Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

К. МАҲКАМҶОНОВ, Ф. ХӮҶАЕВ

# ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ 1

Вазорати таълими халқи Республикаи Ӯзбекистон барои донишомӯзони синфҳои 1-уми мактабҳои таълими миёнаи умумӣ ба сифати дастури таълимӣ тавсия кардааст

ТОШКАНД — «O‘ZBEKISTON» — 2018

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

УЎК: 796(075)
КБК 75.1я71
М47

**Аз ҳисоби маблағҳои Бунёди мақсадноки китоби республика чоп шудааст.**

Дастури мазкур аз нимсолаи дуюми соли хониш омӯзонида мешавад.

Муқарризон: **Р. Мавлонова** — доктори илмҳои педагогика, профессор;
**Т. Юнусов** — номзади илмҳои педагогика, профессор;
**С. Омаргалиев** — ходими хизматнишондодаи таълими халқи Республикаи Ӯзбекистон.

АЛОМАТҲОИ ШАРТӢ:

**Ҳ.а.** — Ҳолати аввала
**Р.и.а.** — Рост истодани асосӣ
**Р.и.** — Рост истодан

**Маҳкамҷонов, Каримҷон.**
М47 Тарбияи ҷисмонӣ: Дастури таълимӣ барои донишомӯзони синфи 1-уми мактабҳои таълими миёнаи умумӣ / К. Маҳкамҷонов, Ф. Хӯҷаев. — Т.: «O'zbekiston», 2018. — 64 с.

I. Хӯҷаев, Ф.

ISBN 978-9943-01-015-4

**УЎК: 796(075)**
**КБК 75.1я71**

ISBN 978-9943-01-015-4

© К. Маҳкамҷонов ва диг., 2003, 2018
© Ба забони тоҷикӣ тарҷумаи ХЭТН «O'ZBEKISTON», 2003, 2018.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ЧИҲОРО МЕОМӮЗОНАД?

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

## ТАРТИБИ РӮЗ

Дар назди Шумо вазифаҳои нав пайдо шуданд. Шумо бояд вазифаҳои хонагиро тайёр кунед, ба падару модаратон ёрӣ расонед. Инчунин, дар маҳфилҳои спорт (варзиш)-ии мактаб машғул шуда, бо рафиқонатон бозӣ карда, китобҳои шавқовар ҳам



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

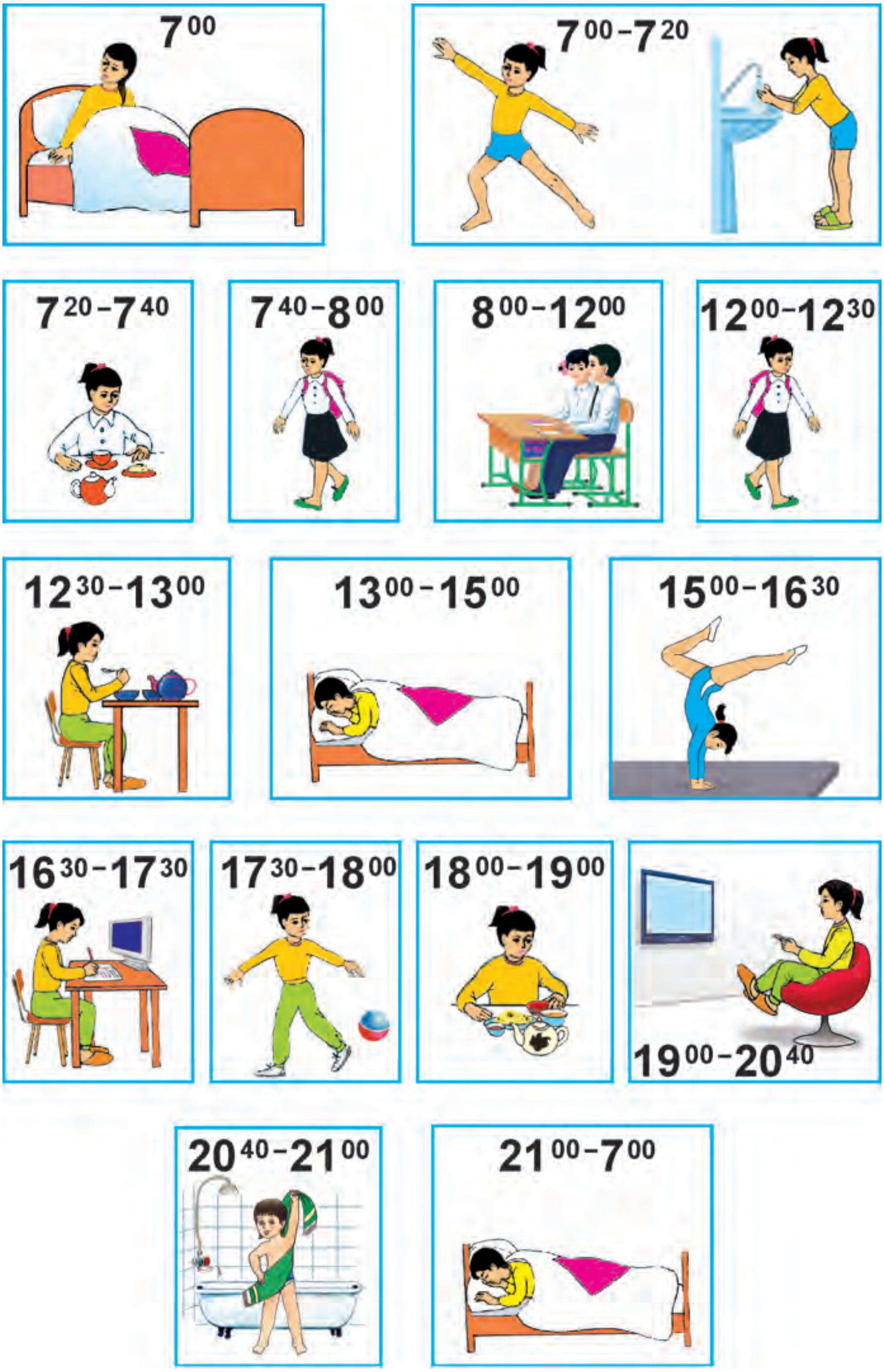
хонданатон даркор. Барои иҷрои ҳамаи ин корҳо тартиби рӯз, ки дуруст таҳия шудааст, ба Шумо ёрӣ мерасонад. Барои ин, рӯйхати иҷрои корҳо тартиб дода, кадом вақт иҷро кардани он нишон дода мешавад. Шумо бояд ба иҷрои ин корҳо дар вақти нишондодашуда одат намоед. Ин тартиби рӯзи Шумо мешавад. Баробари корҳои тартиби рӯз иҷрои машқҳои ҷисмониро ҳам аз хотир набояд бароред. Бо иҷрои машқҳои ҷисмонӣ Шумо ба солим шудан, баланд бардоштани қобилияти корӣ ва беҳтар намудани азхудкунӣ муваффақ мешавед.

Ҳамаи корҳои дар тартиби рӯз нишондодашударо сари вақт иҷро кунед, монда намешавед. Дар иҷрои вазифаҳои таълимӣ



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE






*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

азоб намекашед, бофароғат хоб рафта, солим ва чобук мегардед.

## ТАРТИБИ РӮЗИ ДОНИШОМӮЗРО ЧӢ ТАВР ТАРТИБ ДОДАН ЛОЗИМ?

Тартиби рӯзро ҳама ҳар хел таҳия карданаш мумкин. Лекин чунин тадбирҳое ҳастанд, ки иҷрои онҳо барои ҳама шарт аст.

## МАҶМӮИ МАШҚҲОИ ВАРЗИШИ ПАГОҲӢ

Дар тартиби рӯзи бачагон варзиши пагоҳӣ ҷойи асосиро ишғол мекунад. Онро ҳар як донишомӯз баъди аз хоб хеста, ҷойи худро ғундоштан бояд иҷро кунад. Варзиши пагоҳӣ аз 5-6-то машқҳои барои ҳар гуна узвҳои бадан пешбинишуда иборат аст.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Аз таъсири машқҳои гимнастикии варзиши пагоҳӣ тана гарм шуда, узвҳои ҳис бедор мешавад. Он ба Шумо қувва ва чобукӣ мебахшад.

Барои варзиши пагоҳӣ хона пешакӣ шамол дода мешавад. Ин корро то аз хоб хестани Шумо, падару модаратон иҷро кунанд ҳам мешавад.

Вақти иҷрои машқ бо воситаи бинӣ нафас гирифтан лозим. Ҳавои бо бинӣ гирифташуда дар ҳолати тозаву гарм ба шуш мегузарад. Машқҳо одатан аз ҳолати аввала оғоз меёбад.

**1.** Ҳ.а. – р.и.а. Пойҳо ҷуфт, нӯги пойҳо каме кушода. Дастҳо бо қади тана ба паст фуроварда шудаанд, сар рост нигоҳ дошта шудааст.

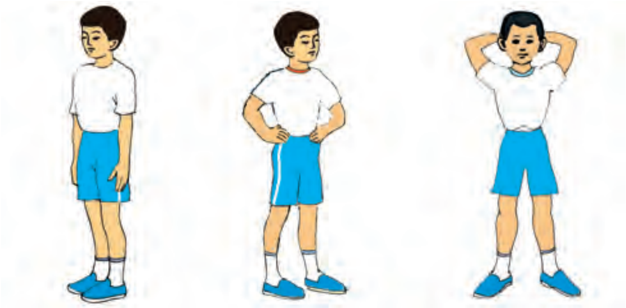


*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

**2.** Ҳ.а. – пойҳо дар фарохии китф, дастҳо дар миён.

**3.** Ҳ.а. – пойҳо дар фарохии китф, дастҳо дар паси сар. Ангуштҳо дар ҳолати занҷир, оринҷҳо дар паҳлӯ



1 2 3

**4.** Ҳ.а – р.и.а. Дастҳоро ба пеш ва қафо дароз карда, қарсак задан.

**5.** Ҳ.а – пойҳо дар фарохии китф, дастон дар поён. Ба рост ва чап чуқуртар хам шудан.

**6.** Ҳ.а – пойҳо дар фарохии китф, дастҳо дар миён. Тана



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

4

5

6

(гавда)ро ба чапу рост тоб додан.

**7.** Ҳ.а. – пойҳо дар фарохии китф, дастон дар миён. Ба пеш хам шуда, дастҳоро ба паҳлу кушодан. Ҳ.а

**8.** Ҳ.а. – пойҳоро васеъ карда, нима нишаста, дастон ба паҳлу кушода шудаанд.

7

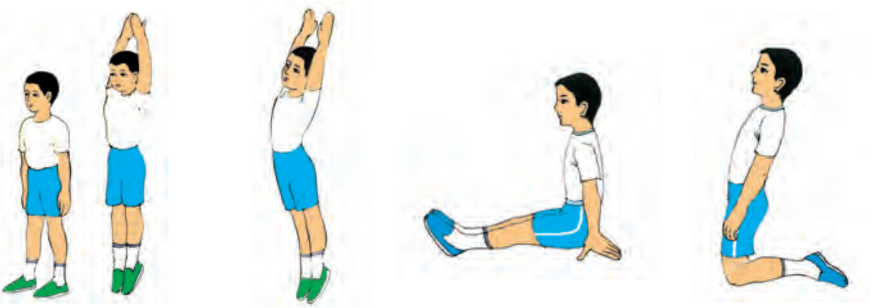
8

9



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



10 11 12 13

**9.** Ҳ.а – р.и.а. Дикак нишаста дастҳоро ба пеш кушодан. Ҳ.а

**10.** Ҳ.а – пойҳо дар фарохии китф, дастҳо дар поён. Ҷаҳида пойҳоро ҷуфт кардан, дастҳоро боло бардошта, қарсак задан. Ҳ.а.

**11.** Ҳ.а. – р.и.а. Дар нӯги пой истода, дастҳоро боло бардошта, чуқур нафас гирифтан. Дастҳоро фуроварда, нафас баровардан.

**12.** Ҳ.а. – нишаста, пойҳоро ҷуфт карда, дароз намуда, дастон дар поён.

**13.** Ҳ.а. – ба зону такя кардан, дастон дар поён.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

## ШУСТУШӮИ ПАГОҲӢ

Донишомӯз пас аз иҷрои варзиши пагоҳӣ дандонҳо ва дасту рӯйро тоза шуста, баъд либос мепӯшад.

## ТАОМ ХӮРДАН

Дар давоми рӯз Шумо камаш се маротиба хӯрок мехӯред: нонушта, хӯроки нисфирӯзӣ ва шом. Баъди шустушӯи пагоҳӣ нонушта карда мешавад. Баъди аз мактаб баргаштан хӯроки нисфирӯзӣ тановул мекунед. Якчанд соат пеш аз хоб хӯроки шом мехӯред.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# УСУЛҲОИ БАРТАРАФ СОХТАНИ МОНДАШАВӢ ҲАНГОМИ ҶАРАЁНИ ТАҲСИЛ

Ин барои донишомӯз яке аз корҳои масъулиятнок аст. Вай дар дарс менависад, мехонад, ҳисоб мекунад. Дар бораи одамон, ҳайвонот, табиат, навигариҳо маълумоти шавқовар мегирад.

Дар мактаб ҳангоми иҷрои корҳои синфӣ ё вазифаи хонагӣ вақти зиёд беҳаракат мегузарад. Аз он, Шумо зиқ шуда, монда мешавед. Онро бо ҳаракатҳои фаъол бартараф кардан мумкин. Барои ин,

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

дар давоми як дақиқа 3-то машқ 5–6 маротиба такроран иҷро мешавад. Инро дақиқаҳои шавқовар меноманд. Машқҳоро дар ҷойи нишаст ва ё паҳлуи миз оҳиста ё бо суръати миёна иҷро кардан мумкин аст.

Барои пурра бартараф кардани мондашавӣ 5–6 машқро дар давоми 2–3 дақиқа иҷро кардан мумкин. Инро лаҳзаҳои тарбияи ҷисмонӣ меноманд. Онҳоро аз машқҳои ҳаракати даст сар кардан маъқул.

## ДАР ХОНА ДАРС ТАЙЁР КАРДАН ВА САЙР ДАР ҲАВОИ КУШОД

Дар мактаб баъди дарс барои дар хона хондан ва навиштан вазифа дода мешавад. Онро сари вақт иҷро кардан даркор. Иҷрои вазифаи хонагӣ баъди



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

хӯроки нисфирӯзӣ ва сайругашти рӯзона маъқултар аст.

Донишомӯзон баъди аз мактаб омадан на танҳо ба калонсолон ёрӣ мерасонанд, балки бо ҳар гуна бозиҳои ҳаракатнок шуғл меварзанд. Бегоҳирӯзӣ бо волидон дар ҳавои кушод сайр менамоянд.

## ГИГИЕНАИ ШАХСӢ

Субҳидам ҳангоми аз хоб хестан ва бегоҳирӯзӣ пеш аз хоб рӯй, даст, дандон шуста мешавад. Ҳар рӯз бояд дастон ва пойҳоро бо собун шуста, баъд хоб кардан муфид аст.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# ПАРВАРИШИ РӮЙ, ЧАШМ, ДАСТ ВА ДАНДОН

Одатан, пагоҳирӯзӣ ва бегоҳӣ ҳангоми шустани рӯй пилки чашм шуста мешавад. Ҳангоми дар майдончаи варзишӣ будан агар ба чашм ягон чиз афтад аз кунҷи берунаи чашм ба самти бинӣ нигоҳ карда шустан лозим.

Дастҳои ифлос барои саломатӣ зарарноканд. Барои ҳамин дастро ҳамеша, хусусан, пеш аз хӯрокхӯрӣ бо собун шустан даркор. Нохун гирифтанро аз хотир набаровардан лозим.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Дандонҳоро пагоҳӣ аз хоб хеста ва бегоҳӣ пеш аз хоб бо хамираи дандон шустан лозим. Вақти шустани дандон милкро эҳтиёт кардан даркор. Чӯткаи хамирадорро аз дохил ва беруни дандон, аз чап ба рост ва аз боло ба поён ҳаракат додан лозим.

Пойро ҳар рӯз, беҳтараш пеш аз хоб бо оби ширгарму собун шустан маъқул аст. Он барои тезтар бартараф кардани мондашавӣ ёрӣ мерасонад. Нохуни пойҳоро мунтазам гирифтан даркор

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

## Саволҳо:

1. Тартиби рӯз чист?
2. Барои чӣ иҷрои машқҳои ҷисмониро ба тартиби рӯз дохил кардан даркор?

## Супоришҳо:

1. Бо падару модаратон якҷоя тартиби рӯзи худатонро тартиб дода, ба ҷойи намоён овехта монед.
2. Ба кадом маҳфили варзишӣ иштирок мекунед? Дар расм чиро мебинед, шарҳ диҳед.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# ТОЗАГӢ — ГАРАВИ САЛОМАТӢ

Инсон барои солим ва бардам гаштан тана ва либосҳои худро бояд тоза ва озода нигоҳ дорад. Бачаҳое, ки либосашон озода, қиёфаашон дилкаш, хулқашон зебост, дӯстонашон зиёд мешавад. Онҳоро ҳама ҳурмат мекунанд. Бо бачаҳое, ки либос, дасту рӯяшон ифлосу чиркин аст, ҳеҷ кас дӯст шудан намехоҳад.

Ба шиори «Варзиш гарави озодагӣ ва саломатӣ аст» риоя кунед.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# ОЗОДА БОШЕД!

Чӣ хел хуб аст бачаҳо,
Тозагӣ, озодагӣ.
Бо одобу хулқи нек,
Ҳамеша пайвастагӣ.

Ҳар саҳарӣ пас аз хоб,
Шуста дасту рӯ бо об,
Бидавӣ дар пайраҳа,
Ҷисмат ёбад обутоб.

«Яку ду» – гӯён агар
Иҷро кунед машқҳоро,
Қомататон шавад рост,
Қадам занед гуворо.

М. Омон

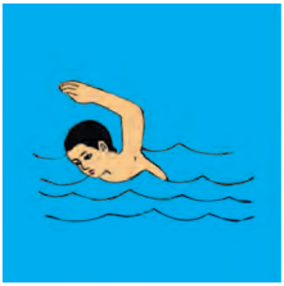
*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# ОБУТОБЁБӢ

Обутобёбӣ гуфта ба ҳавои тағйирёбанда мувофиқ гардонидан, ба гармо ва сармо тобовар шудани узвҳои тана фаҳмида мешавад. Барои солим шудан аз нурҳои офтоб баҳра бардошта, дар ҳавои кушод гаштан, дар ҳавзаҳои об оббозӣ карда, обутоб ёфтан мумкин.

Обутобёбиро оҳиста-оҳиста сар кардан, яъне танаро аввал бо сачоқи нам пок кардан лозим. Ҳангоми аз об истифода бурдан аввал аз оби ширгарм сар карда, баъд ба оби хунук гузаштан даркор.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Обутобёбиро мунтазам пеш бурдан ва ба меъёр амал кардан лозим. Масалан, агар аз офтоб обутоб ёфтанӣ бошед, аввал зери тафти офтоб андак вақт истодан даркор. Дар акси ҳол пӯстро сӯзондан мумкин.

Дар ҳарорати 15–20° дар ҳавои кушод сайр кардан, пойлуч гаштан, дар хонаи даричаи тирезааш кушода хоб рафтан хеле фоиданок аст.

Машқҳои гимнастикаи пагоҳирӯзиро дар ҳавои кушод ё дар хонаи даричаи тирезааш кушода гузарондан ба мақсад мувофиқ аст.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

## Супоришҳо:

1. Расмҳои чӯбчаи гимнастикӣ, арғамчин, тӯб, гантелҳоро ба дафтаратон кашед.
2. Расмҳоро шарҳ диҳед.

## ТОЛОРИ ВАРЗИШӢ

Дар мактаб хонаеро, ки дар он гимнастика, баскетбол, волейбол, бозиҳои серҳаракат ва ҳар гуна машқҳо гузаронида мешавад, толори варзишӣ меноманд.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# ҶИҲОЗОТИ ВАРЗИШӢ

1. Тӯбҳои бозиҳои варзишӣ (футбол, баскетбол).
2. Чӯбчаи гимнастикӣ.
3. Ҷастак (арғамчин).
4. Чиллакҳои пластмассагӣ.
5. Тӯбҳои дамдодашуда (1 кг).
6. Гантелҳо.
7. Ҳалқаҳо.
8. Тасмаи гимнастикӣ.
9. Ракетка ва волани бадминтон.
10. Тӯби теннис.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

## Саволҳо:

1. Чаро толори варзишӣ мегӯянд?
2. Дар толори варзишӣ чӣ гуна анҷомҳо мавҷуданд?
3. Дар хонаатон чӣ гуна ҷиҳозоти варзишӣ мавҷуд аст?
4. Бо ин ҷиҳозот чӣ гуна машқҳоро ба иҷро расондан мумкин?
5. Боз чӣ гуна ҷиҳозотро медонед?

## ГИМНАСТИКАИ БАДЕӢ

Яке аз намудҳои нафиси варзиш гимнастикаи бадеӣ мебошад. Гимнастикаи бадеӣ варзиши духтарон аст. Бо ин намуди варзиш духтарбачагон аз 4–5-солагӣ машғул шуданашон мумкин. Машғул шудан бо он ба организми духтарон муфид аст ва самаранок таъсир мерасонад. Масалан, дар духтар-



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

бачагон нафосат, ҳаракатнокӣ, маҳинӣ ва қаду қомати зеборо ташаккул медиҳад. Баробари ин бо сифатҳои ҷисмонӣ: тезкорӣ, чолокӣ ва ироданокӣ тарбия медиҳад. Гимнастикаи бадеӣ маҷмӯи таъмингари ҳаракатҳои маҳорати дараҷаи аз ҳама баланд мебошад. Машқҳои гимнастикаи бадеӣ бо ашё ё бе ашёи ба иҷро расонда, маводҳои зерин истифода мегарданд

1. Ҳалқа

2. Арғамчин

3. Булава

4. Тӯб

5. Тасма

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# ГИМНАСТИКАИ ВАРЗИШӢ

Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ қоидаҳои дуруст ва зебо иҷро кардани ҳаракатҳое омӯзонида мешавад, ки дар ҳаёти рӯзмарра лозим мегарданд. Шумо, аввал бо унсурҳои гимнастика, атлетикаи сабук, шиноварӣ, бозиҳои серҳаракати варзишӣ ва бозиҳои варзишӣ шинос мешавед.

**Гимнастика** барои хушқаду қомат, бақувват ва хушрӯй шудани Шумо ёрӣ мерасонад. Дар он дуруст ба ҳаракат даровардани дасту пой ва тамоми тана, дар саф истодан, роҳгарӣ, давидан, такя карда ҷаҳидан, часпида баромадан, овезон шудан, акробатика, нигоҳ доштани мувозинатро меомӯзед. Бо ашёҳои гуногун ва бе ашёҳо машқҳо иҷро мекунед.

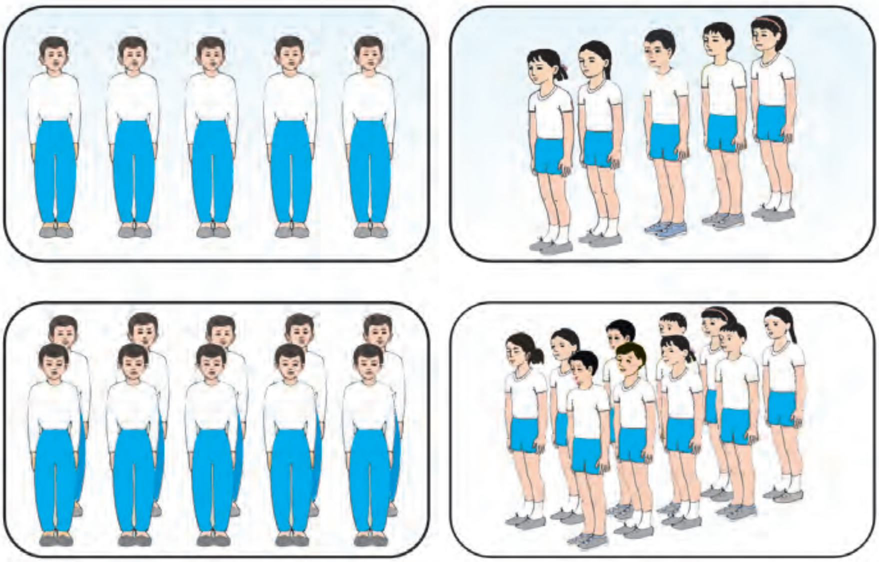


*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# УСУЛҲОИ САФКАШӢ ВА АЗ НАВ САФКАШӢ

Шумо ба тези дар як қатор саф кашидан, паси ҳам саф кашидан, аз нав саф кашидан, нӯги пойро рост дошта истодан, мувофиқи фармон сар кардан ва қатъ кардани ҳаракат, ба паҳлу дароз ва қат кардани даст, инчунин аз рӯйи шумора шумурданро донистанатон лозим.





*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Сафи бачагоне, ки паҳлуи ҳам истода, рӯйҳояшон ба як тараф менигарад, қатор номида мешавад. Масофаи байни дар саф истодагон фосила ном дорад. Одатан, фосила ба андозаи дасти ба пеш дарозкардашуда ё андозаи қадам баробар аст.

Дар қатор ҳаракат мувофиқи фармони «Қадам занед!»-и омӯзгор аз пойи чап сар мешавад. Дар сафи дуқатора масофаи байни ду қатори ҳампаҳлу як қадам аст. Бо фармони омӯзгор «ба чап», «ба рост» тоб хӯрдан даркор.

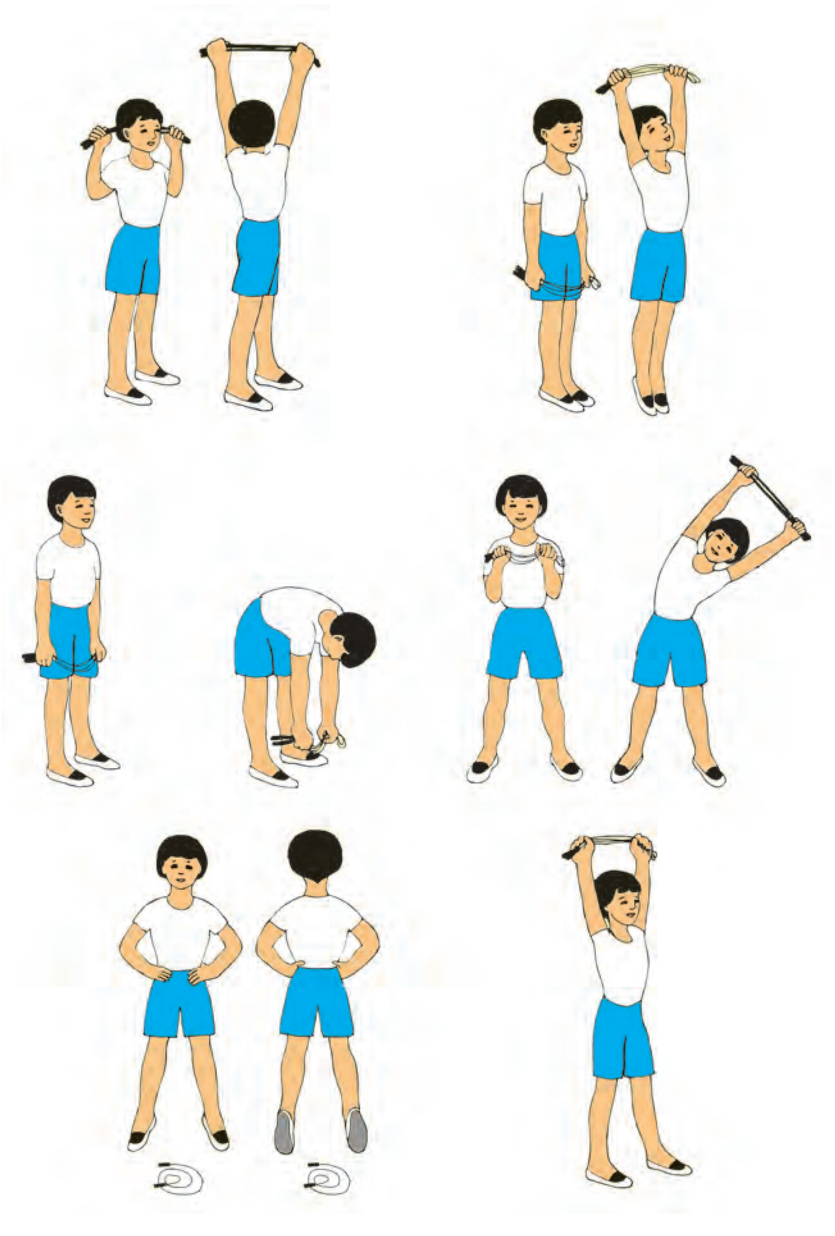
Саф гуфта, паҳлӯ ба паҳлӯ, ба пеш нигоҳ карда истодани донишомӯзон фаҳмида мешавад.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# ИҶРОИ МАШҚҲО БО АРҒАМЧИН

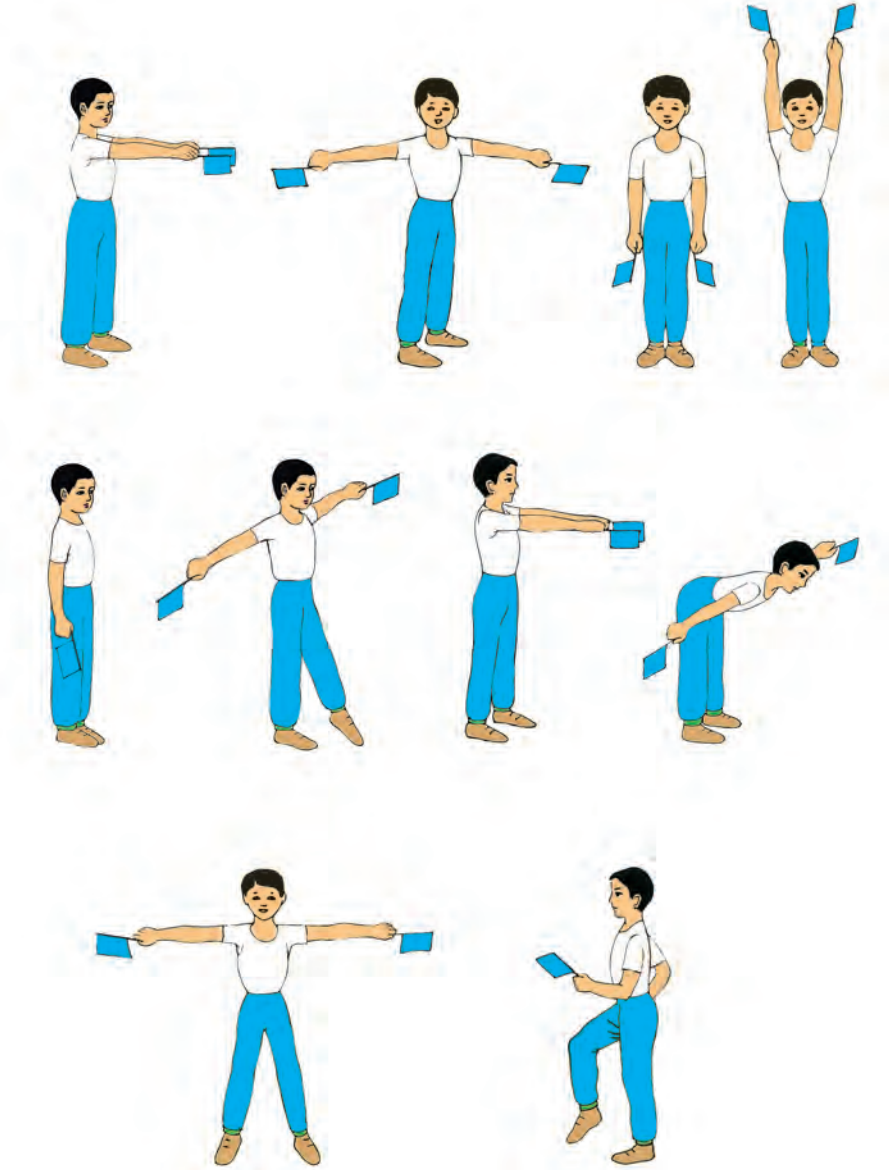




*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# ИҶРОИ МАШҚҲО БО БАЙРАҚЧАҲО





*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# УСУЛҲОИ ЧАСПИДА БАРОМАДАН, ОВЕЗОН ШУДАН ВА ТАКЯ КАРДАН

**1.** Ба норбони гимнастикӣ часпида баромадан.

**2.** Ба арғамчин часпида баромадан.

1

2

**3.** Ҳ.а. – нимхез такя намуда, нишастан

**4.** Ҷаҳида, пойҳо ба ақиб бардошта, ба паҳлӯ кушода мешаванд. Пойҳоро ҷуфт гузошта, ба ҳолати аввала бармегардед.

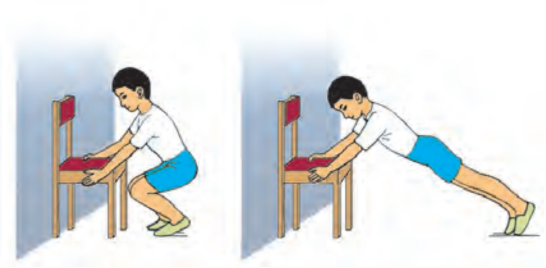
**5.** Ба такягоҳи гимнастикӣ дар ҳолати хобидан ба дастон такя намуда, дастон қат ва дароз карда мешавад.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

**6.** Дар турники паст дар ҳолати овезон кашиш хӯрдан.

3  4

5

6

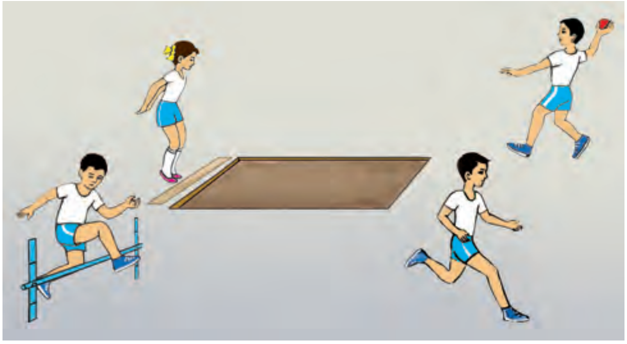
## АТЛЕКАИ САБУК

Бо атлетикаи сабук машғул шавед, бақувват, тезкор, чолок ва чобук мегардед. Зеро наму-ди мазкури варзиш машқҳоро, аз қабили роҳгардӣ, давидан, ҷаҳидан, ғуррондан, давидан ба масофаи дур, ҳамчунин дар ҷойҳои пасту баланд давидан-ро меомӯзонад.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



**Шиноварӣ, варзиш ва бозиҳои серҳаракат** табъи дили Шумо аст.

## НАМУДҲОИ ҲАРАКАТ

Аз рӯзе, ки ҳаёт пайдо шудааст, тамоми мавҷудоти зинда ба ҳаракат эҳтиёҷ ҳис мекунад. Лаклак, турна, ғоз, занбӯри асал, кабӯтар, ҳашарот, инчунин кирмҳо ҳам ҳаракат меку-



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

нанд ва дар ҳаво мепаранд. Агар қаноти онҳо ҳаракат накунад, онҳо парида наметавонанд. Қурбоққа ҳам дар хушкӣ ва ҳам дар об хуб ҳаракат мекунад. Моҳӣ ва мор дар об хеле сабук ҳаракат мекунанд – шино менамоянд. Дидед бачаҳо, паррандаҳо, ҳайвонот, хазандагон ва ниҳоят, инсони табаррук ҳам ҳаракати ба худ хос мекунанд.

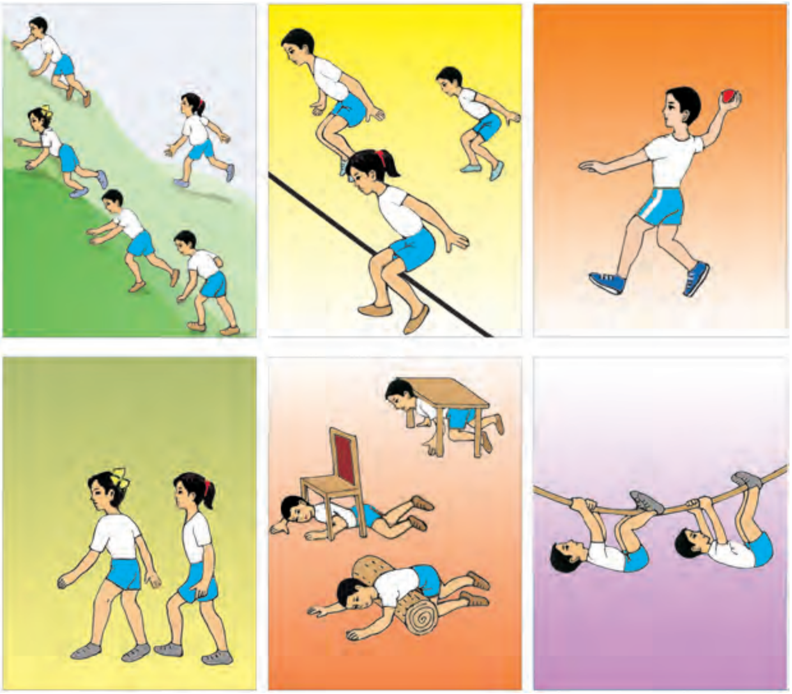


*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# УСУЛҲОИ ҲАРАКАТ

Инсон бо ҳар хел усул ҳаракат карданаш мумкин: ҷаҳидан, ҷаҳида гузаштан, давидан, мувозинат доштан, хазида гузаштан, часпида баромадан ва ҳоказо. Масалан, дорбоз дар болои арғамчин мувозинат доштанро донистанаш даркор. Ҳамаи ин малакаҳо бо ёрии машқҳои ҷисмонӣ ривоҷ ме-





*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

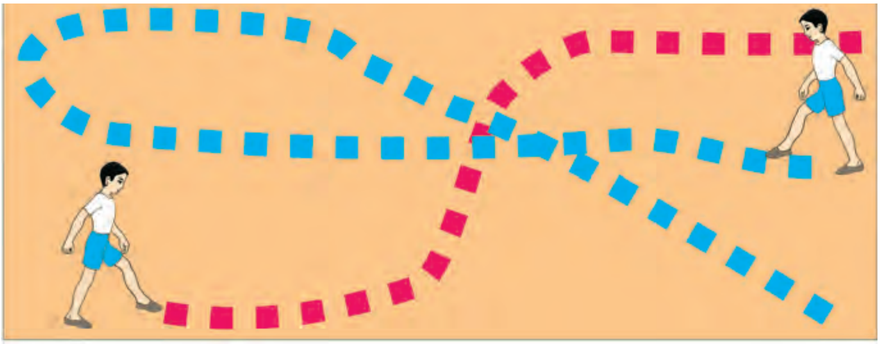
ёбанд. Вақти ҳаракат кардан узвҳои гуногуни танаи Шумо: сар, даст, пой, гавда иштирок мекунанд.

## СУРЪАТ ВА САМТИ ҲАРАКАТҲО

Шумо ҳар рӯз ба ҳар сӯ ҳаракат мекунед, мегардед, медавед.

Ҳаракатҳое, ки Шумо ба ҳар тараф нигоҳ карда, иҷро мекунед, самти ҳаракат ном дорад.

Ҳаракатҳое, ки иҷро мекунед, оҳиста ва босуръат шуданаш мумкин. Масалан, оҳиста қадам зада ба мактаб, барои сайр ба





*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

боғи ҳайвонот меравед. Барои ба автобус, ба дӯстатон ё ба тӯб расида гирифтан медавед.

Роҳгардии оҳиста ё босуръати Шумо, суръати ҳаракат номида мешавад.

## Саволҳо:

1. Суръати ҳаракатро чӣ хел мефаҳмед?
2. Самти ҳаракатро чӣ хел мефаҳмед?

## Супоришҳо:

1. Усулҳои ҳаракати бачагонро дар расм бигӯед.
2. Ба расм нигоҳ карда чӣ гуна ҳаракат кардани ҳайвонҳоро гуфта диҳед
3. Кадом ҳаракатҳои ҳайвоноти расм ба ҳаракатҳои бачагон мувофиқ омаданашро маънидод созед.
4. Ҳаракатҳои дар расм аксёфта аз ҳамдигар чӣ тавр фарқ мекунанд?



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# БОЗИҲОИ СЕРҲАРАКАТ

Бозиҳои серҳаракатро ҳам хурдсолон ва ҳам калонсолон бо шавқ бозӣ мекунанд.

Дар бозиҳо мо намудҳои асосии ҳаракатро аз қабили роҳгардӣ, давидан, ҷаҳидан, ғуррондан, бартараф кардани монеаҳо, муқовиматҳоро мебинем. Бозиҳо ҷамъ кардани диққат ва фикрҳоро меомӯзонанд, сифатҳои чолокӣ, тезкорӣ, боқувватӣ, тобовариро ривоҷ медиҳанд. Бозиҳои ҷамоавӣ бошад, ҳисси дӯстӣ ва рафоқатро тарбия мекунанд.

Бозиҳое, ки дар ҳавои кушод гузаронида мешаванд, барои саломатӣ фоиданоканд. Ҳар як бозӣ ба худ қоидаҳои хос дорад. Дар он яке ғолиб, дигаре мағлуб мешавад. Барои ҳамин, пеш аз сар шудани бозӣ бояд довар таъин карда шавад.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

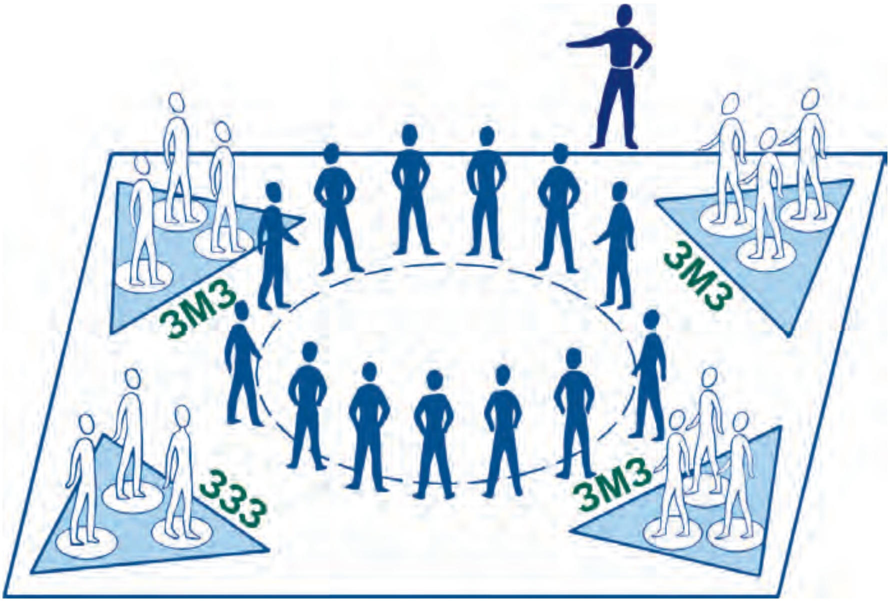
## БОЗИИ «КАЙҲОННАВАРДОН»

Дар кунҷҳо ва паҳлӯи майдон баробари қад 4–6-то секунҷаи калон «Ракетадром» кашида мешавад. Ба назди ҳар як ракетадром маршрути онро навиштан мумкин. Масалан, ЗМЗ (Замин–Моҳ–Замин), ЗЗЗ (Замин-Зуҳра–Замин) ва ҳоказо. Тамоми бозингарон дар мобайни майдон дар атрофи шакли доирадошта ҷойгир мешаванд. Бозингарон дар атрофи шакли доирадошта даст ба даст дода, бо суханони зерин ҳаракат мекунанд: «ракетаҳои тезпарвоз» барои саёҳат дар сайёраамон моро мунтазир аст. Лекин бозӣ як сир дорад. «Ба деромадагон ҷой нест». Баробари гуфтани ин суханони донишомӯз тамоми толибилмон ба ракетадром давида рафта



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE




дар ракетаҳо ҷойгир мешаванд. Донишомӯзони бе ҷой монда баргашта омада дар маркази майдон ҷамъ мешаванд. Баъди он бозӣ аз нав оғоз меёбад. Бозӣ танҳо бо бонги ишоратии роҳбар сар мешавад.

## БОЗИИ «КӢ ТЕЗТАР?»

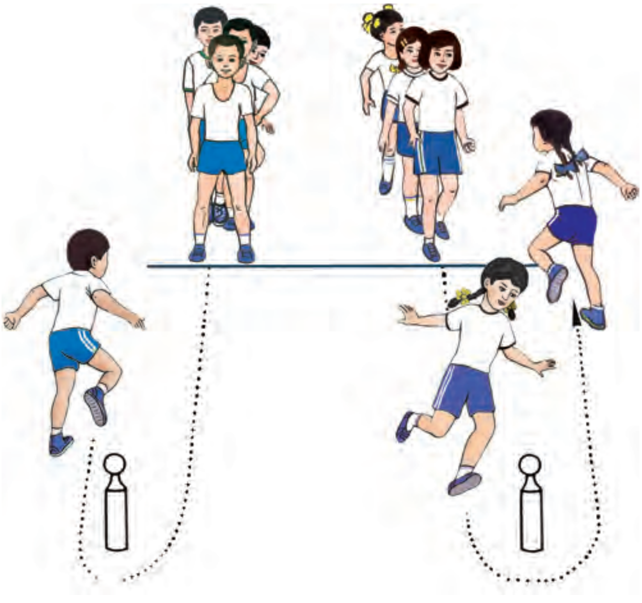
Бачаҳо ба 2 ё ки 4 тим (команда) тақсим гардида, дар дохили хати кашидашуда дар як қатор қатори параллел шуда меис-



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

танд. Пеш аз хат дар масофаи 6–8 метр дар рӯ ба рӯйи тимҳо кеглҳои миқдоран баробар гузошта мешавад. Аз ҳар як тим донишомӯзи якумин дар асоси бонги омӯзгор бо як пой то кегл ҷаҳида меравад, ашёро давр зада гузашта, ба сӯйи қатори худ давида, ба кафти дасти донишомӯзи дуюм мезанаду ба охири қатори худ рафта меистад. Донишомӯзи дуюм ҳам бозиро бо ҳамин





*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

зайл давом медиҳад ва бо охири қатори худ рафта меистад. Бозӣ бо ҳамин тарз давом мекунад.

## САБАҚҲОИ ШОҲМОТ

Шоҳмот яке аз бозиҳои қадима аст. Он санъати муҳорибаи ду лашкарро мемонад. Лекин аслан он санъати муҳорибаи фикрҳо мебошад.

Тахтаи шоҳмот ба 64 катак баробар аст. Ба баландӣ ва бари тахта 8 тогӣ қатор ҷойгир аст. Аз 64 катак 32 тояш сафед, 32 тояш ба ранги сиёҳ ҷудо карда шуда, онҳо пайи ҳам, яъне дар қатор катакҳои сафед ва сиёҳ бонавбат ҷой-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

гир шудаанд. Катакҳоро хонаҳо ҳам номидан мумкин аст.

Маҷмӯи катакҳои ба баландӣ (дарозӣ) ҷойгиршударо роҳ меноманд. Шумораи роҳҳо (сатрҳо)-и тахта ҳаштто аст. Шумораи катакҳои ба тарафи паҳлу (бар) рафтаро қатор (ҳо) мегӯянд. Шумораи қаторҳои тахта низ ҳаштто мебошад.

Роҳҳои катакҳои (хонаҳои) якрангаи тахта роҳҳои кунҷӣ номида мешавад.

Тахтаи шоҳмотро ба се қисм ҷудо кардан мумкин аст: қаноти чап (фарзин), марказӣ ва рост (қаноти шоҳ).

Шоҳ. Дар байни донаҳои шоҳмот асоситарин буда, мудом ба ҳимоя мӯҳтоҷ ба ҳисоб меравад. Шоