wo'z betin'izshe shug'i'llana baslag'ansi'z ha'm u'lken jari'slarda qatnasi'p, wo'zin'izdi si'nap ko'rgensiz.

Bunday balalar ana-Watang'a mu'na'sip perzent boli'p yer jetedi ha'm woni' qorg'aydi', yel-jurt hu'rmetine yerisedi. Soni'n' ushi'n basqa pa'nler qatari' dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda beriletug'i'n bilimlerdi di'qqat penen u'yrenin', tapsi'ri'lg'an shi'ni'g'i'w-lardi' ani'q wori'nlan'. Sebebi, dene ta'rbiyasi' ba'rqulla saw-salamat ju'riwin'izde, barli'q pa'nlerden teren' bilim ali'wi'n'i'zda tiykarg'i' qural boli'p xi'zmet yetedi.

DENE TA'RBIYASI' HA'M SPORTQA TIYISLI TEORIYALI'Q BILIM TIYKARLARI'



1. Dene ta'rbiyasi' nelerdi u'yreledi?

Dene ta'rbiyasi' — bul fizikali'q jetiskenlikke yerisiwge bag'darlang'an pedagogikali'q process. Bul processte aqi'l, a'depikramli'li'q, estetikali'q ha'm miynet ta'rbiyasi' a'melge asi'ri'ladi'.

Dene ta'rbiyasi'ni'n' maqseti — salamat, ku'shli, kewilli, bati'r, da'wju'rek, ma'rt, ha'r ta'repleme rawajlang'an, miynet ha'm Walandi' qorg'awg'a tayar insanlardi' ta'rbiyalawdan ibarat.

Siz dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda:

— turmi'sta za'ru'r bolg'an ju'da' ko'p a'hmiyetli ha'reket, bilim ha'm ko'nlikpelerdi iyeleysiz, fizikali'q jaqtan jaqsi' rawajlanasi'z;

— insan wo'mirinde dene ta'rbiyasi' ju'da' u'lken a'hmiyetke iye yekenligin tu'sinip alasi'z;

— salamat boli'w ushi'n ku'n ta'rtibindegi azang'i' gigenali'q gimnastikada qanday shi'ni'g'i'wlardan paydalani'wdi', aqi'l miynetin fizikali'q miynet penen birge qosi'p ali'p bari'wda qanday sha'rt-sharayatlarg'a boysi'ni'wdi' bilip alasi'z;

— qi'sqa ha'm uzaq arali'qqa juwi'ri'w-di', 4x10 mge ma'ki ta'rizli juwi'ri'w-di', uzi'n-li'qqa ha'm biyiklikke sekiriw-di, topti' i'laq-ti'ri'w-di', turnikte tarti'li'w-di', gimnastika diy-wali'na wo'rmelep shi'g'i'w-di', ten'salmaq-li'li'qti' saqlaw-di', ha'm de akrobatika shi'-ni'g'i'wlari'n wori'nlaw-di', ju'ziw-di, kross ta-yarli'g'i', ha'reketli woyi'nlardi', basketbol, futbol, voleybol woyi'nleri'ni'n' elementlerin ha'm qag'i'ydalari'n u'yrenesiz.

Dene shi'ni'g'i'wlari' menen turaqli' shu-g'i'llani'p bari'w sizin' tuwri' ha'm suli'w qa'ddi-qa'wmetke iye boli'wi'n'i'zg'a imkan jaratadi'.

Dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda iyelegen bilim ha'm ko'nlikpeler bolsa turmi'sta dene shi'ni'g'i'wlari' menen wo'z betinshe shu-g'i'llang'anda kerek boladi'. Bulardi'n' bar-li'g'i' mektep sport do'gereginde, balalar ha'm jas wo'spirimler sport mektebinde tabi'slarg'a yerisiwin'izge ja'rdem beredi. Qoli'n'i'zdrag'i' kitapta siz u'yrenip ali'wi'n'i'z ha'm iyelewin'iz kerek bolg'an ha'reketler, ja'rdemshi shi'ni'g'i'wlar, qanday woqi'w normativlerin tapsi'ri'w kerekligi tu'sindi-rilgen. Sizler ha'r bir temani' di'qqat pe-nen woqi'p, wolarda berilgen bilimlerde to-li'q wo'zlestiriwge ha'reket yetin'.



Sorawlar

1. Dene ta'rbiyasi' qanday process?
2. Dene ta'rbiyasi' woqi'wshi'larg'a nelerdi u'yreledi?
3. Ne ushi'n sizler bul kitaptag'i' ko'r-setpelerdi toli'q wori'nlawi'n'i'z kerek?



2. Sizler nelerdi biliwin'iz kerek?

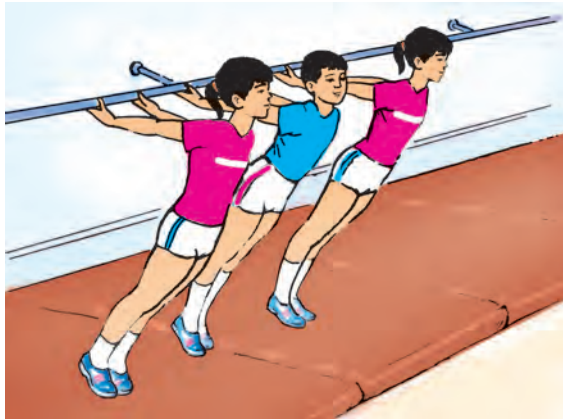
Sizge dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda dene ta'rbiyasi' ha'm sport haqqi'nda ju'da' ko'p paydali' mag'lummatlar beriledi:

— O'zbekistan Respublikasi' Prezidentinin' wo'sip kiyati'rg'an jas a'wladti' salamat, ku'shli yetip ka'malg'a jetkeriw haqqi'ndag'i' g'amxorli'g'i';

— dene ta'rbiyasi' sabag'i'nda za'ru'r sport kiyimlari, sabaq wo'tkeriletug'i'n wori'n, sport u'skeneleri (sport maydanshasi',



1- su'wret.



2- su'wret.

sport zali') haqqi'nda tu'sinikler (1 – 2- su'wret);

— azang'i' dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'w-lari'-ni'n' insan dene ag'zalari'n salamatlas-ti'ri'wda qanday a'hmiyetke iye yekenligi;

— sportti'n' tu'rleri (gimnastika, jen'il atletika, kross tayarli'g'i', ha'reketli woyi'nlar, basketbol, futbol, voleybol ha'm basqalar) haqqi'nda bilimlar;

— woqi'wshi'larg'a awqatlani'w ta'rtibi ha'm woni'n' gigenasi' haqqi'ndag'i' usi'-ni'slar;

— shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawda duri's dem ali'w haqqi'nda ko'nlikpeler;

— dene gigenasi' ha'm jeke gigena;

— ku'n ta'rtibin du'ziw, wog'an a'mel yetiw;

— jaqsi' dem ali'w usi'llari'nan payda-lani'w;

— Abu Ali ibn Sino ha'm basqa dani'shpanlardi'n' dene ta'rbiyasi' haqqi'ndag'i' pikirleri;

— Salamat turmi's ta'rizi haqqi'ndag'i' tu'sinikke iye boli'w;

— ma'mleketimizde futboldi' rawajlandi'ri'w haqqi'nda mag'luwmatlarga iye boli'w;

— «O'zbekistanda balalar sporti'n rawajlandi'ri'w haqqi'nda» mag'luwmatqa iye boli'w.

Dene ta'rbiyasi' ha'm sporti'n' huquqi'y tiykarlari'

O'zbekistan Respublikasi' Oliy Majlisi 2000-ji'l 26-mayda jan'a redakciyadag'i' «Dene ta'rbiyasi' ha'm sport haqqi'nda» ni'zam qabi'l yetti. Ni'zam yelimizde dene ta'rbiyasi' ha'm sport jumi'si'n jetilistiriwdin' huquqi'y kepilligin ju'zege keltirdi.

Jurt basshi'mi'zdi'n' «Salamat a'wlad ushi'n» ordeni ha'm usi' atamadag'i' qordi' du'ziw, sport boyi'nsha arnawli' ataqlardi' yengiziw haqqi'ndag'i' qarar-pa'rmanlarga qol qoyi'wi' dene ta'rbiyasi' ha'm sporti' rawajlandi'ri'wda a'hmiyetli wori'n tutpaqta. Sonday-aq, «Salamat a'wlad ushi'n» jurnali'ni'n' sho'lkemlestiriliwi bul tarawda qoyi'lg'an salmaqli' adi'm dew mu'mkin. Sebebi, jurnaldi'n' tiykarg'i' maqseti ruwx'i'y

ha'm fizikali'q jetiliskan a'wladlardi' ta'r-biyalaw ha'm de ma'mleketlik a'hmiyetke iye wazi'ypalardi' a'melge asi'ri'wda ken' ja'miyetshilikti tag'i' da ko'birek tarti'wg'a qarati'ldi'.

Sebebi, ha'rbir aqi'lli' balani'n' a'diqli minneti ha'm wazi'ypasi' jarati'lg'an qolayli' sha'rt-sharayatlardan u'nemli paydalani'p, ha'm ruwx'i'y, ha'm fizikali'q jaqtan toli'q ka'malg'a yerisiwden, Watani'na sadi'q insanlar boli'p jetisiwden ibarat.

Dani'shpanlardi'n' salamati'q haqqi'ndag'i' pikirleri

Du'nyag'a belgili ali'm, medicina iliminin' ulli' dani'shpanlari'nan biri Abu Ali Ibn Sino wo'z da'wirinde dene ta'rbiyasi' menen (dene shi'ni'g'i'wleri'n) dene salamati'g'i'n jaqsi'law ha'm bekkemlewde, keselliktin' aldi'n ali'w ha'm basqa da jag'daylarda ken' paydalani'w ma'selesin birneshe ma'rte uqti'rg'an, shi'g'armalari'nda su'wretlegen. Soni'n' ushi'n Ibn Sino «Insan salamati'g'i'nda juwi'rmasa, awi'rg'anda a'l'bette (ta'wipke) juwi'radi'», dep wori'nsi'z ayt-pag'an.

Dene ta'rbiyasi' menen turaqli' shug'i'llani'wdi'n' paydasi' ko'p: «Dene ta'rbiyasi' menen turaqli' shug'i'llang'an adam hesh bir da'ri-da'rmaqqa mu'ta'j bolmaydi'» (Ibn Sino).

Tariyxi'y dereklerden belgili, Amir Temur wo'z zamani'ni'n' ten'siz nayzashi', qi'li'shpaz, woq atar, shabandoz, gu'resshisi bolg'an yedi. Sebebi, ulli' ja'ha'ngir balali'g'i'nan dene ta'rbiyasi'na, jawi'ngerlik wo'nerine qi'zi'qqan ha'm ti'ni'msi'z shi'ni'g'i'wlar islegen. A'sirese, dene ta'rbiyasi' ha'm sport tarawi'nda wol basi'p wo'tken jol, yag'ni'y a'skerlerdin' tayarli'g'i' waqti'nda ha'm wolardi' shi'ni'qti'ri'wda qollag'an usi'llari' bu'gingi ku'nde jaslarg'a da wo'r-nek bolmaqta.

Amir Temur da'ryadan keship wo'tiw ha'm ju'ziwge de u'lken itibar bergen. Tez ag'i'wshi' da'ryadan keship wo'tip, suwda ju'ziw si'rlari'n toli'q iyelegen.

Amir Temur dene ta'rbiyasi' ha'm shi'ni'g'i'wlari' arqali' ma'rtlik, yepshillik, shi'damli'li'q qa'siyetlerin wo'zinde de, a'skerlerinde de birdey jetik ta'rbiyalap barg'an ha'm a'melde si'nag'an, tiykari'nan ana-Watandi' azat yetiwde qollang'an. Wol xali'qti' qi'yi'nshi'li'qlardan ali'p shi'qqan ulli' insan.

A'lisher Nawayi' xali'qti'n' salamatli'g'i' haqqi'nda qayg'i'ri'p, nawqaslarg'a da'ri-da'r-maq penen yemes, ba'lki dene shi'ni'g'i'wlari' ja'rdeminde yemlew menen shu'g'i'llanatug'i'n «Dorush shifo» («Yemlew u'y»)ni' qurdi'rg'an.

Balalar! Demek, ulli' keleshekke qaray barati'rg'an g'a'rezsiz ma'mleketimizde dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari' ha'mmenin' talabi'na aylani'wi' kerek. Demek, insanlardi'n' salamatli'g'i' ma'mlekettin' yen' a'hmiyetli bayli'qlari'ni'n' biri boli'p sanaladi'.



Sorawlar

1. Dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda neler u'yreniledi?
2. Ulli' sahi'pqi'ran Amir Temurdi'n' fizikali'q jaqtan tayarli'g'i', nelerge qizi'qqani' haqqi'nda ayti'p berin'.
3. Dani'shpanlari'mi'z salamatli'q haqqi'nda neler aytqan?



3. Dene ta'rbiyasi' gigienasi'

Medicina ali'mi' Abu Ali ibn Sino «Adam wo'zin qorshap turg'an wortali'q penen wo'z ara mu'na'sibetti buzbawi' salamatli'qti' saqlawdag'i' a'hmiyetli faktor boladi'» degen yedi. Demek, tazali'qqa qatan' itibar beriw, taza boli'p ju'riw insang'a ha'm qari'z, ha'm pari'z.

Jeke gigiena bilim ha'm ta'rbiyani'n' tiy-karg'i' ma'selelerinin' biri. Siz yen' da'slep wo'z denen'izdi taza tuti'wg'a, azada ki-yiniwge, wo'zin'izge qarag'anda talapshan' boli'wg'a u'yreniwin'iz kerek. Ji'lli' ha'm suwi'q suw menen juwi'ni'w, kiyim-ken-shukti wo'zgertiw, awqatlani'wdan aldi'n



3- su'wret.

qoldi' juwi'w, shashti' ku'tiw ne ushi'n kerekligin biliwin'iz kerek.

Ha'rbir adamni'n' salamatli'g'i' wo'zine baylani'sli'. Tazali'qqa itibar bermew na'tiy-jesinde tu'rli kesellikler kelip shi'g'adi'. Azada ju'rsen'iz denede zat almasi'w, qan aylani'w, dem ali'w ag'zalari' jaqsi' isleydi, awqat sin'iriw jaqsi'lanadi'. Taza ju'rgen adamni'n' keypiyati' jaqsi' boladi', fizikali'q ha'm ruwx'i'y jaqtan jaqsi' rawajlanadi'.

Gigienali'q ilajlar ku'ndelikli turmi'sqa sin'ip, awqatlani'w si'yaqli' a'det tu'sine aylani'wi' kerek. Azadali'q – teri gigienasi'ni'n' birinshi qag'i'ydas'i'. Terini taza tuti'w ushi'n ha'ptede keminde bir ma'rte monshada shomi'li'w kerek (3- su'wret). Adam denesine qorshag'an wortali'q ta'sir yetkenindey, monshadag'i' i'ssi' hawa, puw, i'ssi'-suwi'q suw unamli' ta'sir yetedi.

Organizmdi taza uslaw ha'm shi'ni'qti'ri'w ha'r tu'rli keselliktin' aldi'n ali'wda u'lken a'hmiyetke iye.



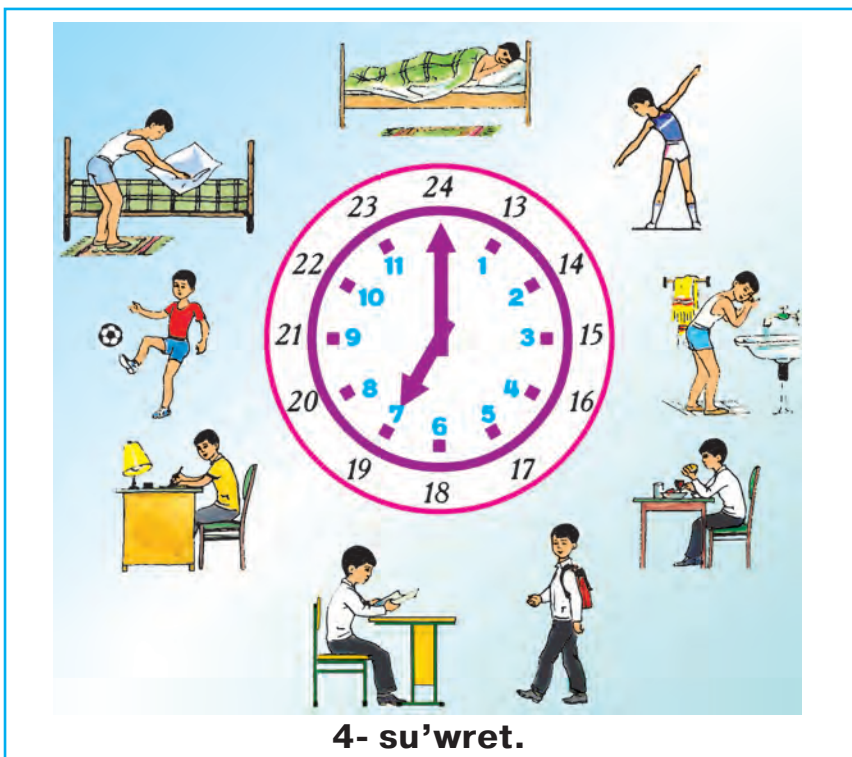
Sorawlar

1. Jeke gigiena degende neni tu'sinesiz?
2. Ne ushi'n juwi'ni'w, shomi'li'w salamatli'qti'n' birinshi sha'rti yesaplanadi'?



4. Mektep woqi'wshi'lari'ni'n' ku'n ta'rtibi

Wo'z salamatli'g'i'n'i'zdi' saqlaw ha'm bekkemlewde, ha'r ta'repleme fizikali'q jaqtan rawajlani'wi'n'i'zda duri's du'zilgen ku'n ta'rtibi tiykarg'i' faktorlardi'n' biri bo-li'p yesaplanadi' (4- su'wret). Ha'reket, da'slep, dene shi'ni'g'i'wlar organizmnin' barli'q



4- su'wret.

sistemalari': nerv, ju'rek-qan tami'r, dem ali'w, bulshi'q yet sistemalari'ni'n' rawajlani'wi'nda ju'da' za'ru'r. Dene shi'ni'g'i'w-lari'nan duri's paydalani'lsa, insan bulshi'q yetleri ku'shli, ha'reketlerdi ani'q wori'n-laytug'i'n boladi', pu'tin organizm bolsa si'rtqi' wortali'qti'n' ha'r qi'yli' ta'sirine jaq-si' iykemlesedi.

Balalar, sizler ha'rekette boli'wi'n'i'z za'ru'r. Ha'reket arqali' sizler tirishilikti, qorshag'an wortali'qti' sezinesiz, miynet uqi'p-li'li'g'i'na ha'm ko'nlikpelerge iye bolasi'z. Yen' a'hmiyetlisi, bul ha'reketler wo'siw ha'm rawajlani'wi'n'i'z ushi'n kerek. Biraq arti'qsha ha'reketler menen wo'zin'izdi sharshati'p alman'. Ku'n ta'rtibindegi ha'reketler jasi'n'i'zg'a tuwri' boli'wi' kerek.

3- klass woqi'wshi'si'ni'n' u'lgili ku'n ta'rtibi

(shi'ni'g'i'w saat 8.00 de baslanatug'i'nlar ushi'n)

№	Shi'ni'g'i'w tu'ri ha'm dem ali'w	3- klass
1	2	3
1.	Uyqi'dan woyani'w	7.00
2.	To'seklerdi ji'ynasti'ri'w, azang'i' dene ta'rbiyasi', juwi'ni'w ta'rtipleri	7.00 – 7.15
3.	Azang'i' awqatlani'w	7.15 – 7.30
4.	Mektepke bari'w	7.30 – 7.50

1	2	3
5.	Sabaqqatayarli'q, soni'n' ishinde sabaqqashekemgi gimnastika	7.50 – 8.00
6.	Mektepte woqi'w shi'ni'g'i'wlari'	8.00 – 12.30
7.	Mektepten u'yge qayti'w	12.30 – 13.00
8.	Tu'slik	13.00 — 13.30
9.	Ku'ndizgi dem ali'w — uyqi', seyil, ashi'q hawadawoynaw, sport sekciyalari' ha'm do'gereginе qatnasi'w, u'yjumi'slari'ndaata-analardi'n' tapsi'rmasi'n wori'nlaw	13.30 — 16.00
10.	Tu'sten keyingi jen'il awqat	16.00 – 16.15
11.	Tu'sten keyingi jen'il awqat	16.15 – 17.30
12.	Seyil, woyi'nlar, dene shi'ni'g'i'wlari', ashi'q hawada sport penen shug'i'llani'w	17.30 – 19.00
13.	Keshki awqat, bos waqi'tlar (woqi'w, muzi'kamenen shug'i'llani'w, u'yjumi'slari'na ja'rдем beriw)	19.00– 20.30
14.	Uyqi'g'atayarli'q ko'riw (tis ha'm ayaq-qollardi' juwi'w)	20.30 – 21.00
15.	Uyqi'	21.00

Siz berilgen ku'n ta'rtibinen paydalani'p, ata-anan'i'z benen ma'sla'ha'tlesip wo'zin'iz ushi'n ku'n ta'rtibin du'zin'. Yeger ku'n ta'rtibine a'mel yetsen'iz, intizamli' bolasi'z, jaqsi' woqi'ysi'z ha'm salamat rawajlanasi'z.



Sorawlar

1. Balalarg'a ku'n ta'rtibi ne ushi'n kerek?
2. Ku'n ta'rtibine boysi'ni'wdi'n' a'hmiyetin qalay tu'sinesiz?
3. Dem ali's ha'm jazg'i' dem ali's ku'nleri qanday ta'rtipke a'mel yetesiz?



5. Dene ta'rbiyasi'ni'n' payda boli'wi'ndag'i' faktorlar

A'yyemgi zamanlarda jabayi' haywanlardi' ha'r qi'yli' qurallar menen awlaw turmi's talaplari'na qaray payda bolg'an. Bul da'wirlerde dene ta'rbiyasi'ni'n' wo'z betinshe elementleri bolg'an, dew qi'yi'n, a'lbeta. Adamlarg'a kerekli fizikali'q si'patlamalari', bilim ha'm qa'biletleri tikkeley miynet iskerligi procesinde payda bolg'an. Jaslar sol waqi'tlarda bar bolg'an a'piwayi' miynet qurallari'n islew ha'm qollani'wdi', jabayi' haywanlardan qalay qorg'ani'w kerekligin u'lken jastag'i' adamlardan u'yrenen.

Ata-babalari'mi'z joqari' ma'deniyatti' ju'zege keltirgenshe awi'r joldi' basi'p wo'tken. Bul bolsa wolardan fizikali'q jaqtan ku'shli boli'wi'n talap yetken. Ha'r qi'yli' woyi'nlar, ku'sh, yepshillik ha'm shi'damli'li'q si'nawi' ta'rizinde qi'zi'qli' shi'ni'g'i'wlar O'zbekistan aymag'i'nda jasag'an xali'qlar turmi'si'na tosattan kirip kelgen yemes, wolardi'n' ko'p a'sirlik tariyx' bar.



Xojali'qti' basqari'w, til ha'm basqa ja'miyetlik iskerligi qa'liplesken sayi'n, woyi'nlar ta'rbiya maqsetinde ko'birek xi'zmet yete baslag'an. Son'i'nan a'yyemgi dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari'ni'n' jan'a tu'rleri payda bola baslag'an. Ma'selen, sharwashi'li'q mu'na'sibeti menen wo'tkeriletug'i'n ji'yi'nlar ta'rizindegi woyi'nlar bekkem wori'n iyeley baslag'an. Oks (A'miwda'rya) ha'm Yaksart (Si'rda'rya) woypatlari'nda jasag'an qa'wimler wortasi'nda wo'giz ha'm at woyi'nlari' ken' tarqalg'an yedi.

A'yyemgi zamanlardan Wortas Aziyada jasawshi' xali'qlarda gu'res, woqjay ati'w, shabandozli'q si'yaqli' deneni shi'ni'qti'ri'w tu'rleri jaqsi' rawajlang'an.

Xali'q arasi'nda, a'sirese, at jari'slari' wog'ada u'lken qi'zi'g'i'wshi'li'q penen woy-nalatug'i'n yedi. Yen' da'slepki balali'q gezlerden-aq at miniw bul jerde jasawshi' derlik ha'rbir adamni'n' ata ka'sibi yesaplang'an.

Nawri'z bayramlari'nda palwanlardi'n' gu'resleri, sonday-aq, da'stu'rli jeke gu'resler wo'tkerilgen.

Ata-babalari'mi'z a'yyemgi zamanlardan-aq shi'ni'qqan, fizikali'q jaqtan ku'shli ha'm shi'damli' adamlar si'pati'nda tani'li'p kelgen. Xali'q palwanlari' haqqi'nda qan-shadan-qansha a'psana ha'm qosiq'lar

jazi'lg'an. Mi'sali', «Alpami's» da'stani'nda wo'zbek xali'q turmi'si'ndag'i' uzaq wo't-mish waqi'yalari' sa'wlelengen, shi'g'arma qaharmanlari' – Alpami's, woni'n' dosti' Qarajan, go'zzal Gu'lparshi'n'lardi'n' ko'p-legen pazi'yletleri qatari'nda, wolardi'n' ku'sh-quwati', bati'rli'g'i' mehir menen su'wretlengen.



Sorawlar

1. Dene ta'rbiyasi'ni'n' qa'liplesiwinde miynet qanday a'hmiyetke iye bolg'an?
2. «Alpami's» da'stani'ni'n' qaharmanlari' qanday si'patlarga iye bolg'an?

WOQI'W KU'N TA'RTIBINDEGI DENENI SALAMATLASTI'RI'W ILAJLARI'



1. Mektepte sabaq aldi'nan wo'tkeriletug'i'n gimnastika

Sabaqtan aldi'n wo'tkeriletug'i'n gimnastika 8 – 10 minut dawam yetedi ha'm mektep formasi'nda wori'n'lana beredi. Soni'n ushi'n, a'piwayi' 5 – 6 shi'ni'g'i'wlar kompleks beriledi, biraq wolarda keskin ha'reketler bolmaydi'.

Birinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi

1- *shi'ni'g'i'w*. Turg'an wori'nda ju'riw.

2- *shi'ni'g'i'w*. D.j. (Da'slepki jag'day). Ayaqlar iyin ken'liginde qoyi'lg'an, qollar to'menge tu'sirilgen.

Wori'n'lani'wi': 1 – 2 (yag'ni'y bir-yeki degende) — ayaqlardi'n' ushi'nda turi'p, qollar joqari'g'a ko'teriledi; 3 – 4 – bulshi'q yetlerdi bosasti'ri'w, d. j. g'a qayti'w.

3- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w.

Wori'n'lani'wi': 1 – 2 – qollar iyinge qoyi'li'p, won' ayaqti' qaptal ta'repke sozi'w; 3 – 4 – d. j. g'a qayti'w. Soni' shep ayaqta wori'nlaw.

4- *shi'ni'g'i'w*. D.j. Ayaqlar iyin ken'li-

ginen ken'irek qoyi'lg'an, qollari' to'men tu'sirilgen.

Wori'nlani'wi': 1 – gewdeni shep ta'repke buri'p, bas u'stinde shappatlaw; 2 – d. j. g'a qayti'w. Soni' won' ta'repke wori'nlaw.

5- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Ayaqlar iyin ken'liginde, qollar belge qoyi'lg'an.

Wori'nlani'wi': 1 – 2 – qollar ko'kirek aldi'nda; 3 – shi'g'anaqti' arqa ta'repke sozi'w; 4 – d. j. g'a qayti'w.

6- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w.

Wori'nlani'wi': 1 – 2 – ayaqlar ushi'nda turi'p, qollar joqari'g'a ko'teriledi; 3 – 4 – d. j. g'a qayti'w.

Yekinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi

1- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Turg'an jerde ju'riw.

2- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w.

Wori'nlani'wi': 1 – 2 – won' ayaqti' dize-den bu'giw, qollar qaptalg'a sozi'lg'an; 3 – 4 – d. j. g'a qayti'w. Soni'n' wo'zin shep ayaqta wori'nlaw.

3- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w, qollar iyinge qoyi'lg'an.

Wori'nlani'wi': 1 – gewdeni shep ta'repke buri'w; 2 – d. j. g'a qayti'w. Soni'n' wo'zin won' ta'repke wori'nlaw.

4- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Ayaqlar iyin ken'liginde qoyi'lg'an, qollar belde.

Wori'nlani'wi': 1 – 2 – won' ta'repke yen'-

keyiw; 3 – 4 – d. j. g'a qayti'w. Soni'n' wo'zin shep ta'repke wori'nlaw.

5- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Ayaqlar iyin ken'liginde qoyi'lg'an, qollardi' qaptalg'a sozi'p, barmaqlardi' bu'giw.

Wori'nlani'wi': 1 – qollardi' shi'g'anaqтан bu'giw; 2 – qollardi' joqari'g'a ko'teriw; 3 – qollardi' shi'g'anaqтан bu'giw; 4 – d. j. g'a qayti'w.

6- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w, qollar belde.

Wori'nlani'wi': 1 – sekirip ayaqlardi' ashi'w; 2 – d. j. g'a qayti'w.

7- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Turg'an wori'nda ju'riw.

U'shinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi

1- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Turg'an wori'nda ju'riw.

2- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w.

Wori'nlani'wi': 1 – won' ayaqti' arqag'a sozi'p, qollardi' joqari'g'a ko'terip keriliw; 2 – d. j. g'a qayti'w. Shep ayaqta wori'nlaw.

3- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tik turi'w, qollar belde.

Wori'nlani'wi': 1 – aldi'g'a shep ayaqta adi'm ati'w ha'm qollardi' arqag'a sozi'w; 2 – d. j. g'a qayti'w.

4- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w, qollar belde.

Wori'nlani'wi': 1 – arqag'a shalqayi'w;
2 – d. j. g'a qayti'w.

5-shi'ni'g'i'w. D. j. Tuwri' tik turi'w.

Wori'nlani'wi': 1 – 4 – qollardi' tuwri' uslap aldi'ng'i' ta'repke aylandi'ri'w; 5 – 8 – soni'n' wo'zin arqa ta'repke aylandi'ri'p wori'nlaw.

6-shi'ni'g'i'w. D. j. Tuwri' tik turi'w.

Wori'nlani'wi': 1 – 2 – ayaqlar ushi'nda ko'teriliw, qollardi' joqari'g'a ko'terip keriliw; 3 – 4 – d. j. g'a qayti'w.

7-shi'ni'g'i'w. Ju'riw.



Sorawlar

1. Azanda qanday gimnastika shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaysi'z?
2. Ne ushi'n mektepte sabaqtan aldi'n gimnastika shi'ni'g'i'wlari' wo'tkeriledi?



Tapsi'rma

Bul gimnastika shi'ni'g'i'wlari'n turaqli' wori'nlap turi'n'.



2. Kewilli minutlar

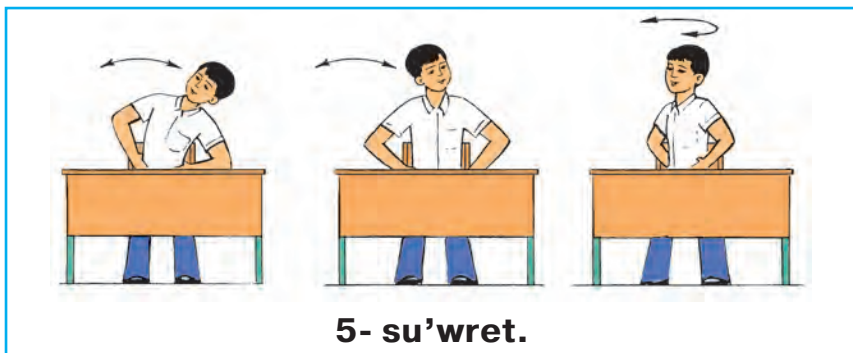
Kewilli minutlar bir yamasa birneshe sabaqlarda wo'tkeriledi. Belgilengen shi'ni'g'i'wlardi' siz partada woti'rg'an jag'dayda, parta qaptali'nda turi'p, taqmaqlar ayti'w menen wori'nlaysi'z.

Birinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi

Partada woti'rg'an jag'dayda

1- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar belde.

Shep ta'repke iyiliw, d. j. g'a qayti'w. Won' ta'repke iyiliw, d. j. g'a qayti'w. Da'slep won'g'a, son' shepke buri'li'w, d. j. g'a qayti'w (5- su'wret).



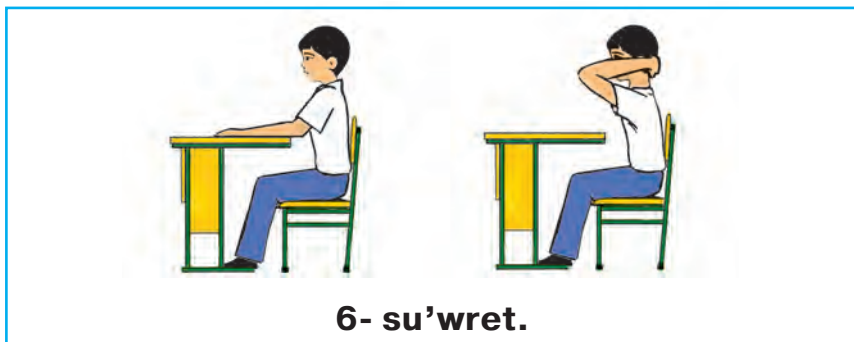
2- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar iyinde. Basti' won' ta'repke buri'p, shi'g'anaqti' qaptal ta'repke ashi'w ha'm d. j. g'a qayti'w. So-ni'n' wo'zin basti' shep ta'repke buri'p wo-ri'nlaw.

3- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar belde. Wo-ti'rg'an jag'dayda ayaqlardi' tuwri'lap, qollardi' aldi'g'a sozi'w ha'm d. j. g'a qayti'w.

Yekinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi

Partada woti'rg'an jag'dayda

1- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar shi'g'anaqtan bu'gilip, parta u'stine qoyi'lg'an. Qollardi'



basti'n' arti'na qoyi'w, d. j. g'a qayti'w (6-su'wret).

2- shi'ni'g'i'w. D. j. Qollar arqada. Basti' aldi'g'a yen'keytiw, d. j. g'a qayti'w, son'i'nan artqa yen'keyiw, d. j. g'a qayti'w. Basti' won'g'a buru'w, d. j. g'a qayti'w, basti' shepke buru'w, d. j. g'a qayti'w.

3- shi'ni'g'i'w. D. j. Alaqanlardi' joqari'g'a qarati'p, qollardi' aldi'g'a sozi'w. Barmaq-lardi' bu'gip, qollardi' shi'g'anaqtan bu'giw, d. j. g'a qayti'w.

U'shinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi

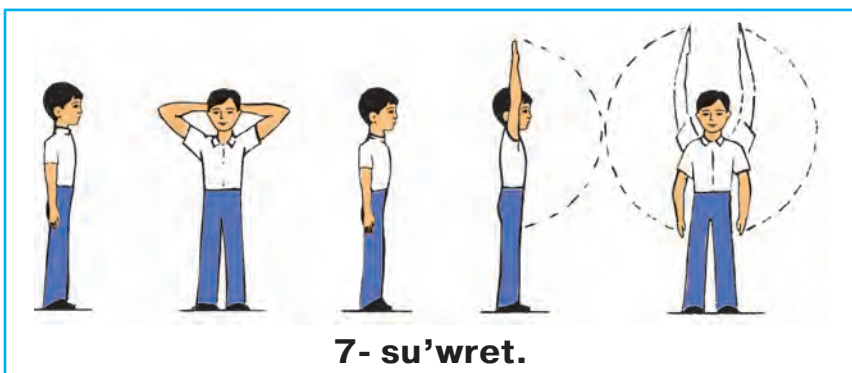
Partani'n' qaptali'nda turg'an jag'dayda

1- shi'ni'g'i'w. D. j. Tuwri' tik turi'w.

Qollardi' basti'n' arti'na qoyi'p, d. j. g'a qayti'w. Qollardi' joqari'g'a ko'terip, qaptal ta'repke tu'siriw, d. j. g'a qayti'w (7- su'wret).

2- shi'ni'g'i'w. D. j. Qollar basti'n' arqasi'nda.

Yen'keyip, qol alaqlanlari'n ayaqti'n' be-tine tiygiziw, d. j. g'a qayti'w.



7- su'wret.

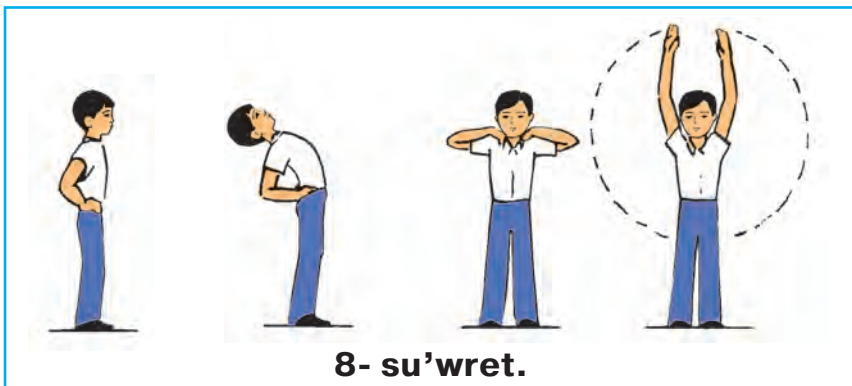
3- *shi'ni'g'i'w.* D. j. Qollar belde.

Qollardi' basti'n' arqasi'nda birlestirip, won' ayaqti' artqa sozi'w, d. j. g'a qayti'w. Soni' shep ayaqta wori'nlaw.

To'rtinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi

Partani'n' qaptali'nda turg'an jag'dayda

1- *shi'ni'g'i'w.* D. j. Tik turg'an jag'dayda qollar belde. Usi' jag'dayda, iyinlerdi arqag'a iyiw. Qollardi' iyinge qoyi'w, joqari'g'a ko'terip, qaptal ta'repke tu'siriv ha'm d. j. g'a qayti'w (8- su'wret).



8- su'wret.

2- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar joqari'da. Won'g'a yen'keyiw, tuwri' turi'w, shepke yen'keyiw, tuwri' turi'w. Aldi'g'a yen'keyiw, tuwri' turi'w. Arqag'a shalqayi'w, tuwri' turi'w.

3- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w. Qollardi' belge qoyg'an jag'dayda ayaq ushlari'nda yeki ma'rte ko'teriliw. Yeki ma'rte yari'm iyilip woti'ri'w, qollardi' aldi'g'a sozi'w ha'm d. j. g'a qayti'w.

Besinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi

Partada woti'rg'an jag'dayda

1- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar iyinde. Qollardi' joqari'g'a ko'teriw ha'm barmaqlardi' joqari'g'a sozi'p joqari'g'a qaraw, aldi'g'a yen'keyiw, d. j. g'a qayti'w (9- su'wret).

2- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar basti'n' arti'nda. Won'g'a buri'li'w, won' qoldi' won' ta'repke sozi'w, d. j. g'a qayti'w. Soni'n' wo'zin shep qol menen basqa ta'repke wori'nlaw.



3- *shi'ni'g'i'w.* D.j. Qollar iyinde. Won'g'a yen'keyip, shi'g'anaqlardi' qaptal ta'repke ko'teriw, d.j. g'a qayti'w. Soni' shep ta'repke wori'nlaw.

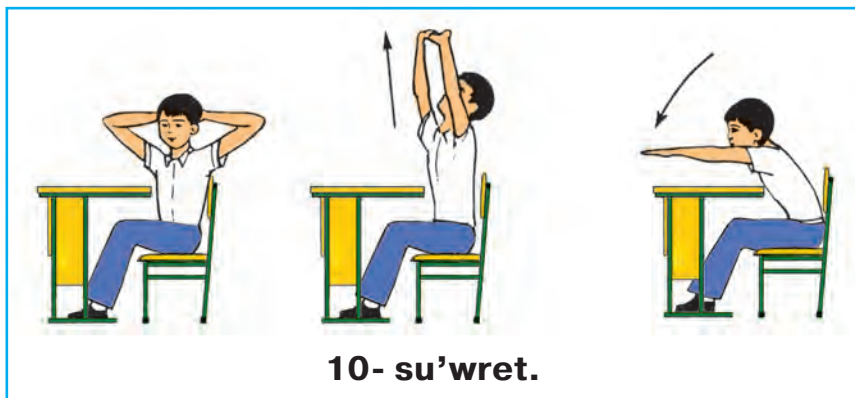
4- *shi'ni'g'i'w.* D.j. Qollardi' woti'rg'i'shqa tirep woti'ri'w. Ayaqlardi' aldi'g'a sozi'w, d.j. g'a qayti'w.

Alti'nshi' shi'ni'g'i'wlar kompleksi

Partada woti'rg'an jag'dayda

1- *shi'ni'g'i'w.* D.j. Qol barmaqlari'n bir-birinin' arasi'na kirgizip, basti'n' arti'na qoyi'w. Qol alaqaqlari'n u'sti-u'stine qoyi'p joqari'g'a ko'teriw, qollarg'a qaraw, son'i'nan aldi'g'a yen'keyiw, qoldi' aldi'g'a sozi'w ha'm d.j. g'a qayti'w (10- su'wret).

2- *shi'ni'g'i'w.* D.j. Qollar basti'n' arti'nda, shi'g'anaqlar partani'n' u'stinde. Gewdeni tuwri'law, shi'g'anaqti' qaptal ta'repke qaray ashi'w, d.j. g'a qayti'w.



3- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Ayaqlar aldi'g'a sozi'lg'an, qollar wori'nli'qti'n' arqa ta'repinin' shetine qoyi'ladi'. Ayaqlardi' bu'kpegen jag'dayda, joqari'g'a ko'teriw, iyindi arqag'a iyiw, d. j. g'a qayti'w.

4- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar iyinde. Basti' won'g'a buru'w, d. j. g'a qayti'w. Soni'n' wo'zin basti' shep ta'repke buru'p wori'nlaw.

Jetinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi

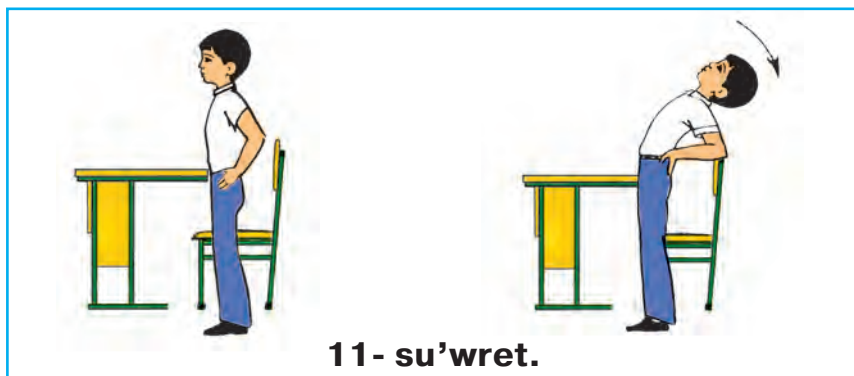
Partani'n' qaptali'nda turg'an jag'dayda

1- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar belde. Arqag'a shalqayi'w, d. j. g'a qayti'w (11- su'wret).

2- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar iyinde. Parta woti'rg'i'shi'na woti'ri'w, qollardi' aldi'g'a sozi'w, d. j. g'a qayti'w.

3- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar belde. Da'slep shep, son' won' ta'repke yen'keyiw, d. j. g'a qayti'w.

4- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w. Won' qoldi' aldi'g'a sozi'w, son' shep qoldi'



aldi'g'a sozi'w. Won' qoldi' joqari'g'a ko'teriw, son' shep qoldi' joqari'g'a ko'teriw. Kerinshe ta'rtipte qollardi' tu'sirip, d. j. g'a qayti'w.

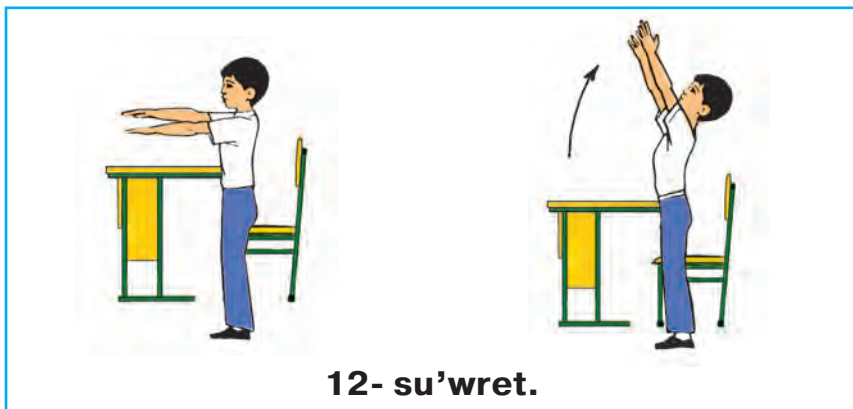
5- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuvri' tik turi'w. Aldi'g'a yen'keyip, qoldi'n' ushi'n jerge tiygiziw. Won' ha'm shep ta'repke qaraw, son' d. j. g'a qayti'w.

Segizinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi

Partani'n' qaptali'nda turg'an jag'dayda

1- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuvri' tik turi'p, qollardi' aldi'g'a sozi'w. Barmaqlardi' bu'gip ha'm ashqan jag'dayda qollardi' a'ste-aqi'ri'n joqari'g'a ko'teriw, tap usi' usi'lda qollardi' to'menge tu'siriw (12- su'wret).

2- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuvri' tik turi'w. Won'g'a yen'keyiw. Won' qol barmaqlari'n parta su'yengishine tiygizip, shep qoldi' belden qolti'qqa shekem ko'teriw ha'm



d. j. g'a qayti'w. Soni'n' wo'zin shep ta'repke shep qoldi' su'yengishke tiygizip wori'nlaw.

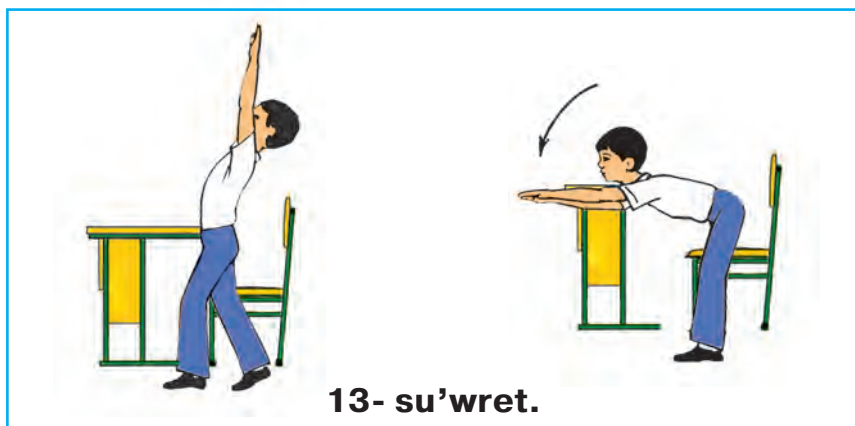
3- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollardi' partani'n' shetine tirep, won'g'a buri'li'w, won' qoldi' arqag'a buri'p, keyin shep qoldi'n' bar-mag'i'na tiygiziw ha'm d. j. g'a qayti'w. Soni'n' wo'zin shep ta'repke shep qoldi' ar-qag'a buri'p wori'nlaw.

4- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w. Ya-ri'm yen'keyip woti'ri'w, qollardi' parta wo-ti'rg'i'shi'na tiygiziw ha'm d. j. g'a qayti'w.

Tog'i'zi'nshi' shi'ni'g'i'wlar kompleksi

Partani'n' qaptali'nda turg'an jag'dayda

1- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w. Qol-lardi' joqari'g'a ko'teriw. Won' ayaqti' arqa-g'a sozi'w. Qoldi' ko'terip, aldi'g'a yen'ke-yiw ha'm d. j. g'a qayti'w. Soni' shep ayaq-ti' arqag'a sozi'p wori'nlaw (13- su'wret).



2- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar iyinde. Aldi'g'a yen'keyiw menen birge qollardi' mu'mkinshiligine qaray joqari'g'a ko'teriw ha'm d. j. g'a qayti'w.

3- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar belde. Ju'relep woti'ri'p won' ayaqti' joqari'g'a ko'terip keriliw, d. j. g'a qayti'w. Soni' shep ayaqta wori'nlaw.

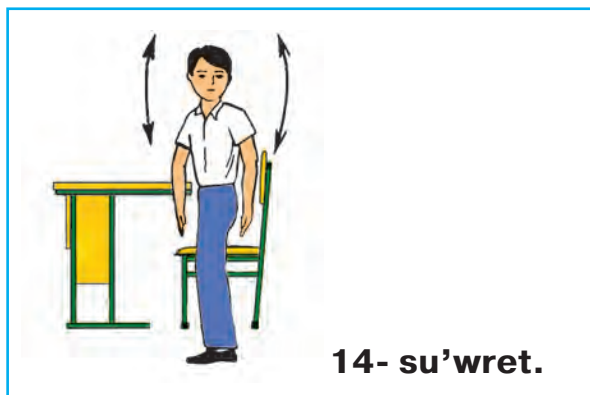
4- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar basti'n' arti'nda. Yen'keyip woti'ri'w, qollardi' aldi'g'a sozi'w, d. j. g'a qayti'w.

5- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w. Qollardi' joqari'g'a sozi'p, ayaq ushi'nda ko'teriliw ha'm d. j. g'a qayti'w.

Woni'nshi' shi'ni'g'i'wlar kompleksi

Partani'n' qaptali'nda turg'an jag'dayda

1- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w. Qollardi' joqari'g'a ko'terip qaptalg'a tu'siriw ha'm d. j. g'a qayti'w (14- su'wret).



2- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar belde. Qollardi' polg'a shekem jetkizgen jag'dayda aldi'ng'a u'sh ma'rte prujina ta'rizli yen'-keyip turi'w ha'm d. j. g'a qayti'w.

3- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tuwri' tik turi'w, wori'nli'qqa woti'ri'w, qollardi' sozi'w ha'm d. j. g'a qayti'w.

4- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Tik turg'an halda qollar aldi'g'a sozi'lg'an. Barmaqlardi' jumip-ashqan halda qollardi' a'ste-aqi'ri'n aylandi'ri'p qaptal ta'repke tu'siriw. Keri-sinshe ha'reket penen d. j. g'a qayti'w.

Kewilli minutlar wo'tkeriwde ha'rbir balani'n' fizikali'q salamatli'g'i', woni'n' imkaniyatleri' a'lbeste yesapqa ali'nadi'. Sebebi ha'mme woqi'wshi'larda da sharshaw belgileri bir payi'tta payda bola bermeydi. Ayi'ri'm balalardi'n' biytaqat bola beriwine qarap, kewilli minutlardi' dawam yettiriw yamasa toqtati'w mu'mkin.

Bul kompleksler 3 – 4 ma'rte ta'kirarlang'annan keyin woqi'wshi'lar wolardi' wo'z betinshe wori'nlay beredi. Buni'n' ushi'n mug'allimnin' «Birinshi shi'ni'g'i'wdi' wori'nlaysi'z», «Yekinshi, u'shinshi shi'ni'g'i'wlarg'a wo'tesiz» dep buyri'q beriwinin' wo'zi jeterli.

Dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'w komplekslerin wori'nlap bolg'annan son', mug'allim qi'sqa waqit' ishinde woqi'wshi'lardi' ti'-



ni'shlendi'radi' ha'm sabaqti' dawam yetti-
redi.

So'zli woyi'lar

Kewilli minutlardi' taqmaq ayti'w joli'
menen wo'tkerilse, balalar ha'm dem aladi',
ha'm wolardi'n' bilimi rawajlanadi'. Sonnan:

Bir, yeki, u'sh,
Barmaqlarg'a kirsin ku'sh.

Bunda qollar aldi'g'a sozi'lg'an jag'dayda
barmaqlar ha'reketlendiriledi.

Yerte turaman deydi,
Mektepke baraman deydi,
Su'wret salaman deydi,
Miyнет yetemen deydi,
Dana bolaman deydi.

Bunda qollar ha'r qi'yli' ha'reketlerdi wo-
ri'nlaydi'.

Yelekte un yelenip,
Si'pi'ra ung'a toldi',
Qami'r iyledik ko'p g'ana,
Sho'rek jawdi'q tez g'ana.

Bunda balalar qosi'qti' ayti'w waqti'nda
yelekte un yelew, qami'r iylew ha'm nan
jabi'w ha'reketlerin wori'nlaydi'.

Men yerterek turaman,
Quyash tikke shi'qpastan.

Bet-qoli'mdi' juwaman,
Yerinsheklik qi'lmastan.
Terezemdi ashaman,
Taza hawa kirsin dep.
Shi'ni'g'i'wlar isleymen,
Denem ku'shke tolsi'n dep.

Qollar menen so'zlerge sa'ykes ha'reketler islenedi.

Top-top, top-top,
Futbolshi'lar teber top.
Da'rwazaman asi'g'ar,
Ishqi'pazlar qarasar.

Top degende ayaq ha'reketlendiriledi.

A'ne, gol boldi',
Yesap birge nol boldi'
(barmaq penen ko'rsetiledi).

Mug'allim:

Si'n'g'i'r-si'n'g'i'r,
Si'n'g'i'r-si'n'g'i'r.
Si'n'g'i'rlag'an na'rseni tabi'n'!

Woqi'wshi'lar barmaqlari'n qon'i'raw qag'i'p ati'rg'anday ha'reket yetedi.

Qoli'mi'zda bes barmaq,
Maqsetimiz bes almaq.

Barmaqlar ko'rsetilip, qollar ha'reket yetedi.



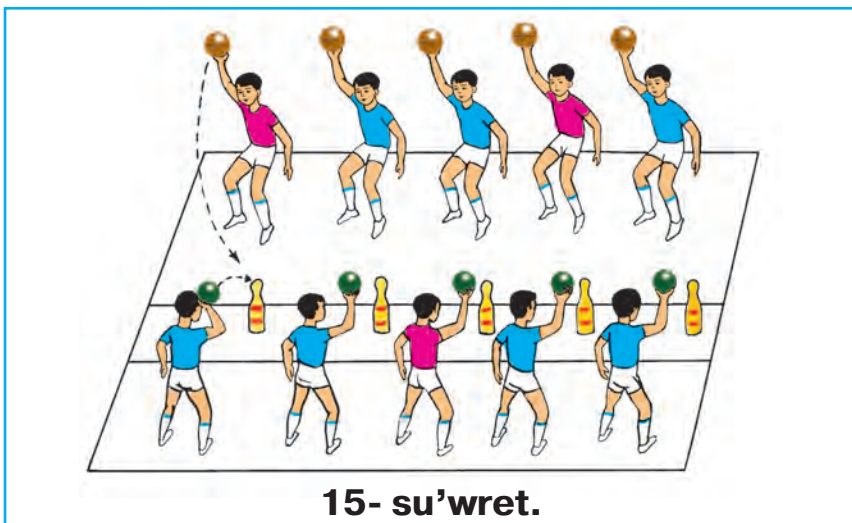
Sorawlar

1. Kewilli minutlardi' sho'lkemlestiriw ne ushi'n kerek?
2. Sabaqlarda wo'tkeriletug'i'n kewilli minutlar qanday jag'daylarda sho'lkemlestiriledi?
3. So'zli woyi'nlr bar ja'ne qanday shi'ni'g'i'wlardi' bilesiz?



3. U'ken ta'nepiste wo'tkeriletug'i'n ha'reketli woyi'nlr

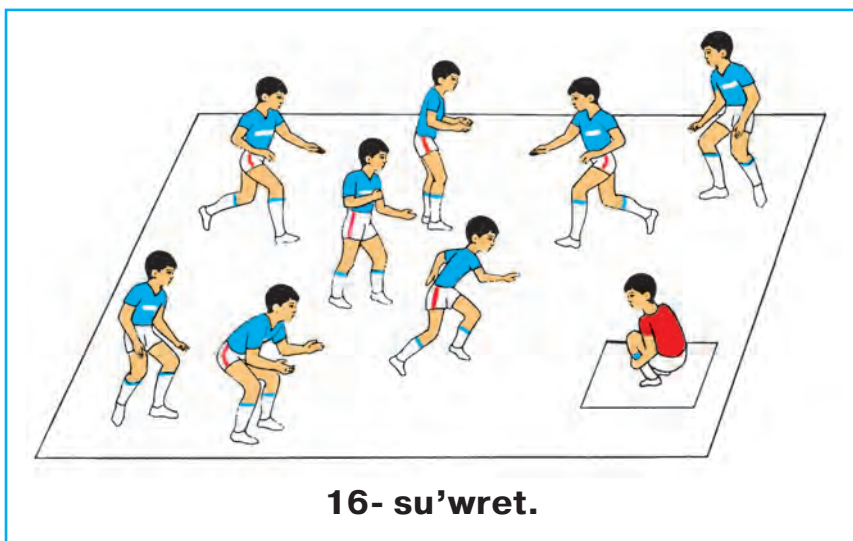
Mergen woyi'ni'. Woqi'wshi'lar yeki komandag'a bo'linip, bir-birine qarag'an jag'dayda sapqa turadi'. Wortada ha'rbir komandadan 6 – 8 m arali'qta bulava qoyilg'an. Buyri'q berilgende ha'r qatardag'i' balalar izbe-iz topti' bulavag'a i'laqti'ri'p, woni' uri'p qulati'wg'a ha'reket yetedi. Qay-



si' komanda bulavani' ko'p qulatsa, sol komanda jen'impaz boladi' (15- su'wret).

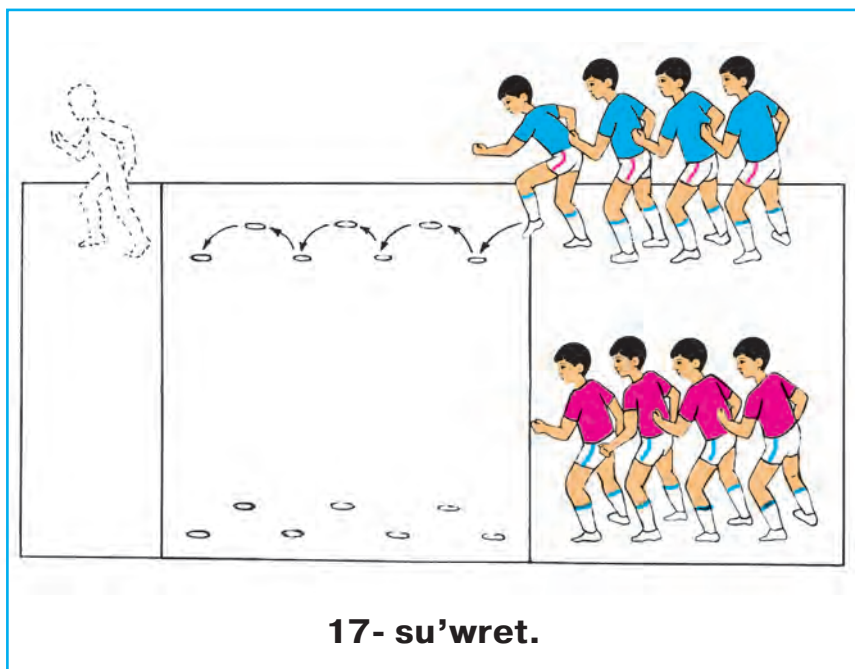
«Bayi'wli'» woyi'ni'. Maydانشadan «bayeri'wli'» jasaytug'i'n «uya» aji'rati'ladi'. Qalg'an woyi'nshi'lar «gu'belek», «shegirtke» ha'm «quslar» boladi'. Wolar zal boylap qollari'n ushi'p ati'rg'anday ha'reketlendiredi ha'm wo'zleri qa'legenindey ju'redi. Mug'allim «tu'n» degende barli'g'i' birden toqtap, gu'belektin' qanat qag'i'wi'n, shegirtkenin' qol ha'm ayaqlari'na tayani'p turi'wi' ha'm basqa da ha'reketlerdi ko'rsetip, qi'ymi'ldamastan turadi'. «Bayi'wli'» «uya»si'nan shi'g'i'p, kim uyqi'lamay ati'rg'ani'n tekseredi. Kimde-kim qi'ymi'ldasa, «bayeri'wli'» woni' qoli'nan uslap «uya»si'na a'ketedi. 15 sekundtan son' mug'allim «ku'n» deydi. Sonda «bayeri'wli'» ushi'p ketedi, barli'q woyi'nshi'lar arqayi'n ushi'p ju'redi. «Bayi'wli'» kimdi «uya»si'na ali'p kelgen bolsa, sol komandag'a ja'riyima ochko beriledi. Woyi'nda ja'riyima ochkoni' az alg'an komanda jen'impaz boladi' (16- su'wret).

Do'n'nen-do'n'ge sekiriw woyi'ni'. Woyi'nshi'lar komandag'a bo'linip, bir qatarda start si'zi'g'i'na turadi'. Starttan finishke shekem tuwri' bag'i'tta bir-birinen 60 – 80 sm arali'qta, ko'lemi 25 – 30 sm li 10 – 11 shen'ber (do'n') si'zi'ladi'. Mug'allimnin' buyri'g'i' boyi'nsha komandani'n' da'slepki



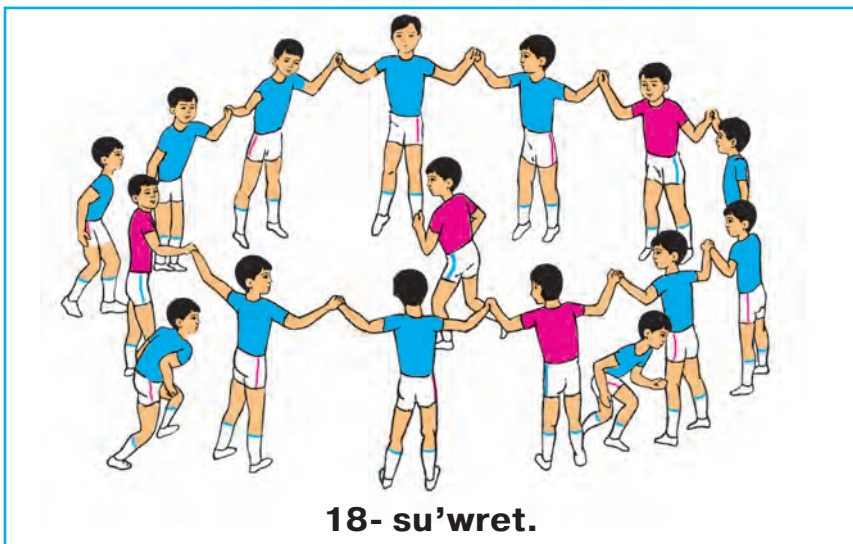
woyi'nshi'lari' starttan finishke shekem do'n'nen-do'n'ge sekirip baradi' ha'm arqag'a juwi'ri'p kelip, wo'z qatarini'n' arti'na wo'tip turadi'. Birinshi juwi'ri'p kelgen woyi'nshi'g'a 5 ochko, yekinshi woyi'nshi'g'a 4 ochko beriledi. Qalg'anlar juwi'ri'wdi' dawam yetedi. Yen' ko'p ochko toplag'an komanda jen'impaz boladi' (17- su'wret).

Qaqpan woyi'ni'. Woyi'nshi'lar shen'ber payda yetip, 6 – 8 woyi'nshi' shen'ber ishinde turadi'. Bular «ti'shqan»lar wazi'ypasi'n atqaradi', shen'ber payda yetken 13 – 15 woyi'nshi' qaqpan wazi'ypasi'n atqaradi'. Mug'allimnin' birinshi buyri'g'i' berilgende qollar belde turg'an halda shen'ber ishindegiler woni'n' ishinde aylani'p ju'redi. Yekinshi buyri'qtan son' shen'berdegiler qollari'n aldi'g'a sozi'p ju'riwden



17- su'wret.

toqtaydi' ha'm qollari'n joqari'g'a ko'teredi. Bul qaqpan ashi'lg'ani'n bildiredi. Bunnan paydalang'an «ti'shqan»lar shen'berden si'rtqa shi'g'i'p ha'm kirip, woynay baslaydi'. U'shinshi buyri'qta – 2 ma'rte shapalaq shali'ng'anda qaqpan bekitiledi, shen'berdegi woyi'nshi'lar qollari'n tu'sirip, bu'ki-reyip woti'radi'. Sol waqi'tta shen'ber ishinde qalg'an «ti'shqanlar» tuti'lg'an ye-saplanadi'. Tuti'lg'an woyi'nshi'lar shen'-berdegi woyi'nshi'larg'a qosi'li'p, shen'berdi ken'eytedi. Tuti'lmag'an «ti'shqan»lar ja'ne ishkerige toplanadi'. Woyi'n 2 – 3 woyi'n-shi' tuti'lmay qalg'an sha dawam yetedi. Qolg'a tu'spegenleri xoshametlenedi. Wo-



yi'nshi'lar «ti'shqan» rolin bir-birden woy-nawi' tiyis (18- su'wret).



Sorawlar

1. Sizge qaysi' woyi'n ko'birek unadi'?
2. Mergen woyi'ni'nda kimler menen bir ta'repte boli'wdi' qa'leysiz?
3. Ja'ne sog'an uqsas qanday woyi'nlardi' bilesiz?
4. U'lken ta'nepiste wo'zin'iz qaysi' woyi'ndi' woynag'an bolar yedin'iz?



4. Klastan ti'sqari' sport do'gereklerinin' dene ta'rbiyasi'ndag'i' a'hmiyeti

Mekteptegi shi'ni'g'i'wlardan keyin wo-qi'wshi'lardi'n' bos waqi'tlari' boladi', mine usi' bos waqi'tlarda aktiv ha'reket yetiw ju'-da' paydali'.

Dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari'n wo'tke-riwden maqset woqi'wshi'lardi'n' ruwx'i'y zori'g'i'wi'n jen'illestiriw, iskerlik qa'biletin asi'ri'w, salamatli'g'i'n bekkemlew, fizikali'q rawajlani'wi' ha'm ha'reket tayarli'g'i'n qa'liplestiriwden ibarat. Ashi'q hawada sho'l-kemlestirilgen jaqsi' dem ali'w qi'sqa ha'm wortasha ha'reket penen wori'nlanatug'i'n woyi'nlardi' wo'z ishine aladi'. Demek, sa-baqtan keyin ha'reketli woyi'nlar menen dem ali'w woqi'wshi'lardi'n' nerv iskerligin jaqsi'lap aqi'l miynetini qa'biletin asi'radi'.

Dene ta'rbiyasi' saati'n ha'r qi'yli' yetip wo'tkeriledi. A'l'bette, kishi mektep jasi'n-dag'i' balalardi'n' imkaniyati' ha'm jas wo'zgeshelikleri yesapqa ali'nadi'. Bularg'a to'mendegi ha'reket tu'rleri kirgiziledi:

a) ju'riw — qol, ayaq, deneni ha'r qi'yli' ta'rizde ha'reketlendirip, maydansha boylap bag'i'tti' wo'zgertken jag'dayda, a'ste ha'm tez, ayaqlar ushi'nda ha'm tabanlarda;

b) a'ste juwi'ri'w ha'm tez juwi'ri'w, buy-ri'qqa qaray bag'i'tti' keskin wo'zgerttirip, juwi'ri'wdi' ju'riw menen almasti'ri'w, qi'yi'n bolmag'an tosi'qlardan sekirip wo'tiw, qada u'stinen juwi'ri'p wo'tiw ha'm basqalar;

d) sekiriw — bir ha'm yeki ayaqlap, tur-g'an jerde, aldi'g'a ha'reket yetip, jipte, do'n'gelekte ha'm basqalar;

e) topti' i'laqti'ri'w — kishi ha'm u'lken toplardi' i'laqti'ri'p qaqshi'p ali'w, woqi'w-

shi'lar ju'zbe-ju'z turg'an jag'dayda topti' bir-birine i'laqti'ri'p, topti' uzaqqa ati'w, ha'r qi'yli' ni'shang'a tiygiziw, sebetke tu'siriw ha'm basqalar.

f) wo'rmelep shi'g'i'w, asi'ri'li'p wo'tiw, qalqadan, za'n'giden, gimnastika diywali'nan asi'ri'li'p tu'siw, woyi'n maydanshasi'ndag'i' basqa tosi'qlardan asi'ri'li'p wo'tiw ha'm basqalar;

g) asi'li'p turi'w shi'ni'g'i'wi', tayani'p turi'w – turnikte, gimnastika diywali'nda basqa sog'an uqsas na'rselerde asi'li'p turi'w shi'ni'g'i'wlari';

h) ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari' – yensiz si'zi'q u'stinen, qada u'stinen wo'tiw, tosi'qlardan buyi'msi'z, buyi'm menen asi'ri'li'p wo'tiw, tarti'p qoyi'lg'an arqan, rezina lentalar u'stinen adi'mlap wo'tiw ha'm basqalar;

i) buyi'mlar menen shi'ni'g'i'w wori'n-law – toplar, do'n'gelekler menen (do'n'geleklerdi domalati'w, do'n'gelekler u'stinen sekiriw, do'n'geleklerdi tik jag'dayda aylandi'ri'w, gewde a'tirapi'nda aylandi'ri'w), qi'sqa cilindrlar menen (woyi'n qag'i'ydalari'n buzbag'an jag'dayda) uzi'n ha'm qi'sqa jiplerde (ha'r qi'yli' sekiriwler, worni'nda, ha'rekette, bir ha'm yeki adam boli'p) shi'ni'g'i'wlar wori'nlaw.

Ju'riw, juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'w, toplar, tayaqshalar, bayraqshalar menen estafetalar wo'tkeriledi.

Samokat, velosiped aydaw, badminton, voleybol, basketbol, futbol woyi'nlari'ni'n' ha'reketleri bolg'an sportqa tiyisli woyi'nlar wori'nlanadi'.

Dene ta'rbiyasi' saati'ni'n' temasi'na qarap ta'biyy ha'reket tu'rleri, ha'reketli woyi'nlar ha'm estafetalar, sportqa tiyisli woyi'nlar kirgiziledi.



Sorawlar

1. Dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wi'n wo'tkeriw-din' maqseti ne?
 2. Dene ta'rbiyasi' saatlari' qay jerde ha'm kim ta'repinen wo'tkeriledi?
 3. Dene ta'rbiyasi' saatlari'na qanday ha'reket tu'rleri kiredi?
-

DENE TA'RBIYASI' PROCESINDE A'MELIY HA'REKET KO'NLIKPELERI HA'M BILIMLERIN QA'LIPLESTIRIW

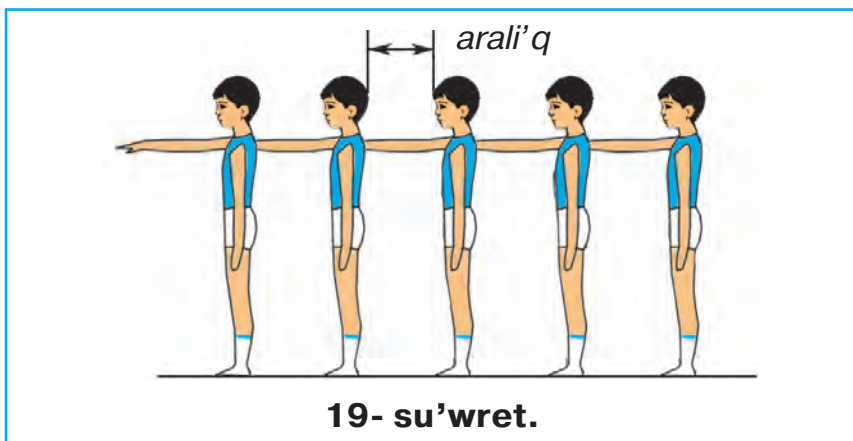


1. Sapqa turi'w shi'ni'g'i'wlari'

SAPQA TURI'W – bul shug'i'llani'wshi'lardi'n' birgelikte ha'reketleniwi ushi'n belgilenen qag'i'ydag'a tiykarlani'p jaylasi'wi'.

BIR QAPTALG'A SAPQA TURI'W – bul shug'i'llani'wshi'lardi'n' bir-biri menen qaptallasi'p turi'p saplani'wi'. Bir qaptalg'a turg'anda aradag'i' qashi'qli'q arali'q delinedi.

TI'G'I'Z SAPQA TURI'W – bul shug'i'llani'wshi'lardi'n' sapta bir qaptalg'a, bir-birinen alaqaan ken'ligi (shi'g'anaqlar wortasi') arali'g'i'nda yamasa qatarlarda bir-birinen aldi'g'a sozi'lg'an qol ken'liginde jaylasi'wi' (19- su'wret).



19- su'wret.

ARASI' ASHI'Q SAPQA TURI'W – shug'i'lani'wshi'lardi'n' qatarda bir adi'm arali'g'i'nda yamasa mug'allim belgilegen arali'qta jaylasi'wi'.

Sapqa turi'w usi'llari'

1. «Saplani'n'!» – bul buyri'qqa qaray shug'i'llani'wshi'lar sapqa turadi'.

2. «Tuwri' tik turi'n'!» – bul buyri'qqa qaray sapqa turi'wda tik turi'w jag'dayi'n aladi'. Wol gimnastikadag'i' tiykarg'i' tik turi'wg'a tuwri' keledi.

3. «Tegislenin'!», «Shepke tegislenin'!», «Wortag'a tegislenin'!». Wolar ayaqti'n' ushi'n bir si'zi'qqa tegislep, shep yamasa won'g'a qaraydi'.

4. «Da'slepki jag'dayg'a qayti'w!» yamasa «Toqtan'!» – bunda d. j. g'a qayti'ladi'.

5. «Yerkin turi'n'!» – bul buyri'q berilgende, wolar turg'an jerinen qi'yimi'ldamastan, bir ayag'i'ni'n' dizesin bosasti'ri'p, yerkin turadi'.

6. «Won' (shep) ayaqta yerkin turi'n'!» – wolar won' (shep) ayag'i'n won'g'a (shepke) bir adi'm ji'li'si'p, dene salmag'i'n yeki ayaqqa bo'ledi, qollardi' arqag'a jiberedi. Bul buyri'q arasi' ashi'q sapqa turi'wda qollani'ladi'.

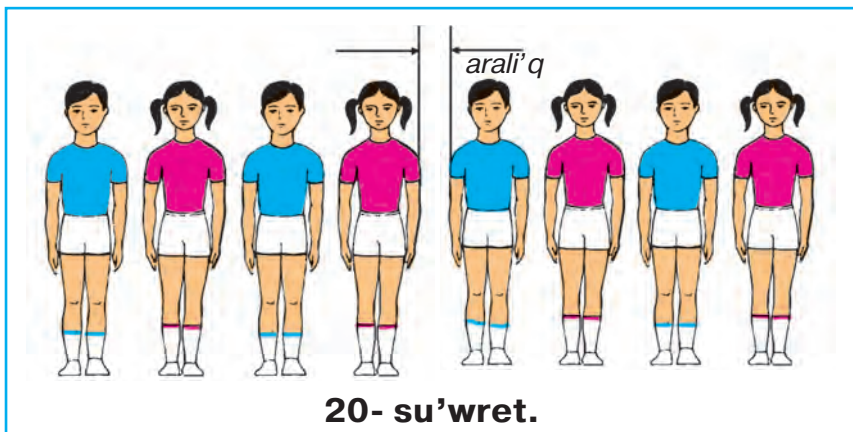
7. «Ta'rtip penen sana!», «Ta'rtip penen birinshi ha'm yekinshi dep sana!», «U'shew-

den (to'rtewden, besewden ha'm t. b.) sana!» ha'm t. b. Yesap won' qanattan baslanadi'. Wo'z sani'n ayti'p ati'rg'an woqi'wshi' bul waqi'tta basi'n tez shep ta'reptegi sherigine qarap buradi' ha'm keyin d. j. g'a qaytadi'.

8. Turg'an wori'nda buri'li'wlar («Shepke!», «Won'g'a», «Arqag'a», «Shepke yari'm aylani'w!»). Ayi'ri'm jag'daylarda komandalar buyri'q penen almasti'ri'li'wi' mu'mkin, biraq ko'rsetilgen shi'ni'g'i'wlar (turg'an jerde buri'li'wdan basqa) buyri'qqa qarap wori'nlanadi'.

Sapqa turi'wdi'n' qaptal ta'repi qanatlar – won' qanattag'i'lar, shep qanattag'i'lar dep ju'ritiledi. Buri'li'wda qanatlar ati' wo'zgermeydi (20- su'wret).

