

К. МАХКАМЖОНОВ, Ф. ХУЖАЕВ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ 1

Ўзбекстан халыққа білім беру
министрлігі жалпы орта білім беретін
мектептердің 1-сыныбына
оқу қолданбасы ретінде ұсынған



ТАШКЕНТ — «O‘ZBEKISTON» — 2018

УЎК: 796(075)
КБК 75.1я71
М 31

**Республикалық мақсатты кітап қорының
қаржысы есебінен басылды.**

Бұл қолданба оқу жылының екінші жартысынан
бастап өтіледі.

Пікір жазғандар: **Р. Мавлонова** – педагогика ғылымдарының докторы, профессор;
Т. Юнусов – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор;
С. Омарғалиев – Өзбекстан Республикасына еңбек сіңірген оқытушы.

Ш а р т т ы б е л г і л е р :

Б.қ. – бастапқы қалып

Н.т.т. – негізгі тік тұру

Т.т. – тік тұру

Махкамжонов, Каримжон.

М 31 Дене тәрбиесі. 1: жалпы орта білім беретін мектептердің 1-сыныбына арналған оқу қолданбасы. – Т.: O'zbekiston, 2018. – 64 б.

ISBN 978-9943-01-012-3

УЎК: 796(075)
КБК 75.1 я71

ISBN 978-9943-01-012-3

© К. Махкамжонов және басқ., 2003, 2017, 2018
© «O'ZBEKISTON» БПШҮ, 2003, 2017, 2018

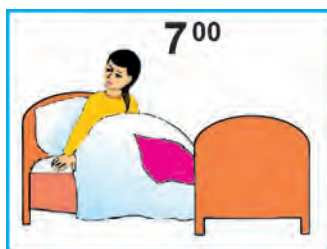
ДЕНЕ ТӨРБИЕСІ НЕНІ ҮЙРЕТЕДІ?





КҮН ТӘРТІБІ

Сендердің алдарында жаңа міндеттер пайда бола бастады. Сен үйге берілген тапсырмаларды орындауың, ата-анаңа жәрдем беруің керек. Сондай-ақ мектептің спорт үйірмелеріне қатысуың, достарыңмен ойнауың, қызық



кітаптарды оқуға да тиіссің. Бұл жұмыстарды орындауда саған дұрыс жасалған күн тәртібі жәрдем береді. Ол үшін орындалатын жұмыстардың тізімі жасалып, оны қай уақытта орындау қажеттігі көрсетіледі. Сен бұл жұмыстарды көрсетілген уақытта орындауға әдеттенуің керек. Бұл сенің күн тәртібің болады. Күн тәртібіндегі жұмыстармен қатар дене тәрбиесімен шұғылдандуды да ұмытпау керек. Дене жаттығуларын жасау дене мүшелерінің сау болуына, жұмыс қабілетінді арттыруға және сабақ үлгерімін жақсартуға жәрдемдеседі.

Күн тәртібінде көрсетілген барлық істерді өз уақытында орындасаң, шаршамайсың. Оқу тапсырмаларын орында-

ғанда қиналмайсың, тынығып ұйықтап, шымыр да сергек болып жүресің.

ОҚУШЫНЫҢ КҮН ТӘРТІБІН ҚАЛАЙ ЖАСАУ КЕРЕК?

Күн тәртібін әркім әр түрлі жасауы мүмкін. Бірақ кейбір шаралар бар, оларды барлығы орындауы қажет.

ТАҢЕРТЕҢГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ КЕШЕНІ

Таңертеңгі дене шынықтыру балалардың күн тәртібінен аса маңызды орын алады. Оны оқушы ұйқыдан тұрып, төсек-орнын жинап болған соң орындауы керек. Дене шынықтыру дененің әр түрлі мүшелері үшін 5–6 жаттығудан тұрады.

Таңертеңгі дене шынықтыруда орындалған гимнастика жаттығулары әсерінен дене қызады, сезім мүшелері оянады. Бұл саған күш пен сергектік береді.

Таңертеңгі дене шынықтыруды жақсы желдетілген бөлмеде жасау керек. Сен ұйқыдан тұрғанша бөлмені желдетіп қоюды ата-аналар орындаса да болады.

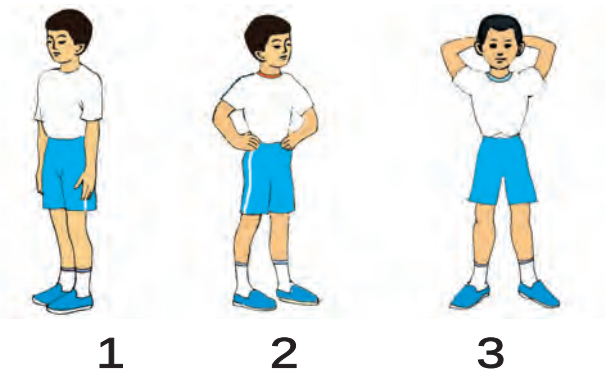
Жаттығуларды орындаған кезде мұрын арқылы тыныс алған жөн. Сырттан енген таза ауа мұрында жылынып, өкпеге өтеді

Жаттығулар, әдетте бастапқы қалыптан басталады.

1. Б.қ. — н. т. т.. Аяқтар жұпталып, аяқ ұштары аздап ашылады. Қолдар денені бойлап төмен түсіріледі, бас алға қаратылады.

2. Б.қ. — аяқтар иық кеңдігінде, қолдар белде.

3. Б.қ. — аяқтар иық кеңдігінде, қолдар бастың артын-



да. Саусақтар шынжыр күйінде, шынтақтар жанында.

4. Б.қ. — н.т.т. Қолдарды алға және артқа қарай созып, шапалақтау.

5. Б.қ. — аяқтар иық кеңдігінде, қолдар төменге түсірілген. Солға және оңға қарай барынша еңкею.

6. Б.қ. — аяқтар иық кеңдігінде, қолдар белге тірелген. Кеудені оңға және солға қарай бұру.



4



5



6

7. Б.қ. — аяқтар иық кеңдігінде, қолдар белде. Алға қарай еңкейіп, қолдарды екі жаққа созу. Б.қ.

8. Б.қ. — аяқтарды керіп, жүрелей отыру. Қолдар қос қапталға созылады.

9. Б.қ. — н.т.т. Тізерлей отырып, қолдарды алға созу. Б.қ.



7



8



9

10



10



11



12



13

10. Б.қ. — аяқтар кеуде кеңдігінде, қолдар төменде. Қос аяқтап секіріп, аяқтарды жұптастыру, қолдарды жоғары көтеріп, шапалақ соғу. Б.қ.

11. Б.қ. — н.т.т. Аяқтың ұшымен тұрып, қолдарды жоғарыға көтеру және терең тыныс алу. Қолдарды төмен түсіріп, тынысты шығару.

12. Б.қ. — отыру, аяқтар жұптастырылып, алға созылған, қолдар төменге түсірілген.

13. Б.қ. — тізелерге сүйеніп тік тұру, қолдар төменге түсірілген.

ТАҢЕРТЕҢГІ ЖУЫНУ

Оқушы таңертеңгі дене шынықтырудан соң тістері мен бет-қолдарын тазалап жуып, таранады да, киінеді.



ТАМАҚТАНУ

Сен күн барысында кемінде үш рет тамақтанасың: таңертең, түсте және кешкісін. Таңертеңгі жуынып-таранудан кейін міндетті түрде тамақ ішіледі. Мектептен оралған соң, түстенесің. Ұйқыдан бір-неше сағат бұрын кешкі тамаққа отырасың.

ОҚУ БАРЫСЫНДАҒЫ СЕРГУ ӘДІСТЕРІ

Бұл – оқушы үшін ең жауапты істердің бірі болып табылады. Ол сабақта жазады, оқиды, санайды. Адамдар, жануарлар, табиғат, жаңалықтар жөнінде қызықты мәліметтер алады.

Мектепте сынып жұмыстарын немесе үй тапсырмасын орындау кезінде талай уақыт бойы қимыл-қозғалыссыз отыруға тура келеді. Ондай кездерде шаршап, талығасың. Талығуды белсенді қимылдардың көмегімен жоюға болады. Ол үшін бірер минут



бойы 3 түрлі жаттығуды 5-6 рет қайталап орындау керек. Бұндай жаттығулар көңілді минуттар деп аталады. Жаттығуларды отырған жерінде немесе партаның жанында тұрып, баяу яки орташа жылдамдықпен орындауға болады.

Шаршауды мүлде болдырмау үшін 5-6 жаттығуды 2-3 минут бойы қайталап орындаған жөн. Бұл дене шынықтыру минуттары деп аталады. Оларды керілу жаттығуларынан бастаған мақұл.

ҮЙДЕ САБАҚ ДАЙЫНДАУ ЖӘНЕ ТАЗА АУАДА СЕРУЕНДЕУ

Мектептегі сабақтың соңында үйге тапсырма беріледі. Бұндай тапсырмаларды өз уақытында орындаған жақсы. Негізінен үй тапсырма-



сы түскі тамақ пен күндізгі серуеннен соң орындалады.

Оқушылар мектептен келген соң үй шаруаларын орындау бойынша үлкендерге көмектесіп қана қоймай, алуан түрлі ойындарды да ойнайды. Ал кешкі тамақтан кейін ата-анасымен бірге таза ауада серуендейді.

ЖЕКЕ ГИГИЕНА

Таңертең ұйқыдан тұрған соң және кешкісін жатардан бұрын бет-қолды жуып, тістерді тазалаған жақсы. Күн сайын ұйықтар алдында қол мен аяқты сабындап жуған пайдалы.

БЕТ, КӨЗ, ҚОЛ ЖӘНЕ ТІС КҮТІМІ

Таңертең және кешкісін бетті жуған кезде көз қабағы да жуылады. Спорт алаңшасына барғанда көздің ішіне бірер нәрсе түсер болса, көздің сыртқы бұрышынан мұрынға қарай жуған жөн.

Лас қолдар денсаулыққа өте үлкен зиян келтіруі мүмкін. Сондықтан қолды әрқашан, әсіресе тамақтанудан бұрын сабындап жуу керек. Тырнақтарды өсірмей, алып тұруды да ұмытпаған мақұл.



Тістерді таңертең ұйқыдан тұрған соң және кешкісін ұйқыға жатардан бұрын тіс щёткасымен тазалаған жақсы. Тісті тазалаған кезде қызыл иекке абай болу керек. Тістерді пасталы щёткамен ішкі және сыртқы жағынан, оңнан солға қарай және жоғарыдан төменге қарай ысқылап тазалайды.

Аяқтарды күн сайын ұйқыға жатардан бұрын жылы сумен сабындап жуған мақұл. Бұл шаршауды ұмыттырып, тыңаюға көмектеседі. Аяқ тырнақтарын да үнемі алып тұру керек.



Сұрақтар:

1. Күн тәртібі деген не?
2. Неліктен дене шынықтыру жаттығуларын күн тәртібіне енгізу керек?

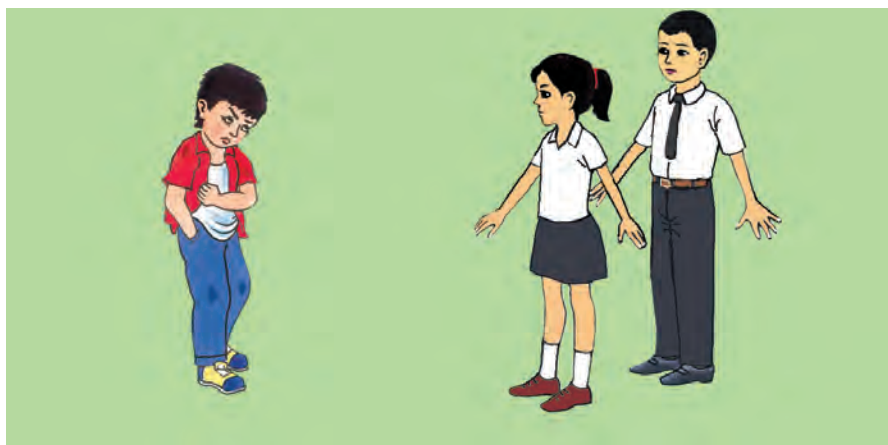


Тапсырмалар:

1. Ата-анаңның көмегімен өз күн тәртібінді жасап, көрнекті жерге іліп қой.
2. Сен қайсы спорт үйірмесіне қатысасың? Жоғарыдағы суретті сипаттап бер.

ТАЗАЛЫҚ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Адам дені сау және мықты болу үшін өзінің тәнін, киімдерін таза да ұқыпты ұстауға тиіс. Киімдері таза, келбеті келісті, мінезі жақсы балалардың достары да көп болады. Оларды үлкен де, кіші де құрметтейді. Үсті-басы, беті-қолы кір балалармен ешкім де достаспайды. «Спорт – тазалық пен денсаулық кепілі» деген қағидаға әрқашан сүйеніндер.



ЎҚЫПТЫ БОЛ

Денсаулықтың жақын досы —
Спорт пенен тазалық.

Суға түскін, жүгір сосын —
Жеңілдейсің тазарып.

Жиі-жиі жумасаң сен шашыңды,
Амалсыздан қасылайсың

басыңды!

Құрт кеселге ұшырайсың, біліп
ал,

Кір қолыңмен жумай жесең
асыңды.

Жатса егер кітаптарың
шашылып,

Жимай кетсең сен ойынға
асығып.

Ата-анаң соны көріп күймей ме,
«Жақсы оқушы болмады-ау?»
— деп ашынып.

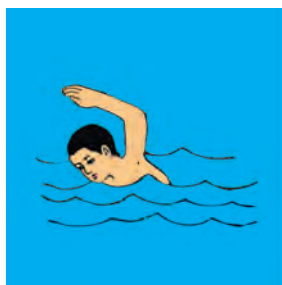
Сәбит Нәлібаев.



ШЫНЫҒУ

Шынығу дегенде — дене мүшелерін құбылмалы ауаға бейімдеуді, ыстық-суыққа шыдамдылығын арттыруды түсінеміз. Сау болу үшін күн көзінде тотығу, таза ауада серуендеу, су бассейндерінде шомылып, шынығу мүмкін.

Шынығуды жайлап бастау, яғни денені алғаш дымқыл сүлгімен сүрту қажет. Суды пайдаланғанда алдымен жылы судан бастап, кейін суық суға өту керек. Суды бірте-бірте салқындата отырып, денені суық суға үйретеді.





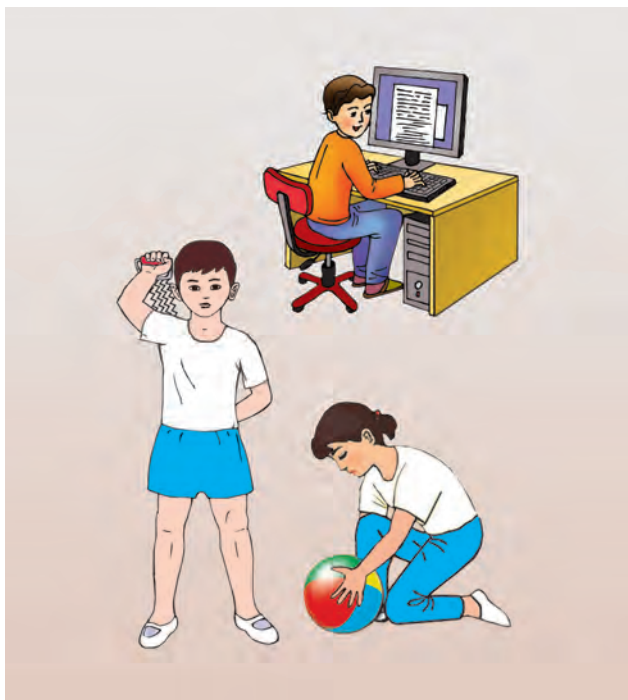
Шынығуды үздіксіз жүргізу және мөлшерін сақтау қажет. Мысалы, күнге күюді бастағанда, алдымен күн көзінде азырақ тұру керек. Әйтпесе теріні күйдіріп алуың мүмкін.

Ауа райы $15-20^{\circ}$ болғанда таза ауада серуендеу, жалаң аяқ жүру, бөлменің терезесін ашып ұйықтаудың пайдасы өте зор.

Таңертеңгі гимнастика жаттығуларын таза ауада немесе бөлменің терезесін ашып жасау пайдалы.

Тапсырмалар:

1. Гимнастикалық таяқша, секиргіш жіп, доп, гантельдердің суретін дәптеріңе сызып кел.
2. Суретті түсіндіріп бер.

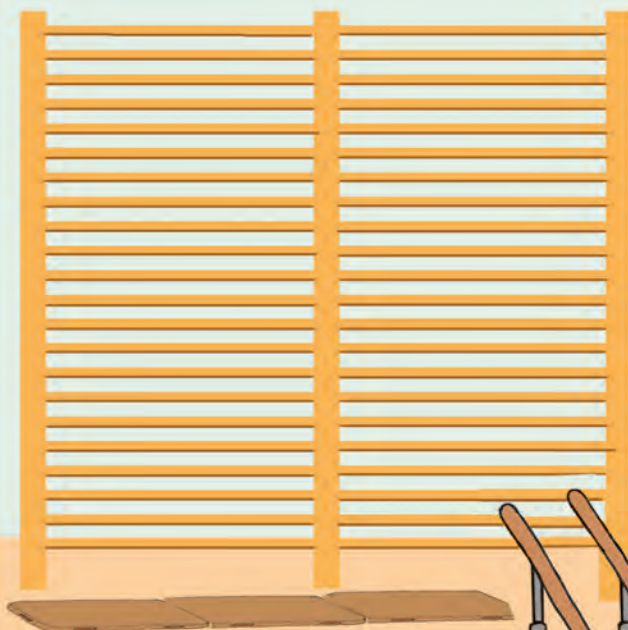


СПОРТ ЗАЛЫ

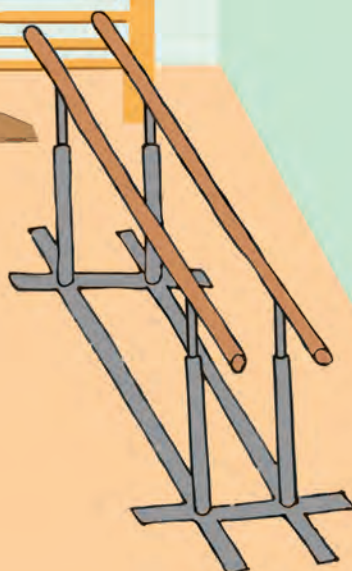
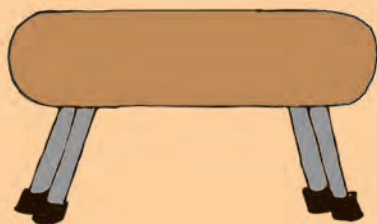
Мектепте гимнастика, баскетбол, волейбол, қимылды ойындар және әр түрлі жаттығулар өткізілетін бөлмені спорт залы деп атайды.



Гимнастикалық саты



Гимнастикалық «КОНЬ»



Параллель брусья



Гимнастикалық орындық

СПОРТ ҚҰРАЛ- САЙМАНДАРЫ

1. Спорт ойындары доптары (футбол, баскетбол).
2. Гимнастикалық таяқшалар.
3. Сөкіргіш жіп.
4. Пластмасса кегльдер.
5. Үрлемелі доптар (1 кг).
6. Гантельдер.
7. Төсемелер.
8. Гимнастикалық таспа.
9. Бадминтон ракеткалары мен воланы.
10. Теннис добы.



Сұрақтар:

1. Спорт залы деген не?
2. Спорт залында қандай құрал-жабдықтар болады?
3. Үйінде қандай спорт жабдықтары бар?
4. Бұл жабдықтармен қандай жаттығуларды орындауға болады?
5. Тағы қандай жабдықтарды білесің?

КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА

Спорттың нәзік түрлерінің бірі – көркем гимнастика. Ол қыздар спорты болып саналады. Қыздар бұл спортпен 4-5 жастан бастап-ақ айналыса алады. Тұрақты шұғылдану нәтижесінде ол қыздар ағзасына өте пайдалы әрі тиімді ықпал көрсетеді. Мәселен, қыздардың бойын-

да нәзіктік, қимыл-қозғалыстардың ширақтығы және түртұлғаның сымбаттылығы қалыптасады. Сонымен қатар ол табиғи сапаларды: жылдамдық, ептілік, жігерлілік сияқтыларды да тәрбиелейді.

Көркем гимнастика — жоғары дәрежедегі шеберлік пен қимыл-әрекеттер кешені. Көркем гимнастика жаттығулары спорт құралдарымен және құралдарсыз орындалады. Онда мына төмендегідей құралдар қолданылады:

1 – Шеңбер

2 – Секіргіш жіп

3 – Түйреуіш

4 – Доп

5 – Таспа



СПОРТ ГИМНАСТИКАСЫ

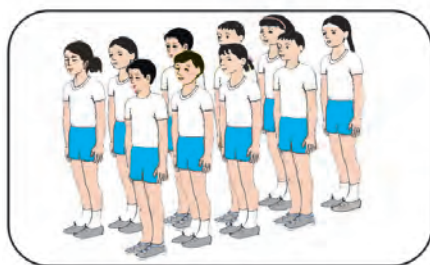
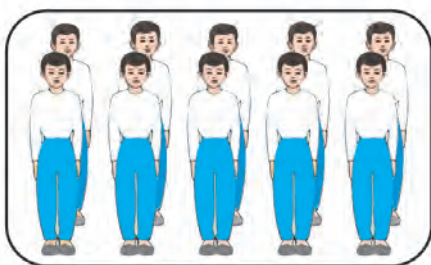
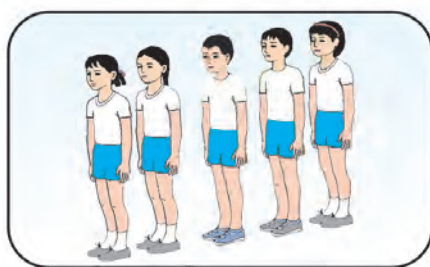
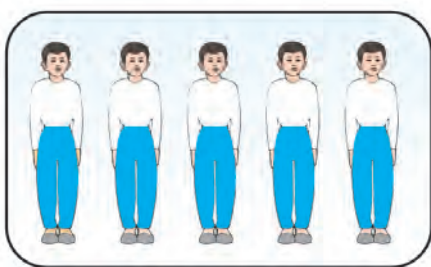
Дене шынықтыру сабағында күнделікті өмірде керек болатын қимыл-қозғалыстарды дұрыс және әдемі орындау ережелері үйретіледі. Сен әуелі спорттың гимнастика, жеңіл атлетика, жүзу, қимылды ойындар және спорт ойындары элементтерімен танысасың.

Гимнастика сымбаты келіскен, күшті және көрікті болуыңа жәрдемдеседі. Мұнда қол-аяқты және бүкіл денені дұрыс қозғалтуға, сапта тұруға, жүзу мен жүгіруге, таяқпен секіруге, өрмелеп шығуға, кедергілерден асып өтуге, акробатикаға және тепе-теңдікті сақтауға үйренесің. Түрлі заттармен және заттарсыз жаттығулар орындайсың.

САПҚА ТҰРУ ЖӘНЕ ҚАЙТА САПҚА ТҰРУ ӘДІСТЕРІ

Сен жылдам сапқа тұруды, қатарласа сап түзеуді, қайта сап құруды, аяқ ұшын дұрыс ұстауды, қимылды бұйрық бойынша бастау мен аяқтауды, қолдарды жанға қарай созып, бүгуді және рет-ретімен санауды білуің керек.

Бетті бір жаққа қаратып, бірінен соң бірі тұрған сап-

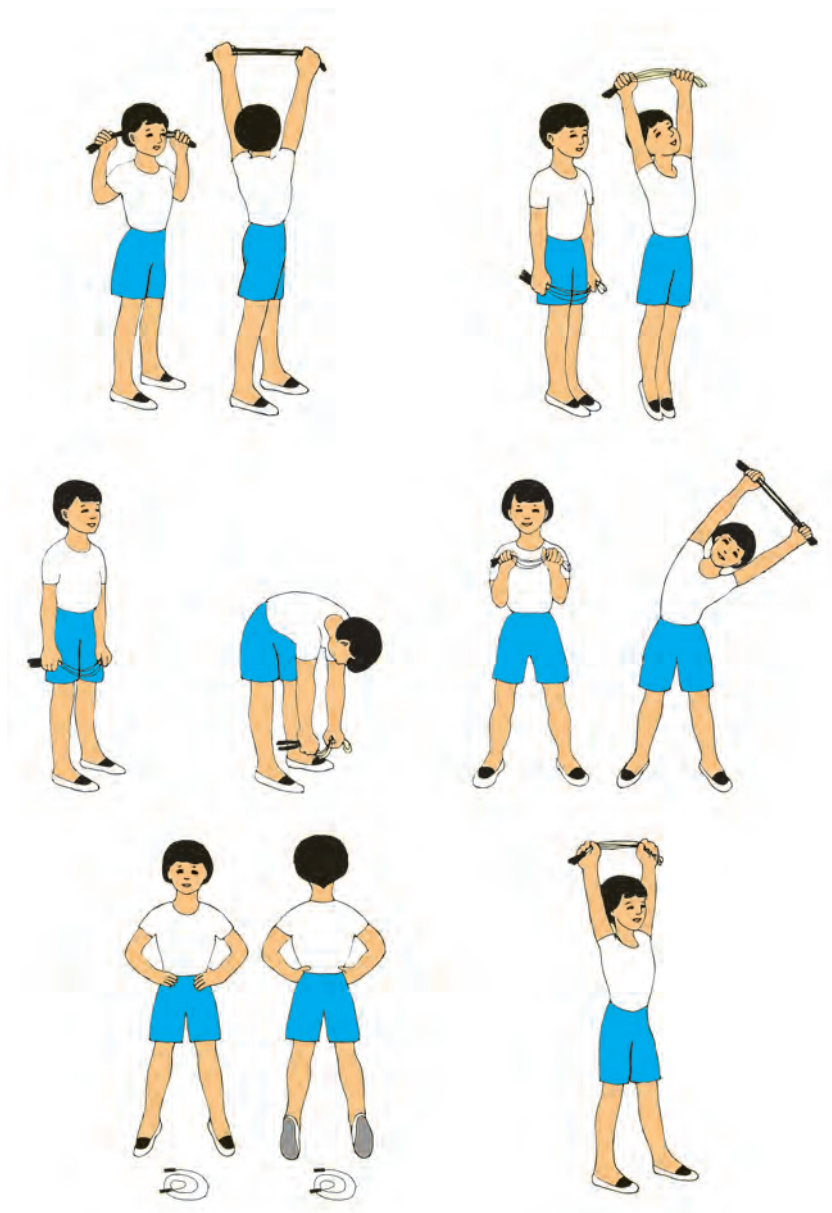


ты қатар деп атайды. Қатарда тұрғандардың арасындағы қашықтық аралық (дистанция) деп аталады. Әдетте аралық қол созымдай немесе бір қадамдай болады.

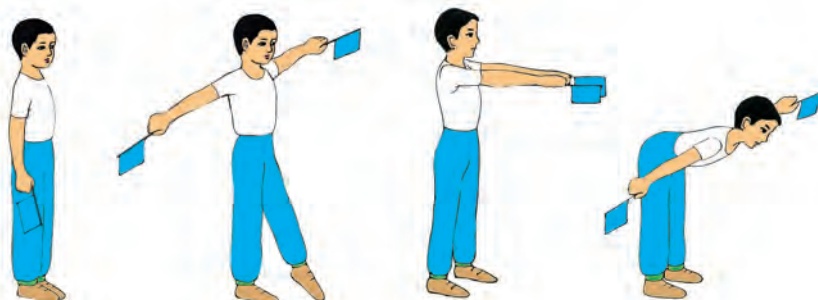
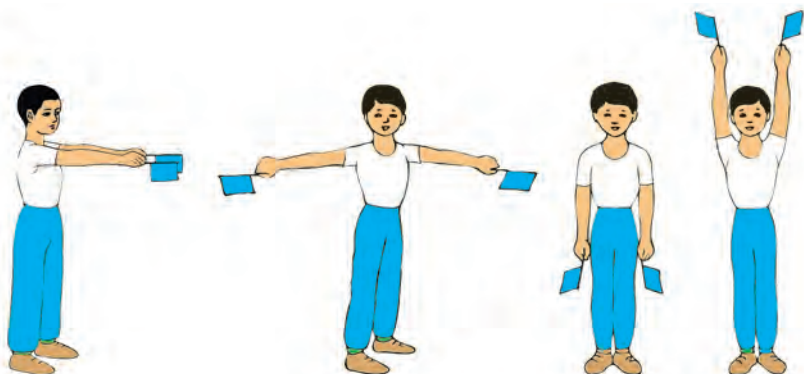
Саптағы әрекет оқытушының: «Адымдап жүр!» деген бұйрығы бойынша сол аяқтан басталады. Екі қатарлы сапқа тұрғанда, екі қатар аралығы бір қадам болуы керек. Оқытушының бұйрығымен «оңға» немесе «солға» бұрылу керек.

Оқушылардың бір-бірімен жанаса, алға қарай қатар түзуін сап деп атайды.

СЕКІРГІШ ЖІППЕН ЖАТТЫҒУ ЖАСАУ



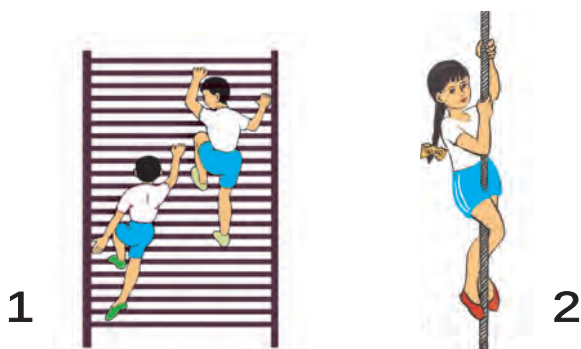
ЖАЛАУШАЛАРМЕН ЖАТТЫҒУЛАР ЖАСАУ



ӨРМЕЛЕП ШЫҒУ, АСЫЛЫП ТҰРУ ЖӘНЕ СҮЙЕНУ ӘДІСТЕРІ

1. Гимнастикалық сатыға өрмелеп шығу.

2. Арқанмен өрмелеп шығу.



3. Б.қ. – жүрелей сүйеніп отыру.

4. Аяқтарды артқа қарай секіре созып, жан қапталға ашу. Сосын аяқтарды жұптастырып, бастапқы қалыпқа қайту.

5. Гимнастикалық орындыққа қолдарға сүйене жатып, қолдарды бүгіп-жазу.

6. Аласа турникке асылып тұрып бірнеше рет тартылу.

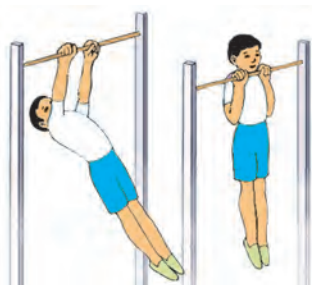
3



4



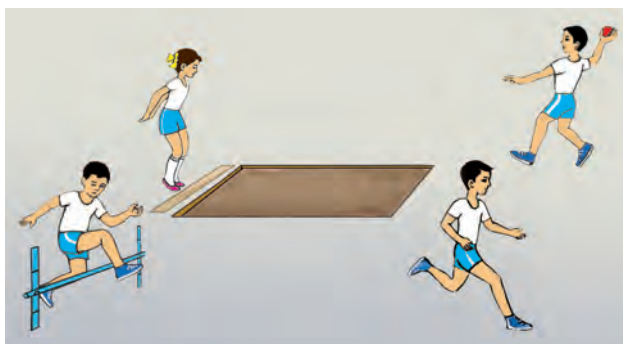
5



6

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

Жеңіл атлетикамен шұғылданғандар күшті, епті, шапшаң әрі төзімді болады. Өйткені спорттың бұл түрі жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, алыс қашықтықтарға, сонымен қатар ойлы-қырлы жерлерде жүгіру секілді машықтарды үйретеді.



Сендер жүзуді, спорттық және қимыл-қозғалысты ойындарды ұнатасыңдар.



ҚОЗҒАЛЫС ТҮРЛЕРІ

Тіршілік пайда болғалы барлық тірі жаратылыс қозғалысқа мұқтаждықты сезінеді.

Құтан, тырна, қаз, бал арасы, кептер, жәндіктер мен құрт-құмырсқалар да қозға-

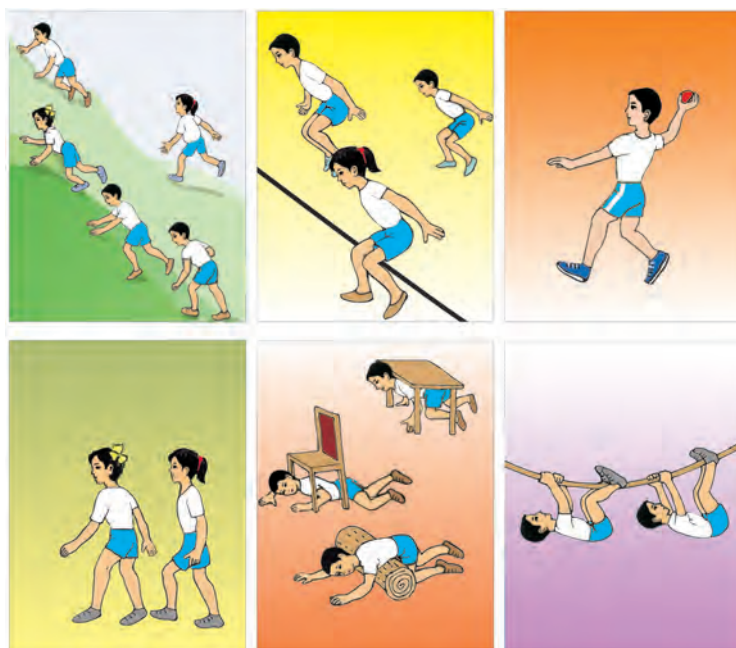


лады, ұшады. Егер қанаттарын қозғалысқа келтірмесе, олар ұша алмайды. Бақа суда да, құрлықта да жақсы жүре алады. Балық пен жылан суда өте жеңіл қимылдайды, жүзеді.

Көрдiңдер ме, құстар, жануарлар, бауырымен жорғалаушылар, тiптi адам да өзiне сай қимыл-қозғалыста болады.

ҚОЗҒАЛЫС ӘДІСТЕРІ

Адам әр түрлі әдіспен қозғалуы мүмкін: секіру, аттап өту, жүгіру, тепе-теңдікті сақтау, еңбектеп асып өту, өрмелеп шығу т.б. Мәселен, дарбаз арқан үстінде тепе-теңдігін сақтап жүруді білуі, ал құрылысшы салынып жатқан құрылыстағы еңсіз тақталардың үстінде шеберлікпен жүруі керек. Бұл

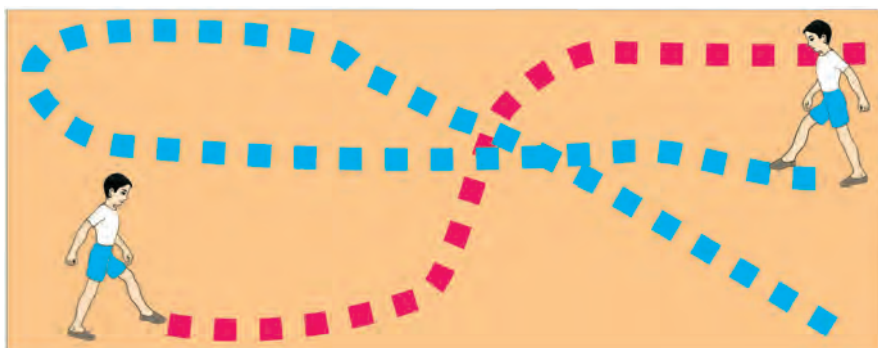


дағдылардың барлығы денені машықтандырудың арқасында жетіледі. Сен қозғалыс жасағаныңда, денеңнің түрлі мүшелері: бас, аяқ, қол, кеуде қатысады.

ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ ЖЫЛДАМДЫҒЫ МЕН БАҒЫТЫ

Сенің әр жаққа қарай жасаған қозғалыстарың қозғалыстың бағыты деп аталады.

Жасаған қозғалыстарың баяу немесе шапшаң болуы мүмкін. Мысалы, мектепке барғанда, серуенге шыққанда,



жануарлар бағына барғанда жай жүресің. Автобуска, достарыңа немесе допқа жетіп алу үшін жүгіресің.

Сенің жай жүруің немесе жылдам жүгіруің қозғалыстың жылдамдығы деп аталады.

Сұрақтар:

1. Қозғалыс жылдамдығын қалай түсінесің?
2. Қозғалыс бағытын қалай түсінесің?

Тапсырмалар:

1. Суреттердегі балалардың қозғалу әдістерін түсіндір.
2. Суретке қарай отырып, жануарлардың қалай қозғалып бара жатқандығын баяндап бер.
3. Балалардың қайсы қозғалыстары суреттегі жануарлардың қозғалыстарына сәйкес келетінін айт.
4. Суреттегі қозғалыстардың бір-бірінен айырмашылығы неде?

ҚИМЫЛДЫ ОЙЫНДАР

Қимылды ойындарды жас балалар да, үлкендер де қызығып ойнайды.

Ойындардан біз жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, бөгеттерді, кедергілерді жеңу сияқты негізгі қимыл түрлерін көреміз. Ойындар көңіл мен ойды жинақтауға үйретеді, жылдамдық, ептілік, күштілік, шыдамдылық қасиеттерін шыңдайды. Көпшілікпен ойналатын ойындар достық, жолдастық сезімдерін тәрбиелейді.

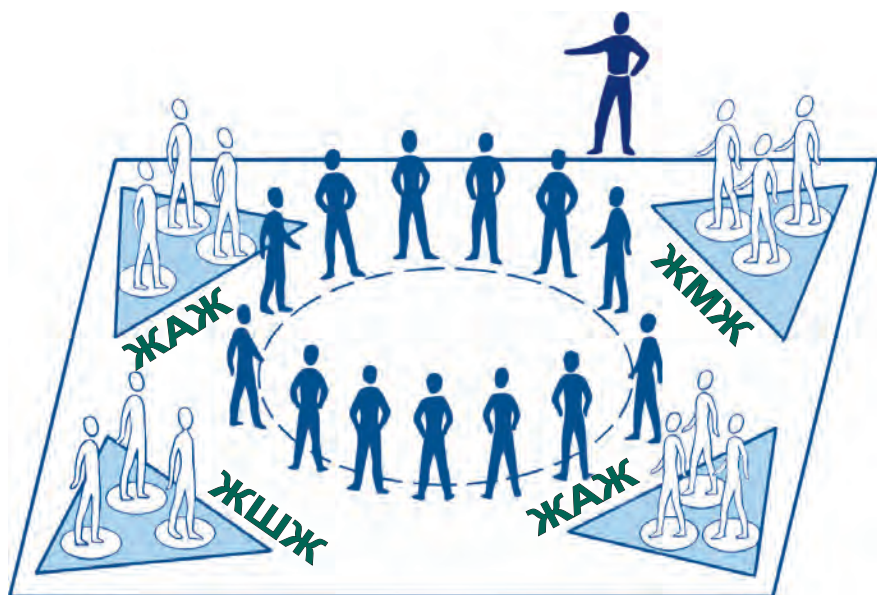
Ашық жерде өткізілетін ойындар денсаулық үшін өте пайдалы. Әрбір ойынның өзіне тән ережелері бар. Мұнда бірі ұтады, екіншісі ұтылады. Сондықтан ойынды бастаудан бұрын төреші сайлап алу қажет.

«ҒАРЫШКЕРЛЕР» ОЙЫНЫ

Алаңның бұрыштары мен жан-жағын қатыстыра отырып 4-5 үлкен үшбұрыш, яғни «Зымырандром» сызылады. Әрбір зымырандромның алдына оның маршрутын жазып қоюға болады. Мәселен, ЖАЖ (жер-ай-жер), ЖШЖ (жер-шолпан-жер) және т.б.

Барлық ойыншылар алаңның ортасына келіп, шеңбер түрінде орналасады. Ойыншылар бір-бірімен қол ұстасып, төмендегідей сөздерді айтып, шеңберді айналып жүре бастайды: «Дыбыстан жылдам ұшатын зымырандар өзге ғаламшарларға саяхат жасау үшін бізді күтіп тұр. Бірақ ойынның бір шарты бар: кеш қалғанға орын жоқ».

Бұл сөздерді айтып болысымен-ақ барлық оқушылар

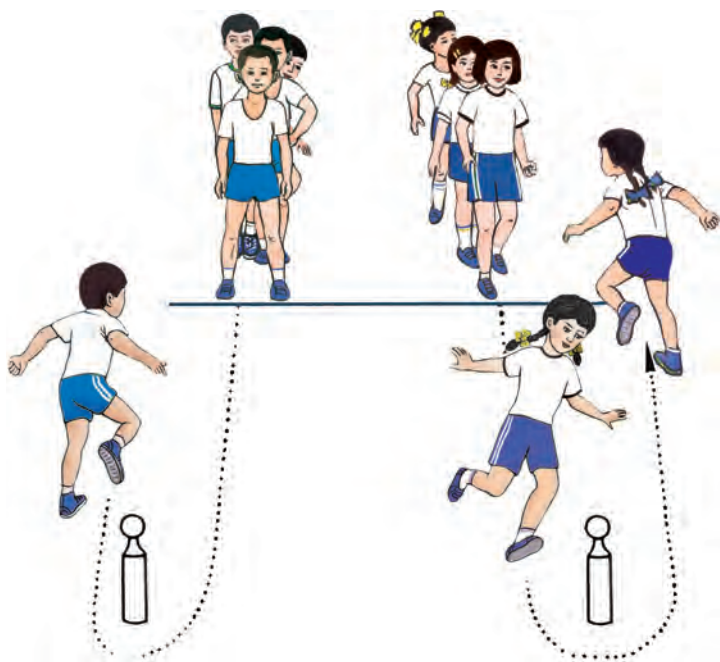


зымырандромға жүгіріп барды да, зымырандардағы орындарды иелейді. Орын тимей қалған оқушылар қайтып келіп, алаң ортасына жиналады. Содан соң ойын қайта басталады. Ойын тек жетекшінің арнайы белгісімен басталып, жүргізіледі.

«КІМ ЖЫЛДАМ?» ОЙЫНЫ

Балалар 2 немесе 4 командаға бөлініп, арнайы сызылған сызықтың ортасына

бір-біріне параллель колонна болып тұрады. Сызықтың алдыңғы жағынан 6-8 метрдей жерге, командалардың қарама-қарсысына кегль қойылады. Әрбір командада бірінші болып тұрған ойыншы оқытушының ысқырығы берілген соң, кегльге дейін сыңар аяқпен секіріп барады. Сосын кегльді айналып өтіп, өз колоннасына қарай



жүгіреді де, екінші болып тұрған оқушының алақанына шарт еткізіп бір ұрады. Ал өзі саптың соңына барып тұрады.

Ойын осылай жалғаса береді.

ШАХМАТ САБАҚТАРЫ

Шахмат – ең ежелгі ойындардың бірі. Ол бейне екі жауынгердің шайқас өнеріне ұқсайды. Бірақ бұл ақыл-ой күресіне негізделген өзіне тән өнер түрі болып табылады.

Шахмат тақтасы теңдей 64 шақпаққа (торкөзге) бөлінген. Тақтаның бойы мен енін жағалай 8-ден қатар орналасқан. 64 шақпақтың



32-сі ақ, 32-сі қара түске боялған, олар бірінен соң бірі, яғни әрбір қатарға ақ және қара шақпақтар кезектесе орналастырылған. Оларды бөлмелер деп атауға да болады.

Тақтаның жоғарыға (бойына) қарай бірінен соң бірі орналасқан бөлмелер жиындысы жол деп аталады. Шахмат тақтасындағы бұндай жолдар саны сегіз. Тақтаның еніне қарай бірінен соң бірі орналасқан бөлмелер жиындысы қатар деп аталады. Шахмат тақтасындағы қатарлар саны да сегіз.

Тақтаның бірдей түстегі шақпақтарын (бөлмелерін) тұтастыратын жолдар қиғаш жолдар делінеді.

Шахмат тақтасын шартты түрде үш бөлікке бөлуге болады: сол қанат (ферзь қанаты),

орталық және оң қанат (шах қанаты).



Король. Шахмат фигуралары ішіндегі ең басты және әрқашан қорғауға мұқтаж фигура болып саналады. Корольді қарсы жақ тұтқынға алса, ойын аяқталған болып табылады.



Ферзь. Ең күшті әрі әрекетшіл фигура. Ол қарсылас фигураларды диагональ бағыт бойынша ұзақтан да, жақыннан да, бетпе-бет те соға алады.



Офицер. Бұл да мықты фигура болып саналады. Ол жай қозғалып, жауынгер пілдерден кейін іске кіріседі.



Піл. Жеңіл фигура болғандықтан, шайқасқа біріншілер қатарында кіреді. Егер піл жаяу фигу-

рамен тіл табысса, олар бірігіп жақсы шайқасады.



Ат. Оның жүрісін өте ғажайып деуге болады. Ол жүрмей-ақ, күтілмеген жерден секіріп өте алады. Ақ шақпақта тұрған ат қара шақпаққа қарай яки бұған керісінше жүреді.

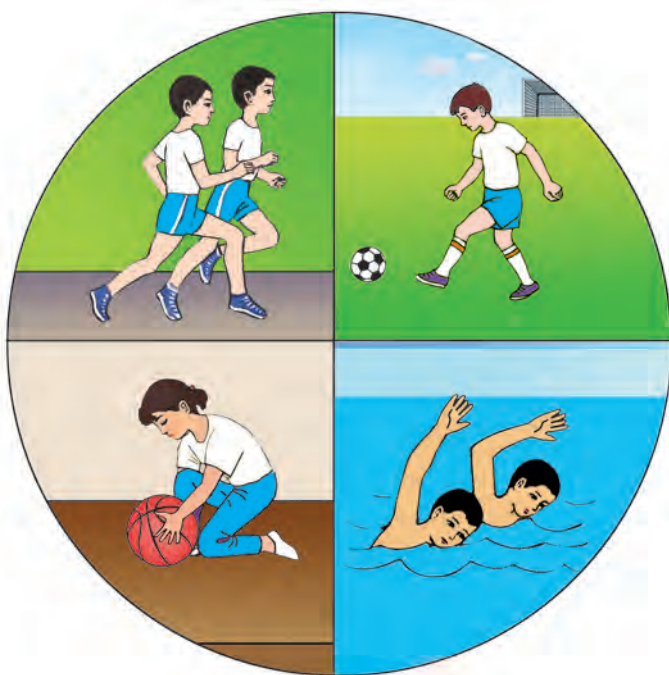


Жаяу. Бұл фигура шағын болғанымен, өте батылдығымен ерекшеленіп тұрады. Ол әрқашан алға қарай жүреді. Мақсаты — өз бағытындағы соңғы қатарға жедел жетіп алып, мықты фигураға айналу.

Сұрақтар:

1. Қай ойын саған көбірек ұнайды?
2. Шахмат жөнінде нелерді біліп алдың?

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ САПАЛЫЛЫҒЫН ТӨРБИЕЛЕУ ЖӘНЕ БАҚЫЛАУ

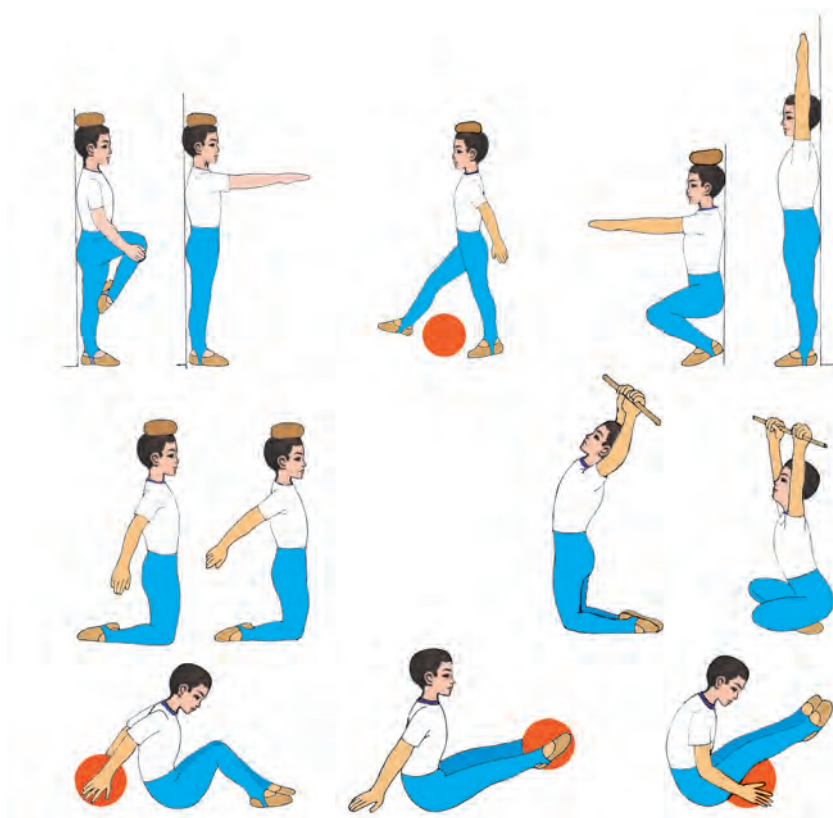


ТҮЛҒАНЫ ЖЕТИЛДІРУ ЖӘНЕ ОҒАН ҚАТЫСТЫ ЖАТТЫҒУЛАР

Түзу тұлға – күштіліктің ғана емес, саламаттықтың да белгісі. Бірақ кейбір балалардың тұлғасы белгілі бір себептерге байланысты дұрыс жетілместен, олар бұдан өте ыңғайсызданып жүреді.



Өзінің бойына лайық емес биік немесе аласа партада дұрыс отырмау, мектеп сөмкесін ұдайы бір жағымен көтеріп жүру бала тұлғасының



бўзылуына себеп болуы мүмкін.

Дене сымбатының бұзылуы адамның сыртқы көрінісін көріксіз етіп көрсетеді. Сонымен қатар дененің ішкі мүшелеріне де жаман әсерін тигізеді. Сымбаттың бұзылуы байқалса, оны сабақ барысын-

да жүргізілетін гимнастикалық жаттығулармен ұдайы шұғылдану арқылы түзеуге болады.

Ал бұзылған сымбатты ұзақ мерзімді гимнастикалық жаттығуларды орындау арқылы түзеуге болады. Сымбаты мүлде бұзылған адамдар емделу үшін арнайы ауруханаларға жіберіледі.

Сұрақтар:

1. Сымбаттың бұзылуына не себеп болады?
2. Сымбатты қалай қалыптастыруға болады?

Тапсырмалар:

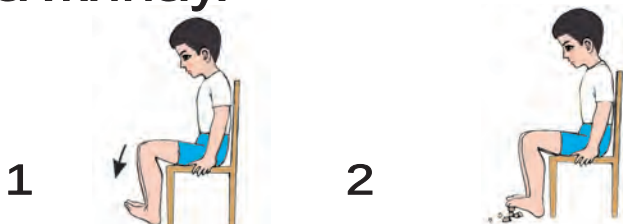
1. Дене шынықтыру оқытушысының көмегімен сымбатты жетілдіретін жаттығуларды таңдап ал.
2. Мына жаттығуларды үйрен және оларды жүйелі түрде орында.

ЖАЛПАҚТАБАНДЫЛЫҚ ЖӘНЕ ОНЫ ТҮЗЕТЕТІН ЖАТТЫҒУЛАР

Жалпақтабандылық — аяқ башпайлары бұлшық еттерінің әлсіздігі. Бұл көбінесе рахитпен ауырған балаларда кездеседі. Жалпақтабандылықты түзету үшін аяқ башпайларының бұлшық еттерін нығайту шарт. Сондықтан күнделікті гимнастикаға міндетті түрде жалпақтабандылықты түзететін жаттығуларды енгізіп, орындау керек.

1. Табан сүйектерін бүгіп-жазу.

2. Аяқ башпайларымен кубиктерді қысып алып, бір жаққа жинау.





3. Аяқтың ұшын көтеріп, түсіру.

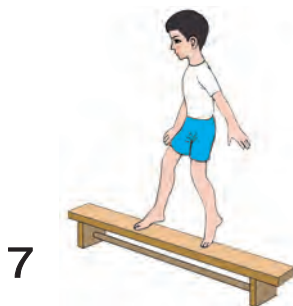
4. Аяқтың ұшымен секіру.

5. Аяқтың табанымен допты немесе таяқшаны алға және артқа домалату.

6. Таяқшалармен шаңғыда жүргендей қозғалу.

7. Қиялай қойылған гимнастикалық орындық үстінде аяқ ұшымен жүру.

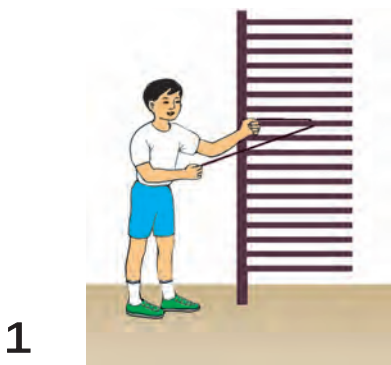
8. Тас үстінде жүру.



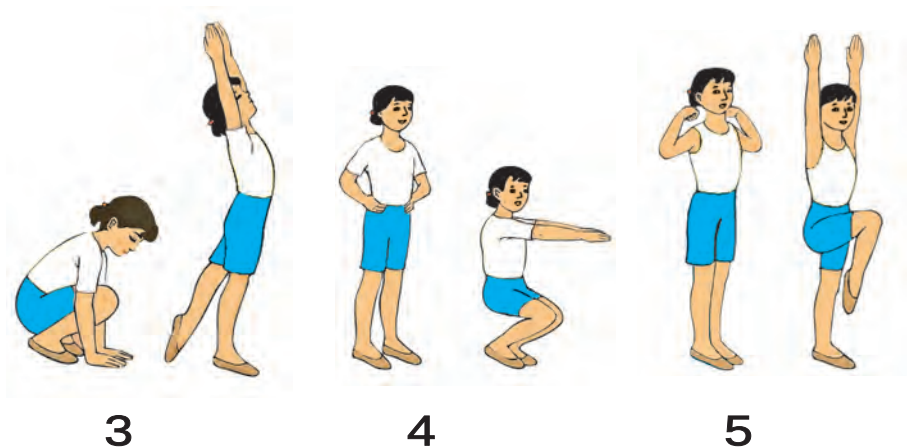
ҚОЛ ЖӘНЕ АЯҚ КҮШІН АРТТЫРАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР

1. Гимнастикалық сатысынан бір метрдей қашықтықта тұрып, оған байланған резеңкені оң және сол қолмен кезек-кезек тарту.

2. Б.қ. – аяқтар иық кеңдігінде жұптастырып қойылады. Бір-бірінің қолдарынан ұстап тұрып, оң және сол қолдарды кезектестіре бүгіп-жазу.



3. Б.қ. – қолдарға сүйеніп, жүрелей отыру.



1-сол аяқтың ұшын артқа қойып, қолдарды жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа қайту; 3 – 4-соның өзін екінші аяқпен орындау.

4. Б.қ. – аяқтар иық кеңдігінде, қолдар белге қойылған.

1-жүрелей отырып, қолдарды алға созу; 2-бастапқы қалыпқа қайту; 3 – 4-осыны қайталау.

5. Б.қ. – қолдар иыққа қойылған, аяқтар жұптастырылған.

1-қолдарды жоғары қарай созып, сол аяқты тізеден бүгіп көтеру; 2-бастапқы қалыпқа қайту; 3 – 4-осының өзін екінші аяқпен орындау.

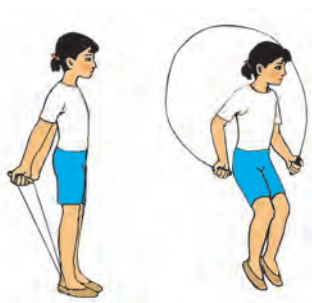
6. Б. қ. – секіргіш жіп төменде, аяқтар жұптастырылған.

Секіргіш жіппен секіру.

7. «Әтештер шайқасы» ойыны.

8. Б. қ. – бір-біріне қарсы қарап отыру, қолдар иыққа қойылған.

Жүрелей отырған күйде алға, артқа және қос қапталға қарай секіре қозғалу.



6



7



8

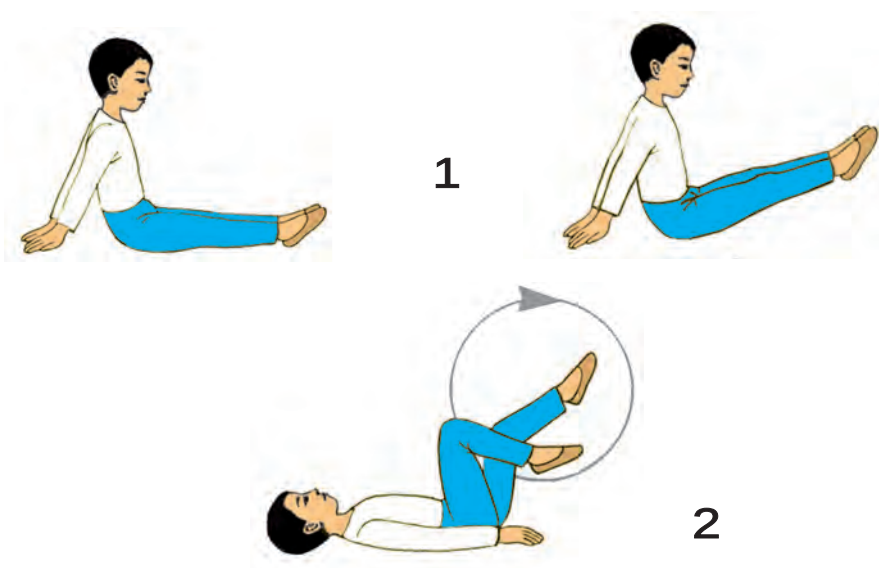
ҚАРЫН БҰЛШЫҚ ЕТТЕРІН ДАМЫТАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР

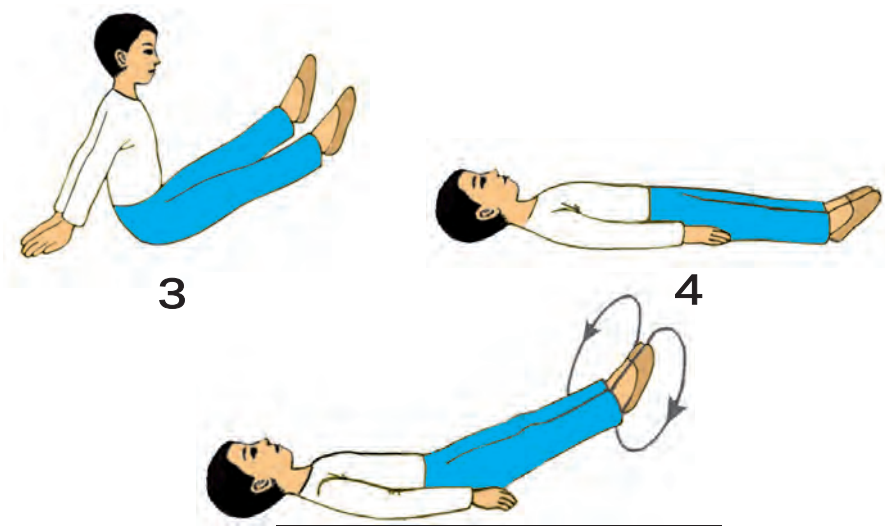
1. Б.қ. — қолдарды артқа тіреп отыру.

Созылған аяқтарды көтеріп-түсіру, белді тік ұстап, еркін тыныстау.

2. Б.қ. — шалқалап жатқан күйде аяқты велосипед тепкендегідей етіп айналдыру.

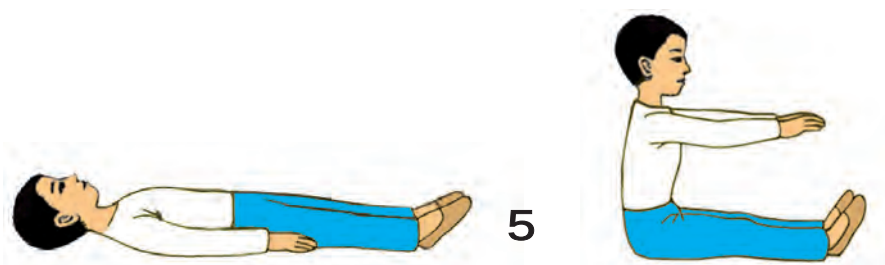
3. Б.қ. — қолдарды артқа тіреп отыру. Созылған аяқ-





тарды көтеріп, екі жанға ай-
қара ашып, бастапқы қалыпқа
қайту. Еркін тыныс алу.

4. Б.қ. — шалқалап жа-
тып, қолдарды дене бойы-
мен созу. Екі аяқпен шеңбер
сызу (солға, жоғарыға, оңға,
төменге, жоғары-төмен).



5. Шалқалап жату, отыру және қайтадан шалқаю.

6. Б.қ. – етпеттей жатып, қолды аяқ ұшына қарай бағыттау. Басты көтеріп, қолдарды жанға қарай кере ашып, «қарлығаш» жасау.



6

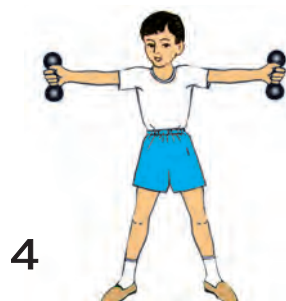


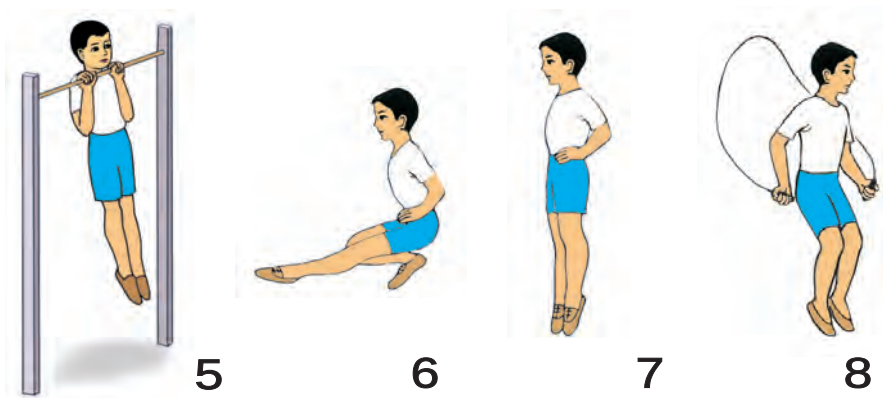
7

7. Гимнастикалық сатыдан бір адым әріде тұрып, қолдарды артқа созып, гимнастикалық сатының баспалдақтарынан ұстап, жайлап артқа иілу.

ТӨЗІМДІЛІК ПЕН ШАПШАҢДЫҚТЫ ШЫҢДАЙТЫН ЖАТТЫҒУЛАР

Төзімділік — ағзаның қимыл-қозғалыстан шаршауына төтеп бере алу қабілеті. Ұзақ уақыт бойы жүру, жүгіру, жүзу, мүмкіндігі барынша көбірек жүрелеп отыру, қолмен тартылу, тас көтеру, тынымсыз қозғалыста болу осындай қабілетке жатады.





1. Жүгіру.
2. Жүрелеп отыру.
3. Жүзу.
4. Гантель көтеру (500 г).
5. Турникке тартылу.
6. Бір аяқпен отырып-тұру.
7. Аяқтарды алшақтатып немесе жұптастырып секіру.
8. Секіргіш жіппен секіру.



МАЗМУНЫ

Дене тәрбиесі нені үйретеді?	3
Күн тәртібі.....	4
Оқушының күн тәртібін қалай жасау керек?	7
Таңертеңгі дене шынықтыру жаттығулары кешені	12
Таңертеңгі жуынып-тарану	12
Тамақтану	12
Оқу барысындағы сергу әдістері	13
Үйде сабақ дайындау және таза ауада серуендеу	14
Жеке гигиена	15
Бет, көз, қол және тіс күтімі	16
Тазалық – денсаулық кепілі.....	19
Ұқыпты бол. С.Нәлібаев	20
Шынығу	21
Спорт залы	23
Спорт жабдықтары.....	26
Көркем гимнастика	27
Спорт гимнастикасы	29
Сапқа тұру және қайта сапқа тұру әдістері.....	30
Өрмелеп шығу, асылып тұру және сүйену әдістері.....	30
Қозғалыс түрлері.....	36
Қозғалыс әдістері.....	38
Қимылды ойындар.....	41
«Ғарышкерлер» ойыны	42
«Кім жылдам?» ойыны	43
Шахмат сабақтары.....	45

Дене шынықтыру сапалылығын тәрбиелеу және бақылау	47
Тұлғаны жетілдіру және оған қатысты жаттығулар	50
Жалпақтабандылық және оны түзететін жаттығулар	53
Қол және аяқ күшін арттыратын жаттығулар	55
Қарын бұлшық еттерін дамытатын жаттығулар	57
Төзімділік пен шапшаңдықты шыңдайтын жаттығулар	61

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

*Ta'lim qozoq tilida olib boriladigan
umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-sinf
o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma*

Аударған А. Ташметов

Редакторы Г. Нишанова

Көркемдеуші редакторы Х. Мехмонов

Техникалық редакторы Т. Харитоновна

Кіші редакторы Г. Ералиева

Корректоры Қ. Рахманова

Компьютерде беттеген Г. Құлназарова

Баспа лицензиясы AI № 158. 14.08.2009.

Басуға 2018 жылы 26 апрелде рұқсат етілді. Пішімі 60х90¹/16.

Офсеттік қағаз. Гарнитурасы «Arial». Кеглі 18, 16.

**Офсеттік әдіспен басылды. Баспа табағы 4,0. Шартты баспа
табағы 4,56. Таралымы 6230. Тапсырыс № 18-161.**

**Өзбекстан Баспасөз және ақпарат агенттігінің
«O'zbekiston» баспа-полиграфия шығармашылық үйінде басылды.
100011. Ташкент, Науаи көшесі, 30.**

Телефон: (371) 244-87-55, 244-87-20

Факс: (371) 244-37-81, 244-38-10

e-mail: uzbekistan@iptd-uzbekistan.uz

www.iptd-uzbekistan.uz