9. «Tarqali'n'!» Bul buyri'q shi'ni'g'i'w yamasa sabaq tamam bolg'anda beriledi. Bir qaptalg'a sapqa turg'anda ayaq ushlari'



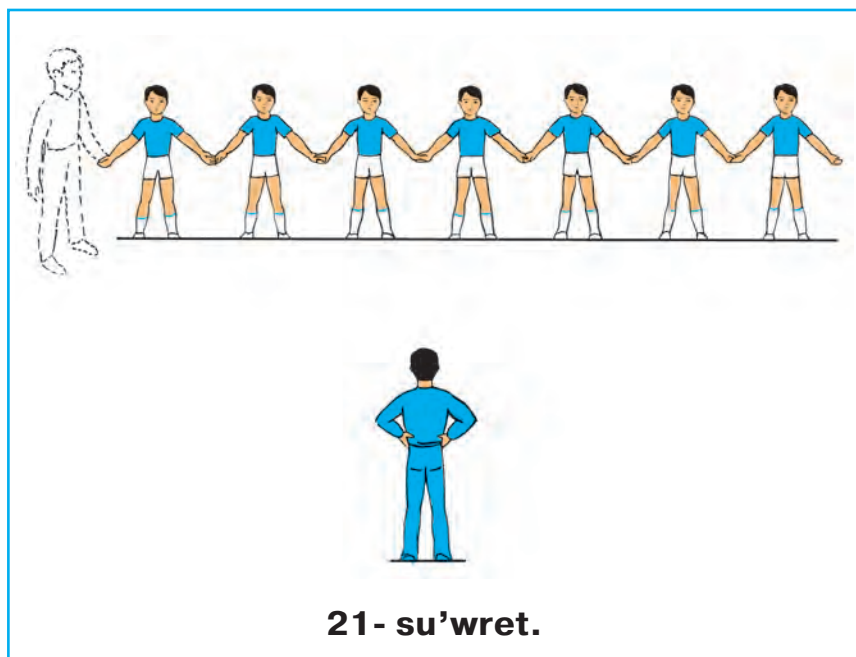
ten'lesedi, izbe-iz saplang'anda bolsa iyinler ten'lesedi. Wolar bir-birine jelkeme-jelke boli'p turg'an sap qatar dep ataladi'. Qatarda turg'anlar arasi'ndag'i' arali'q distanciya delinedi. A'dette, distanciya aldi'g'a sozi'lg'an qol yamasa bir adi'm uzi'nli'g'i'nda boladi'.

Qatardi'n' basi'nda turg'an woqi'wshi' jetekshi, aqi'ri'nda turg'ani' bolsa aqi'ri' delinedi.

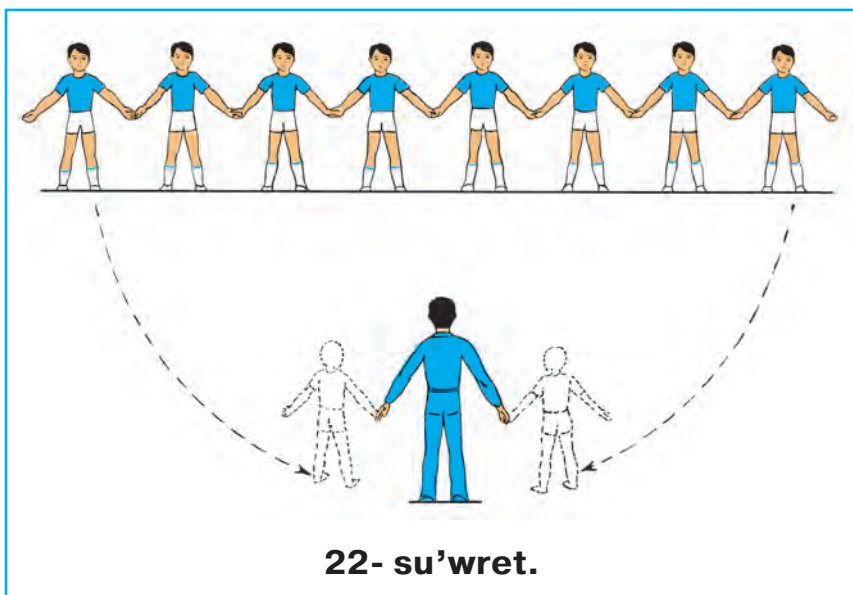
Qatarda bir, yeki, u'sh ha'm basqa qatar turi'w mu'mkin.

10. «Qollardi' uslap, shen'berge turi'n'!».

Shen'ber payda yetiwidin' birinshi usi'li' (21- su'wret).



21- su'wret.

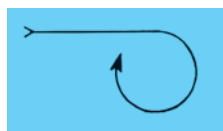


Shen'ber payda yetiwidin' yekinshi usi'li' (22- su'wret). Bul usi'llar wo'zlestirip ali'n-g'annan son' woqi'wshi'lar qol uslamay shen'ber payda yetiwdi u'yrenedi. Bunda saplani'w ta'rtibi qol uslasi'p shen'ber quri'w si'yaqli' boladi'. Balalar shen'ber payda yetiwidin' yeki usi'li'n da wo'zlestirip alg'annan keyin buyri'q tiykari'nda shen'ber payda yetiwdi u'yrenedi: «Qollardi' uslap, shen'berge turi'n'!» yamasa «Shen'berge turi'n'!».

Bir adamli'q qatardan shen'berge qayta saplani'w

Bul saplani'wdi' u'yreniw maqsetinde basqari'wshi' qatar basi'nda turi'p buyri'q beredi: «Menin' izimnen ju'rin'!». Buyri'qqa bola ju'rip, shen'ber payda yetiledi. Son'

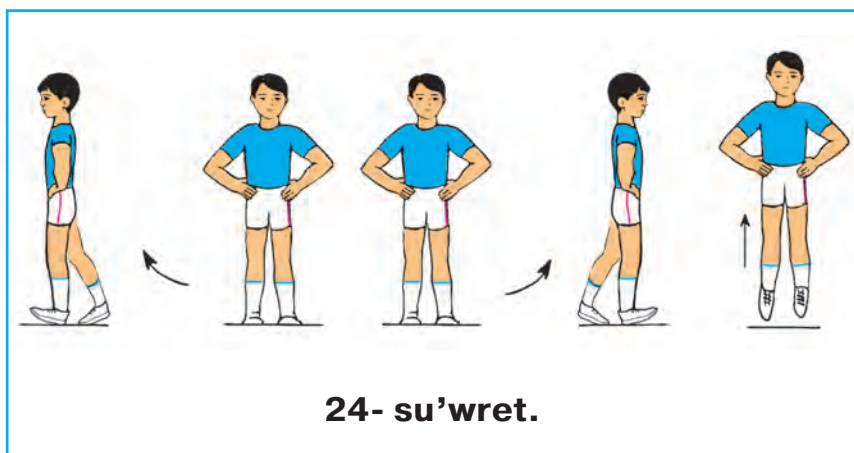
«Klass, toqta!» buyri'g'i' beriledi. Shi'ni'g'i'wdi' 2 – 3 ma'rte ta'kirarlaw jaqsi' na'tiyje beredi. Son' qatar boli'p birewden qayta saplani'w «Shen'ber boylap ju'rin'!» buyri'g'i' tiykari'nda wori'nlanadi' (23- su'wret).



23- su'wret.

Turg'an jerde adi'm ati'p ha'm sekirip won'g'a (shepke) buri'li'w

Adi'm ati'p ha'm sekirip buri'li'wda woqi'wshi'lar ayaq ushi'nda, tabanda buri'li'wdi' u'yrenedi (24- su'wret). Da'slep bar-



24- su'wret.

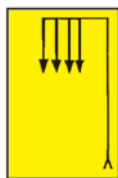
li'q woqi'wshi'lar won'g'a ha'm shepke buri'li'wlardi' jaqsi' wo'zlestiriwleri kerek. Soni'n' ushi'n birinshi sabaqlarda to'mendegi buyri'qlar qollani'ladi': «Won' qoli'n'i'zdi' ko'terin'!», «Won' qol ta'repke buri'li'n'». Buri'li'w usi'llari'na itibar berilmeydi.

«U'sh-alti' wori'nda» ha'm «tog'i'z-alti'-u'sh wori'nda» sanawi'nda diziliw

Bul usi'l sapti' diziwde qollani'ladi'. «Sanaq boyi'nsha adi'mlap ju'rin'!» buyri'g'i'na qarap balalar neshinshi sanda bolsa, sonsha adi'm aldi'g'a shi'g'adi'. «Worni'n'i'zda qali'n'!» buyri'g'i'n alg'an balalar worni'nda qaladi'. «Wo'z worni'n'i'zda adi'mlap ju'rin'!» buyri'g'i' berilgende, aldi'g'a shi'qqan balalar arqag'a buri'ladi' (bir-yeki sanawi'nda), wo'z wori'nlarina qaytadi' ha'm sapqa turi'p ja'ne de arqag'a buri'ladi'.

Ha'reket payi'ti'nda buri'li'p, bir adamli'q qatardan yeki, u'sh, to'rt adamli'q qatarg'a qayta saplani'w (25- su'wret).

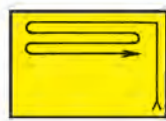
Diagonal boyi'nsha ji'lan izi boli'p ju'riw (26- *a, b* su'wret). Bir qatardan yekilik qatarg'a diziliw, juplasi'w. Yekilik qatarlardan



25- su'wret.



a

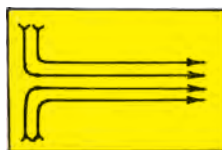


b

26- su'wret.



a



b

27- su'wret.

birigip to'rtewlik qatarg'a saplani'w (27- a, b su'wret).



Sorawlar

1. Sapqa turi'w shi'ni'g'i'wlari'na neler ki-redi?
2. Sapqa turi'w dep nege ayti'ladi'?
3. Ti'g'i'z sapqa turi'w ha'm arasi' ashi'q sapqa turi'w degende neni tu'sinesiz?
4. Bir qaptalda sapqa qalay turi'ladi'?
5. Bir qatar turg'anda distanciyasi' (arali'q) qansha boladi'?



2. Denenin' jag'daylari' ha'm ha'reketlerin ko'rsetiwshi tiykarg'i' atamalar

Qollardi'n' tiykarg'i' jag'daylari'

Qol-ayaq jag'daylari' ha'm ha'reketleri-nin' barli'q bag'i'tlari' gewdenin' (tik tur-g'an, jatqan, yen'keygen) jag'dayi'na qa-



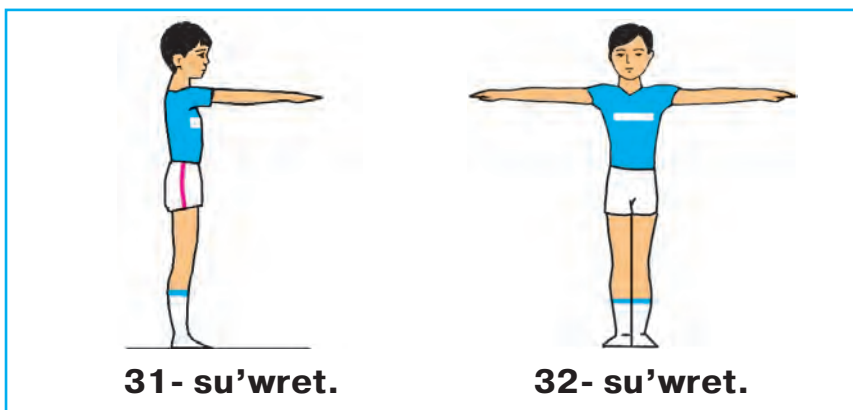
29- su'wret.



28- su'wret.



30- su'wret.



31- su'wret.

32- su'wret.

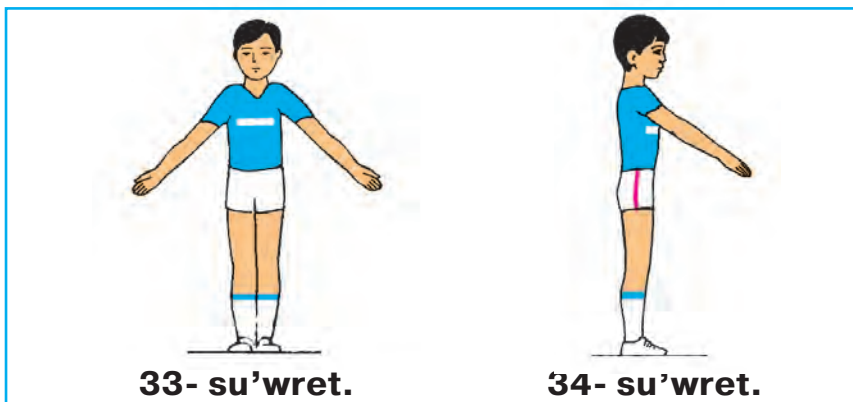
ramastan gewdege sali'sti'rg'anda ani'q-lanadi'.

D. j. Tuvri' tik turi'w – qollar qaptalda (28- su'wret). Qolla joqari'da (29- su'wret). Qollar arqada (30- su'wret).

Qollar aldi'nda (31- su'wret). Qollar qaptalda (32- su'wret).

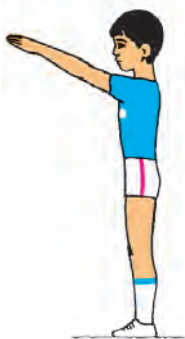
Qollardi'n' arali'q jag'daylari'

Qollardi'n' tiykarg'i' jag'day boyi'nsha 45° mu'yesh asti'nda sozi'li'wi' arali'q jag'daylar delinedi.



33- su'wret.

34- su'wret.



35- su'wret.



36- su'wret.

Qollar to'menge-qaptalg'a (33- su'wret).
Qollar aldi'g'a-to'menge (34- su'wret).

Qollar aldi'g'a-joqari'g'a (35- su'wret).
Qollar won'g'a-to'menge (36- su'wret).

Qollardi'n' bu'gilgen jag'daylari'

Qollar belde (37- su'wret). Qollar ko'-
kirek aldi'nda (38- su'wret).

Qollar iyinde (39- su'wret). Qollar bas
u'stinde (40- su'wret).



37- su'wret.



38- su'wret.



39- su'wret.



40- su'wret.



41- su'wret.



42- su'wret.



43- su'wret.



44- su'wret.

Qollar bas arqasi'nda (41- su'wret). Qollar qaptal ta'repten iyinge bu'gilgen (42- su'wret).



45- su'wret.



46- su'wret.

Qollar bel arqasi'nda (43- su'wret). Qollar iyin ten'liginde shi'g'anaqtan bu'gilip, joqari'g'a sozi'lg'an (44- su'wret).

Qollar qaptalg'a, shi'g'anaqtan bu'gilgen (45- su'wret). Qollar iyin biyikliginde, shi'g'anaqtan bu'gip to'menge qarati'lg'an 46- su'wret).

Ayaqlardi'n' tiykarg'i' jag'daylari'

(tik turg'anda)

Shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlag'anda ayaq jag'daylari':

Tiykarg'i' turi'w. Ayaqlardi' juplasti'ri'p tik turi'w (47- su'wret). Ayaqlardi' iyin ken'liginde ashi'p tik turi'w (48- su'wret).

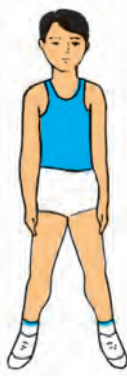
Ayaqlardi' ken' ashi'p (49- su'wret) tik turi'w. Won' (shep) ayaqti' aldi'g'a shi'g'ari'p tik turi'w (50- su'wret).



47- su'wret.



48- su'wret.



49- su'wret.



50- su'wret.



51- su'wret.



52- su'wret.



53- su'wret.



54- su'wret.

Dizelerde turi'w (51- su'wret). Won' (shep) dizede turi'p, shep (won') ayaqti' aldi'g'a sozi'w (52- su'wret).

Won' (shep) ayaqti' ayqasti'ri'p turi'w (53- su'wret). Won' (shep) dizede turi'w (54- su'wret).

Ayaqlar ushi'nda turi'wda «ayaqlar ushi'nda» so'zleri qosi'ladi'. Dizelerde (sonday-aq, woti'ri'w, jati'w ha'm basqa jag'dayda) tur-g'anda tik turi'wg'a wo'tiw ushi'n «Tik turi'n'!» buyri'g'i' beriledi.

Ayaqti' bu'gip turi'w jag'daylari'

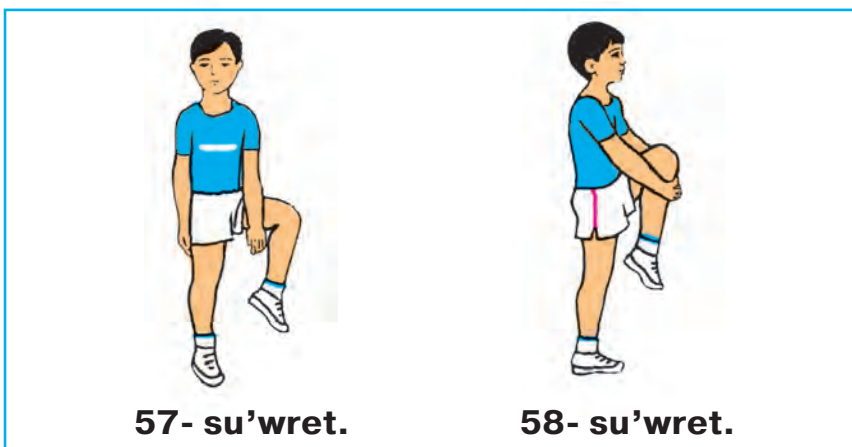
Tik turi'p, shep (won') ayaqti' aldi'g'a sozi'p, dizeden bu'giw (55- su'wret). Tik turi'p, shep (won') ayaqti' arqag'a qoyi'p, dizeden bu'giw (56- su'wret). Tik turi'p, shep (won') ayaqti' qaptal ta'repke ali'p bu'giw (57-



55- su'wret.



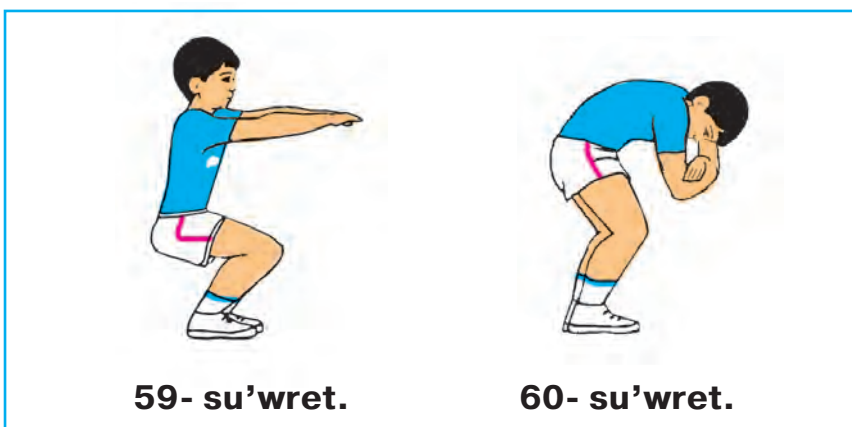
56- su'wret.



su'wret). Bir ayaqti' dizeden bu'gip, wo'zine tarti'p tik turi'w (58- su'wret).

Dizerlewler

Qoldi' sozi'p dizerlep tik woti'ri'w (59- su'wret). Yen'keyip yari'm dizerlegen halda tik turi'w (60- su'wret).



Dizerlep tik woti'ri'wdi'n' tu'ri ko'p. Wo-ni' mug'allimnen sorap u'yrenip, a'melde bir neshe ma'rte wori'nlan'.

Tayani'shlar

Dizerlep tayani'w (61- su'wret). Tabanlarda woti'ri'p tayani'w (62- su'wret). Ayaqlardi' tuwri' tuti'p, bu'gilip tayani'w (63- su'wret). Bileklerge tayani'p jati'w (64- su'wret).



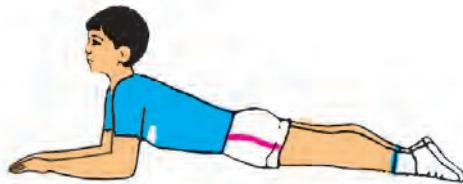
61- su'wret.



62- su'wret.



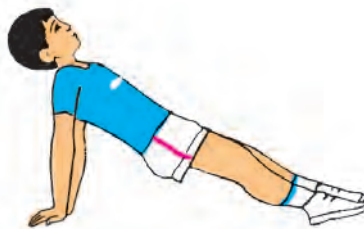
63- su'wret.



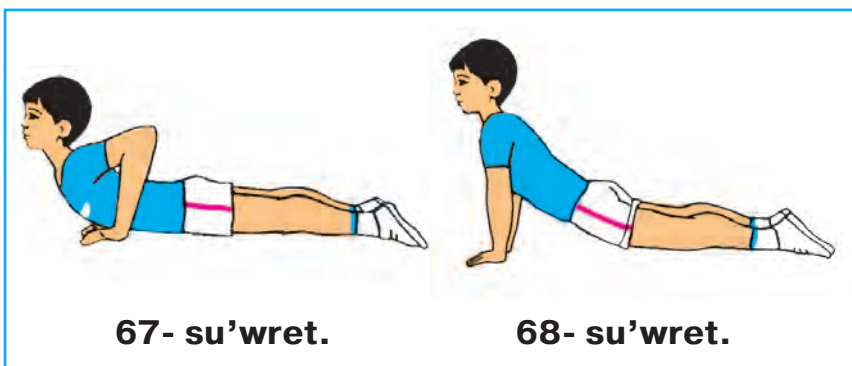
64- su'wret.



65- su'wret.



66- su'wret.



67- su'wret.

68- su'wret.

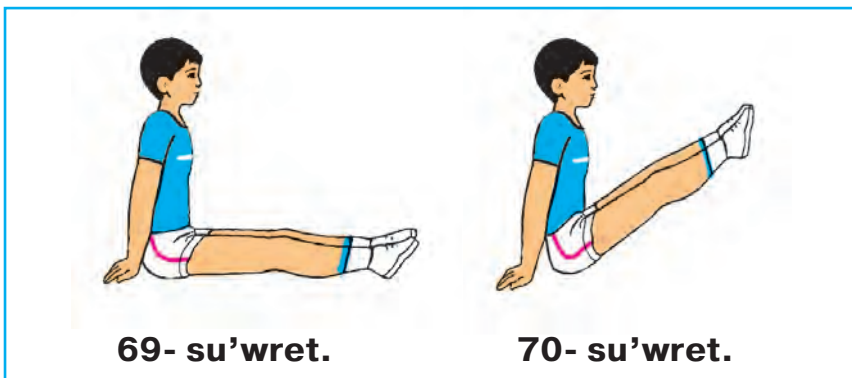
Shep dizenge tayani'p, won' ayaqti' ko'teriw (65- su'wret). Arqa menen qollarg'a tayani'w (66- su'wret).

Bu'gilgen qollarg'a tayani'p jati'w (67- su'wret). Sanlarda jati'p qollarg'a tayani'w (68- su'wret).

Woti'ri'w jag'daylari'

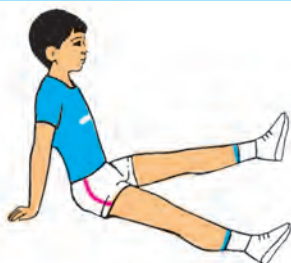
Woti'ri'w (69- su'wret). Mu'yesh payda yetip woti'ri'w (70- su'wret).

Ayaqlardi' kerip woti'ri'w (71- su'wret). Ayaqlardi' tik tuti'p qushaqlap woti'ri'w (72- su'wret).



69- su'wret.

70- su'wret.



71- su'wret.



72- su'wret.



73- su'wret.



74- su'wret.

Bu'risip woti'ri'w (73- su'wret). Ayaqlardi' ayqasti'ri'p woti'ri'w (74- su'wret).

Yen'keyiwler

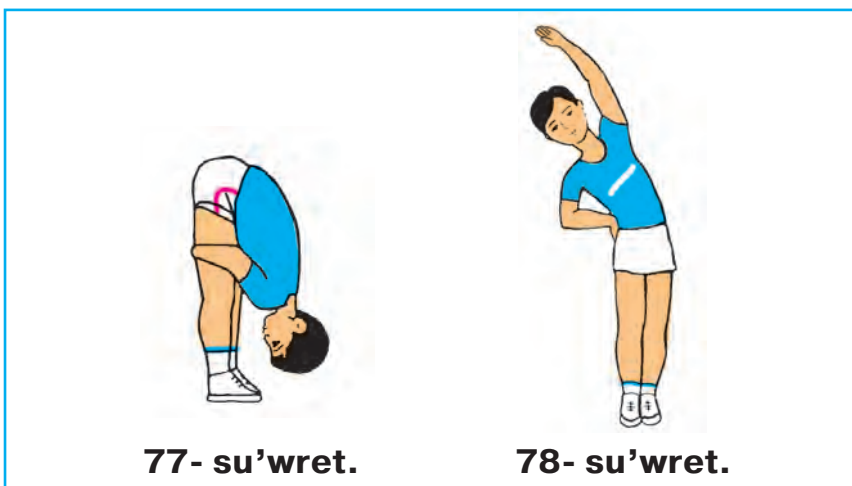
Yen'keyiw (75- su'wret). Yari'm yen'keyiw (76- su'wret). Ayaqlardi' qushaqlap to-



75- su'wret.



76- su'wret.



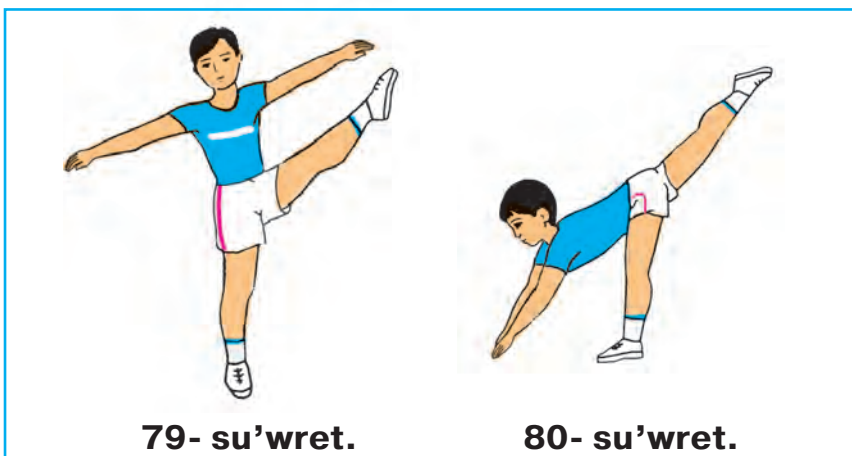
77- su'wret.

78- su'wret.

li'q yen'keyiw (77- su'wret). Won' (shep) qaptalg'a yen'keyiw (78- su'wret).

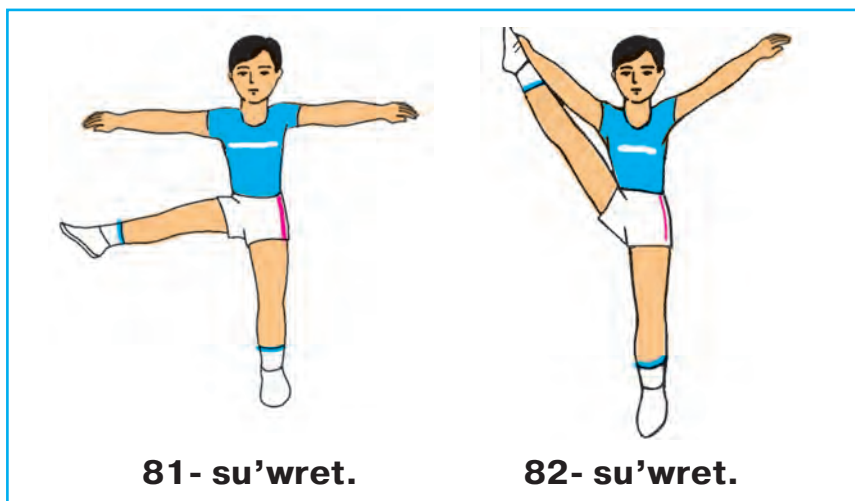
Ten'salmaqli'li'qti' saqlawlar

Won' (shep) ayaqta turi'p ten'salmaqli'li'qti' saqlaw (79- su'wret). Shep (won') ayaqta turi'p, aldi'g'a yen'keyip ten'salmaqli'li'qti' saqlaw (80- su'wret).



79- su'wret.

80- su'wret.



81- su'wret.

82- su'wret.

Won' (shep) ayaqti' qaptalg'a sozi'p ten'salmaqli'li'qti' saqlaw (81- su'wret). Won' (shep) ayaqti'n' ushi'nan uslap, shep (won') ayaqta ten'salmaqli'li'qti' saqlaw (82- su'wret).



Sorawlar

1. Dene shi'ni'g'i'wlari' qanday jag'daylarda wori'nlanadi'?
2. Qanday da'slepki jag'daylardi' bilesiz?
3. Da'slepki jag'dayda ayaqlar qalay qoyiladi'?



3. Qa'ddi-qa'wmet ha'm woni' qa'liplestiriwge tiyisli shi'ni'g'i'wlar

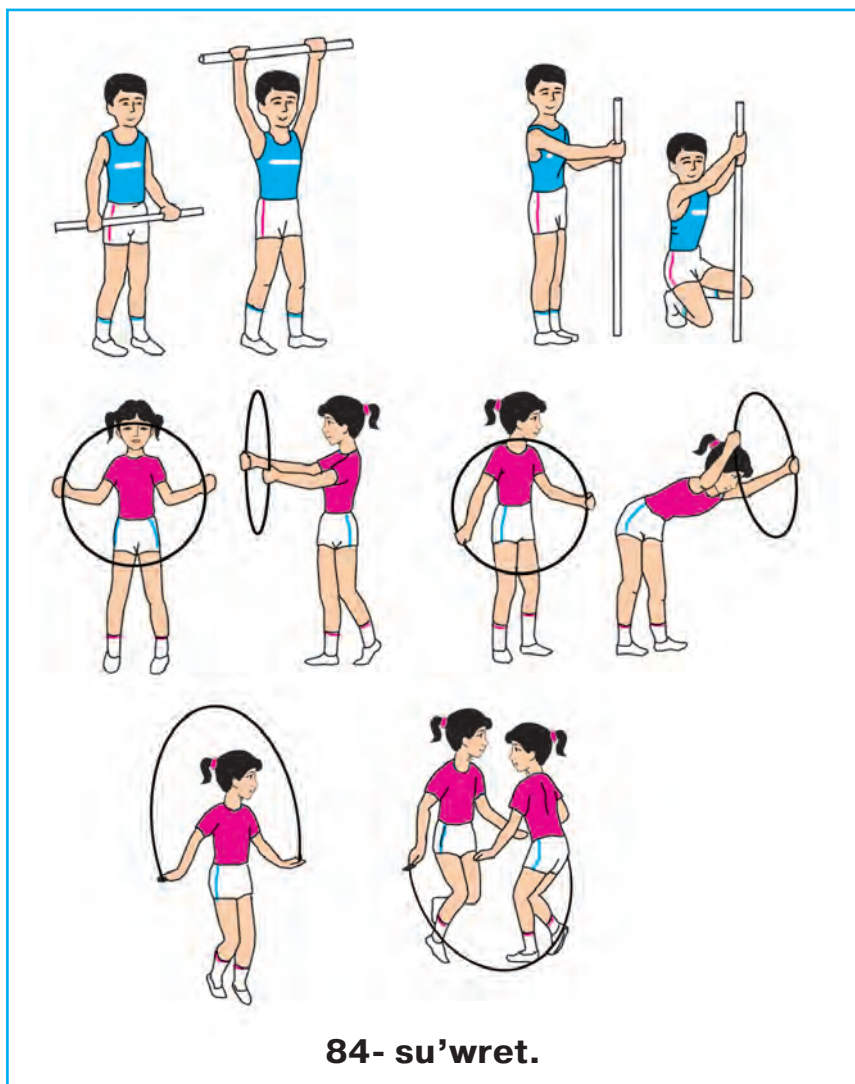
Qa'ddi-qa'wmet, organizmnin' rawajlaniw' ha'm xizmet ko'rsetiw' ushi'n u'lken a'hmiyetke iye.



Jas balalarda ko'binese womi'rtqani'n' qaptal ta'repke qi'ysayi'wi' (skolioz), aldi'na-arqasi'na qi'ysayi'wi' (lordoz), arqani'n' jalpaqli'g'i', bu'kirlik, sonday-aq, jalpaq tabanli'q (83- su'wret) si'yaqli' qa'ddi-qa'wmettin' buzi'li'wlari' ushi'rasadi'. Buni'n' aldi'n ali'w ushi'n qa'ddi-qa'wmetti qa'liplestiriwge tiyisli arnawli' dene shi'ni'g'i'wlari' menen turaqli' shug'i'llani'w kerek. Arnawli' dene shi'ni'g'i'wlari' qa'ddi-qa'wmettin' tuwri' qa'liplesiwinde belgili rol woynaytug'i'ni'n umi'tpan'. Qa'ddi-qa'wmetti qa'liplestiriwde jaqsi' na'tiyjelerge yerisiwdi qa'lesen'iz, a'lbeta, gewdeni woti'rg'an, turg'an, ju'rgen payi'tta tuwri' tuti'wg'a ha'reket yetin'. Qa'ddi-qa'wmetti tuwri'lawg'a tiyisli ku'n-delikli shi'ni'g'i'wlar kompleksi 84- su'wrette ko'rsetilgen.

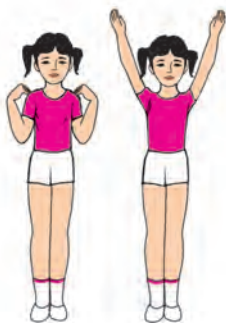
Qa'ddi-qa'wmetti qa'liplestiriwge tiyisli to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlan':

1- *shi'ni'g'i'w*. D.j. Tuwri' tik turi'w. Turg'an jerde dizelerdi joqari' ko'terip, gewdeni aldi'g'a yen'keytpey ju'riw.

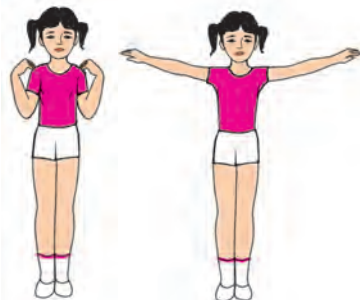


84- su'wret.

2- shi'ni'g'i'w. D. j. Qollar iyinde (barmaq ushlari' iyin buwi'ni'ni'n' joqari' ta'repine qoyi'lg'an). Beldi tuwri'lap, shi'g'anaqlardi' gewdege tiygizip, iyindi arqag'a kerip, jawi'ri'n bir-birine tiygiziledi. 1 – qollardi' joqari'g'a tuwri' sozi'p, alaqaqlar bir-



85- su'wret.



86- su'wret.

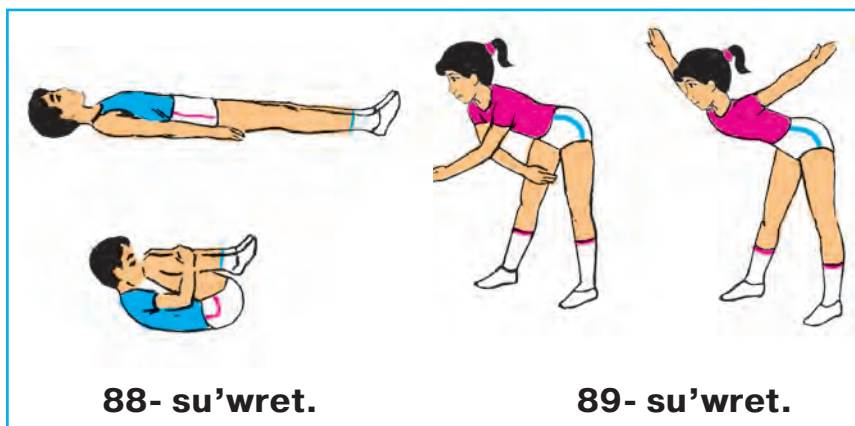
birine qarati'ladi'. 2 – d. j. g'a qayti'ladi' (85- su'wret). Ha'rbir shi'ni'g'i'w 5 – 6 ma'rte ta'kirarlanadi'. 3- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollar iyinde. 1 – 2 – qollar tuwri'lani'p qaptalg'a sozi'ladi', alaqanlar to'menge qarati'ladi'. 3 – 4 – d. j. g'a qayti'ladi' (86- su'wret).

4- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Ayaqlar ken'irek ashi'lg'an, qollar belde (87- su'wret). 1 – 2 – aldi'g'a a'ste-aqi'ri'n yen'keyip, qol alaqani' jerge tiygiziledi. 3 – 4 – d. j. g'a qayti'ladi'.

5- *shi'ni'g'i'w*. D. j. Qollardi' bas arqasi'na qoyi'p yen'keytiriledi. 1 – 2 – qol ha'm iyin bulshi'q yetinin' ku'shi menen moyi'n arqa



87- su'wret.



88- su'wret.

89- su'wret.

bulshi'q yetinin' qarsi'li'g'i'n jen'ip aldi'g'a yen'keyiw. 3 – 4 – moyi'n bulshi'q yetinin' ku'shi menen qol qarsi'li'g'i'n jen'ip, arqa-g'a yen'keyiw.

6- *shi'ni'g'i'w.* D. j. Shalqag'a jati'p qollardi' sozi'p, alaqanlardi' to'menge qarati'w. 1 – 2 – ayaqti' bu'gip, dizelerin qushaqlap ko'kirekke tarti'p, basti' ko'teriw. 3 – 4 – d. j. g'a qayti'w (88- su'wret).

7- *shi'ni'g'i'w.* D. j. Ayaqlar ken' ashi'l-g'an, qollardi' ko'kirek aldi'na ayqasti'ri'p aldi'g'a yen'keyip turi'w. 1 – 2 – gewdeni tuwri'lap, qollardi' qaptalg'a sozi'w. 3 – 4 – d. j. g'a qayti'w (89- su'wret).

8- *shi'ni'g'i'w.* D. j. Ayaqlar ushi'nda ko'terilip, qollardi' belge qoyi'w. 40 – 60 ma'r-te sekiriw.

Iyiliwshen'lik

Qa'ddi-qa'wmetti tuwri' qa'liplestiriwde iyiliwshen'lik u'lken wori'n iyeleydi. Sebebi

gewde bulshi'q yetlerinin' tarti'li'wi' ha'm bosasi'wi' iyiliwge baylani'sli'. Barli'g'i'n'i'z balali'qta ta'biyyiy iyiliwge iye bolg'ansi'z, yeger ha'r ku'ni turaqli' ra'wishte sozi'li'w shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlamasan'i'z yamasa shug'i'llanbasan'i'z bulshi'q yet ha'm buwi'nlar iyiliwin joytatug'i'ni' belgili. Bulshi'q yetler ha'm buwi'nlardi'n' jaqsi' iyiliwshen'ligi sport penen shug'i'llani'wda u'lken a'hmiyetke iye, turmi'sta bolsa ha'r qi'yli' na'zik ha'reketlerdi wori'nlawg'a u'lken ja'rdem beredi. Sozi'li'w shi'ni'g'i'wlari' u'lkenlerge de, kishi jastag'i'larg'a da jaqsi' keypiyat bag'i'shlaydi'. Haqi'yqati'nda da, siz u'zliksiz shug'i'llansan'i'z salamatli'g'i'n'i'zdi' bekkemleysiz.

Sozi'li'w shi'ni'g'i'wlari' yekige bo'linedi:

1. Bulshi'q yetlerdin' iyiliwshen'ligine yerisiw ushi'n beriletug'i'n sozi'li'w shi'ni'g'i'wlari'.

2. Buwi'nlar sozi'li'wi' ha'm ha'reketleniwin asi'ri'wg'a beriletug'i'n shi'ni'g'i'wlar.

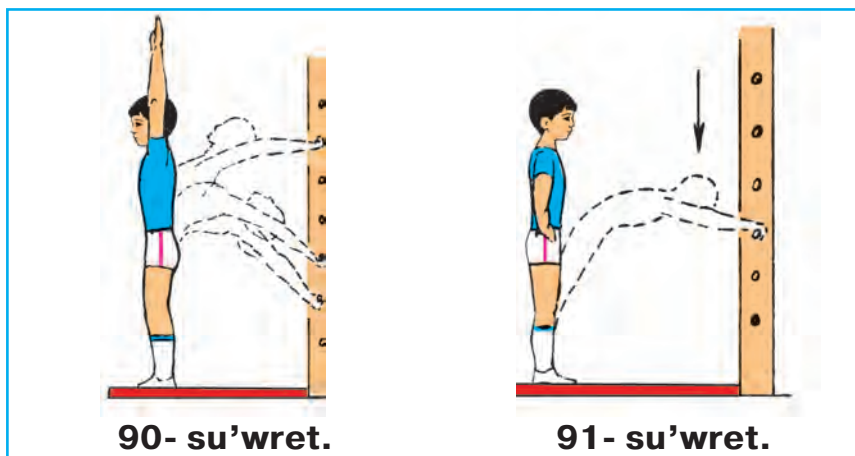
Yekewi menen de shug'i'llani'lsa ju'da' jaqsi' boladi'. Bul shi'ni'g'i'wlar buwi'n iyiliwshen'ligine ha'm ha'reketleniw qa'biletin ken'eyttiriwge ja'rdem beredi, a'si-rese, jawi'ri'n womi'rtqa buwi'nlar' ha'm moyi'ndi' shi'ni'qti'ri'w ju'da' za'ru'r. Bulshi'q yetlerdin' sozi'li'wshi'li'g'i'n beretug'i'n shi'ni'g'i'w sizin' bulshi'q yetin'izdi a'piwayi'

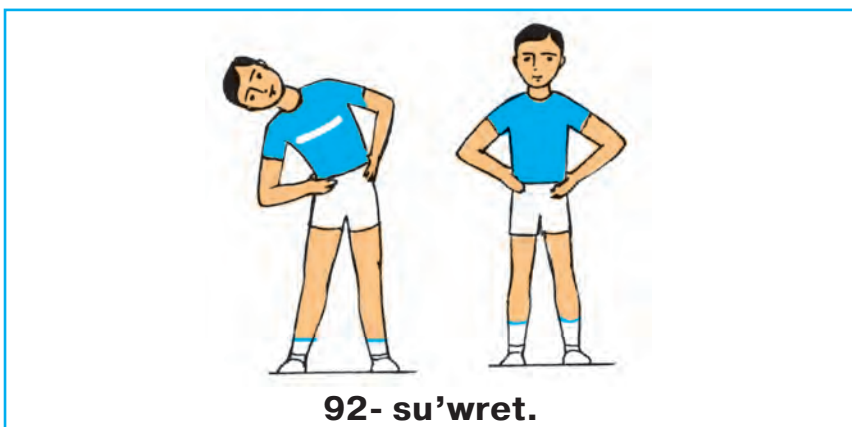
tarti'p, sozi'p g'ana qalmay, ba'liki usi'nday jag'dayda birneshe sekund uslap turi'w imkaniyati'n beredi. Sizler iyiliwshen'lik qa'biletin'izdi rawajlandi'ri'wi'n'i'z za'ru'r. Sebebi, denen'izde iyiliwshen'lik jaqsi' rawajlang'an bolsa, yepshil ha'm yerkin tu'rde ha'reketleniwin'iz mu'mkin. Iyiliwshen'liktin' rawajlani'wi'na gimnastikali'q mostik shi'ni'g'i'wlari' da jaqsi' ja'rdem beredi.

Gimnastikali'q mostik dep, qollarg'a tayani'p, gewdeni arqag'a iyip-bu'gilgen, iy-meygen jag'dayi'na ayti'ladi'.

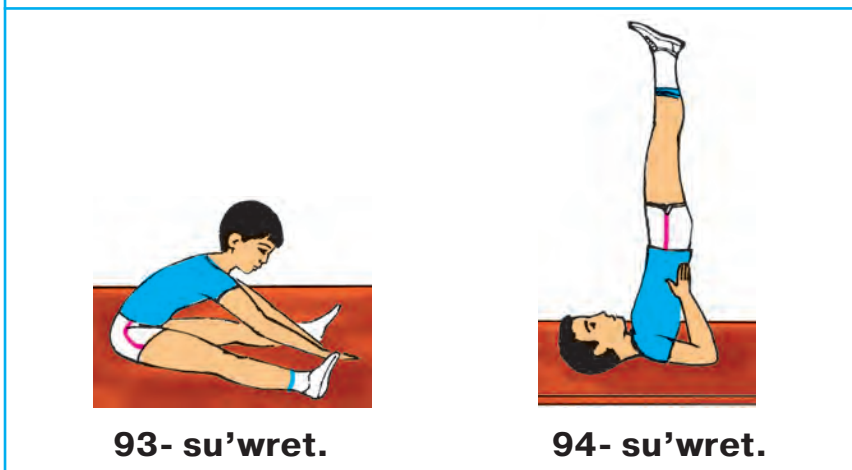
A'meliy shi'ni'g'i'wlar

1. Gimnastika diywali' yamasa gimnastika za'n'gisinen bir adi'm aldi'g'a turg'an jag'dayda arqag'a shalqayi'p, qollar menen gimnastika za'n'gisine tayani'p, birimlep to'menge tu'sip mostik payda yetiw (90-su'wret).





92- su'wret.



93- su'wret.

94- su'wret.

2. Gimnastika diywali'nan yeki adi'm beride turi'p ha'm qollar menen tekshe- lerge tayani'p, aldi'g'a yen'keyiw (91- su'w- ret).

3. Ayaqlar qaptal ta'repke ashi'lg'an, qollar belde. Won' ha'm shepke iyiliw (92- su'wret).

4. Woti'rg'an jag'dayda ayaqlardi' qap- talg'a ashi'p ha'm juplap, aldi'g'a yen'keyip qol alaqlanlari'n polg'a tiygiziw (93- su'wret).

5. Jawi'ri'ni'n jerge tiygizip, ayaqlardi' tikke ko'teriw (94- su'wret).



Sorawlar

1. Iyiliwshen'lik degende neni tu'sinesiz?
2. Ha'reket si'patlari'n asi'ri'wda qanday shi'ni'g'i'wlardan paydalani'ladi'?
3. Sozi'li'w shi'ni'g'i'wi'ni'n' neshe tu'ri bar?
4. Iyiliwshen'likti rawajlandi'ri'w ushi'n qanday shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw kerek?
5. Gimnastikali'q mostik qalay payda boladi'?



4. Uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar

A'ziz woqi'wshi'lar!

Siz uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar menen turaqli' shug'i'llansan'i'z, bulshi'q yet, ju'rek-qan tami'r, dem ali'w ha'm nerv sistemalari'n'i'z jaqsi' rawajlanadi', organizmin'izdin' iskerligi ku'sheyedi. Wolar ja'rdeminde barli'q fizikali'q si'patlar – ku'sh ha'm shi'damli'li'q, bulshi'q yetlerdin' qi'sqari'w tezligi ha'm iyiliwshen'ligi, ha'rekettin' ani'qli'g'i', shi'ni'g'i'wlardi' jen'il wori'nlaw qa'biletin'iz rawajlanadi', qa'ddiqa'wmetin'iz tuwri' qa'liplesedi.

Buni'n' ushi'n siz shi'ni'g'i'wlar kompleksin to'mendegishe ta'rtipte du'zsen'iz boladi':

1. Bas ha'reketleri.
2. Iyin ha'm qol ha'reketleri.

3. Gewde ha'reketleri.
4. Ayaq ha'reketleri.
5. Aralas ha'reketler.

Azang'i' gigenali'q gimnastika shi'ni'g'i'wlari'

1. D. j. Ayaqlar qaptalg'a ashi'lg'an, qollar belde. 1 – qollardi' qaptaldan joqari'g'a ko'terip, ayaq ushlari'nda ko'teriliw. 2 – d. j. g'a qayti'w. 3 – qollardi' yeki qaptalg'a sozi'w. 4 – d. j. g'a qayti'w.

2. D. j. Qollar joqari'g'a ko'terilgen. 1 – 4 – qaptal ta'reptegi tegislik boylap won' qoldi' aylandi'ri'w. 5 – 8 – usi' shi'ni'g'i'wdi' shep qol menen wori'nlaw.

3. D. j. Ayaqlar qaptalg'a ashi'lg'an, qollar bas arti'nda. 1 – won'g'a buri'li'p, qollardi' yeki ta'repke sozi'w. 2 – d. j. g'a qayti'w. 3 – shepke buri'li'p, qollardi' yeki ta'repke sozi'w. 4 – d. j. g'a qayti'w.

4. D. j. Tuwri' tik turi'w, qollar belde. 1 – 2 – qollardi' aldi'g'a sozi'p, dizelep tik woti'ri'w. 3 – 4 – d. j. g'a qayti'w.

5. D. j. Tuwri' tik turi'w. 1 – shep ayaqti' qaptalg'a bir adi'm qoyi'p, qollardi' belge qoyi'w. 2 – 3 – shepke iyiliw. 4 – d. j. g'a qayti'w. 5 – 8 – usi' shi'ni'g'i'wdi'n' wo'zin won'g'a iyilip wori'nlaw.

6. D. j. Qollar iyinde. 1 – shep ayaqti' bir adi'm aldi'g'a qoyi'p, qollardi' yeki qap-

talg'a sozi'w. 2 – 3 – shep ayaqti' bu'gip, aldi'g'a yen'keyiw. 4 – d. j. g'a qayti'w. Usi' shi'ni'g'i'wdi' won' ayaqta wori'nlaw.

7. D. j. Won' ayaq aldi'g'a, qollar belde. 1 – 2 – ayaqlardi' almasti'ri'p sekiriw.



Sorawlar

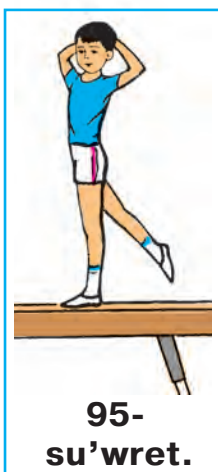
1. Uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar qanday a'hmiyetke iye?
2. Uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar-di' du'ziwde nege itibar beriw kerek?
3. Uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar kompleksin du'ze alasi'z ba?



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

Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw kishireytilgen tayani'sh maydanshasi'nda gewdeni uslap turi'w ha'm ji'li'si'w shi'ni'g'i'wlari'nan ibarat. Ha'reketti tuwri' rawajlandi'ri'wg'a, qa'w-metti qa'li'plestiriwge, di'qqatti', wo'zin tuti'wdi', sanali', wo'zine isenim ruwx'i'nda ta'rbiyalawg'a ha'm de ken'islikte ni'shandi' ani'q ali'wg'a ja'rdemlesedi. Na'zik ha'm ani'q ha'reketler bulshi'q yetlerdin' sozi'li'wi'n rawajlandi'radi'.

A'piwayi' ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n a'sbap-larsi'z wori'nlaw mu'mkin. Ma'selen, ayaqti' ko'terip ha'm ayaq ushi'nda turi'w, bir ayaqta turi'w, belgilengen si'zi'q boyi'nsha ju'riw, ha'r



qi'yli' da'slepki jag'daylarda ju'riw ha'm t. b. Quramali'raq ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wi'n wori'nlawda gimnastika woti'rg'i'shi' ha'm arnawli' taxtaydan paydalani'ladi'.

Balalar, sizler to'mendegi ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlasan'i'z ju'da' paydali' boladi'.

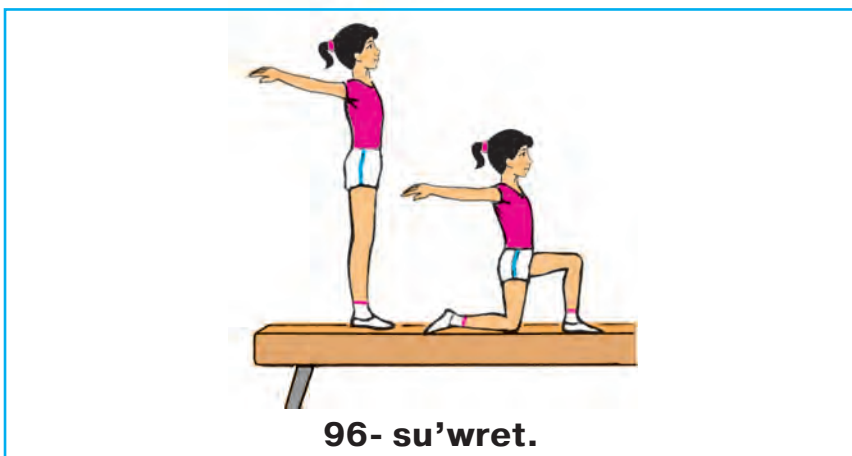
1. Da'slep wo'tilgen shi'ni'g'i'wlardi' ta'kirarlaw.

2. Taxtayda bir ayaqta turi'p, yekinshi ayaqti' alg'a, qaptalg'a, artqa sozi'w (95-su'wret).

3. Gimnastika wori'nli'g'i'nda topti' i'laq-ti'ri'p, qaqshi'p ali'p, uslap ju'riw.

4. Gimnastika wori'nli'g'i'nda topti' jerge uri'p ha'm uslap ju'riw.

5. Taxtayda arqannan atlaw.



6. Gimnastika wori'nli'g'i'nda qoldi' tu'ri jag'daylarda ha'reketlendirip ju'riw.

7. Gimnastika wori'nli'g'i'ni'n' qaptal qi'ri' boylap ju'riw.

8. Taxtayda 25 – 30 sm biyiklikte tarti'lg'an arqannan wo'tip ju'riw.

9. Taxtayda u'plengen toplardan wo'tiw.

10. Taxtayda tuwri' ko'terilgen ayaqlar asti'nda shappatlap ha'm ayaqlardi' bu'gip ju'riw.

11. Gimnastika wori'nli'g'i' boylap aldi'g'a, arqag'a, qaptal ta'repke juplap qa'dem qoyi'p ju'riw.

12. Gimnastika wori'nli'g'i'ni'n' qaptal qi'ri' boylap topti' jerge uri'p ha'm uslap ju'riw.

13. Taxtayda turi'p, bir dizede tayani'p woti'ri'w ha'm de qollar ja'rdeminde turi'w (96- su'wret).

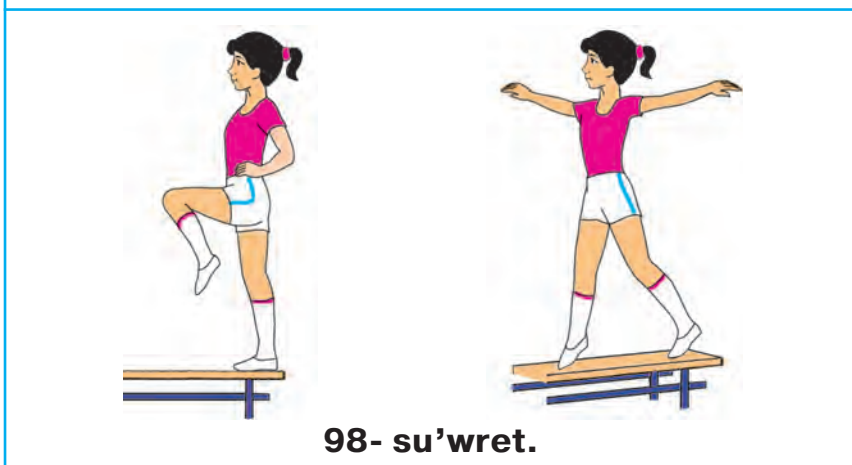
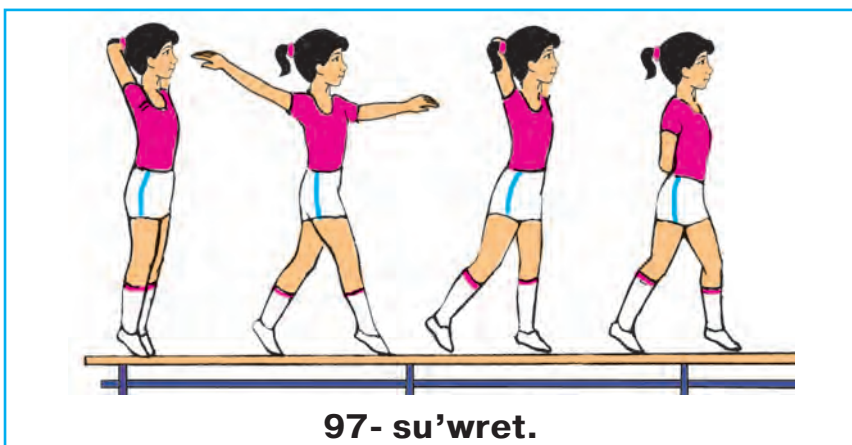
14. Tap sonday, qollardi'n' ja'rdemisiz turi'w.

15. Tap sonday 14 – 15- shi'ni'g'i'wdi'n' wo'zi, biraq gimnastika wori'nli'g'i'ni'n' qaptal betinde islew.

16. Gimnastika wori'nli'g'i'nda qollardi' ha'reketlendirip, arqasi'na qarap ju'riw (97- su'wret).

17. Taxtayda bir jerde turi'p ayaqti'n' ushi'nda 90° ha'm 180° qa buri'li'w.

18. Tap soni'n' wo'zi, tek gimnastika



wori'nli'g'i'ni'n' qaptal qi'ri' boylap ju'rip wori'nlaw.

19. Taxtaydan qollardi' aldi'g'a-joqari'g'a sozg'an jag'dayda kerilip sekirip tu'siw.

20. Gimnastika wori'nli'g'i'nda mayda ha'm ha'r qi'yli' adi'mlar menen aldi'g'a, arqag'a, qaptalg'a ju'riw (98- su'wret).

21. Taxtayda toqtap, qollarg'a tayani'p woti'ri'w ha'm qollardi'n' ja'rdemisiz tu'r-gelip ju'riw.

Ayi'ri'm ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n u'yreniwden aldi'n quramali' yemes aralas shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw kerrek. Bunday shi'ni'g'i'wlarg'a ju'riw, buri'li'w, ayaq ushi'nda turi'w, tikke tayani'p woti'ri'w, dizelep turi'w, qol, ayaqti'n' tu'rli bag'i'ti'ndag'i' ha'reketler ha'm basqalar kiredi.

Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n to'mendegiler menen quramalasti'ri'w mu'mkin: qoldi'n' da'slepki jag'dayi'n wo'zgeritiw, qosi'msha buyi'mlar (top, tayaqsha, a'tko'n-shek, do'n'gelek) kirgiziw; ha'reket usi'llari'n (tabanda, ayaq ushi'nda, mayda ha'm ha'r qi'yli' adi'mlar) wo'zgeritiw, tayani'sh maydanshasi'n biyikletiw (1 m ge shekem) ha'm basqalar.



Sorawlar

1. Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari' qanday a'hmiyetke iye?
2. Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari' nelerden ibarat?
3. Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlawda qanday buyi'mlardan paydalani'ladi'?
4. Wo'zin'iz qaysi' ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlawdi' qa'leysiz?



6. Yen'beklew

Yen'beklew dep, jerde, polda, gimnastika wori'nli'g'i'nda to'rt ayaqlap yamasa jati'p

ha'irketleniwine ayti'ladi'. Yen'beklew shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlag'anda iri bulshi'q yetler iske tu'sedi. Bul shi'ni'g'i'wlar ju'rekqan tami'r ha'm dem ali'w sistemasi'na, sonday-aq, qa'ddi-qa'wmettin' tuwri' qa'lipleliwini jaqsi' ta'sir yetedi. Bul shi'ni'g'i'wlar ja'ne de shaqqan, yepshil, shi'damli' boli'wg'a ja'rdem beredi.

Yen'beklewdi u'yreniwdegi tiykarg'i' shi'ni'g'i'wlar:

1. To'rt ayaqlap yen'beklew.
2. Yari'm tabanda woti'ri'p yen'beklew.
3. Jambaslap yen'beklew.
4. Polda ayaq-qolda, dizelerge tayani'p, alaqang'a su'yenip (to'rt ayaqlap) yen'beklew.
5. Polda (maysada) bir ta'reptegi ayaq-qol (won' qol, won' ayaq) menen dizelerge tayani'p, alaqanlarg'a su'yenip yen'beklew.
6. Polda (wori'nli'qti'n' u'stinde) dizeler ha'm bileklerge tayani'p, yerkin yen'beklew (99- su'wret).
7. U'yrenilgen usi'llar arqali' arqan, planka, tosi'q (tosi'q biyikligi 50 – 60 sm den to'men bolmawi' kerek) asti'nan yen'beklep wo'tiw.
8. Gimnastika wori'nli'g'i'nda 50 sm den to'men bolmag'an biyiklikte tarti'lg'an arqan asti'nan yen'beklep wo'tiw.
9. Won'g'a ha'm shepke yerkin yen'beklew.



99- su'wret.

10. Jerge jabi'si'p, biyikligi 40 sm den to'men bolg'an tosi'qlar asti'nan yen'beklep wo'tiw.

Yen'beklewdin' tu'rli usi'llari'n u'yreniwde di'qqatti' ha'rekettin' tuwri' wori'nlani'wi'na qarati'w kerek. Yen'beklew sheberligin iyelewin'izge qarap, bilim ha'm ko'nlikpelerin'izdi bekkemleysiz. Buni'n' ushi'n yen'beklenetug'i'n tosi'qlar jolaqshasi'na aldi'n u'yrenilgen ten'salmaqli'li'qti' saqlaw, sekiriw menen birge yen'beklewdin' tu'rli usi'llari' qatnasatug'i'n shi'ni'g'i'wlar kiritiledi.



Sorawlar

1. Yen'beklew dep nege ayti'ladi'?
2. Yen'beklew shi'ni'g'i'wlari' qaysi' si'patlardi' rawajlandi'ri'wg'a ja'rdem beredi'?
3. Yen'beklewde qanday shi'ni'g'i'wlar bar'?
4. Yen'beklew shi'ni'g'i'wlari'n tuwri' wori'nlaw ushi'n nelerge itibar beriw kerek'?



7. Asi'ri'li'p wo'tiw ha'm wo'rmelep shi'g'i'w

Siz gimnastika diywali' ha'm wori'nli'g'i' boylap wo'rmelewdi, tosi'qlardan asi'li'p wo'tiwdi, arqang'a wo'rmelep shi'g'i'wlardi' u'yrenesiz. Bul shi'ni'g'i'wlar a'meliy a'hmiyetke iye boli'p, shaqqan, ku'shli, ma'rt, shi'damli' yetip ta'rbiyalaydi'. Gimnastika diywali' ha'm wori'nli'g'i'na wo'rmelep shi'g'i'w ani'q ha'reketlerdin' rawajlani'wi'na, qa'wmettin' duri's qa'liplesiwine ja'rdem beredi. Shi'ni'g'i'wlardi' u'yreniwde gimnastika diywali', gimnastika wori'nli'g'i', qi'ya za'n'gilerden h. b. da sport a'sbap-u'skenelerinen paydalanasi'z.

Gimnastika diywallari'na wo'rmelewde wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar:

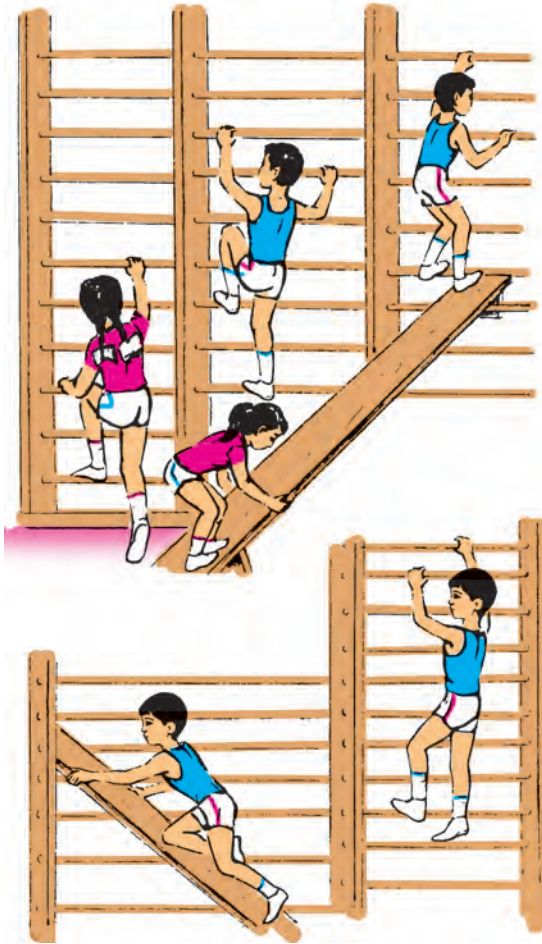
1. Aldi'ng'i' klasta wo'tilgen, gimnastika wori'nli'g'i' ha'm de diywali' boylap wo'rmelep shi'g'i'wdi'n' tu'rli usi'llari' menen wo'tiw.

2. Gimnastika diywali'nda wo'rmelep, 30° qa shekemgi mu'yesh asti'nda wornati'lg'an wori'nli'qqa wo'tiw ha'm tu'siw (100- su'wret).

3. Gimnastika diywali'nda qaptallap wo'rmelew.

4. Gimnastika diywali'nda arqadan wo'rmelew.

5. Gimnastika diywali' ha'm de wori'nli'q



100- su'wret.

boylap wo'rmelep shi'g'i'wdi' wo'tilgen basqa tu'rli usi'llar menen qosi'p wori'nlaw.

Mu'yesh asti'nda wornati'lg'an gimnastika wori'nli'g'i'na wo'rmelep shi'g'i'wdi' u'yreniw ushi'n ja'rdemshi shi'ni'g'i'wlar:

1. Gimnastika wori'nli'g'i'nan ju'riw: wo-ri'nli'qti'n' shetinen qol menen uslap, dize-

lerine tayang'an jag'dayda aldi'g'a, arqag'a yen'beklew.

2. Aldi'n 25°–30° mu'yesh, keyin 45° qa shekemgi mu'yesh asti'nda qoyi'lg'an wori'nli'qta wo'rmelep ju'riw.

3. Gimnastika wori'nli'g'i'nan gimnastika diywali'na wo'rmelep wo'tiw ha'm tu'siw.

4. Gimnastika wori'nli'g'i'nda ayaqlardi' tu'rli jag'daylarda: bu'gilgen, tuwri'lag'an jag'dayda, ayaq ushi'nda, alaqandi' toli'q basqan jag'dayda wo'rmelep ju'riw.

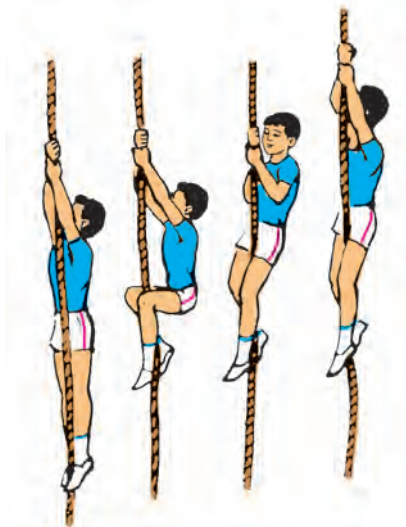
5. Wo'rmelep ju'riwdin' usi' usi'llari'n qolayli' ta'repke qarap wori'nlaw.

Arqang'a wo'rmelep shi'g'i'w

Arqang'a wo'rmelep shi'g'i'wdi' u'sh usi'l arqali' jaqsi' wo'zlestiriwin'iz mu'mkin. Da'slepki jag'day – tuwri'lang'an qollarda asi'li'p turi'w. 1- usi'l – ayaqlar dizeden bu'giledi ha'm arqan bir ayaqti'n' taqi'mi' yekinshi ayaqti'n' tabani' menen uslanadi', qol azi'raq bu'giledi. 2- usi'l – bir waqit'ta ayaqlar tuwri'lani'p, qollar bu'giledi ha'm gewde joqari'g'a tarti'ladi' (qoldi' qolg'a qoymaw kerek). 3- usi'l – arqandi' ayaqlar menen uslap turi'p, qollar menen izbe-iz joqari'raqtan uslanadi' (101- su'wret).

Arqang'a wo'rmelep shi'g'i'wdi'n' tayarli'q shi'ni'g'i'wlari' menen tani'sti'rami'z:

1. Ayaqlardi' tu'yinge tirep, arqang'a asi'li'p turi'w.



101- su'wret.

2. Shayqali'p turg'an arqanda asi'li'p turi'w (shayqali'w ko'lemi 25° qa shekem).

3. Arqang'a asi'li'p, ayaqlardi' ji'li'sti'ri'w.

4. Arqanda asi'li'p turi'p qollardi' ji'li'sti'ri'w.

5. Asi'li'p turi'p ayaqlardi' ko'kirekke tarti'w.

6. Tu'yilgen arqang'a wo'rmelep shig'i'w.

7. 1 – 5- shi'ni'g'i'wlardi' tu'yinsiz arqanda wori'nlaw.

Arqandi' ayaq penen uslawdi' da'slep stulda, wori'nli'qta woti'ri'p u'yreniw mu'mkin.

Tosi'qtan asi'ri'li'p wo'tiw

Buni'n' ushi'n beriletug'i'n ja'rdemshi shi'ni'g'i'wlar:

1. Polda turg'an gimnastika wonli'g'i'nan qa'legen usi'lda asi'ri'li'p wo'tiw.

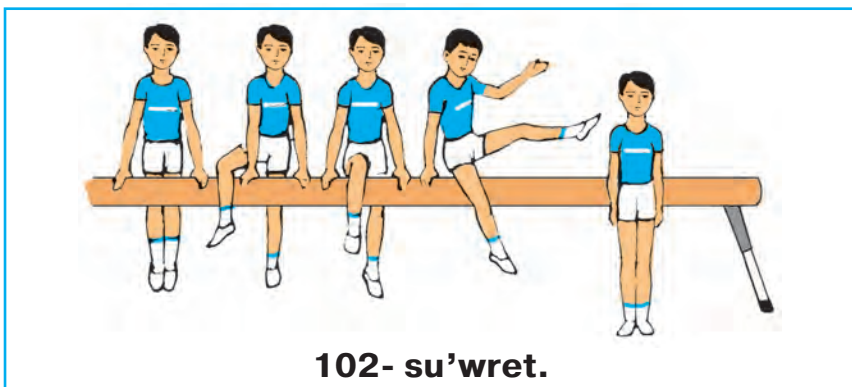
2. Ayaqlardi' na'wbet penen wo'tkeriw.

3. Tosi'qtan awdari'li'p wo'tiw usi'li' menen asi'ri'li'p wo'tiw.

4. Qollarg'a tayani'p, ayaqlardi' ko'terip sekiriw (102- su'wret).

5. Qollar ha'm ayaqlar menen tayani'p asi'ri'li'p wo'tiw (103- su'wret).

6. Tu'rli u'yrenilgen usi'llardi' basqa shi'ni'g'i'wlar (ju'riw, juwi'ri'w, sekiriw, ten'salmaqli'li'qti' saqlaw, wo'rmelep shi'g'i'w) menen birge qosqan jag'dayda asi'ri'li'p wo'tiw.



Asi'ri'li'p wo'tiw shi'ni'g'i'wlari'n ga' won', ga' shep ta'repte wori'nlaw kerek:

1. 4 – 5 m ju'riw (teren' dem ali'w ha'm shi'g'ari'w).

2. Polg'a wornati'lg'an gimnastika wori'nli'g'i'na to'rt ayaq boli'p wo'rmelew.

3. 3 – 4 m ju'riw (gimnastika wori'nli'g'i'nda tik halatta).

4. 20° – 30° mu'yesh asti'nda wornati'lg'an gimnastika wori'nli'g'i'na dizelerde wo'rmelep, gimnastika diywali'na asi'ri'li'p wo'tiw.

5. Gimnastika wori'nli'g'i'nda mayda adi'mlar menen aldi'n won', keyin shep ta'repke ju'riw.

6. Qi'ya (20° mu'yesh asti'nda) qoyi'lg'an gimnastika wori'nli'g'i'na (qa'legen tezlikte) wo'rmelew.

7. 4 – 5 m ju'riw (gimnastika wori'nli'g'i'ndag'i' tolti'rma toplar u'stinen atlaw).



Sorawlar

1. Wo'rmelep shi'g'i'w ha'm asi'ri'li'p wo'tiw shi'ni'g'i'wlari' qanday si'patlardi' rawajlandi'radi'?
2. Arqang'a wo'rmelep shi'g'i'w neshe usi'l menen u'yreniledi'?
3. Tosi'qlardan asi'ri'li'p wo'tiwde qanday shi'ni'g'i'wlardi' qosi'p wori'nlaw mu'mkin?



8. A'piwayi' ha'm aralas tarti'li'w shi'ni'g'i'wlari'

Tarti'li'w shi'ni'g'i'wlari' a'piwayi' ha'm aralas tarti'li'w shi'ni'g'i'wlari'nan ibarat boladi'.

A'piwayi' tarti'li'w shi'ni'g'i'wlari'ni'n' tu'r-leri:

1. Tarti'li'w.
2. Won' (shep) ayaqti' bu'gip tarti'li'w.
3. Ayaqlardi' bu'gip tarti'li'w.
4. Won' (shep) ayaqti' aldi'g'a, qaptal ta'replerge, arqag'a qozg'alti'p tarti'li'w.
5. Ayaqlardi' qaptal ta'replerge kergen jag'dayda tarti'li'w.

6. Won' (shep) ayaqti' aldi'g'a, shep (won') ayaqti' arqag'a sozi'p tarti'li'w.

A'piwayi' tarti'li'wlardan sekirip tu'siw yari'm dizelep qali'w jag'dayi'nda a'melge asi'ri'ladi'. Bunda gewdeni ten'salmaqli'li'qta uslap turi'w ushi'n qollar aldi'g'a sozi'ladi'.

Aralas tarti'li'w shi'ni'g'i'wlari'ni'n' tu'rleri:

1. Tik turi'p tarti'li'w (104- su'wret).
2. Tayani'shg'a ayaqti' qoyg'an jag'dayda tarti'li'p, qoldi' (won' ha'm shep qoldi' na'wbet penen) qaptalg'a tu'siriw (105- su'wret).

3. Ayaqlardi' tik ko'teriw ha'm tik turi'p tarti'lg'an jag'dayda ayaqlardi' bu'giw (na'wbet penen won' ha'm shep ayaqti').



104- su'wret.



105- su'wret.



106- su'wret.



107- su'wret.

4. Tik turi'p tarti'lg'an jag'dayda ayaqti' ko'teriw ha'm qoldi' tu'siriwdi birge qosi'p ali'p bari'w.

5. Tik turi'p tarti'lg'an jag'dayda qollardi' bu'giw.

6. 3 – 5- shi'ni'g'i'wlardi' dizelep tarti'li'w menen wori'nlaw.

7. Bir ayaqta jati'p tarti'li'w (106- su'wret).

8. Jati'p tarti'lg'an jag'dayda qollardi' bu'giw (107- su'wret).



108- su'wret.



109- su'wret.



110- su'wret.



111- su'wret.

9. Tik turi'p tarti'li'wdan jati'p tarti'li'wg'a wo'tiw ha'm kerisinshe wori'nlaw.

10. Dizelep tarti'li'wdan jati'p tarti'li'wg'a wo'tiw ha'm kerisinshe wori'nlaw.

11. Arqa ta'repi menen tarti'li'w (108-su'wret).

12. Arqa ta'repi menen dizelep tikke tarti'li'w.

13. Arqa ta'repi menen jati'p tarti'li'w (109-su'wret).

14. Qaptal (won', shep) ta'repi menen jati'p tarti'li'w.

15. Dizerlegen halda tarti'li'w (110-su'wret.)

16. Dizerlep tarti'li'wdan qaptal (won', shep) ta'rep penen tarti'li'wg'a wo'tiw (111-su'wret).

17. Jati'p tarti'li'wdan qaptal (won', shep) ta'rep penen tarti'li'wg'a wo'tiw.

18. Tik turi'p tarti'li'wdi'n' a'piwayi' tu'r-lerin qollardi' na'wbet penen qaptalg'a tu'-sirip, ayaqlardi' qozg'alti'p wori'nlaw.



Sorawlar

1. Tarti'li'w shi'ni'g'i'wlari' dep nege ayti'ladi'?
2. Tarti'li'w shi'ni'g'i'wlari'ni'n' neshe tu'rin bilesiz?
3. Aralas tarti'li'w shi'ni'g'i'wlari' qanday izbe-izlikte u'yreniledi'?
4. A'piwayi' tarti'li'w shi'ni'g'i'wlari'ni'n' qanday tu'rleri bar?



9. Ayaq woyi'n shi'ni'g'i'wlari'

Ayaq woyi'n shi'ni'g'i'wlari' balalarda milliy ayaq woyi'n ha'reketleri haqqi'nda tu'-siniklerdi payda yetip, yepshillik, suliwli'q si'yaqli' sezimlerde rawajlandi'radi'.

Ayaq woyi'n shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaw qa'wmettin' qa'liplesiwine ja'rdem beredi. Bul shi'ni'g'i'wlar menen turaqli' shug'i'llani'w balalardag'i' yesitiw qa'biletin ha'm de

ritmda seziw qa'biletin rawajlandi'radi', ha'-reketlerdi tez u'yreniw uqi'pli'li'g'i'n payda yetedi, muzi'ka i'rg'ag'i' bolsa sezim-tuyg'i'lari'na ta'sir ku'shin asi'radi'.

A'piwayi' ayaq woyi'n shi'ni'g'i'wlari'n balalar menen aylana quri'p ha'm sapta, ja'ne yekewden, u'shewden, to'rtewden dizilip wo'tkeriledi.

Shi'ni'g'i'wlardi' sanaw, qosi'q ayti'w ha'm muzi'ka menen wori'nlasan'i'z kewilli boladi'.

Ne ushi'n dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda ayaq woyi'n shi'ni'g'i'wlari' wori'nlanadi'? Sebebi, sportti'n' gimnastika, akrobatika, muzda figurali' ushi'w si'yaqli' tu'rlerinen ayaq woyi'n elementleri wori'n iyelegen. Yeger woqi'wshi'lar aldag'i' waqi'tlari' sonday sport tu'rleri menen shug'i'llansa wolar'g'a dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda ayaq woyi'n shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlawdan alg'an ko'nlikpeleri a'l'bette ja'rdem beredi.



Sorawlar

1. Ayaq woyi'n shi'ni'g'i'wlari' balalarda qanday sezimlerdi rawajlandi'radi'?
2. A'piwayi' ayaq woyi'n shi'ni'g'i'wlari' qanday wori'nlanadi'?
3. Ne ushi'n ayaq woyi'n shi'ni'g'i'wlari'n muzi'ka i'rg'ag'i' menen wori'nlag'an maqul?
4. Nege ayaq woyi'n shi'ni'g'i'wlari' dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda da u'yreniledi?



10. Akrobatika shi'ni'g'i'wlari'

Akrobatika shi'ni'g'i'wlari' ja'rdeminde balalarda ku'sh, iyiliwshen'lik, qaharmanli'q, shaqqanli'q ha'm shi'damli'li'q rawajlandi'-ri'li'p, ten'salmaqli'li'qti' saqlaw jag'daylari' bekkemlenedi.

Akrobatika shi'ni'g'i'wlari' sportti'n' ju'da' ko'p tu'rleri, a'sirese, suwg'a sekiriw, muzda figurali' ushi'w, sport gimnastikasi', jen'il atletika, futbol, voleybol, basketbol, gandbol si'rlari'n tez iyelep ali'wg'a ko'meklesedi.

Akrobatika shi'ni'g'i'wlari' ja'rdeminde woti'rg'an, shalqasi'na jatqan ha'm dizelep tikke woti'rg'an jag'dayda bu'risiw, domalaw (arqag'a, qaptal ta'repke), aldi'g'a ton'qalaq asi'wg'a, jawi'ri'nda tik turi'wg'a u'yrenesiz.

Bul shi'ni'g'i'wlardi' u'yreniw bu'risip woti'ri'wg'a tayarlaytug'i'n shi'ni'g'i'wlardan baslanadi':

1. Gewdeni aldi'g'a, ayaqlar arasi'na bu'giw.
2. Ayaqti'n' tabanlari'na dizelep turi'p, balti'rlardi' yeki qol menen uslaw.
3. Shalqasi'na jati'p, ayaqlardi' ko'kirekke bu'giw.
4. Ayaqlardi' sozi'p woti'ri'p, aldi'g'a yen'keyiw.
5. Ayaqlardi' tuwri' sozi'p woti'ri'w ha'm

dizelerdi ko'kirekke ko'teriw ha'm de gewdeni ayaqlar ta'repke iyiw.

6. Tap sol shi'ni'g'i'wdi' dizelerdi ko'termey, balti'rlardi' yeki qol menen uslap wori'nlaw.

Tayarlaw shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlag'ani'n'i'zdan keyin bu'risip woti'ri'wg'a wo'tesiz.

Bu'risiw dep, bu'gilgen ayaqlardi' qollar menen gewde aldi'na tuti'wg'a ayti'ladi'. Bunda qol barmaqlari' balti'rlardi' uslaydi'.

Woti'rg'an jag'dayda bu'risip woti'ri'w. Polda woti'ri'p dizeler bu'giledi, tabanlar biraz ken'irek qoyi'ladi', qollar menen dizenin' to'meninen uslanadi' ha'm ayaqlar ko'kirekke tarti'ladi', dizeler keriledi, bas dizelerdin' arasi'na iyiledi (112- su'wret).

Shalqasi'na jati'p bu'risiw. Shalqasi'na jati'p ayaqlar ko'kirekke bu'giledi, qollar menen balti'rlar uslanadi' ha'm dizeler iyinlerge, iyinler dizelerge tarti'ladi', dizeler keriledi, bas dizeler arasi'na iyiledi (113- su'wret).

Dizerlep tik woti'rg'an jag'dayda bu'risiw. Ayaqlardi' taban ken'liginde kerip,



112- su'wret.



113- su'wret.



114- su'wret.

tabanlardi' parallel qoyi'p iyilip dizerlep tik woti'ri'w (da'slep ayaq ushlari'nda, son' toli'q tabanlarda), gewdeni dize ta'repke iyildiriw ha'm basi'n dizelerdin' arasi'na iyiw (114- su'wret).

Bu'risip woti'ri'wdi' wo'zlestirip, ton'qalaq asi'wdi' u'yreniwdi baslaydi'.

Dizerlep turi'p qaptal ta'repke domalaw. Bul shi'ni'g'i'wlarg'a u'yreniwdi dizerlep bu'risip, qaptal ta'repke domalawdan baslaw kerek. Buni'n' ushi'n to'sekke yamasa gilemge shep qaptal menen turi'p, dizerlep da'slepki jag'dayda turi'ladi', dizeni qatti' bu'gip, gewde ha'm bas biraz iyiledi.

Bir dizede turi'p qaptal ta'repke domalaw. To'sekke shep qaptal ha'm shep dizeni qoyi'p, qoldi' polg'a tiren' (won' ayaqti' qaptal ta'repke sozi'p, ushi'n polg'a tiren').

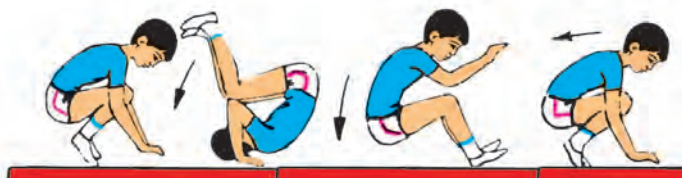
Shep qoldi' bu'gip, shi'g'anaqlardi' polg'a tirep, shep ta'repke domalaw. Bul ha'reketti shep ayaqta turg'anday, won' dizede turg'ansha dawam yettirip ha'm shep ayaqti' sozi'p, ayaq ushlari' polg'a tireledi.

Ko'kirek penen jati'p qollardi' joqari'g'a ko'tergen jag'dayda qaptal ta'replerge domalaw.

Qollardi' joqari'g'a ko'terip arqag'a iyilgen jag'daydan qaptal ta'replerge do-



115- su'wret.



116- su'wret.



117- su'wret.

malaw, arqag'a domalawda bu'gilgen jag'dayda boli'p ali'w.

Dizerlep tikke woti'rg'an jag'dayda qollardi' jerge tirep aldi'g'a ton'qalaq asi'p tu'siw. Dizerlep tikke woti'rg'an jag'dayda qollar aldi'g'a qoyi'li'p, bas iyiledi, jawi'ri'ndi' jerge tiygizip, ton'qalaq asi'ladi'. Aldi'g'a ton'qalaq asi'p bolg'an son', dizerlep tayang'an jag'dayg'a kelinedi (115-su'wret).

Arqag'a ton'qalaq asi'w dep, bastan asi'p wo'tpey turi'p, gewde bo'limleri polg'a izbe-iz tiygiziletug'i'n akrobatika shi'ni'g'i'wlari'na ayti'ladi'.

U'yreniw usi'llari': ayaqlardi' kerip dizlerlep woti'ri'p tayani'wdan tabanlarg'a domalap bu'risip, basti' aldi'g'a yen'keytirip woti'ri'w. Tez arqag'a domalap, jawi'ri'ni' to'sekke tiygen waqi'tta qollardi' basti'n' qaptali'na qoyi'p, tayani'p ton'qalaq asi'p woti'ri'w jag'dayi'na keliw (116- su'wret).

Jawi'ri'nda tik turi'w. Arqag'a ton'qalaq asi'w di' tamamlag'annan keyin qollar menen belden uslaw ha'm gewdeni sonday yetip tuwri'law kerek, bul waqi'tta gewde ha'm ayaqlar bir si'zi'qta bolsi'n (117- su'wret).



Sorawlar

1. Qanday akrobatika shi'ni'g'i'wlari'n billesiz?
2. Bu'risiw shi'ni'g'i'wlari' qanday wori'nlanadi'?
3. Domalaw ha'm ton'qalaq asi'wda nelerge itibar beriw kerek?
4. Jawi'ri'nda tik turi'w shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlay alasi'z ba?



11. Tayani'p sekiriw

Dizelerge tayang'an jag'dayda sekirip, ayaqlardi' kerip sekirip tu'siw (gimnastikalı'q kozyol yenine qoyi'ladi'). Gimnasti-

kali'q kozyolg'a dizelerga sekirip shi'qqan-nan keyin tabanlarg'a woti'ri'p, qollar ar-qag'a sozi'ladi' ha'm gewde biraz aldi'g'a iyiledi, son'i'nan shaqqanli'q penen qollardi' aldi'g'a-joqari'g'a siltep, tabanlardan ko'te-rilip, a'sbap-u'skenelerden tepsiniledi ha'm kerilip sekirip tu'siledi.

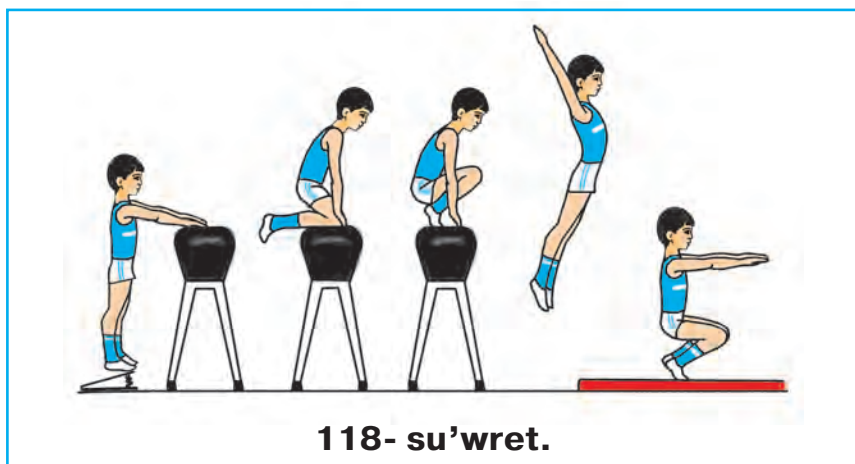
Shug'i'llani'wshi'ni' qorg'aw. Bunda mu-g'allim sekirip tu'setug'i'n jerine jaqi'n tu-radi'.

Za'ru'r bolg'anda wol woqi'wshi'ni'n' ko'-kirek asti'nan yamasa belinen uslap, qor-g'aydi' (bul sekiriwshinin' qanday ta'rizde tu'siwine baylani'sli').

Gimnastikali'q kozyolg'a dizelep taya-ni'p sekiriw, kerilip sekirip tu'siw (gim-nastikali'q kozyol qaptalg'a qoyi'ladi', bi-yikligi 100 – 120 sm). Ayaqlarda tepsin-gennen keyin, jambassan buwi'ni'nan bu'-gilip, dizeden ayaqlardi' ko'terip, tabanda woti'ri'p, qollar menen gimnastikali'q koz-yolg'a tayani'w. Tezlik penen tiklenip, jo-qari'g'a tepsinip ha'm womi'rtqa bag'a-nasi'ni'n' ko'kirek ha'm bel bo'limlerinen kerilip, qollardi' joqari'g'a-al-di'g'a ko'terip sekiriw. Sonday jag'daydi' jerge kelip tu's-kenshe saqlaw (118- su'wret).

Tayani'p sekiriwdi u'yreniw izbe-izligi:

a) polda dizelep tayani'w jag'dayi'nan joqari'g'a sekirip tu'siw;



b) gimnastika wori'nli'g'i'nda, taxtaydan tik turi'p sekirip, jerge tikke tu'siw;

d) bir wori'nda turi'p yeki ayaqta sekiriw;

e) 4 – 5 adi'm juwi'ri'p kelip sekiriw;

f) ko'pirden yeki ayaqti' silkitip, ayaqlardi' ko'kirekke tarti'p sekiriw;

g) ko'pirden yeki ayaqti' silkitip, a'sbap-u'skenelerge tayani'p, ayaqlardi' ko'kirekke tarti'p sekiriw;

h) 4 – 6 adi'm juwi'ri'p kelip, yeki ayaqta tepsinip, 80 sm biyikliktegi jumsaq tosi'qqa (qabatlap to'selgen gimnastika to'seklerine) dizerlep, son' yerkin sekirip, a'ste tu'siw;

i) 4 – 6 adi'm jerden juwi'ri'p kelip, yeki ayaqta tepsinip, jumsaq tosi'qqa dizerlep turi'w ha'm sekirip a'ste tu'siw;

j) h shi'ni'g'i'wi'n gimnastikali'q kozyolda wori'nlaw;

k) i shi'ni'g'i'wi'n gimnastikali'q kozyolda wori'nlaw;



119- su'wret.

Son'i'nda, 4 – 6 adi'mnan juwi'ri'p, 80 sm biyikliktegi gimnastikali'q kozyoldan yeki qolg'a tayang'an halda, ayaqlardi' kerip sekiriw (119- su'wret).

Shug'i'llani'wshi'ni'n' jag'dayi'na qarap ko'kirek asti'nan yamasa belinen uslap qor-g'aladi'.



Sorawlar

1. Tayani'p sekiriw dep nege ayti'ladi'?
2. Tayani'p sekiriw shi'ni'g'i'wlari' qanday qa'siyetlerdi jetilistiredi'?
3. Tayani'p sekiriwdi duri's wori'nlaw ushi'n qaysi' shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw kerek?
4. Qaysi' sport tu'rlerinde tayani'p sekiriw shi'ni'g'i'wlari' wori'nlang'ani'n ko'rgensiz?



12. Ju'riw

Zamanago'y «Jen'il atletika» – bul sport juwi'ri'w, a'piwayi' juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'w ha'm usi' si'yaqli' tu'rlerdi qamti'p alg'an

sport tu'ri. «Jen'il atletika» shi'ni'g'i'wla-ri'ni'n' ko'p tu'rliligi, paydali'li'g'i', fizikali'q ju'klemani basqari'w imkaniyati', paydalanil'atug'i'n a'sbap-u'skenelerdin' quramali'yemesligi, jen'il atletika menen ha'rbir adam shug'i'llani'wi' mu'mkin bolg'an uluwmalasqan sport tu'rine aylandi'.

Ju'riw – insanni'n' bir wori'nnan yekinshi wori'ng'a wo'tiwdegi a'piwayi' usi'li' boli'p, tu'rli jastag'i' adamlar ushi'n a'jayi'p dene shi'ni'g'i'wi' boli'p yesaplanadi'. Uzaq ha'm bir tegis ju'rgende denedegi derlik barli'q bulshi'q yetler iske tu'sedi, organizmdegi ju'rek-qan tami'r, dem ali'w ha'm basqa sistemalardi'n' iskerligi ku'sheyedi. Dene shi'ni'g'i'wi' si'pati'nda a'dettegi ju'riw de dene salamatli'g'i'n bekkemleydi. Soni'n' ushi'n insan balali'qtan baslap ju'riwge talaplanadi'. Biraq buni'n' menen sheklenip qali'wg'a bolmaydi'. Tuwri' ha'm shi'rayli' boli'p ju'riw shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlawda to'mendegilerge boysi'ni'n':

1. 1 – 2- klaslarda u'yrengenlerdi yeslen'.
2. Qa'ddini tik tuti'p ken', yerkin adi'm ati'p ju'rin'.
3. Tezlikti wo'zgartip ju'rin'.
4. Uzi'n adi'm ati'p ju'rin'.
5. Dizeni joqari'g'a ko'terip ju'rin'.
6. Adi'mlar tezligin wo'zgarttirip ju'rin'.
7. Adi'mlardin' uzi'nli'g'i'n ha'm tezligin wo'zgartip ju'rin'.

8. Tosi'q u'stinen asi'p wo'tip ju'rin'.
9. Belgilengen trotuar boylap ju'rin'.
10. Belgilengen trotuar boylap tezlikti wo'zgerttirip ju'rin'.
11. Belgilengen trotuar boylap adi'mlar-di'n' uzi'nli'g'i'n ha'm tezligin wo'zgertip ju'rin'.
12. Yari'm tikke ju'rin'.
13. Tikke woti'ri'p ju'rin'.



Sorawlar

1. Jen'il atletikani'n' qanday tu'rleri bar?
2. Ju'riw dep nege ayti'ladi'?
3. Ju'riw shi'ni'g'i'wlari' qanday wori'n-lanadi'?



13. Juwi'ri'w

Juwi'ri'w – bir wori'nnan yekinshi wo-ri'ng'a wo'tiwidin' tezlesken usi'li'.

Bul shi'ni'g'i'wdi' wori'nlag'ani'n'i'zda denedegi bulshi'q yetlerdin' derlik barli'g'i' iske tu'sedi, ju'rek-qan tami'r, dem ali'w ha'm basqa sistemalardi'n' iskerligi ku'-sheyedi, zat almasi'wi' jaqsi'lanadi' (120-su'wret).

Juwi'ri'wg'a tayarli'q shi'ni'g'i'wlari':

1. Ayaq ushlari'nda qaptallap adi'm ati'w menen juwi'ri'w.
2. Dizeni joqari' ko'terip juwi'ri'w.
3. Ken' adi'm taslap juwi'ri'w.
4. Ayaq ushlari'nda juwi'ri'w.



5. Trotuar boylap dizeni joqari' ko'terip juwi'ri'w.

6. Belgilengen 80 – 110 sm li arnawli' jerden juwi'ri'w.

7. Ayaq ushlari'n ishkerige buri'p juwi'ri'w.

8. Ha'r 3 – 4 adi'mnan keyin tolti'rma top u'stinen sekirip juwi'ri'w.

9. Ha'r 4 – 5 adi'mnan keyin sha'rtli salmadan sekirip juwi'ri'w.

10. Ha'r qi'yli' tezlikte juwi'ri'w, mi'sali', 10 m ge a'ste juwi'ri'w, son' 15 m ge tez juwi'ri'w, keyin a'stelik penen tez ju'riwge wo'tiw.

11. 40 m ge shekem tez juwi'ri'w.

12. 2 x 30 m ge tez juwi'ri'w.

13. Tosi'qlardan wo'tip juwi'ri'w.

14. 3 minut dawami'nda a'ste juwi'ri'w.

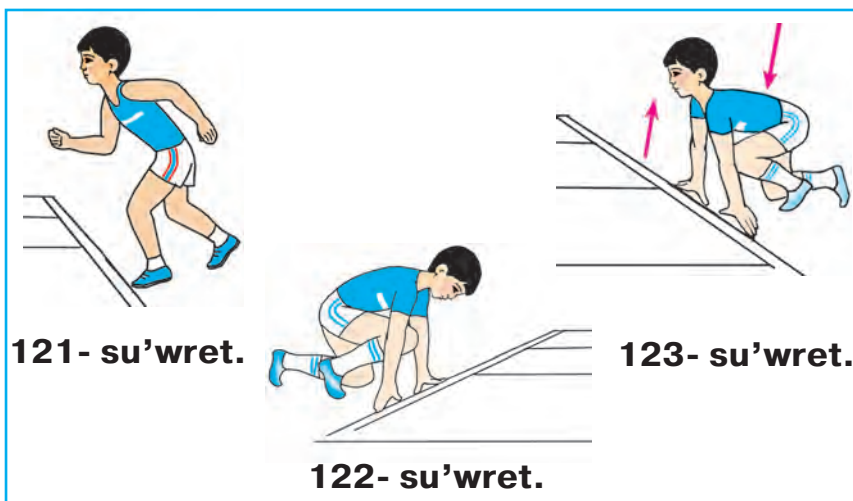
Keyin starttan juwi'ri'w menen tani'-sasi'z.

Joqari' starttan juwi'ri'w to'mendegi izbe-izlikte u'yreniledi:

«Startqa turi'n!» buyri'g'i' berilgennen keyin, start si'zi'g'i'nda turi'ladi': bir ayag'i' start si'zi'g'i'nda, yekinshisi yari'm adi'm arqaraqta boladi', tabanlar izbe-iz qoyi'li'p, de-ne salmag'i' yeki ayaqqa ten'dey bo'linedi, qollar qaptalg'a tu'siriledi ha'm de gewde biraz aldi'g'a iyiledi, qollar bu'giledi, bir qol aldi'nda, yekinshisi arqada, ayaqlar biraz bu'gilgen, gewde awi'ri'g'i' aldi'ng'i' ayaqqa tu'siriledi (121- su'wret).

«Juwi'ri'n!» («Marsh!») buyri'g'i'nan son', woqi'wshi'lar juwi'radi'. Aldi'nda turg'an ayaq siltengennen son', artta turg'an ayaqti'n' sani'n, qollardi' aldi'g'a-joqari'g'a keskin ta'rizde shi'g'ari'ladi'. Da'slep ayaq ushlarinda juwi'radi'. Tezlik asi'ri'li'wi' menen adi'mlar tezlestiriledi.

Start to'mendegi izbe-izlikte wori'nlanadi':



«Startqa turi'n!» buyri'g'i' boyi'nsha shep (won') ayaqti' ko'birek bu'gip, start si'zi'-g'i'nan 20 – 30 sm artqa, won' (shep) ayaq ushi' aldi'nda turg'an shep (won') ayaqdan 20 – 25 sm arti'raqqa qoyi'ladi'. Qollar start si'zi'g'i'na iyin ken'liginen biraz ken'irek, bas barmaq ishki ta'repke, basqalari' si'rtqa qarati'lg'an boladi' (122- su'wret).

«Di'qqat!» buyri'g'i' boyi'nsha ayaqlar sa'l tuwri'lanip, keyingi ayaq dizesi jerden ko'teriledi, gewdeni sa'l g'ana aldi'g'a-joqari'g'a ko'terip, denenin' salmag'i' yeki qol menen aldi'ng'i' ayaqqa tu'siriledi.

«Juwiri'n!» buyri'g'i' boyi'nsha balalar juwiri'wdi' baslaydi'.

«Startqa turi'n!» buyri'g'i'nda jol qoyi'latug'i'n qa'teler:

1- qa'te (123- su'wret).

Jamal neni qa'te isledi?

Basi'...

Qarag'ani'...

Beli...

Startta bunday jag'dayda turg'anda bul-shi'q yetler ha'dden zi'yat tarti'lg'an boladi'.

2- qa'te (124- su'wret).

Jamal di'qqat itibari'n bir jerge topladi', biraq...

Qoli'...

Denenin' salmag'i'...



124- su'wret.



125- su'wret.

Jamal bunday jag'dayda ha'dden ti's ko'p ku'sh jumsaydi'. Tepsiniw ha'lsizlik penen wo'tedi.

3- qa'te (125- su'wret).

Nurli'bektin' denesi bosasqan jag'dayda turi'pti', biraq...

Denenin' salmag'i'...

Qoli'...

Nurli'bek tabanda woti'rg'anli'g'i' ushi'n da'slepki jag'daydi' duri's iyelew wog'an ju'da' qi'yi'n.

«Di'qqat!» buyri'g'i'nda jiberiletug'i'n qa'te kemshilikler:

4- qa'te (126- su'wret).

Atabek di'qqati'n bir jerge toplawi' qa'te, sebebi...

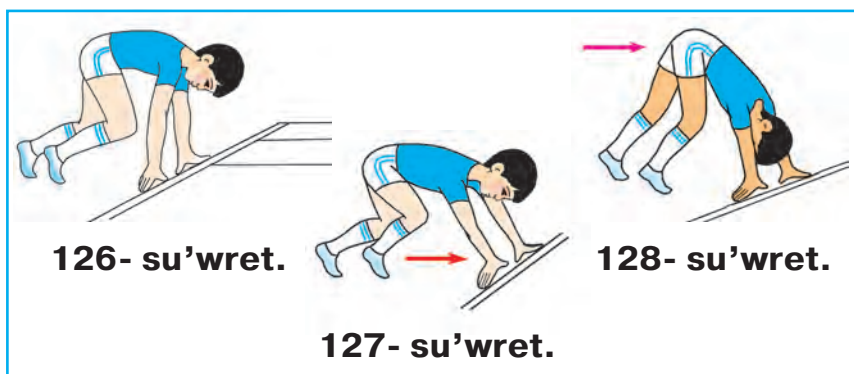
Basi'...

Beli'...

Bel bulshi'q yetleri da'slepten tarti'la baslaydi', soni'n' ushi'n wol waqti'nan bu-ri'n tuwri'lanadi'.

5- qa'te (127- su'wret).

Atabekke qa'tesin tu'sindirip berin'.



Dize buwi'nlari'...

Jambas-san buwi'nlari'...

Qollari'...

Bunday qa'teler tez-tez ushi'rap turadi'.

6- qa'te (128- su'wret).

Aman birden starttan turi'wdi' na'zerde tutqan, biraq...

Jambas-san buwi'nlari'...

Dizesi...

Sonday jag'daydan birinshi adi'mdi' heshqashan tez pa't penen qoyi'w mu'm-kin yemes, sebebi dize buwi'ni' tuw-ri'lang'an.

«Jui'ri'n!» buyri'g'i'nda jol qoyi'la-tug'i'n qa'teler:

7- qa'te (129- su'wret).

Aman denesin tuwri'lap aldi', biraq...

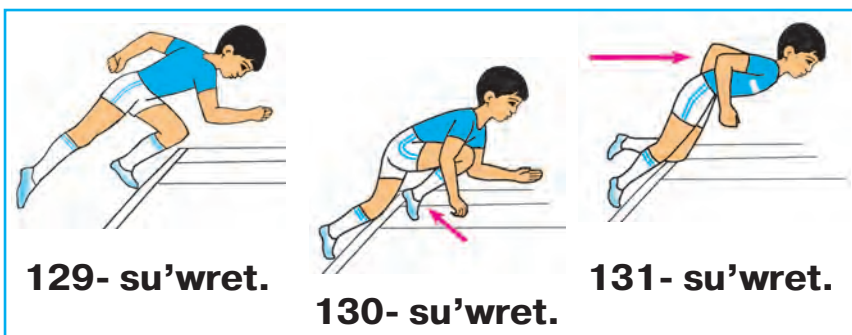
Artta turg'an ayag'i'...

Sani' yamasa jambasi'...

Wol birinshi adi'mi'n keshigip qoyadi'.

8- qa'te (130- su'wret).

Kamal ayaqlari'n qozg'alti'p ati'r, biraq...



129- su'wret.

130- su'wret.

131- su'wret.

Siltewshi ayag'i'...

Denenin' iyiliwi...

Birinshi adi'mdi' ken'irek atadi', biraq ayag'i'n a'ste qoyadi'. Na'tiyjede, Kamal wo'z qatari'nan artta qali'p qoyadi'.

9- qa'te (131- su'wret).

Biysen jaqsi'lap tuwri'lanip aldi', biraq...

Qollari'..

Siltewshi ayag'i'...

Na'tiyjede, juwi'ri'w ritmi buzi'ladi', Biysen ushi'n tezlikti asi'ri'wg'a imkaniyat bolmaydi'.

Siz woni'n' tag'i' qanday qa'telerin ayti'p bere alasi'z?

Arali'q boylap juwi'rg'anda jol qoyi'latug'i'n qa'teler:

1- qa'te (132- su'wret).

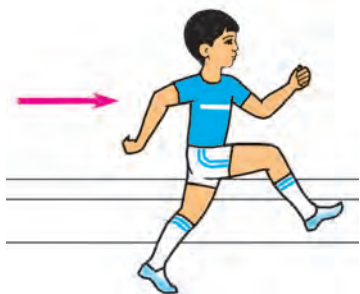
Atabek neni qa'te isledi?

Basi'...

Denenin' joqarg'i' bo'limi....

Sol sebepli ayaqlari' aldi'nda jeterli da'rejede tuwri' qoyi'lmaydi'.

2- qa'te (133- su'wret).



132- su'wret.



133- su'wret.

Siz Bahadi'rdi'n' qanday qa'telerin sez-
din'iz?

Ayaqlari'...

Qollari'...

Juwi'rg'anda jol qoyi'latug'i'n basqa qa'-
teler haqqi'nda mug'allimnen sorap ali'n'
ha'm juwi'rg'an payi'ti'n'i'zda bunday qa'-
teler islemen'.



Sorawlar

1. Startqa turi'wdi'n' neshe tu'ri bar?
2. Startqa turg'anda ha'm juwi'rg'anda qanday qa'telerga jol qoymaw kerek?
3. Tuvri' startqa turi'w ha'm juwi'ri'w ushi'n nelerge itibar beriw kerekligin bilip aldi'n'i'z ba?



14. Sekiriw

Sekiriwge u'yreniwdegi izbe-izliginin' tiykarg'i' wazi'ypasi' balalardi'n' 1 – 2-klas-
larda iyelegen sekiriwge tiyisli bilim ha'm
ko'nlikpelerin qa'liplestiriw, wolarda joqari'



134- su'wret.

na'tiyjelerge yerisiw imkani'n beretug'i'n yen' jaqsi' texnikali'q usi'llari'n wo'zlestiriwden ibarat. Bunnan basqa, balalar juwi'ri'p kelip biyiklikten «sekirip wo'tiw» ha'm de uzi'nli'qqa «ayaqti' bu'giw» usi'llari'nda sekiriw jollari'n u'yrenedi.

Juwi'ri'p kelip uzi'nli'qqa «ayaqti' bu'gip» sekiriwde jiberiletug'i'n qa'teler: 1- qa'te (134- su'wret).

Uzi'nli'qqa sekiriwde yen' ko'p ushi'raytug'i'n qa'teler – gewde, qol ha'm ayaqlardi'n' birge ha'reket yetpewi. Su'wretke qarap sonday qa'telerdi tabi'n'.

2- qa'te (135- su'wret).

Sapar ushi'w bag'i'ti'n keskin wo'zgeritti...
Denesi...

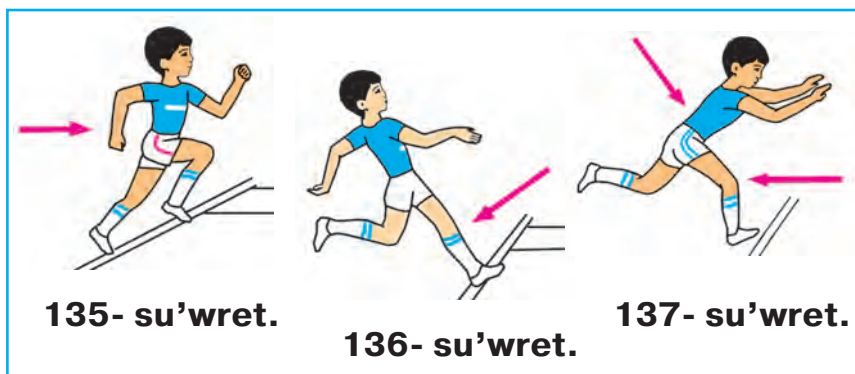
Tepsiniwshi ayag'i'...

Bunday jag'dayda juwi'ri'w tezligi ju'da' ku'shli tormozlanadi' ha'm ushi'w biyikligi u'lken a'hmiyetke iye bolmay qaladi'.

3- qa'te (136- su'wret).

Anvar qa'tesin tuwri'lawi' ushi'n ne islewi kerek?

Silteni'wshi ayag'i'n...



135- su'wret.

136- su'wret.

137- su'wret.

Denesinin' joqarg'i' bo'limin...

Woni'n' ushi'w bag'i'ti' ha'dden ti's qi'ya. Soni'n' ushi'n ushi'w waqti'nda wol ayaqlari'n jeterli da'rejede aldi'g'a shi'g'ara almaydi'.

4- qa'te (137- su'wret).

Asqardi'n' hawada ushi'wi' qanday boladi'?

Denesinin' joqari' bo'limi...

Silteni'wshi ayag'i'...

Asqar qa'tesin du'zetiw kerek.

5- qa'te (138- su'wret).

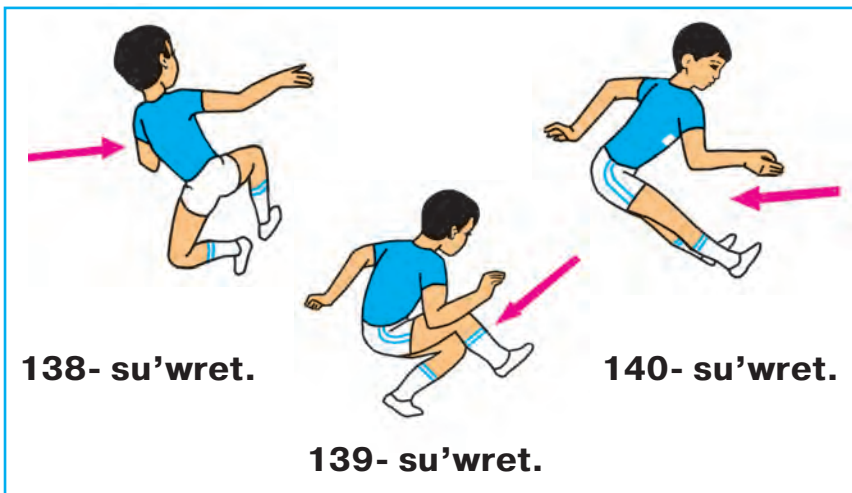
Nege Atabektin' ushi'wi' jaqsi' yemes? Tepsiniw waqti'nda wol ha'dden ti'sqari' shepke iyilip ketti, na'tiyjede ushi'w waqti'nda ten'salmaqli'li'qti' joytti'. Yendi tuwri' tu'siwi ushi'n ha'reket yetiwi kerek.

6- qa'te (139- su'wret).

Sapar neni qa'te islep ati'r?

Ayaqlari'...

Na'tiyjede, sekiriw uzi'nli'g'i' birneshe santimetrge qi'sqaradi'. Saparg'a ma'sla'ha't beriw kerek.



138- su'wret.

139- su'wret.

140- su'wret.

7- qa'te (140- su'wret).

Bul – jaman!

Dizeleri...

Jerge qoni'wda ayaqlari'n bu'giw qi'yi'n, bunday jag'dayda gewdeni qoni'w noqati'na tuwri'lawg'a imkan bolmaydi'. Sekiriwshi artqa domalaydi'.

8- qa'te (141- su'wret).

Bul qa'te tez-tez ushi'raydi'.

Qol...

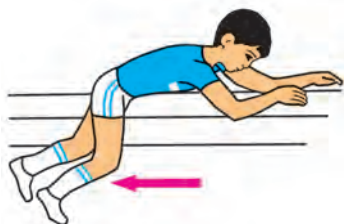
Arasi'nda jambasi' menen tu'sedi. Siz qa'tege jol qoydi'n'i'z. Qoni'wda ayaqti' ha'dden ti's aldi'g'a sozdi'n'i'z. Yendi siz tayani'wg'a ma'jbu'rsiz.

9- qa'te (142- su'wret).

Bul woqi'wshi' sekiriw woyi'g'i'nan shi'-g'i'p ketti ha'm woni'n' ha'reket ku'shi saqlani'p qaldi'. Ayaqlari' ne ushi'n bunday boldi'?



141-su'wret.



142-su'wret.

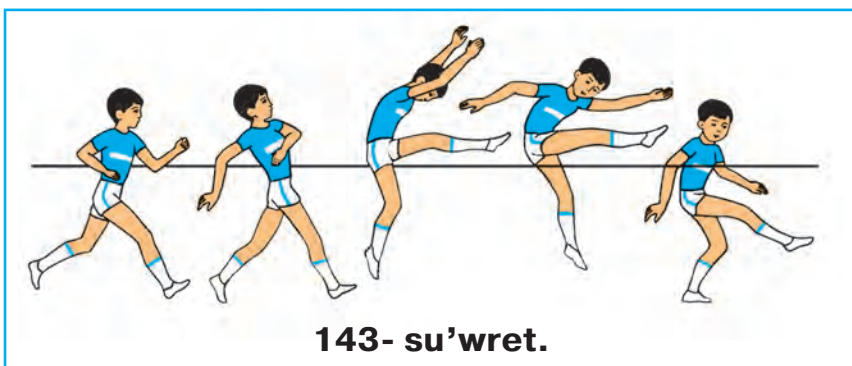
Siz sekiriw waqti'nda ushi'raytug'i'n bas-qa qa'telerdi bilesen'iz be? Wolardi' jazi'n'!

Tuwri' sekiriw to'mendegi izbe-izlikte u'yreniledi:

1. Turg'an worni'nan uzi'nli'qqa sekiriw.
2. Sekiriw worni'nan 40 – 50 sm ari'da, 15 – 20 sm biyiklikte tarti'lg'an arqannan turg'an wori'nda turi'p sekiriw.
3. «Adi'mlap» sekirip, siltengen ayaq penen tu'siw.
4. «Adi'mlap» sekirip, yeki ayaqta tu'siw.
5. Na'tiyje ushi'n «adi'mlap» sekiriw.
6. Juwi'ri'p kelip «ayaqlardi' bu'giw» usi'li'nda uzi'nli'qqa sekiriw.
7. Na'tiyje ushi'n worni'nda turi'p sekiriw.
8. Na'tiyje ushi'n juwi'ri'p kelip sekiriw.

Juwi'ri'p kelip biyiklikke «atlap wo'tiw» usi'li'nda sekiriw

Sekiriw. 30 – 45° mu'yesh asti'nda planka ta'repke juwi'ri'p keliw, juwi'ri'w arali'g'i'



143- su'wret.

7 – 9 adi'm (da'slepki u'yreniwde u'sh-to'rt adi'm). Silteniw plankag'a 25 – 40 sm jetpey wori'nlanadi' (won' ta'repten juwi'ri'p kelgende shep ayaqta siltenedi), plankadan da'slep joqari'g'a siltengen (plankag'a jaqi'n turg'an), son' basqa ayaq asi'ri'ladi'. Siltengen ayaqta, plankadan asi'p won' qaptal menen jerge tu'siledi. Dene plankadan ko'terilgende aldi'g'a – siltengen ayaq ta'repke iyiledi. Qollar siltengen payi'tta pa'r-wazdi' an'satlasti'ri'w maqsetinde ku'sh penen joqari'g'a ha'reketlendiriledi (143-su'wret).

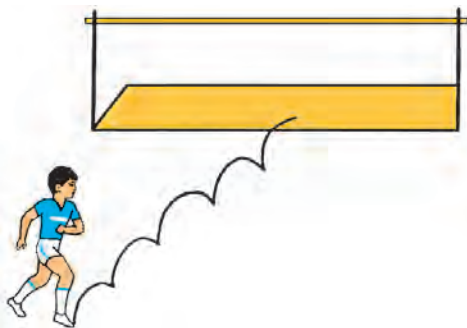
Biyiklikke sekiriwde jol qoyi'latug'i'n qa'teler:

1- qa'te (144- su'wret).

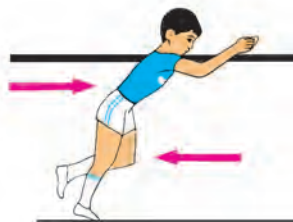
Woqi'wshi' qanday qa'tege jol qoydi'?

Bunday jag'dayda juwi'ri'p keliw mu'yeshi qa'te tan'lang'an, soni'n' ushi'n biyiklikke sekiriwde go'zlangen na'tiyjege yerise almaydi'.

2- qa'te (145- su'wret).



144- su'wret.



145- su'wret.

Atabek barli'q di'qqati'n tepsiniw tapsi'r-masi'n wori'nlawg'a qaratqan, biraq...

Aqi'rg'i'dan aldi'ng'i' adi'mi'...

Na'tiyjede, aqi'rg'i' adi'mg'a a'ste yamasa asi'qpastan wo'tiw tabi'sli' bolmaydi' ha'm tepsiniw sozi'li'p ketedi.

Biyiklikke sekiriwdi u'yreniwde to'men-degilerge itibar berin':

1. Juwi'ri'w waqti'nda tezlikti pa'seyt-tirmen'.

2. Silteniw waqti'nda siltengen ayag'i' toli'q tuwri'lanbaydi'.

3. Bir ayaqta silteniw ha'm yeki ayaqta tu'siwge ha'reket yetin'.

4. Silteniwshi ayaqti' dizeden bu'gip jo-qari'g'a-al-di'g'a ha'reketlendirin'.

5. Pa'rwaz waqti'nda qoldi' aldi'g'a-joqar-i'g'a sozi'n'.

6. Pa'rwaz waqti'nda siltewshi ayaqti' sil-teniwshi ayaq qaptali'na tarti'n'.

7. Silteniw warni'n ani'q shamalap bilin'.
8. Juwi'ri'wdi' tezletin'.
9. Juwi'ri'wdi' silteniw menen qosi'n'.
10. Silteniw ha'm pa'rwaz waqti'nda gewde jag'dayi'n saqlan'.
11. Pa'rwaz waqti'nda bu'risip woti'ri'n'.
12. Tu'siwden aldi'n ayaqti' aldi'g'a sozi'n', ayaq tabani'n qaptallap, iyin ken'liginen ken' bolmag'an jag'dayda qoyi'n' ha'm yen'keyip woti'ri'p qoldi' aldi'g'a sozi'n'.



Sorawlar

1. Qanday sekiriw tu'rlerin bilesiz?
2. Uzi'nli'qqa tuwri' sekiriw ushi'n qanday shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw kerek?
3. Balalar sekiriwde qanday qa'teliklerge yol qoyadi'?
4. Juwi'ri'p kelip uzi'nli'qqa «ayaqti' bu'gip» sekiriw usi'li' qanday izbe-izlikte u'yreniledi'?
5. Juwi'ri'p kelip biyiklikke «atlap wo'tiw» usi'li' qanday izbe-izlikte u'yreniledi'?



15. I'laqti'ri'w

Kishkene topti' basti'n' arti'nan iyinnen asi'ri'p i'laqti'ri'w ushi'n i'laqti'ri'latug'i'n ta'repke qarap turi'ladi', shep ayaq aldi'g'a (won' qol menen i'laqti'rg'anda), ayaq pa'njelerine tayani'ladi', topti' uslag'an won' qol aldi'nda, bas biyikliginde, shep qol i'qti'yarli' boladi'. Sol jag'dayda won' ayaq

pa'njesine awi'rli'q tu'sip turadi' (ayaq ushi' won'g'a buri'ladi') ha'm dizeden bu'giledi, won' qol to'menge-arqag'a-qap-talg'a sozi'ladi', gewde buri'ladi' ha'm won'g'a iyiledi, shep qol joqari'g'a ko'teriledi (tarti'lmaydi'). Sog'an sa'ykes tu'rde won' ayaqti'n' ushi' ha'm dizesi shepke buri'ladi'. Yeki ayaq du'ziwlenedi ha'm won' ayaq artqa tireledi. Soni'n' menen bir waqi'tta won' qol tezden iyin u'stinen aldi'g'a-joqari'g'a qozg'aladi'. Top 45° mu'yesh asti'nda i'laqti'ri'ladi'. I'laqti'ri'lg'annan son' gewde wo'z salmaq ku'shi ta'sirinde aldi'g'a iyiledi, won' ayaqqa qaray shapshi'w ju'zege keledi.

Topti' i'laqti'ri'wdag'i' jag'daylar:

Topti' uslawdag'i' qa'telik (146- su'wret).

Top barli'q barmaqlar menen uslap turi'ladi' (147- su'wret).

Topti' i'laqti'ri'wda mi'naday yetip uslaw kerek (148- su'wret).

Bir adi'mnan i'laqti'ri'w (149- su'wret).



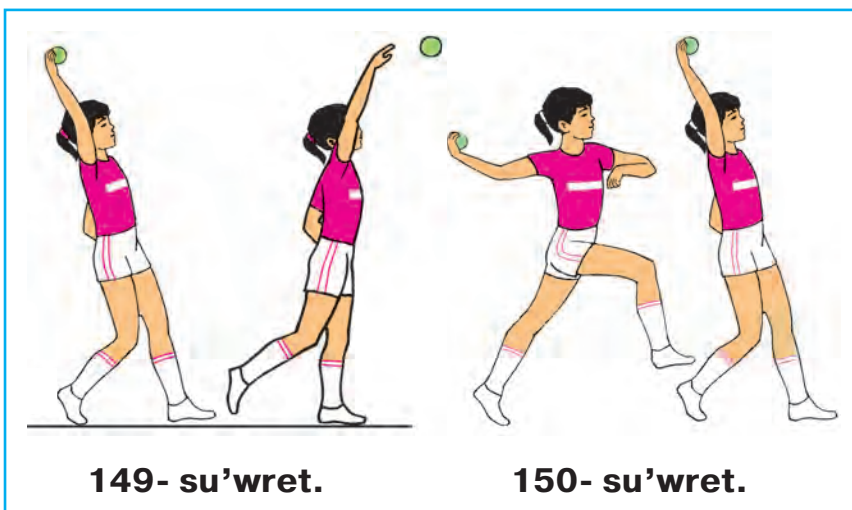
146- su'wret.



147- su'wret.

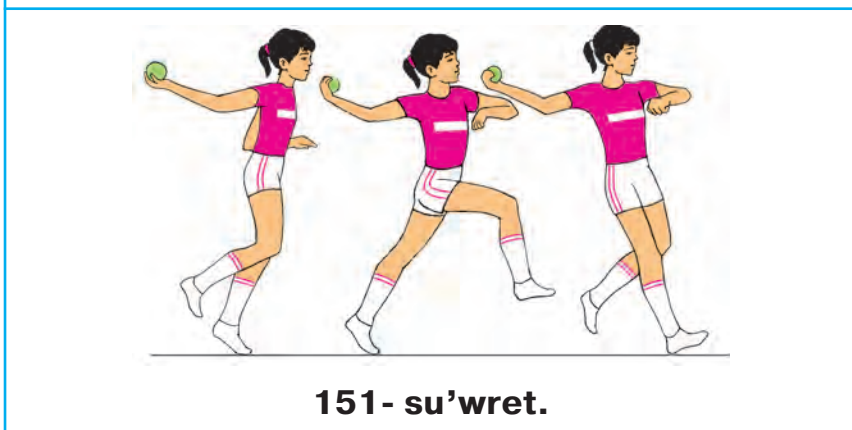


148- su'wret.



149- su'wret.

150- su'wret.



151- su'wret.

Juwi'ri'p kelip i'laqti'ri'w (150- su'wret).

Bir adi'mnan ayqaspali' adi'm ati'p i'laqti'ri'w (151- su'wret).

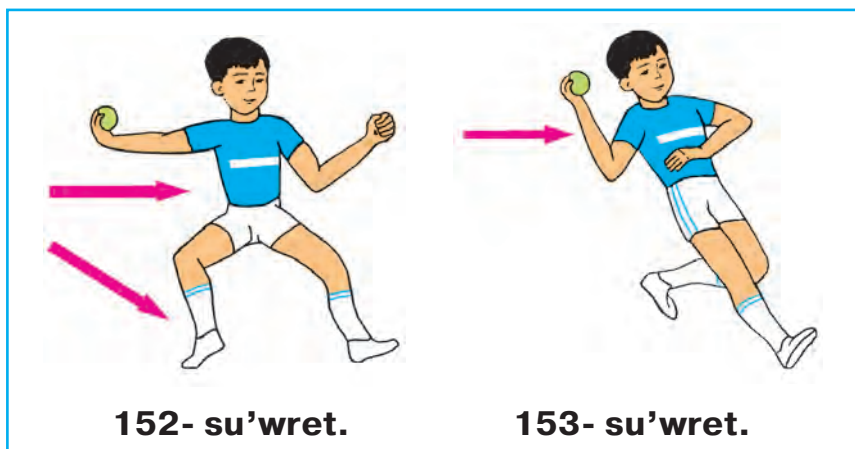
Topti' i'laqti'ri'wda jol qoyi'latug'i'n qa'teler:

1- qa'te (152- su'wret).

Atabek jaqsi'lap qulashi'n jaydi', biraq...

Woni'n' jambasi'...

Won' ayag'i'...



152- su'wret.

153- su'wret.

Atabek usi' jag'dayda jaqsi' i'laqti'ra almaydi'. Sebebi, wol usi' jag'dayda sekiredi ha'm i'laqti'ri'wi' jaqsi' na'tiyje bermeydi.

2- qa'te (153- su'wret).

Ayqaspali' adi'm jaqsi' wori'nlang'an, biraq...

I'laqti'ri'wshi' qol...

Mine soni'n' ushi'n Nurli'bekte i'laqti'ri'w ushi'n a'hmiyetli qol bulshi'q yetlerinin' ku'shi biykarg'a ketedi. Nurli'bekke tu'sindirin', wol qa'te islep ati'r ha'm duri's isleniwin ko'rsetin'.

Top i'laqti'ri'wda balalar jol qoyatug'i'n basqa qa'teler tuwrali' mug'allimin'izden sorap ali'n'.

Top i'laqti'ri'wdi' u'yreniw izbe-izligi:

1. Topti' 12 – 15 m ge shekemgi bolg'an arali'qtan ni'shang'a i'laqti'ri'w, ni'shan – 3 m biyiklikte jaylasqan 1x1 m wo'lshemli taxta.

2. Topti' uzaqqa sekirtiw ushi'n diywalg'a uri'w.

3. Topti' u'yrenilgen usi'llar menen uzaqqa i'laqti'ri'w.

4. Topti' basti'n' arti'nan, iyinnen asi'ri'p i'laqti'ri'w.

I'laqti'ri'w shi'ni'g'i'wlari'nda wo'zin'iz islegen yen' a'piwayi' toplardan (qumli' top, plastmassa topti'n' ishine qum sali'ng'an) paydalani'n'.



Sorawlar

1. Topti' bas arti'nan, iyinnen asi'ri'p i'laqti'ri'w qalay u'yreniledi?
2. Ilaqti'ri'w qanday izbe-izlikte u'yreniledi?
3. Topti' i'laqti'ri'wda qanday qa'teliklerge jol qoyi'ladi'?



16. Futbol

Futbol – xali'qti'n' su'yikli woyi'ni'. Woni'n' Watani' Angliya bolsa da, woyi'nni'n' an'satli'g'i', ta'rtip-qag'i'ydalari' a'piwayi' du'zilgeni, a'hmiyetlisi ha'rbir adam arqayi'n shug'i'llani'wi' mu'mkinligi ushi'n da futbol du'nya ju'zinde belgili boli'p ketken, ha'rbir xali'q woni' wo'ziniki dep yesaplaydi'. Sol sebepli futbol xali'q woyi'ni', millionlar woyi'ni' delinedi.

Futbol – arnawli' maydanda top penen woynaladi'. Ha'rbir komanda won bir woyi'nshi'dan ibarat boli'p, wolar ayi'ri'm hu'-

jimshiler, yari'm qorg'awshi'lar, qorg'awshi'lar ha'm da'rwazaman boli'p bo'linedi.

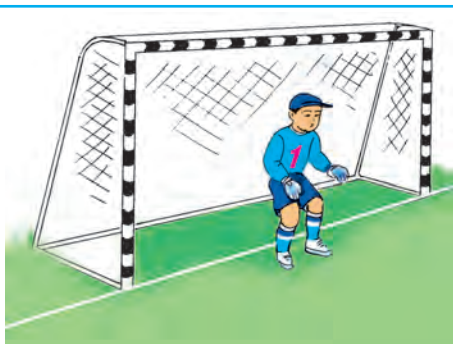
Hu'jimshiler qarsi'lasini'n' da'rwazasi'na hu'jim baslaydi'. Wolardi'n' wazi'ypasi' topti' sheberlik penen ali'p bari'w ha'm da'rwazag'a ani'q tebiw.

Qorg'awshi'lar wo'z da'rwazasi'n qarsi'lasini'n' hu'jiminen qorg'aydi', qarsi'lasinan topti' ali'p tezde woni' wo'z hu'jimshisine beredi.

Yari'm qorg'awshi'lar qorg'awda ha'm hu'jimde woynaydi', soni'n' ushi'n wolar yen' shi'damli' ha'm jaqsi' tayarlang'an woyi'nshi'lar yesaplanadi'.

Da'rwazaman – qarsi'lasini'n' hu'jimi waqti'nda da'rwazag'a top kiriwinen saqlawshi' woyi'nshi'. Tek da'rwazamanlarg'a g'ana topti' qol menen woynawi'na ruqsat yetilgen (154- su'wret).

Topti' uslap qali'w – da'rwazamanni'n' wazi'ypasi'. Buni' yeki qollap a'melge asi'-



154- su'wret.

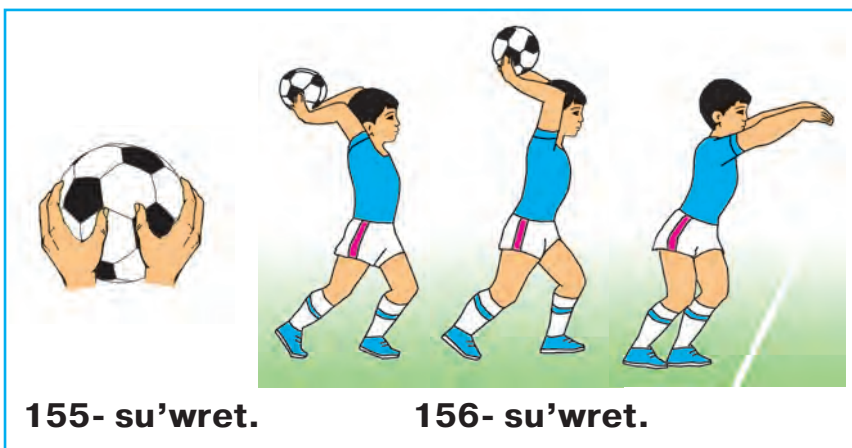
radi'. Wol topti' qolda uslap qali'wi', uri'p qaytari'wi' mu'mkin. Biraq hu'jimshiler, yari'm qorg'awshi'lar, qorg'awshi'lar woyi'nda topqa qollari'n tiygiziwi mu'mkin yemes.

Topti' taslaw. Yeger de top qaysi' bir komanda woyi'nshi'si'ni'n' ku'shinen keyin maydannan si'rtqa shi'g'i'p ketse, woyi'n toqtati'ladi'.

Topti' taslawda ayaqlar iyin ken'liginde kerip turi'ladi'. Topti' uslag'an qollari' shi'g'anaqtan sa'l bu'giledi ha'm joqari' ko'terilip, bastan arqag'a wo'tkeriledi. Gewde sa'l g'ana arqag'a iyiledi, ayaqlardi'n' dizesi bu'gilip, dene salmag'i' tabanlarg'a tu'siriledi.

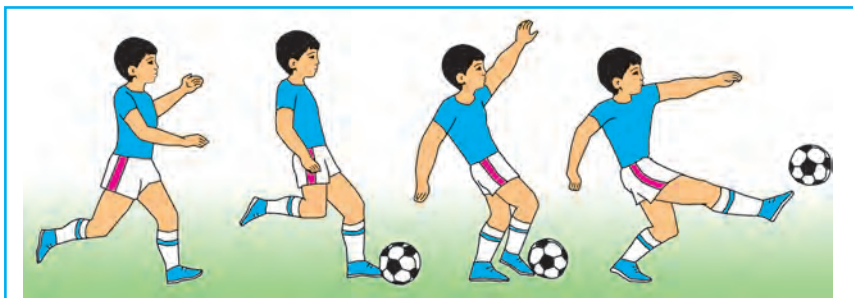
Topti' woyi'ng'a kirgiziwde qol barmaqlari' sonday jag'daylarda boladi' (155-su'wret.)

Futbol maydani'ni'n' qaptali'nan topti' woyi'ng'a kirgiziw (156-su'wret).



Ayaq betinin' wortasi' menen top tebiw. Bul usi'l ko'p ta'repte ayaq betinin' ishki bo'limi menen tebiwge uqsaydi' (157- su'wret).

Topqa basi' menen ku'sh beriw. Topqa basi'n tuti'w woyi'n procesinde juwmaqlawshi' ku'sh beriwde de, sheriklerine topti' asi'ri'wda da qollani'ladi'. Biraq balalardi'n' woyi'n waqti'nda, shi'ni'g'i'w waqti'nda bolar-bolmasqa topqa basi'n tuti'wleri' jaqsi' yemes. Balalar topqa basi'n tuti'wdi' a'ste-aqi'ri'nli'q penen u'yreniwleri kerek (158- su'wret).



157- su'wret.



158- su'wret.

Futbol woyi'ni' basqa sport woyi'nlari' si'yaqli' balalarda turaqli'li'qti', di'qqat-itibardi' ha'm ziyreklikti ta'rbiyalaydi'. Woyi'nshi'lar woyi'n dawami'nda ha'r qi'yli' tezlikte juwi'ri'w, sekiriw, topti' ali'p ju'riw, ayaq ha'm bas penen topti' jetkerip beriw ha'reketlerin wori'nlaydi'. Sol sebepli futboldi' jaqsi' woynaw ushi'n ku'shli, shi'damli', shaqqan ha'm yepshil boli'wi'n'i'z kerek.



Sorawlar

1. Futbol qanday woyi'n yesaplanadi'?
2. Futbol komandalari'nda neshe woyi'nshi'dan woynaydi'?
3. Komandadag'i' woyi'nshi'lar woyi'n waqti'nda qanday wazi'ypalardi' wori'nlaydi'?
4. O'zbekistandag'i' qanday futbol komandalari'n bilesiz?
5. Yeger de top maydandan si'rtqa shi'g'i'p ketse, woyi'ng'a qalay kirgiziledi'?
6. Futbolshi' woyi'ndi' jaqsi' woynawi' ushi'n qanday shi'ni'g'i'wlardi' rawajlandi'ri'w kerek?



17. Futbolshi' ushi'n uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar

Balalar, futboldi' jaqsi' woynaw ushi'n a'piwayi' fizikali'q si'patlardi' rawajlandi'ri'w jeterli bolmaydi'. Buni'n' ushi'n siz a'lbette woyi'n ha'reketi ha'm usi'llari'n wori'nlawda

wolardi' duri's paydalani'wdi' da biliwin'iz kerek.

Jaqsi' woynaw ushi'n tek g'ana aldi'g'a qarap juwi'ri'wg'a, ba'lki arqasi' menen aldi'g'a juwi'ri'wg'a da tuwri' keledi. Won' ha'm shep ta'repi menen qaptaldan adi'm taslap juwi'rasi'z. Turg'an jerde birden burili'w ha'm toqtawdi' u'yrenesiz. Futbolshi' barli'q ha'reket ha'm usi'llardi' ju'da' tez wori'nlawi' kerek.

A'llette, bulardi'n' barli'g'i'n u'yrenip ali'wi'n'i'zda uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar ja'rdem beredi.

Juwi'ri'w shi'ni'g'i'wlari'n u'yrenip ali'n':

- a) tuwri'g'a juwi'ri'w;
- b) arqa menen finishke juwi'ri'w;
- d) won' ha'm shep ta'repke qaptallap adi'm ati'p juwi'ri'w;
- e) turg'an jerden 10 – 12 m ge juwi'ri'w;
- f) turg'an jerden ga' shep ayaqta, ga' won' ayaqta sekiriw;
- g) u'lken tezlikte «ji'lan izi» boli'p juwi'ri'w;
- h) tosattan bag'i'tti' wo'zgerip, topti' bag'analardan aylani'p ali'p ju'riw;
- i) finishke arqa menen «ji'lan izi» boli'p juwi'ri'w.

Sekiriw shi'ni'g'i'wlari'n u'yreniw ushi'n tapsi'rmalar:

1. Bir ha'm yeki ayaqta jipten sekiriw.
2. Shep ha'm won' ayaq penen izbe-iz sekiriw.
3. 30 – 40 sm biyikliktegi tosi'qlar u'sti-nen sekiriw.
4. Turg'an jerden uzi'nli'qqa sekiriw.
5. Joqari'g'a asi'p qoyi'lg'an topqa se-kirip basi'n tiygiziw.
6. Yeki ayaq penen aldi'g'a sekiriw.
7. Gimnastika wori'nli'g'i'na qaptal ta'repi menen sekirip shi'g'i'w ha'm sekirip tu'-siw.



Sorawlar

1. Ne ushi'n futbolshi'g'a uluwma rawajlan-di'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar za'ru'r?
2. Futbolshi' qanday juwi'ri'w shi'ni'g'i'w-lari'n wori'nlap turi'wi' kerek?
3. Qanday sekiriw shi'ni'g'i'wlari' futbolshi' shi'ni'g'i'wlari'nan wori'n ali'wi' kerek?



18. Futbolshi'ni'n' ha'reketleri ha'm usi'llari'

Ha'reketleniw to'mendegi usi'llardi' wo'z ishine aladi': juwi'ri'w, sekiriw, toqtaw, burili'w.

Futbolshi'ni'n' tiykarg'i' woyi'n usi'llari' – bul topti' tebiw, ayaqta topti' toqtati'w ha'm ali'p ju'riw, qarsi'lasin'nan topti' tarti'p ali'w. Da'rwazamanni'n' wo'z woyi'n ha'reketleri bar: qolda topti' qaqshi'p ali'w ha'm uri'p

qaytari'w, qolda topti' taslag'annan keyin ayag'i' menen tebiw.

Woyi'nda juwi'ri'wshi'ni'n' woyi'n usi'llari' sekiriw, toqtaw, buri'li'w menen birge qosi'p ali'p bari'w futbolshi'ni'n' ha'reketleniwine ta'n qa'siyet boli'p yesaplanadi'. Top tebiw futbol woynawdi'n' tiykarg'i' qurali'.

Ayaqti'n' ishki ha'm si'rtqi' bo'limleri menen topti' ali'p ju'riw.

Juwi'ri'p kelip topti' ayaqti'n' worta ta'repi menen tebiw. Qarsi' ta'repten domalap kiyati'rg'an topti' ayaqti'n' ishki ta'repi menen toqtati'w.

Topqa ayaq ha'm bas penen tu'rli usi'llarda soqqi' beriledi. Ayaq tabani'ni'n' ishki ta'repi menen tebiw, tiykari'nan, qi'sqa ha'm worta arali'qqa topti' beriwde, sonday-aq, ni'shang'a jaqi'n arali'qtan tewip ati'rg'anda qollani'ladi'.

Ko'kirek penen topti' toqtati'w futbolda ju'da' a'hmiyetli usi'llardan biri. Bul – woyi'nda tez-tez qollani'latug'i'n na'tiyjeli usi'l. Topti' toqtatqannan keyin futbolshi' woyi'n ha'reketin baslaydi'. Wol topti' wo'zi ali'p ju'riwi, sherigine jetkerip beriwi yamasa da'rwazag'a ani'q tebiwi mu'mkin h. t. b.



Sorawlar

1. Futbolshi'ni'n' ha'reketleniw usi'llari'na neler kiredi?

2. Futbolshi'ni'n' woyi'n usi'llari' nelerden ibarat?
3. Futbolshi' woyi'n waqti'nda qanday ha'reket ha'm usi'llardi' qollanadi'?



19. Basketbol

Basketbol 1891-ji'li' AQSH ti'n' Massa-shusete shtati'ndag'i' dene ta'rbiyasi' mu-g'allimi Jeyms Neysmit ta'repinen «woylap» tabi'lg'an.

Basketbol maydani'ni'n' yeki ta'repinde joqari'g'a sebetler wornati'lg'an boladi'. Basketbol komandali'q woyi'n boli'p, woyi'n 28 x 15 m wo'lshe'degi maydanda, ha'r-birinde 5 woyi'nshi'dan bolg'an komanda-lar wortasi'nda 40 minut dawami'nda (4 x 10 minutli' bo'lim) wo'tkeriledi. Ha'rbir komanda hu'jim jasap qarsi'las sebetke top taslawg'a ha'm wo'z gezeginde qarsi'las hu'jimlerdi qaytari'wg'a ha'reket yetedi. Yen' ko'p top taslag'an komanda woyi'nda jen'ip shi'g'adi'.

Basketbol inglisshe so'z, *basket* – sebet, *ball* – top degendi an'latadi'. Basketbol to-bi'ni'n' aylanasi' yerler ushi'n 74,9 den 78 sm, topti'n' awi'rli'g'i' 567 gr nan 650 gr g'a shekem. Hayallar ushi'n 72,4 sm den 73,7 sm, awi'rli'g'i' 510 gr nan 567 gr g'a shekem.

Yeger basketbol woynawdi' qa'lesen'iz,

ku'shli, shi'damli', shaqqan, yepshil boli'-wi'n'i'z kerek.

A'ziz balalar, jaqsi' basketbolshi'lardi'n' maydan boylap tez juwi'ri'p ati'rg'ani'n, tu-raqli' tu'rde juwi'ri'w bag'i'ti'n ha'm tezligin wo'zgertiwin, topti' iyelep ali'wg'a ha'reket yetiwin yamasa woni' sebetke taslag'ani'n ko'rgensiz. Wolar woyi'n waqti'nda birneshe won ma'rte sekiriw, juwi'ri'w shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaydi'. Buni'n' ushi'n fizikali'q jaqtan jaqsi' tayarlang'an, ku'shli boli'wi'n'i'z kerek. Soni'n' ushi'n basketbolshi'lar ha'r ku'ni tiykarg'i' fizikali'q si'patlari'n, yag'ni'y shi'damli'li'q, shaqqanli'q, ku'shlerin rawajlandi'ri'wi' za'ru'r.

Shi'damli' boli'w woyi'n waqti'nda sharshap qalmawg'a, barli'q ha'reket ha'm qag'i'ydalardi' tuwri' wori'nlawg'a ja'rdem beredi.

Shaqqanli'li'q qarsi'lasti' quwi'p jetip, wonnan wozi'p ketiw ushi'n kerek.

Ku'sh biyikke sekiriwge, topti' uzaqqa i'laqti'ri'w ushi'n kerek.



Sorawlar

1. Basketbol qalay woynaladi'?
2. Basketbol so'zinin' ma'nisin bilesiz be?
3. Basketbol maydani'ni'n' u'lkenligi ha'm tobi'ni'n' awi'rli'g'i' qansha?



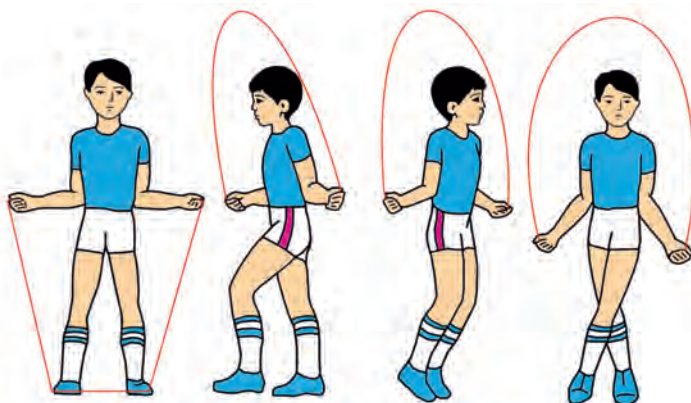
20. Basketbolshi' ushi'n uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar

Ko'pshilik shi'ni'g'i'wlar barli'q sport woyi'nlari'nda fizikali'q si'patlardi' rawajlandi'ri'w ushi'n paydalani'ladi'. Sonnan, juwi'ri'w, sekiriw shi'ni'g'i'wlari'da bar. Basketbolshi'lar ko'p shug'i'llani'wi' kerek.

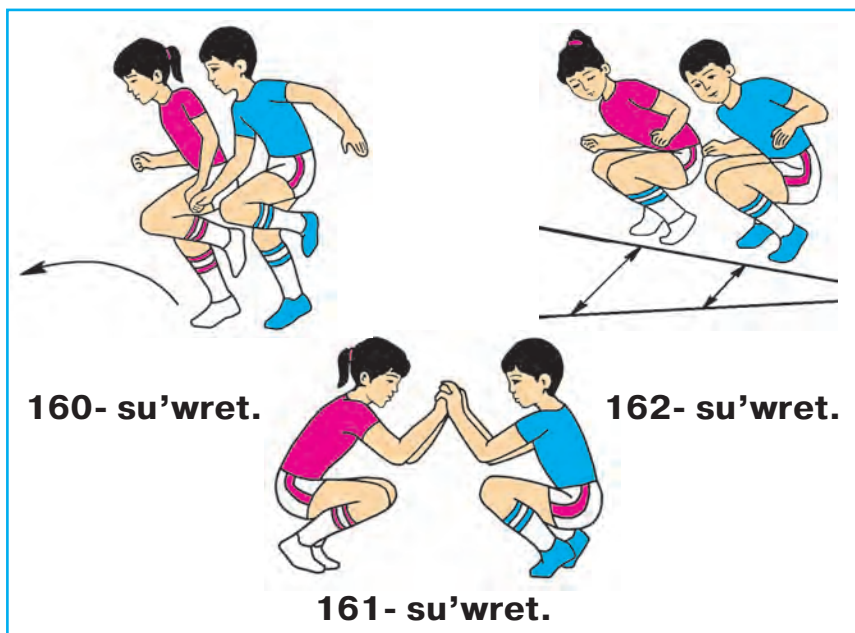
1. Jipte sekiriwdin' ha'r qi'yli' usi'llari'nda (bir ha'm yeki ayaqta), ayaqlardi' ayqasti'ri'p sekiriw (159- su'wret).

2. Gimnastika wori'nli'g'i'na qaptal ta'repi menen turg'an jag'dayda won' ha'm shep ta'repke yeki ayaqta sekirip wo'tiw.

3. Qaptallasi'p turi'p bir-birin'izdin' qol-lari'n'i'zdan uslap 15 m arali'qqa shekem, won', shep, yeki ayaqta tepsinip sekiriw (160- su'wret).



159- su'wret.



160- su'wret.

162- su'wret.

161- su'wret.

4. Qarama-qarsi' woti'ri'p qollar shi'nji'r ta'rizli uslanadi'. Birinshi aldi'g'a, yekinshi arqag'a ten'dey sekiriw (161- su'wret).

5. Ken'eyip bari'wshi' salma si'zi'p, wo-ni'n' yen' ken' jerinen sekiriwdi u'yrenip ali'wg'a ha'reket yetin'. Bunda siz ayaq ushlari'nda sekiriwge itibar berin' (162- su'wret).

Basketbol tobi'n i'laqti'ri'w:

1. Topti' yeki qolda bastan asi'ri'p uzaqqa i'laqti'ri'w.

2. Topti' yeki qollap to'mennen uzaqqa i'laqti'ri'w.

3. Ko'kirekten topti' bir yamasa yeki qollap ani'q ni'shang'a ha'm uzaqqa i'laqti'ri'w.



Sorawlar

1. Qaysi' shi'ni'g'i'wlar basketbolshi' ushi'n a'hmiyetli yesaplanadi'?
2. Basketbol tobi'n ati'wdi'n' neshe tu'rin bilesiz?
3. Uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar basketbolshi'g'a ne ushi'n kerek?

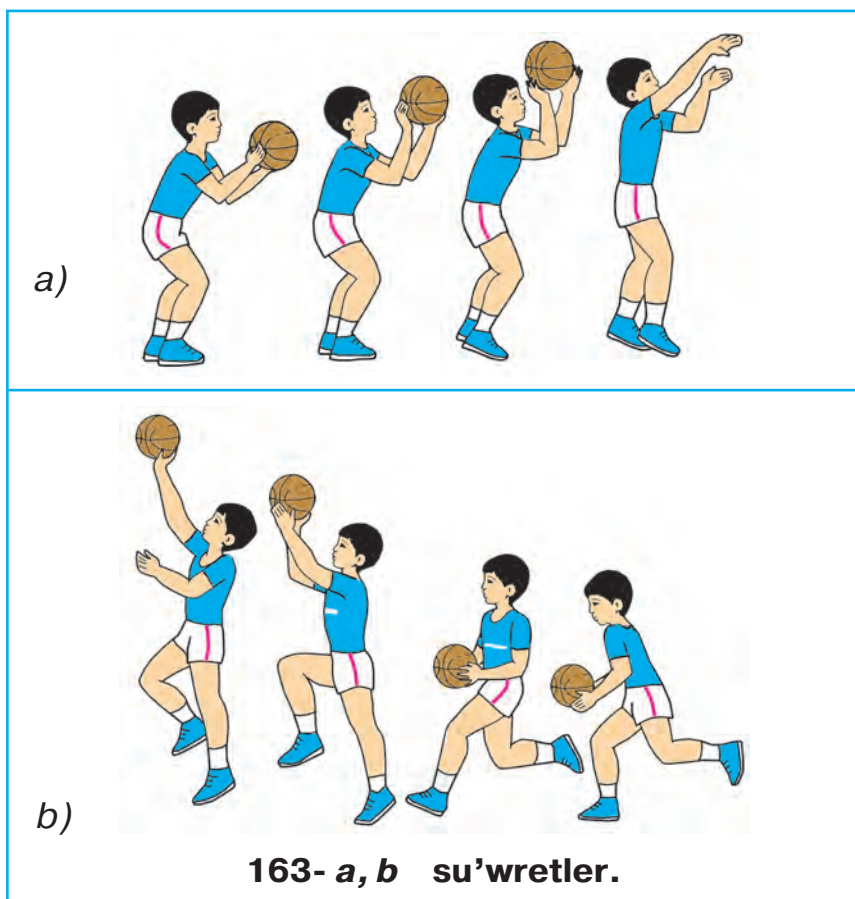


21. Basketbolshi'ni'n' ha'reketleri ha'm usi'llari'

Basketboldag'i' tiykarg'i' woyi'n ha'reketlerine: topti' ali'p ju'riw, buri'li'w, sekiriw, toqtaw, taslaw, topti' beriw ha'm de uslap ali'w kiredi. Sebetke top taslaw basketboldag'i' yen' tiykarg'i' usi'llardan biri. Topti' sebetke ani'q taslawdi' wori'nlawg'a tayarlani'w komanda hu'jimindegi tiykarg'i' mazmundi' quraydi', sebetke tu'siriw – woin'n' basli' maqseti boli'p yesaplanadi'.

Topti' bir yamasa yeki qollap turg'an wori'nnan yamasa sekiriw, yamasa juwi'ri'p keliw menen qolda uslap turg'an jag'daylardan taslaw mu'mkin (163- a, b su'wretler).

Topti' qalay ali'p ju'riw kerek? Bir qoldi'n' alaqani' menen topti' sonday ku'sh penen uri'w kerek, top jerge yamasa polg'a uri'li'p qaytqanda qoldi'n' biyikligine shekem ko'terilsin. Biraq topti' ali'p ju'riw waqti'nda basketbolshi'ni'n' turi'w jag'dayi'n



163- a, b su'wretler.

yesten shi'g'armaw kerek. Yeger topti' won' qolda ali'p ju'rsen'iz, shep ayaq yari'm adi'm aldi'nda boladi'.

Alaqanlardi' topti'n' joqari'-arqa ta'repine qoyg'an jag'dayda uslap turi'ladi'. Topti' ali'p ju'riw ushi'n won' qol menen aldi'g'a-to'menge uri'ladi'. Biraq top biraz aldi'n'i'zda, qaptal ta'repte, qarsi'lasin'i'z qolinan ali'si'raqta bolsin. Sonda maydanda ne boli'p ati'rg'ani'n jaqsi' ko'resiz, komanda-

lasi'n'i'z qolayli' jag'dayg'a shi'qqanda wo-
g'an topti' beresiz.

Topti' jetkerip beriw waqti'nda shep qol
topti' jetkerip berip, arqag'a tarti'ladi'. Top
sherigine qolayli' ta'repke asi'ri'ladi'.

Topti' uslap ali'w – bunda woyi'nshi'
topti' isenimli iyelep aladi' ha'm keyingi
hu'jim ha'reketlerine kirisedi. Topti' tu'rli
usi'l menen bir ha'm yeki qolda, turg'an
wori'nda ha'm sekirip uslap ali'w mu'mkin.

A'ziz balalar, topti' uslag'annan keyin
yen' qolayli' ha'reketti wori'nlaysi'z: topti'
uslap ju'resiz, woni' birden sherigin'izge
beresiz, yamasa sebetke taslaysi'z. Topti'
yeky qol menen uslap ali'w topti' iyelew-
din' yen' a'piwayi' ha'm isenimli usi'li'.
Yeger top woyi'nshi'g'a ko'kirek yamasa
bas biyikliginde jaqi'nlag'an bolsa, wonda
qollardi' topqa qarsi' shi'g'ari'w, barmaqlari'n
bosasti'ri'p, topti'n' ko'lemine sali'sti'rg'anda
kishirek sharshardi' payda yetiw kerek.
Topti' da'slep barmaqlar menen uslap
(alaqan menen yemes), qollar bolsa ko'ki-
rekke tarti'li'p, bu'giledi. Qollardi' bu'giw
ushi'n kiyati'rg'an topti'n' uri'li'w ku'shi
pa'seygen prujina ta'rizli ha'reket boli'p ye-
saplanadi'. Sebetke top taslaw ani'q bo-
li'wi' ushi'n ayaq ha'm qoldi'n' ten' ha'-
reketleniwi u'lken a'hmiyetke iye. Bul
usi'ldi' tuwri' wori'nlaw ushi'n dizelep wo-

ti'ri'w menen bir waqi'tta topti' ko'kirekke jaqi'nlasti'ri'w kerek. Keyin ayaqti' tuwri'law menen bir waqi'tta top sebetke qarati'p joqari'raq i'laqti'ri'ladi'.



Sorawlar

1. Basketbolshi'ni'n' qanday tiykarg'i' ha'reketleri ha'm usi'llari' bar?
2. Topti' qalay ali'p ju'riw kerek?
3. Topti' uslap ali'wda, sebetke ani'q top taslawda qanday ha'reketler wori'nlanadi'?



22. Voleybol

Voleybol – bul yeki komanda wortasi'nda qol menen wo'tkeriletug'i'n woyi'n. Wol arnawli' 18 x 9 m wo'lshemdegi maydanda woynaladi'. Maydan wortasi'nan tor menen bo'lingen boli'p, belgilengen biyiklikte tarti'ladi'.

Ha'rbir komandada 6 woyi'nshi' boli'p, wo'z maydanlari'nda turadi' ha'm topti' tor u'stinen asi'ri'p beredi. Top qarsi'las maydani'na tu'spese uti'ladi', bunda qarsi'las komandag'a bir ochko beriledi, biraq wolar bug'an jol qoymawg'a ha'reket yetedi. Woyi'nda qaysi' komanda 25 ochko toplasa (yeki pari'q penen), sol komanda jen'impaz boladi'.

Komandadag'i' woyi'nshi'lardi'n' sani' tiykarg'i' ha'm gezektegi woyi'nshi'lar me-

nen birgelikte 12 adamnan aspawi' kerek. Maydanda 6 woyi'nshi' woyi'ndi' baslaydi' ha'm ushi'rasi'w dawami'nda qa'legen woyi'nshi' gezekte woti'rg'anlari' menen almasti'ri'li'wi' mu'mkin.



Sorawlar

1. Voleybol maydani'ni'n' wo'lshemi qan-sha?
2. Voleybolda neshe woyi'nshi' woynaydi'?
3. Voleybol woyi'ni' futbol ha'm basketboldan qanday ha'reketleri menen aji'raladi'?



23. Voleybolshi' ushi'n uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar

Voleybol woyi'ni' ko'terin'kiligi, shi'rayli'li'g'i' menen aji'rali'p turadi'. Soni'n' ushi'n bul woyi'n voleybolshi'dan ha'reketshen'likti, yepshillikti, iyiliwshilikti ha'm bu'giliwshilikti, fizikali'q ku'sh ha'm sezgirlikti talap yetedi. Voleybolshi'lardi'n' qollari' ha'm ayaqlari' ku'shli boli'wi' kerek. A'sirese, voleybolshi'lar qol barmaqlari'n ku'shli rawajlandi'ri'wi' a'hmiyetli boli'p tabi'ladi'. Buni'n' ushi'n turaqli' ra'wishte arnawli' dene shi'ni'g'i'wlari' wori'nlani'wi' kerek.

Qol alaqani'n rawajlandi'ri'w ushi'n shi'ni'g'i'wlar:

a) qol alaqani'n won' ha'm shep ta'repke aylandi'ri'w;

b) arqang'a asi'lg'an, awi'rli'g'i' 200 – 300 gr li' tasti' estafeta tayaqshasi'na woraw;

d) diywal aldi'nda alaqang'a tayani'p turg'an jag'dayda qoldi' bu'giw ha'm jazdi'ri'w.

Qoldi'n' bulshi'q yetlerin bekkemlew ushi'n shi'ni'g'i'wlar:

a) polg'a tayani'p jatqan jag'dayda qoldi' bu'giw ha'm jazdi'ri'w;

b) betpe-bet turg'an jag'dayda qollardi' uslasi'p, na'wbet penen qoldi' bu'giw ha'm jazdi'ri'w;

d) ayaqlar qaptalg'a kerilgen, qollar qap-tal ta'repke sozi'lg'an, deneni won' ha'm shep ta'repke birden buri'w;

e) 1 kg li' tolti'ri'lg'an topti' to'mende uslap turg'an jag'dayda qoldi' shi'g'anaqtan bu'giw ha'm jazdi'ri'w;

f) ko'kirekten yeki qollap voleybol tobi'n i'laqti'ri'w;

g) yeki qollap, voleybol tobi'n tor u's-tinen asi'ri'p ani'q i'laqti'ri'w.

Ayaq bulshi'q yetlerin bekkemlew ushi'n shi'ni'g'i'wlar:

a) turg'an wori'nda bir yamasa yeki ayaqta sekiriw;

b) tosi'qlar u'stinen sekirip wo'tiw;

d) juwi'ri'p kelip, yeki ayaqta tepsini'p, asi'p qoyi'lg'an buyi'mg'a qoldi' tiygiziw;

e) polg'a si'zi'lg'an do'n'gelek ishine sekiriw;

- f) jipte bir ha'm yeki ayaqta sekiriw;
- g) topti' joqari'g'a ati'p uslap ali'w;
- h) qollar aldi'g'a sozi'lg'an, dizelep woti'ri'p turi'w;
- i) bir ha'm yeki ayaqta sekirip, qaptalg'a ha'm artqa buri'li'w.



Sorawlar

1. Voleybolshi' qanday si'patlarg'a iye boli'wi' kerek?
2. Voleybol menen shug'i'llani'wg'a kirisiw ushi'n qanday shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw kerek?
3. Qol alaqani', qol ha'm ayaq bulshi'q yetlerin rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlardi' wo'z betin'izshe wori'nlap turasi'z ba?



24. Voleybolshi'ni'n' ha'reketleri ha'm usi'llari'

Voleybol menen shug'i'llani'w – fizikali'q rawajlani'wdi' jaqsi'laydi', salamatli'qti' bek-kemleydi. Voleybol woyi'ni'ni'n' wo'zine ta'n qa'siyeti qoldi'n' topqa qi'sqa mu'ddetli tiyiwi boli'p yesaplanadi'. Voleybolda topti' qol menen uslap turi'wg'a ruqsat yetilmeydi.

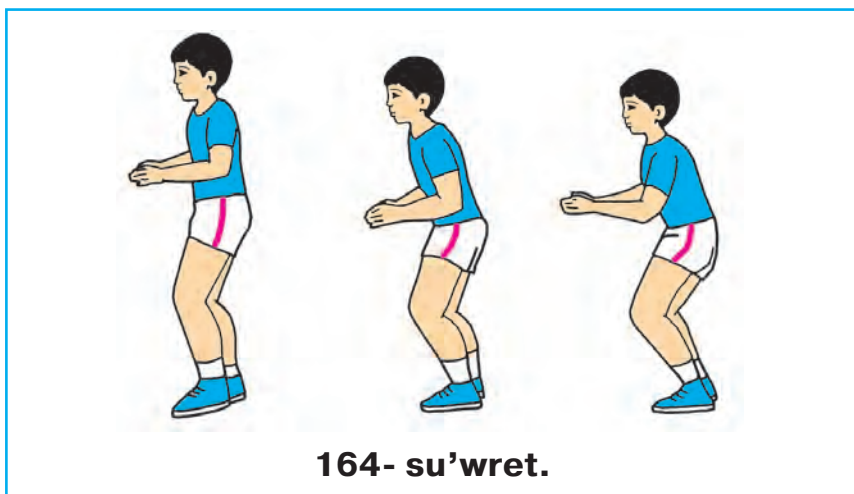
Voleybol woyi'ni'ndag'i' tiykarg'i' jag'daylar ha'm usi'llar – bular voleybolshi'lar-di'n' turi'w jag'dayi', topti' asi'ri'w, hu'jimde soqqi' beriw, topti' i'laqti'ri'w. Voleybolshi'

woyi'n waqti'nda maydan boylap ha'reket yetedi. Bunday ha'reketleniwge tiykarg'i' tayarli'q – woyi'nshi'ni'n' turi'w jag'dayi' yesaplanadi'. Woyi'n topti' beriwden baslanadi'.

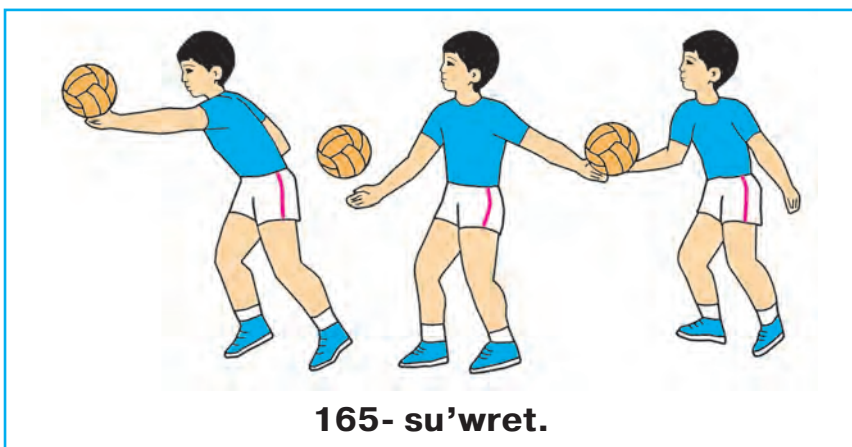
Voleybolshi'ni'n' turi'w jag'dayi'. Wolar'di'n' turi'w jag'dayi' ayaqti' bu'giw da'rejesine qarap bo'linedi: joqari', worta, to'men (164- su'wret). Ayaqti'n' tiykarg'i' jag'dayi' bir qi'yli' biyiklikte, biraz bu'gilgen, ayaqlar bir-birinen 20 – 30 sm arali'qta parallel qoyi'lg'an, qollar aldi'nda biraz bu'gilgen, dene aldi'g'a wonsha ko'p iyilmeydi.

Maydan boylap ha'reketleniw ju'riw, ju'wi'ri'w yamasa sekiriw menen wori'nlanadi'.

Topti' jetkeriw – topti' woyi'ng'a kirgiziw usi'llari'nan biri. Topti' sonday jetkerip beriw kerek, wol top tor u'stinen wo'tip, qar-si'las maydani'na tu'ssin.



164- su'wret.



165- su'wret.

Topti' to'mennen woyi'ng'a kirgiziw – voleybolda topti' qabi'l yetiwdegi a'hmiyetli ha'reket boli'p yesaplanadi', bunda top jerge tu'spewi ushi'n woyi'nshi' tez ha'reket yetiwi kerek (165- su'wret).

Topti' qabi'l yetiw – qorg'aw usi'li' yesaplani'p, woni'n' ja'rdeminde top iyelep ali'nadi' ha'm woyi'n dawam yetedi. Sonnan keyin komanda woyi'nshi'lari' topti' u'sh retke shekem bir yamasa yeki qollap bir-birine jetkerip beredi.

Topti' jetkerip beriw – voleybolshi'ni'n' woyi'ndi' dawam yetiwi ushi'n topti' she-rigine beriwi, qarsi'las maydani' ta'repke wo'tkeriw boli'p tabi'ladi'.

Woyi'ndi' u'yreniw ushi'n shi'ni'g'i'wlar

Voleybol woyi'ni'ni'n' tiykarg'i' ha'reketlerin u'yrenip ali'n':

1. Bas u'stinen yeki qollap topti' beriw.

Balalar, topti' beriwdi u'yreniw ja'rdemshi shi'ni'g'i'wdi' wori'nlawdan baslanadi'. Volleybol tobi'ni'n' bas u'stinen joqari'g'a wo'tiwde barmaqlar gorizonttal jag'dayda jaylasti'ri'lg'an, shi'g'anaqlar aldi'g'a-joqari'g'a bag'i'tlang'an boladi'. Ayaqlardi' dizelerden biraz bu'gip, basti' joqari'g'a ko'terip, topti' bas u'stinen i'laqti'ri'p, barmaqlar a'sten tiygiziledi, woni' to'menge tu'sirmew ushi'n ha'reket yetiledi.

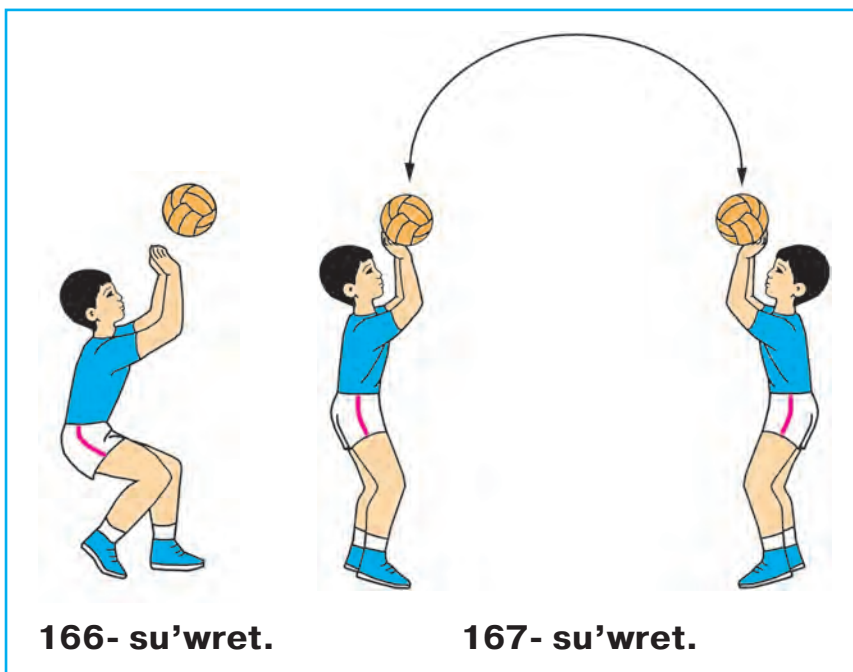
Topti' ha'rbir uri'wdan aldi'n bir waqi'tti'n' wo'zinde qol shi'g'anaqtan bu'giledi. Topti' joqari'g'a beriwdi wori'nlawda gewde ha'm qol bir waqi'tta sozi'la baslaydi' (166-su'wret).

2. Yeki qollap joqari'dan topti' beriw.

Yeki qollap joqari'dan topti' beriw yen' ko'p tarqalg'an usi'l boli'p yesaplanadi'. Topti' artqa beriw (qarsi'lasqa arqa menen turg'an jag'dayda) waqti'nda siz top asti'nda ha'reketlenesiz. Bunda qollardi'n' aldi'ng'i' bo'limi bas u'stinde jaylasqan boladi'. Top-ti' beriw qoldi' shi'g'anaqtan sozi'wda wori'nlanip, womi'rtqani', bel ha'm de ko'kirek bo'limin bir waqi'tta bu'giwde gewdeni artqa ha'reketlendiredi.

3. Jup-jup boli'p topti' yeki qollap joqari'dan beriw.

Bir-birin'izge 2 – 3 m



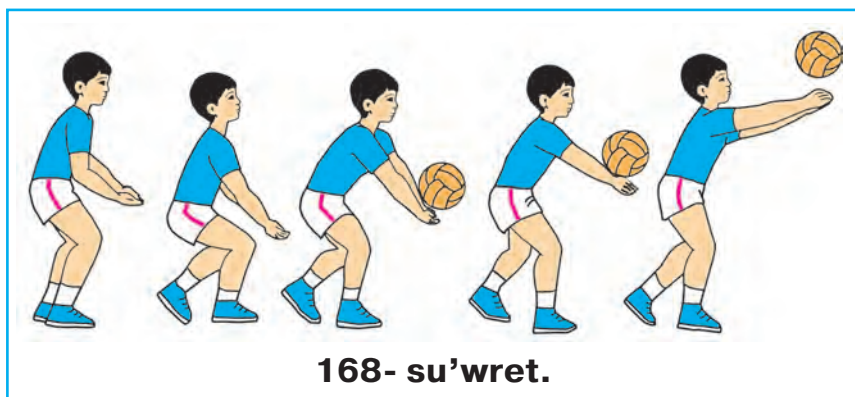
166- su'wret.

167- su'wret.

arali'qta ju'zbe-ju'z turg'anda yeki qollap topti' joqari'dan ani'q beriwge ha'reket yetin'. Topti' beriw waqti'nda alaqanlar bastan joqari'da turadi'. Ayaq ha'm qoldi' bir waqi'tta tuwri'law menen birge top uri'p qaytari'ladi' (167- su'wret).

4. *Topti' yeki qollap to'mennen qabi'l yetiw.* Bul ha'reket jup-jup boli'p u'yreniledi. Bir woyi'nshi' topti' joqari'dan yeki qollap beriwdi wori'nlaydi', basqasi' bolsa yeki qollap topti' to'mennen qabi'l yetiwdi u'yrenedi.

Bul usi'lda topti' qabi'l yetiw waqti'nda gewde biraz tiklew yamasa aldi'g'a iy-meygen jag'dayda, qollar tuwri', aldi'g'a-



to'menge tu'sirilgen, shi'g'anaqlar wo'z ara jaqi'nlasti'ri'li'p, alaqanlar birge uslap tu-ri'ladi'.

Sonday ha'reket yetiw kerek, top qol alaqanlari'ni'n' joqari'si'na tiysin. Buni'n' ushi'n qoldi' topti'n' ushi'p keliw bag'i'ti'na qarap qoyi'ladi', sonda qol barmaqlari' ani'q tiyedi ha'm top adam boyi' biyikligine qaytadi' (168- su'wret).

5. *Topti' to'mennen tor u'stinen asi'ri'w.* Woyi'nshi' 5 – 6 m arali'qta voleybol tori' ta'repke qarap turadi'. Ayaqlar iyin ken'liginde kerip bu'giledi. Birinshi ayaq yekinishi ayaqtan yari'm adi'm aldi'g'a qoyi'ladi'. Keyin gewde aldi'g'a iyiledi ha'm won' qol artqa sozi'ladi'. Son'i'nan topti' shep qol menen joqari'g'a i'laqti'ri'ladi' ha'm won' qoldi'n' alaqani' menen qatti' uri'ladi'.

Bul ha'reketti wori'nlawda, a'lbette, topti' tor u'stinen asi'ri'p wo'tkeriwin'iz kerek.

Topti' beriwdi mush penen de wori'nla-san'i'z boladi'.



Sorawlar

1. Voleyboldi'n' wo'zine ta'n ta'repleri ne-lerden ibarat?
2. Voleybolshi' woyi'n waqti'nda qalay tu-ri'wi' kerek?
3. Top woyi'ng'a qalay kirgiziledi?
4. Voleybolda qanday tiykarg'i' ha'reket ha'm usi'llar bar?



25. Ha'reketli woyi'nlar

Balalar! Ha'reketli woyi'nlar sizin' fi-zikali'q jaqtan ku'shli boli'p wo'siwin'izge, salamatli'g'i'n'i'zdi' jaqsi'lawg'a, shi'ni'g'i'-wi'n'i'zg'a, organizmin'iz ha'm uluwma is-kerligin'izdin' bekkemleniwine ja'rdem beredi. Sonday-aq, ha'reketli woyi'nlar balalarda dosli'q, sho'lkemlestiriwshilik, Watan su'yiwshilik sezimlerin ta'rbiyalaydi'. Woyi'ndi' basqari'w ushi'n to'reshi ha'm to'reshinin' ja'rdemshileri tayi'nlanadi'.

Woyi'n bari'si'nda wo'z betinshe yamasa joldaslari' menen birge bazi' bir ma'sele u'stinen qarar qabi'l yetiw ko'nlikpeleri payda boladi'.

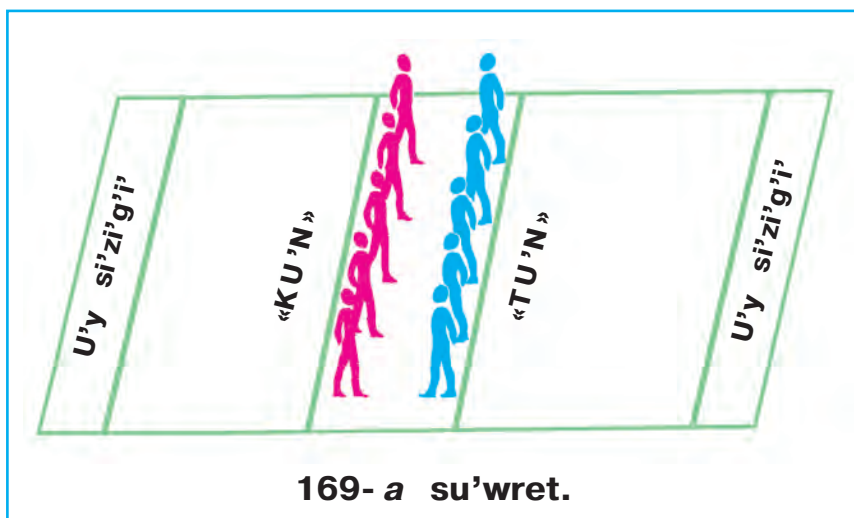
Solay yetip, woyi'nlar balalar wo'mirinde u'lken a'hmiyetke iye. Demek, ilgeri jetis-tirilgen bilimlerdin' bekkemleniwine yerisiw

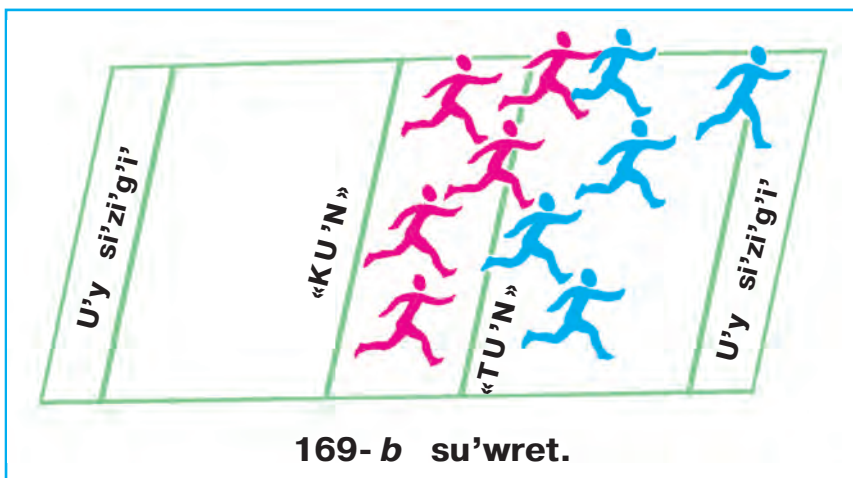
ushi'n woyi'nlardi' tez-tez ta'kirarlap turi'-wi'n'i'z paydali'.

Ku'n ha'm tu'n

Woyi'n maydanshada yamasa zalda wo'tkeriledi. Maydan wortasi'na bir-birinen 1 – 1,5 m arali'qta si'zi'qlar si'zi'ladi', si'zi'qti'n' yeki ta'repinde 10 – 20 m uzaqli'qta «u'yler» aji'rati'ladi'. Woyi'nshi'lar «Ku'n» ha'm «Tu'n» komandalari'na bo'linip, wortadag'i' si'zi'qlarda saplanadi'. Wolar bir-birine qarap yamasa qaptal ta'repleri menen, yamasa «u'yleri»ne qarap sapqa diziledi (169- a su'wret).

Mug'allim tosattan «Ku'n!» dep buyri'q beredi. Bunda «Tu'n» komandasi'ni'n' woyi'nshi'lari' wo'z «u'yleri»ne qaray qashi'wi', «Ku'n» komandasi'ni'n' woyi'nshi'lari' bolsa





169- b su'wret.

wolardi' tuti'wlari' kerek (169- b su'wret). Sonnan son' tuti'lg'an woyi'nshi'lar sanaladi' ha'm wolar ja'ne komandag'a qayti'p keledi. Komandalar ja'ne wortadag'i' si'zi'qlarg'a saplanadi'. Woyi'n dawam yettiriledi. Mug'allim «Tu'n!» buyri'g'i'n bergende «Ku'n» komandasi'ni'n' woyi'nshi'lari' wo'z «u'ylari»ne qashadi'. Woyi'nda ko'birek woyi'nshi'lari' bar komanda jen'impaz boladi'.

Juwi'ri'w estafetasi'

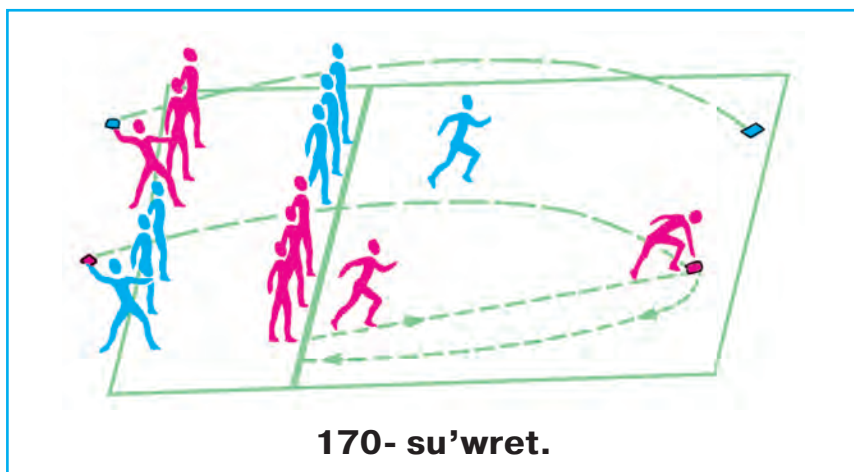
Woyi'nshi'lar u'sh komandag'a bo'linip, maydanda saplanadi'. Maydanni'n' bir ta'repine start si'zi'g'i' si'zi'li'p, 15 – 20 m arali'qta arasi' 1,5 m den u'sh do'n'gelek qoyi'ladi'.

Mug'allimnin' buyri'g'i' berilgennen keyin, komandani'n' birinshi woyi'nshi'lari'

starttan juwi'ri'p shi'g'adi', aldi'ndag'i' do'n'geleklerdi aylani'p, son'i'nan won' ta'repten arti'na qaytadi' ha'm startta turg'an na'wbettegi woyi'nshi'lardi'n' alaqanlari'na qollari'n tiygizedi ha'm wo'z wori'nlarina bari'p turadi'. Na'wbettegi woyi'nshi'lar da woyi'ndi' tap sol ta'rizde wori'nlaydi'. Woyi'n 2 – 3 ma'rte ta'kirarlanadi'. Juwi'ri'wdi' basqalarg'a sali'sti'rg'anda burin wori'nlag'an komanda woyi'nda jen'impaz boladi'.

Uzag'i'raqqa i'laqti'ri'p waqi'ttan uti'w

Woyi'nshi'lar yeki komanda («Ko'kler» ha'm «Qi'zi'llar»)g'a bo'linedi. Ha'rbirinde juwi'ri'wshi'lar ha'm i'laqti'ri'wshi'lar boladi'. I'laqti'ri'wshi'lar komandasi'ni'n' ren'ine tuwri' keletug'i'n qum tolti'ri'lg'an qaplar beriledi (170- su'wret).



Woyi'nshi'lar maydanda belgilengen start si'zi'g'i'na jaylasadi'. Mug'allimnin' buyri'g'i'-nan keyin i'laqti'ri'wshi'lar qaplari'n ilaji' bari'nsha uzaqqa i'laqti'ri'wg'a ha'reket yetedi. Juwi'ri'wshi'lar bolsa ren'i wo'z komandasi'na tuwri' keletug'i'n qaltashalardan birewin ali'p, start si'zi'g'i'na tezlik penen qayti'p keliwge ha'reket yetedi. Qaysi' komandani'n' juwi'ri'wshi'lari' qaltashalar menen start si'zi'g'i'na aldi'n jetip kelse, sol komandag'a bir ochko beriledi. Son' juwi'ri'wshi'lar i'laqti'ri'wshi'lardi'n', i'laqti'ri'wshi' bolsa juwi'ri'wshi'lardi'n' wori'n-lari'na turadi'. Woyi'n 8 – 10 ma'rte ta'ki-rarlani'p, ko'p ochko toplag'an komanda jen'impaz boladi'.

Gu'lli top

(wo'zbek xali'q woyi'ni')

Barli'q woyi'nshi'lar aylani'p, shen'ber payda yetip woti'radi'. Bir basshi' tayi'nlanadi', wol shen'ber si'rti'nda turadi'. Da'slep bul woyi'nda ren'li qaltadan paydalani'lg'an, yendi bolsa mektep shara-yati'nda ren'li toptan paydalang'an maqul. Top woynawshi'lardi'n' birinin' qoli'nda boladi'. Basshi' wannan sa'l ari'raqta turadi'.

Mug'allimnin' buyri'g'i' menen topti' shen'ber boylap (kelisip ali'ng'ani'na qaray

ga' won'nan, ga' shepten) bir-birine uzata baslaydi'. Basshi' shen'ber si'rti'nda juwi'ri'p, topti' sherigine i'laqti'ri'wg'a u'lgermegen woynawshi'g'a qoli'n tiygiziwge ha'reket yetedi. Woynawshi'lar topti' tezirek ali'wg'a ha'reket yetip, qollari'n sozi'p turadi'. Top uslag'an woynawshi'g'a qol tiygizilgennen keyin basshi' menen wori'n almasadi'. Son' woyi'n qayta baslanadi'.

Ha'ripler menen estafeta

Wonsha u'lken bolmag'an kartonlarg'a ha'ripler jazi'p qoyi'ladi'. Woyi'n baslani'wdan aldi'n woyi'n basshi'si' yamasa mug'allim ha'rbir komanda ushi'n qanday da bir so'zdi bildiriwshi ha'riplerdi aji'ratadi'. Ha'ripler start si'zi'g'i'nan 10 – 15 m aldi'g'a taqlap qoyi'ladi'.

Mug'allimnin' buyri'g'i'nan keyin start si'zi'g'i' aldi'ndag'i' qatarda turg'an woyi'nshilardi'n' birinshileri juwi'ri'p bari'p ha'riplerden birewin ali'p kelip, start si'zi'g'i'ni'n' ishkerisine arqasi' menen qoyadi'. Birinshi woyi'nshi' ha'ripti qoyg'annan keyin yekinshi woyi'nshi' juwi'ri'p ketip basqa bir ha'ripti ali'p qaytadi', keyin u'shinshi woyi'nshi' ha'm t. b. Son'g'i' ha'ripti ali'p klgennen son', gezektegi woyi'nshi' ha'riplerdi awdari'p ko'rip, ha'riplerden so'z du'zip, dawislap woqi'ydi' ha'm woni' pu'tkil

komanda qaytalaydi'. Son' woyi'n tamamlanadi' ha'm jen'impazlar ani'qlanadi'.

Shen'berden-shen'berge

Woyi'nshi'lar birneshe toparlarg'a bo'linedi ha'm start si'zi'g'i'ni'n' aldi'na sapqa turadi'. Ha'rbir topar aldi'nda start si'zi'g'i'nan finishke shekem diametri 25 – 30 sm bolg'an 10 – 12 shen'ber si'zi'ladi'.

Woyi'n basqari'wshi'ni'n' buyri'g'i' mennen birinshi turg'an woyi'nshi'lar shen'berden-shen'berge shekem sekire baslaydi' ha'm finishke jetkennen son', arqag'a juwi'ri'p qaytadi'. Birinshi boli'p kelgenlerge bir ochko beriledi. Woyi'n birneshe ma'rte ta'kirarlani'p ochkolar yesaplanadi', ko'p ochko toplag'an topar jen'impaz boladi'.

Aydarhani'n' quyri'g'i'n usla

Woyi'nda 10 – 12 adam qatnasadi'. Wolar izbe-iz turadi'. Ha'rbir woyi'nshi' aldi'ndag'i' woyi'nshi'ni'n' iynine qoli'n qoyi'p turadi'. Qatarda birinshi boli'p turg'an woyi'nshi' aydarhani'n' basi', aqi'ri'nda turg'ani' quyri'g'i' boladi'.

Mug'allimnin' buyri'g'i'nan keyin aydarhani'n' basi' quyri'g'i'nan uslawg'a ha'reket yetedi, yag'ni'y qatardi'n' aqi'ri'nda turg'an woyi'nshi'ni'. Aqi'ri'nda turg'an woyi'nshi'lar basi'nda turg'an woyi'nshi'lardan qashi'wg'a,

aqi'rg'i' woyi'nshi'ni' tutqi'zbawg'a ha'reket yetedi. Yeger basi'nda turg'an woyi'nshi' aqi'ri'nda turg'an woyi'nshi'ni' tuti'p alsa, wol jag'dayda tuti'lg'an woyi'nshi' ay-darhani'n' basi' boli'p qaladi'. Son' woyi'n qaytadan baslanadi'. Shaqqan woyi'nshi'lar xoshametlenedi.



Sorawlar

1. Ha'reketli woyi'nlari balada qanday si'patlardi' rawajlandi'radi', ta'rbiyalaydi'?
2. Siz wo'zbek xali'q woyi'nlari'nan qaysi' birin bilesiz?
3. Joqari'da keltirilgen woyi'nlardan qaysi' biri sizge ko'birek unadi'?
4. Qaysi' woyi'n sizge jaqi'n doslar artti'ri'wg'a ja'rdem beredi'?



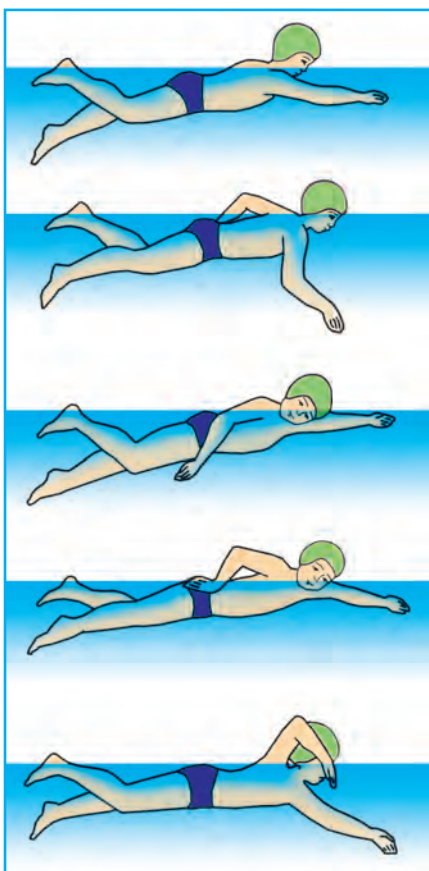
Tapsi'rma

Ata-anan'i'zdan balali'g'i'nda su'yip woy-nag'an woyi'nlari'n soran' ha'm wolar-dan birinin' woynali'w ta'rtibin jazi'p kelin'.

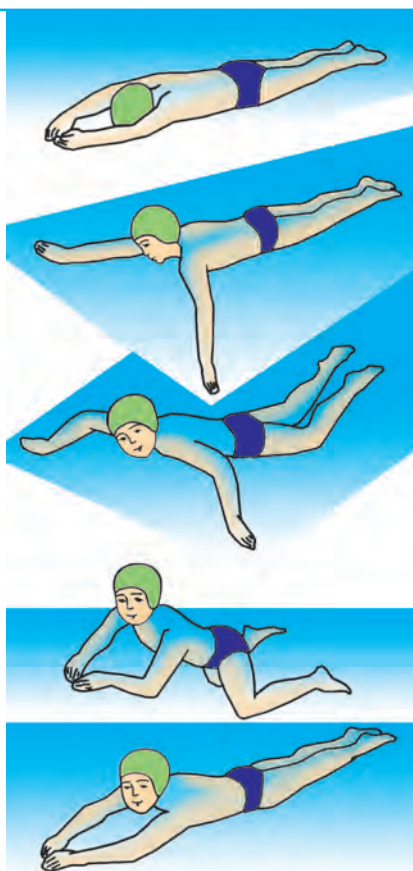


26. Ju'ziw

O'zbekistan wo'zinin' salmalari', kanallari', ko'lleri, da'rya ha'm jasalma suw bas-seynlerine iye bolg'an quyashli' u'lke. Si'r-da'rya, A'miwda'rya, Zarafshan, Shi'rshi'q, Bozsuw, Angren, Aqda'rya, Qarada'rya si'yaqli' da'ryalar jag'alari'nda jasag'an xali'q a'yyemnen ju'ziwdi u'yrenge. Yelimizde



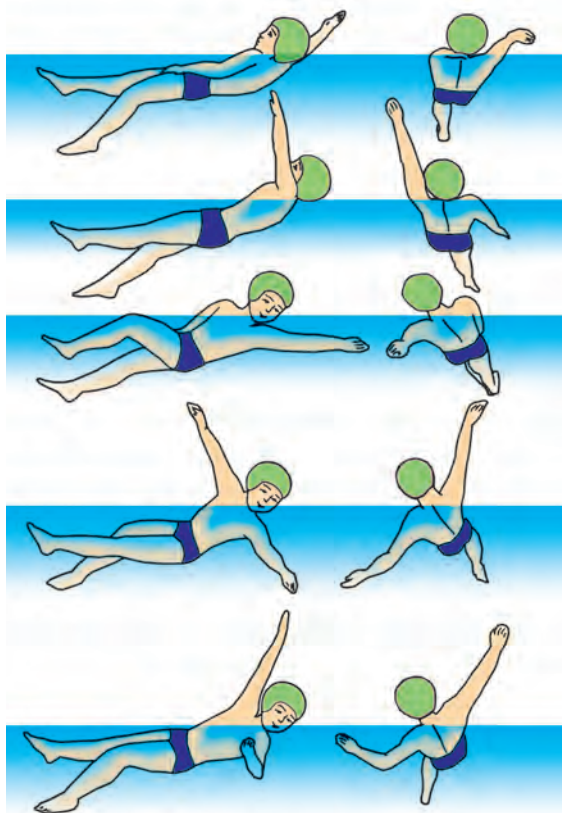
171- su'wret.



172- su'wret.

ju'ziw sporti'ni'n' baslang'i'sh da'wiri 1924 – 1925- ji'llarg'a tuwri' keledi. 1930- ji'li' Tashkentte, Andijanda jan'a tu'rdegi suwi' i'si'ti'latug'i'n 50 metrli basseynler quri'li'p, jari'slar wo'tkerildi. 1939- ji'li' O'zbekistan ju'ziw federaciyasi' du'zildi.

1949 – 1955- ji'llar da'wirinde Andijan, Tashkent, Namangan, Qoqan qalalari'nda 25



173- su'wret.

metrli basseynler quri'li'p, iske tu'sirildi ha'm wolardi'n' qasi'nda ju'ziw boyi'nsha balalar ha'm wo'spirimler ushi'n sport mektepleri ashi'ldi'. Ko'p wo'tpey ju'ziwshi sportshilardi'n' qatari' ko'beydi. Wolar arasi'nda Yuriy Frolov 1954-ji'li' 200 metrge batterflyay usi'li'nda ju'ziw boyi'nsha ma'm- leket chempioni' ha'm rekordshi'si' boldi'.

1960 – 1964- ji'llari' Svetlana Babanina 100 m ge brass usi'li'nda ju'zip, yeki ma'r-

tebe ja'ha'n rekordi'n wornatti'. Natalya Ustinova menen birge Tokio olimpiadasi'nda qatnasti'.

G'a'rezsizlikke yeriskennen keyin ju'ziw sporti' tag'i' da rawajlandi'. Bizin' sportshilari'mi'z Aziya, ja'ha'n chempionatlari' ha'm Olimpiada woyi'nлари'nda turaqli' qatnashaqta.

Ju'ziwdin' bazi' usi'llari' menen tani'si'n':

1. Ko'kirekte krol usi'li'nda ju'ziw (171-su'wret).

2. Brass usi'li'nda ju'ziw (172-su'wret).

3. Shalqasi'na krol usi'li'nda ju'ziw (173-su'wret).

Ju'ziwdi u'yreniwde qurg'aqli'qta beriletug'i'n uluwma arnawli' dene shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaw kerek. Bunda ju'ziwge tiyisi usi'llardi'n' ha'reketlerin wori'nlaysi'z. Misali', gimnastika wori'nli'g'i'na ko'kirek penen jati'p krol usi'li'ni'n' ha'reketlerin wori'nlaw mu'mkin ha'm t. b.



Sorawlar

1. O'zbekistanda qanday ju'ziw basseynleri bar?
2. Yelimizde ju'ziw sporti' qashan rawajlandi'?
3. Qaysi' ju'ziw usi'llari'n bilesiz?
4. Ju'ziw menen shug'i'llani'wdan aldi'n qanday shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw kerek?

Sport tu'rleri ha'm sport haqqi'nda mag'luwmatlar



1. Gimnastika

Gimnastikani'n' u'sh tu'ri bar:

1. Tiykarg'i' gimnastika (gigienali'q gimnastika).

2. Sport gimnastikasi'.

3. Gimnastikani'n' a'meliy tu'rleri.

Gimnastikani'n' bul tu'rleri de wo'z gezeginde birneshe tu'rge bo'linedi. Sonnan, tiykarg'i' gimnastika to'mendegilerden ibarat:

a) sapqa turi'w shi'ni'g'i'wlari';

b) uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar;

d) higienali'q gimnastika.

Sport gimnastikasi' to'mendegilerge bo'linedi:

a) sport gimnastikasi';

b) akrobatika;

d) ko'rkem gimnastika.

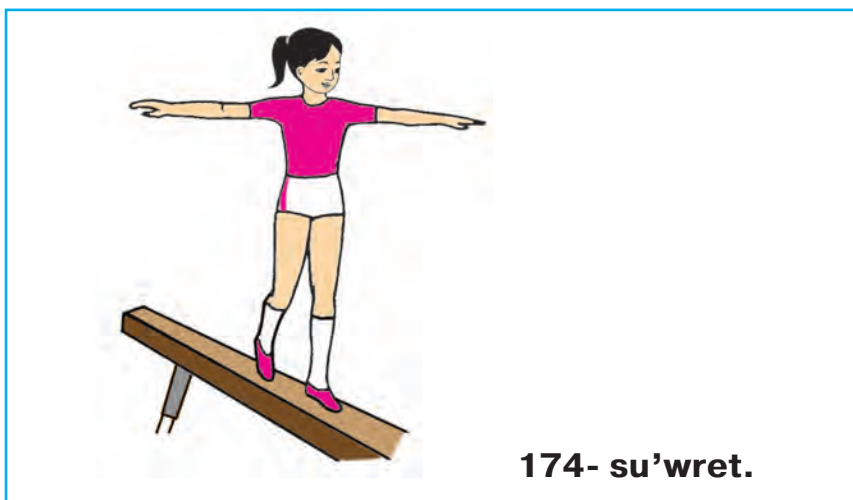
Gimnastikani'n' a'meliy tu'rleri to'mendegilerden ibarat:

a) jumi'sta wori'nlanatug'i'n gimnastika;

b) yemlewde qollani'latug'i'n gimnastika;

d) a'meliy-ka'siqlik gimnastika.

Sport gimnastikasi'. Sport gimnastikasi' menen yer balalar ha'm qi'zlar wo'z aldi'na bo'lek shug'i'llanadi'. Bunda ha'r



qi'yli' a'sbap-u'skenelerden paydalani'ladi' (174- su'wret).

Yer balalar shug'i'llanatug'i'n a'sbap-u'skeneler ha'm shi'ni'g'i'wlardi'n' tu'rleri: turnik, jup payapi'l, gimnastika do'n'gelegi, gimnastikali'q kozyol, da'stekli kozyol, yerkin shi'ni'g'i'w.

Qi'z balalar shug'i'llanatug'i'n a'sbap-u'skeneler ha'm shi'ni'g'i'wdi'n' tu'rleri: biyik pa's qos payapil, taxtay, sekiriw ushi'n gimnastikali'q kozyol, yerkin shi'ni'g'i'w.

Ha'zirgi waqi'tta barli'q wa'layatlarda gimnastika do'gerekleri ashi'lg'an ha'm wolarda qolayli' sharayat jarati'lg'an. Bul shug'i'llani'wshi'lar sani'n keskin tu'rde asi'rdi' ha'm bolajaq jen'islerge imkan jaratti'. Na'tiyjede, Galina Shamray, Sergey Diamidov, Elvira Saadi, Oksana Chusovitina si'yaqli' gimnastikashi'lari'mi'z Olimpiada woyi'nlari' ha'm

basqa da ayri'qsha jari'slarda jen'impaz boldi'.

Ko'rkem gimnastika. Ko'rkem gimnastika – suli'w, na'zik ha'reket, iyiliwshen'lik, yepshillik, sozi'li'wshi'li'q, go'zzalli'q si'yaqli' a'jayi'p ha'reketlerdi ko'rsetetug'i'n sport tu'ri. Shi'ni'g'i'wlar waqti'nda shug'i'lla-ni'wshi'lar muzi'ka i'rg'aqlari' asti'nda na'zik, suli'w, go'zzal ha'm quramali' ha'reketlerdi bir qa'lipte wori'nlap shi'ni'g'adi', iyiliwshen'likti rawajlandi'radi', densawli'qlari'n bekkemleydi. Wolardi'n' qa'ddi-qa'wmeti kelisken, go'zzal, ju'risleri suli'w, ha'reketleri na'zik boladi'.

Wo'tken a'sirdin' 60-ji'llari'nda yelimizde ko'rkem gimnastika boyi'nsha sport ustalari' jetisip, wolar arasi'nda wo'zbek qi'zi' Y. Xalmuratova da bar. 1964-ji'li' yelimizde ko'rkem gimnastikadan jari'slar wo'tkerildi. Venera Zaripova, A'mina Zaripovaday sheber gimnastikashi'lari'mi'z ja'ha'n chempionati' ha'm basqa jari'slarda jen'impaz boldi'. Ha'zirgi waqi'tta wolardi'n' izbasarlari'ni'n' sani' ko'beymekte.

Akrobatika. Akrobatika grekshe «akrobates» so'zinen ali'ng'an boli'p, «joqari'g'a ko'teriliwshi» ma'nisin bildiredi. Akrobatika adamdi' fizikali'q jaqtan ku'shli, bati'r ha'm jetisken yetip ta'rbiyalawg'a ja'rdem beredi.

1943-ji'li' woqi'wshi'lar sarayi' jani'ndag'i' N. Lakiza basshi'li'g'i'nda akrobatika

do'geregini wo'z jumi'si'n basladi'. Ju'da ko'p ataqli' sportshi'lar jetisip shi'qti', wolar – sport ustalari' L. Melnikov, A. Xolmatov, G. Ibragimov, R. G'aniev, R. Isyanov, T. Quqonov ha'm basqalar. Wolardan sheber akrobatshi'mi'z M. Tajiev 1957 – 1959- ji'lari' Belgiya, Niderlandiya, basqa yellerde wo'tkerilgen xali'q arali'q jari'slarda aktiv qatnasti'. Akrobatika balalardi'n' su'yikli sport tu'ri boli'p, mektep woqi'wshi'lari' arasi'nda ken' yen jayg'an, yag'ni'y akrobatikag'a qa'nigelesken BO'SO sho'lkemlestirilip, wonda mi'n'lap ul ha'm qi'z balalar shug'i'llanbaqta. Ha'r ji'li' woqi'wshi'lar ha'm u'lkenler arasi'nda ma'mleket birinshiligi wo'tkerilip kelmekte.



Sorawlar

1. Sport gimnastikasi' ushi'n za'ru'r bolatug'i'n qanday a'sbap-u'skenelerdi bilesiz?
2. Ko'rkem gimnastika menen kimler shug'i'llanadi'?
3. Ataqli' gimnastikashi'lari'mi'zdan kimlerdi ayti'p bere alasi'z?



Tapsi'rmalar

1. Sport gimnastikasi' u'skenesinde wori'nlanatug'i'n a'piwayi' shi'ni'g'i'wlardi' u'yrenin'.
2. Ko'rkem gimnastikada qanday a'sbap-

u'skeneler menen shug'i'llani'w kerek-
ligin jazi'p kelin'.

3. Akrobatika so'zinin' ma'nisin bilip
ali'n'.



2. Jen'il atletika

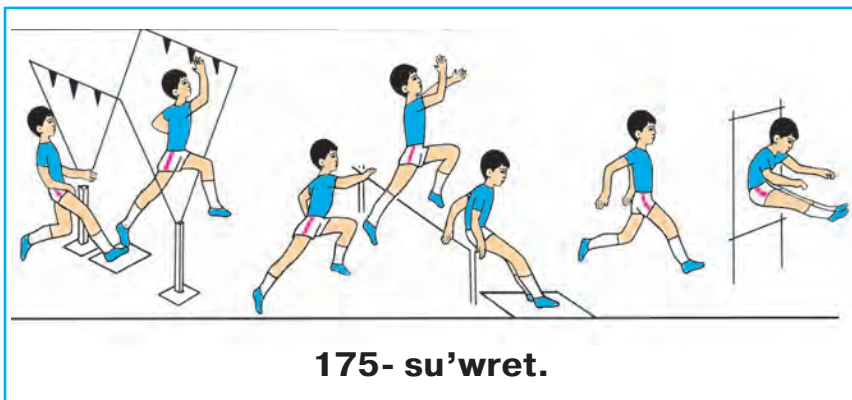
Jen'il atletika sportti'n' yen' a'yyemgi tu'rlerinen yesaplanadi'. «Atletika» grekshe «gu'res», «shi'ni'g'i'w» degen ma'nisti bildiredi. A'yyemgi Greciyada ku'shlilik ha'm shaqqanli'qta jari'sqan adamlardi' *atletler* dep ataytug'i'n yedi. Ha'zir bolsa fizikali'q jaqtan jetilisen ku'shli sportshi'lardi' atlet dep ataydi'.

Jen'il atletika a'yyemgi da'wirden-aq rawajlani'p kiyati'rg'an sport tu'ri boli'p yesaplanadi'. Woni'n' jetiskenlikleri basqa sport tu'rlerinin' rawajlani'wi'na u'lken ja'rdem beredi. Sebebi, sportti'n' basqa tu'rleri de jen'il atletikani'n' ju'riw, juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'w si'yaqli' tiykarg'i' shi'ni'g'i'wlari' arqali' rawajlanadi'.

Jen'il atletika bes tu'rge bo'linedi:

- sportsha ju'riw;
- juwi'ri'w;
- sekiriw (175- su'wret);
- i'laqti'ri'w;
- ko'p gu'res.

Sportsha ju'riw. Sportsha ju'riw jari'slari' stadion jollari'nda ha'm a'piwayi'



jollarda 3 km den 50 km ge shekem arali'qlarda wo'tkeriledi. Sportsha ju'riw jari'slari'nda qatnashi'wshi'lar qag'i'ydada belgilengen ju'riw ko'rsetpelerine a'mel yetiw kerek. Bulardi'n' yen' tiykarg'i'si – bir sekund bolsa da yeki ayaq bir waqitta jerdan ko'terilip ketiwge jol qoymawdan ibarat. Sportshi' ju'riwden juwi'ri'wg'a wo'tken boli'p jari'stan shetletiledi.

Juwi'ri'w – jen'il atletikani'n' tu'rleri ishinde yen' ko'p tarqalg'an dene shi'ni'g'i'wi' boli'p yesaplanadi'. Bul dene shi'ni'g'i'wi'ni'n' ko'p tarqalg'an tu'ri boli'p, ju'da ko'p sport tu'rleri, yag'ni'y futbol, basketbol, qol tobi', tennis qurami'na kiredi.

Sport jari'slari'nda yerler 60 metrdan 42 km 195 metr arali'qqa shekem juwi'radi'.

Jari'slarda juwi'ri'w ushi'n to'mendegi u'sh tu'rli arali'q qabi'l yetilgen: qi'sqa arali'q, worta arali'q, uzaq arali'q.

Qi'sqa arali'q – 60, 100, 200, 400 m.

Worta arali'q – 800, 1500 m.

Uzaq arali'q – 5000, 10000, 20000, 30000 m.

Estafetali' juwi'ri'w arali'qlari': 4 x 100, 4 x 200, 4 x 400, 4 x 800 m.

Belgili bir arali'qqa juwi'ri'w waqi't (sekund, minut, saat) penen wo'lshenedi.

Sekiriw tu'rleri: biyiklikke ha'm uzi'nli'qqa sekiriw, u'sh atlap sekiriw, langer menen sekiriw.

I'laqti'ri'w tu'rleri: topti' ha'm granatani' i'laqti'ri'w, nayza, disk, yadroni' ati'w, degirshikti i'laqti'ri'w.



Sorawlar

1. Jen'il atletikani'n' qanday tu'rleri bar?
2. Siz jen'il atletikani'n' qaysi' tu'ri menen shug'i'llanasi'z?



Tapsi'rmalar

1. Jen'il atletikani'n' qaysi' tu'rine qi'zi'g'asi'z? Sebebin jazi'p kelin'.
2. Mekteptegi yen' jaqsi' juwi'ri'wshi', sekiriwshi woqi'wshi'lardi' baqlan'. Wolaridi'n' juwi'ri'w usi'llari' ha'm wori'nlap ati'rg'an shi'ni'g'i'wlari'n jazi'p ali'n'.
3. Ha'zirden baslap 30, 60 m ge qansha waqi'tta juwi'ri'wi'n'i'zdi', turg'an wori'nnan qansha uzi'nli'qqa sekiriwin'izdi baqlap bari'n'.



3. Milliy gu'res

Ha'rbir millettin' wo'z milliy sporti' bol-g'ani'nday, wo'zbek xalqi'ni'n' da wo'zine ta'n sport tu'rleri, gu'resleri bar. Gu'res temuriyler zamani'nda da ha'm wonnan keyingi da'wirlerde de xali'qti'n' su'yikli sport woyi'nlari'nan biri boli'p yesaplang'an. Gu'resshiler ati'na «palwan», «pahlawan» so'zlerin qosi'p ayti'p, wolarg'a hu'rmet ko'rsetilgen. Shayi'r Pahlawan Maxmud ha'm Ahmed palwan si'yaqli' wo'z da'wirinin' jen'ilmes palwanlari' gu'resimiz tariyxi'nda wo'zlerinen wo'shpes iz qaldi'rdi'.

Milliy gu'resimiz uzaq tariyxqa iye bolsa da, yelimiz g'a'rezsizlikke yeriskennen keyin g'ana woni' rawajlandi'ri'wg'a itibar berildi. Prezidentimiz baslamasi' menen Amir Temur ha'm At-Termiziy yesteligine bag'i'shlang'an xali'q arali'q jari'slar sho'lkemlestirildi. Jen'impazlarga Prezident sawg'alari' berildi.

1998- ji'l 6- sentyabrde 28 ma'mleket wa'killeri arasi'nda Tashkentte wo'tken ji'ynali'sta milliy gu'resimiz g'a'rezsiz sport tu'ri si'pati'nda ta'n ali'ndi' ha'm Xali'q arali'q gu'res asociaciyasi' du'zildi. Sol ku'ni Tashkenttegi «Jar» sport maydani'nda Prezident sawg'asi' ushi'n xali'q arali'q turnir wo'tkerildi. Wonda yelimiz gu'res-

shilerinen basqa AQSH, Angliya, Turkiya, Rossiya, Gruzuya, Yaponiya, Koreya ha'm basqa yellerdin' palwanlari' da qatnasti'.

1999-ji'ldi'n' may ayi'nda Tashkentte birinshi ja'ha'n chempionati' wo'tkerildi. Yekinshi ja'ha'n chempionati' – Turkiyada, u'shinshisi – Vengriyada, to'rtinshisi – Arme-niyada wo'tkerildi. Akobir Qurbanov, Kamal Muradov, Toshtemir Muhammadiev, Maq-tumquli' Mahmudov, Bahram Avazov ja'ha'n chempioni' atag'i'na sazawar boldi'.

Gu'res boyi'nsha Amerika, Afrika, Evropa, Okeaniya ha'm Aziya chempionatlari', Ang-liyada bolsa «Islam Karimov» turniri wo't-kerilip kelmekte.

Solay yetip, «gu'res» degen so'z ha'm woni'n' wo'zbekshe atamalari' pu'tkil du'nya xali'qlari' tilinde ayti'latug'i'n boldi'. Bu-gin gu'resimizdi pu'tkil du'nya ta'n almaqta ha'm «jambas», «yeskertiw», «shala» degen so'zler du'nya boylap wo'zbek tilinde yesi-tilmekte.



Sorawlar

1. Xali'q arali'q gu'res associaciyasi' qashan du'zildi?
2. Gu'resten birinshi ja'ha'n chempionati' qashan ha'm qay jerde wo'tkerildi?
3. Gu'res boyi'nsha birinshi ja'ha'n chem-pionlari'n bilesiz be?





4. Belbewli gu'res*

Belbewli gu'restin' basqa gu'reslerden ayi'rmashi'li'g'i' sonda, bul gu'reste (usi'l) tek belbewinen uslap turi'p woni' jazdi'ri'p jibermesten qollani'ladi'.

Bul gu'res si'rttan qarag'anda a'piwai'yig'a uqsap ko'rinedi. Negizinde bul gu'restin' bir qansha a'jayi'p si'rlari' bar.

Bul gu'reste, woylap ko'reyik, qollari'n'i'z qarsi'lasin'i'zdi'n' belbewine «baylap» qoyilg'an. Bul belbewdi sheship jiberiwin'izdin' ilaji' joq. Siz usi' belbewge baylang'an qollar, ayaqlar, jawi'ri'n, bel ja'rdeminde qarsi'lasin'i'z jawi'ri'ni'n jerge tiygiziwge ha'reket yetesiz. Siz qarsi'lasin'i'z jawi'ri'ni'n jerge tiygizgenin'izden keyin g'ana belbewden qoli'n'i'z jazdi'ri'ladi'.

A'yyem zamanlarda ata-babalari'mi'z a'ne sonday, qollari' baylang'an jag'dayda, qarsi'lasini'n' jawi'ri'ni'n jerge tiygiziwdi woylap tapqan.

Belbewli gu'res qurami'nda u'sh tu'rli ha'reket boli'p, birneshe usilg'a bo'linedi.

1. Qarsi'lasti' basi'p turi'w arqali' wori'nlanatug'i'n usillar:

- a) «Silkitiw» usi'li';
- b) «lyinlew» usi'li';
- d) «Basi'w» usi'li'.

* **N. Azizov** penen birgelikte jazildi'.

2. Qarsi'lasti' ko'tergennen keyingi ha'reketler:

- a) «Dizege mindiriw»;
- b) «Tosi'w»;
- d) «Baspa»;
- e) «Qayi'rma»;
- f) «Jambas»;
- g) «Shala-qaytarma»;
- h) «Qaytarma» usi'li'.

3. Qarsi'lasti' i'rg'i'ti'w usi'li':

- a) «Adi'mlaw»;
- b) Aylandi'ri'w;
- d) «Il-mek»;
- h) «Shalg'i'ti'w» usi'li'.

Qa'dirli balalar, belbewli gu'resti u'yreniwdi to'mendegishe baslaysi'z: qol barmaqlari' menen belbewdin' ishki ta'repi si'rtqa qayi'ri'p uslanadi'; belbew gu'resshinin' tik turg'an jag'dayi'nda ko'kirek bo'liminde yeki mush si'yatug'i'n ken'likte baylanadi'.



Sorawlar

1. Belbewli gu'restin' basqa gu'res tu'rlerinen ayirmashi'li'g'i' nede?
2. Belbewli gu'reste qanday ha'reketler bar, qanday usi'llarg'a bo'linedi?



5. Turan

A'yyemnen ha'rbir xali'qti'n' wo'z tili, ma'mleketti basqari'w sistemasi' ha'm de jazi'wi', wo'zine ta'n a'skeriy ko'rkem wo'neri bolg'an. Soni'n' ishinde tu'rkiy xalil'qlardi'n' da.



176- su'wret.

Turan sport jekke gu'resi (176- su'wret) ni'zami'ni'n' kirisiw bo'liminde wog'an to'mendegishe ani'q ha'm qi'sqa tu'sinik berilgen: «Turan shi'g'i'sti'n' jekpe-jek gu'resler sistemasi'ndag'i' g'a'rezsiz sport tu'ri boli'p yesaplanadi'. Tashkenttegi Bahadi'r Saidov ta'repinen tariyxii'y dereklerge tiykarlani'p, 1991- ji'li' qag'i'ydalar islep shi'g'i'ldi'». Avtordi'n' pikirinshe, babalari'mi'zdi'n' a'skeriy wo'nerleri haqqi'ndag'i' mag'luwmatlar tariyx betlerinen wo'ship ketken yamasa yele u'yrenilmegen. Ba'лки wolar ja'ha'n muzeylerinin' birinde saqlani'p qalg'an boli'wi' da mu'mkin. Soni'n' ushi'n turan jekpe-jek gu'resin jarati'wda, haqi'qa-

ti'n aytqanda, qayta tikleniwinde hesh bir ani'q dereklerden paydalani'lmag'an. Xalqi'mi'zdi'n' u'rp-a'detleri, milliy da'stu'rleri ha'm de ja'ha'nde ta'n ali'ng'an a'skeriy gu'res tu'rlerinin' ni'zam-qag'i'ydalari'n a'b-den u'yrenip, woni' yengizgen.

Bizge ma'lim, jekpe-jek gu'restin' tu'rleri ko'p, wolardi'n' bir-birine uqsas ta'repleri de bir talay. Bunday boli'wi' ta'biyiy, sebebi bul wo'nerdin' watani' bir – Shi'g'i's. Biraq wolardi'n' ha'rbirinde belgili filosofiyali'q ta'liymattan kelip shi'g'atug'i'n wo'zine ta'n ta'repleri bar.

Ma'selen, Turan sport jeke gu'resinin' ni'zam qag'i'ydalari'na tiykarlani'p, qarsi'laslar maydang'a shi'qqanda da'slep qollari'n joqari'g'a ko'terip, bir-birine alaqanlari'n ko'rsetedi. Bunday usi'l milliy gu'reste de bar. Bul «ko'rip qoy, qoli'mda hesh na'rse joq, hadal gu'resemen» degen ma'nisti bildiredi. Bellesiwge shi'qqan qarsi'laslar gu'res aldi'nan bir-birlerine qol berisedi. Bunnan «wo'zumnin' nege uqi'pli' yekenligimdi biliwge imkan bergenin'iz ushi'n raxmet», degen tu'sinik kelip shi'g'adi'. Demek, turan gu'resinde maydang'a shi'qqan gu'resshinin' birinshi wazi'ypasi' qarsi'lasin' jen'iw yemes, ba'lkim wo'z ku'sh-qu'direti, sheberligin toli'q iske sali'w ha'm si'naw boli'p yesaplanadi'.

Turan gu'resi qatnasi'wshi'lari' gu'reshen', soqqi'si'z jari'sadi'. Qatnasi'wshi'lar yerkin shi'ni'g'i'wlar ko'rinisi, jupli'q, ko'rgizbeli shi'g'i'wlarda bellesedi. Kiyimler Turan xali'qlari' kiygen yaktak, ken' yetip tigilgen i'shtannan ibarat, man'layi' baylani'p, qural si'pati'nda tayaq, arqan qollani'ladi'.



Sorawlar

1. Turan gu'resi qanday gu'res tu'rlerine kiredi?
2. Turan gu'resinin' qag'i'ydalari' qashan qaytadan islep shi'g'i'ldi'?
3. Turan gu'resinde maydang'a shi'g'i'w-dan tiykarg'i' maqset ne?



6. Sport woyi'nlari'

Sport woyi'nlari'na to'mendegi tu'rler kiredi: futbol, basketbol, voleybol, gandbol, xokkey, tennis, stol tennisi, badminton ha'm tag'i' basqalar.

Barli'q sport woyi'nlari' ha'r tu'rli ha'reket ha'm usi'llardan payda bolg'an. Mi'sali': futbolda yen' tiykarg'i'si' qarsi'las da'rwazasi'na top wo'tkeriw ha'm wo'z da'rwazasi'n qarsi'laslari'ni'n' hu'jiminen qorg'aw. Basketbolda topti' sebetke taslaw boyi'nsha jari'si'w boladi'. Buni'n' ushi'n

ha'rbir woqi'wshi' maydandi' jaqsi' ko'riwi, topti' jaqsi' ali'p ju'riwi ha'm qarsi'lasina topti' aldi'ri'p qoymawdi' biliwi kerek. Voleybolda woyi'nshi'lar qarsi'las maydani'na topti' ani'q tu'siriv boyi'nsha jari'sadi'.

Futbol. O'zbekistanda zamanago'y futbol 1900- ji'llardi'n' baslari'nda tarqala basladi'. Respublikami'zda futboldi'n' rawajlani'wi'nda Ferg'ana jetekshi wori'ndi' iyeleydi, sebebi Qoqan qalasi'nda 1912- ji'li' birinshi futbol komandasi' du'zildi. Sonnan keyin ma'm- leketimizdin' basqa qalalari'nda da futbol komandalari' payda boldi' ha'm futbol rawajlani'p ketti. 1924- ji'li' birinshi futbol stadioni' quri'ldi' ha'm wonda jari'slar wo't- kizile basladi'. Jari'slarda Tashkent, Si'r- da'rya, Samarqand ha'm basqa wa'layat- lardi'n' saylandi' komandalari' qatnasti'.

1956- ji'li' «Paxtakor» stadioni' quri'ldi' ha'm «Paxtakor» komandasi' du'zildi. Sol ji'ldan «Paxtakor» futbol komandasi' jari's- larda qatnasi'p kelmekte.

1994- ji'li' Yaponiyani'n' Xirosimo qala- si'nda wo'tkerilgen 12- Aziya woyi'nleri'nda O'zbekistan saylandi' komandasi' chempion boli'wg'a yeristi.

Balalar! Siz de mektebin'izdegi futbol do'gereginde shug'i'llani'p barsan'i'z, kele- shekte jetekshi futbol klublari' qurami'nan wori'n ali'wi'n'i'z mu'mkin.

Basketbol. Basketbol 1920- ji'llardan keyin rawajlandi'.

Sol waqi'tlari' ha'rbir komandada 9 adamnan woyi'nshi' boli'p, wolar 28 x 15 m li maydanda woynaytug'i'n yedi. Maydan kesesine si'zi'qlar menen u'sh bo'limge bo'linip, basketbolshi'lar u'sh qorg'awshi', u'sh yari'm qorg'awshi' ha'm u'sh hu'-jimshilerge aji'rati'latug'i'n yedi. Wolar wo'z si'zi'qlari'nda woynap, topti' sebetke yeki qollap i'laqti'ratug'i'n yedi.

Basketbol basqa wa'layatlarda da payda yetildi. Basketbol woyi'ni' 1927- ji'li' Pu'tkil wo'zbek jari'slari' bag'darlamasi'na kirgizildi.

1928- ji'li' O'zbekistan basketbolshi'lari' Franciya saylandi' komandasi' menen ushi'rasi'p 49:12 (yer adamlar) ha'm 24:12 (qi'zlar) yesaplari' menen jen'iske yeristi.

1960- ji'li' Tashkentte «Miyet» komandasi' du'zildi ha'm wol 1961- ji'li' ma'm-leetet birinshiliginde qatnasti', 1962- ji'li' 4-wori'ng'a ko'terildi.

O'zbekistan basketboli'ni'n' jetekshi wa'-killeri xali'q arali'q jari'slarda da wo'zlerin ko'rsetti. Wolardan, R. Salimova, A. Jarmuxamedov si'yaqli' basketbolshi'lari'mi'z Olimpiada woyi'nlari', ja'ha'n, Evropa chem-pionlari' bolg'an.

Voleybol. Tashkent qalasi'ndag'i' N. Chernishevskiy ati'ndag'i' mekteptin' dene ta'rbiyasi' mug'allimi 1925- ji'ldi'n' aqi'ri' 1926- ji'ldi'n' baslari'nda Moskva qalasi'nan voleybol tobi', tor ha'm jari's qag'i'ydalari' jazi'lg'an kitapti' ali'p keldi. Wol mektepte voleybol do'geregini du'zgen. Bul komanda 1927- ji'li' 27- aprelda «Metallist» komandasi' menen woynap, 3:0 yesabi'nda utqan. Sol ji'li' Tashkentte voleybol boyi'nsha mektepler arali'q ba'ha'rgi qala birinshiligi jari'si' wo'tkizildi. Sonday-aq, sol ji'li' du'zilgen Pu'tkil wo'zbek jari'slari' bag'darlamasi'na voleybol da kirgizildi.

1929- ji'ldan baslap voleybol boyi'nsha Tashkent qalali'q birinshiligi wo'tkerildi. 1930- ji'li' «Dinamo» voleybol komandasi' du'zildi ha'm bul komanda yelimizde voleyboldi'n' rawajlani'wi'na wo'z u'lesin qosti'.

Voleybolshi'lari'mi'z arasi'nda 2 ret Olimpiada woyi'nlari' chempioni' V. Duyunova ha'm Olimpiada woyi'nlari' chempioni' L. Pavlova jetisip shi'qqan.

Woqi'w wori'nlari'nda ko'plep voleybol do'gerekleri xi'zmet ko'rsetpekte. Sol sebepli voleybol da futbol ha'm basketbol si'yaqli' «Umid nihollari», «Barkamol avlod» ha'm «Universiada» bag'darlamasi'na kirgizilgen.



Sorawlar

1. «Paxtakor» futbol komandasi' haqqi'nda nelerdi bilesiz?
2. Basketbol da'slep qaysi' wa'layatlarda rawajlang'an?
3. Yelimizde voleyboldi'n' tarqali'wi'nda Tashkenttegi qaysi' mekteptin' worni' u'lken boldi'?

MAZMUNI'

So'z basi' 3

Dene ta'rbiyasi' ha'm sportqa tiyisli teoriyall'q bilim tiykarlari'

1. Dene ta'rbiyasi' nelerdi u'yretedi? 5
2. Sizler nelerdi biliwin'iz kerek? 7
3. Dene ta'rbiyasi' gigenasi'12
4. Mektep woqi'wshi'lari'ni'n' ku'n ta'rtibi.....14
5. Dene ta'rbiyasi'ni'n' payda boli'wi'ndag'i' fak-
torlar.....17

Woqi'w ku'n ta'rtibidagi deneni salamatlasti'ri'w ilajlari'

1. Mektepte sabaq aldi'nan wo'tkeriletug'i'n
gimnastika.....20
2. Kewilli minutlar.....23
3. U'lken ta'nepiste wo'tkeriletug'i'n ha'reketli
woyi'nlar.....36
4. Klastan ti'sqari' sport do'gereklerinin' dene
ta'rbiyasi'ndag'i' a'hmiyeti.....40

**Dene ta'rbiyasi' procesinde a'meliy
ha'reket ko'nlikpeleri ha'm
bilimlerin qa'liplestiriw**

1. Sapqa turi'w shi'ni'g'i'wlari'.....	44
2. Denenin' jag'daylari' ha'm ha'reketlerin ko'rsetiwshi tiykarg'i' atamalar.....	51
3. Qa'ddi-qa'wmet ha'm woni' qa'liplestiriwge tiyisli shi'ni'g'i'wlar.....	63
4. Uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar.....	71
5. Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'.....	73
6. Yen'beklew.....	77
7. Asi'ri'li'p wo'tiw ha'm wo'rmelep shi'g'i'w.....	80
8. A'piwayi' ha'm aralas tarti'li'w shi'ni'g'i'wlari'.....	86
9. Ayaq woyi'n shi'ni'g'i'wlari'.....	89
10. Akrobatika shi'ni'g'i'wlari'.....	91
11. Tayani'p sekiriw.....	95
12. Ju'riw.....	98
13. Juwi'ri'w.....	100
14. Sekiriw.....	107
15. I'laqti'ri'w.....	114
16. Futbol.....	118
17. Futbolshi' ushi'n uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar.....	122
18. Futbolshi'ni'n' ha'reketleri ha'm usi'llari'.....	124
19. Basketbol.....	126
20. Basketbolshi' ushi'n uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar.....	128

21. Basketbolshi'ni'n' ha'reketleri ha'm usi'llari'.....	130
22. Voleybol.....	133
23. Voleybolshi' ushi'n uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar.....	134
24. Voleybolshi'ni'n' ha'reketleri ha'm usi'llari'.....	136
25. Ha'reketli woyi'nlar.....	142
26. Ju'ziw.....	149

Sport tu'rleri ha'm sport haqqi'nda mag'luwmatlar

1. Gimnastika.....	153
2. Jen'il atletika.....	157
3. Milliy gu'res.....	160
4. Belbewli gu'res.....	162
5. Turan.....	163
6. Sport woyi'nleri'.....	166

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO'JAYEV

JISMONIY TARBIYA

3- sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma

Beshinchi nashri

Qoraqalpoq tilida

*«O'qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2016*

Awdarmashi' *A. Saparov*

Redaktor' *A. Saparova*

Tex. redaktorlar: *Z. Allamuratov, S. Nabiyeva*

Operatorlar: *A. Begdullayeva, O'. Qurbonova*

«O'qituvchi» licenziyasi AI №161. 14.08.2009 berilgen.
Original-maketten basi'wg'a ruqsat etilgen vaqti' 31. 05. 2016. Formatı'
60x90¹/₁₆. Kegl 13, 14 shponli. Garn. Pragmatika KRKP. Ofset baspa
usi'li'nda basi'ldi'. Ko'lemi 11,0 b.t. Yesap b.t. 9,5.
Nusqasi' 10840. Buy'rtpa № .

O'zbekistan Baspaso'z ha'm xabar agentliginin' «O'qituvchi»
baspa-poligrafiyali'q do'retiwshilik u'yi. Tashkent–206, Yunusabad
rayoni', Yangishahar ko'shesi, 1- u'y. Sha'rtname № 07-24-16

M 37 **K. Mahkamjonov.**

Dene ta'rbiyasi': 3- klass woqi'wshi'lari' ushi'n woqi'w qollanba. K. Mahkamjonov, F. Xujayev. 5- basi'li'mi', – T.: «O'qituvchi», BPDU', 2016.–176 b.

ISBN 978-9943-02-955-2

UO'K: 796(075)

KBK 74.200.55 ya 71

**Ijarag'a berilgen sabaqli'q jag'dayi'n
ko'rsetetug'i'n keste**

No	Woqi'w-shi'ni'n' ati' a'ke-sinin' ati'	Woqi'w ji'li'	Sabaqli'qti'n' ali'ng'an-dag'i' jag'dayi'	Klass basshi'-si'ni'n' qoli'	Sabaqli'qti'n' tapsi'ri'l-g'andag'i' jag'dayi'	Klass basshi'-si'ni'n' qoli'
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Sabaqli'q ijarag'a berilip, woqi'w ji'li' aqi'ri'nda qaytari'p ali'ng'anda joqari'dag'i' keste klass basshi'si' ta'repinen to'mendegi bahalaw wo'lshemlerine tiykarlani'p tolti'ri'ladi'

Jan'a	Sabaqli'qti'n' birinshi ret paydalani'wg'a berilgendegi jag'dayi'
Jaqsi'	Muqabasi' pu'tin, sabaqli'qti'n' tiykar'i' bo'liminen aji'ralmag'an. Barli'q betleri bar. Ji'rti'lmag'an, betleri almasti'ri'lmag'an, betlerinde jazi'w ha'm si'zi'qlar joq.
Qanaatlandi'rarli'	Muqaba jelingen, birqansha si'zi'li'p shetleri qayri'lg'an, sabaqli'qti'n' tiykar'i' bo'liminen ali'ni'p qali'w jag'dayi' bar, paydalani'wshi' ta'repinen qanaatlanarli' qa'lpine keltirilgen. Ali'ng'an betleri qayta jelimlengen, ayi'ri'm betlerine si'zi'lg'an.
Qanaatlanarsi'z	Muqabag'a si'zi'lg'an, ji'rti'lg'an, tiykar'i' bo'limnen aji'ralg'an yamasa pu'tkilley joq, qanaatlanarsi'z remontlang'an. Betleri ji'rti'lg'an, betleri toli'q yemes, si'zi'p, boyap taslang'an. Sabaqli'qti' qayta tiklew mu'mkin yemes.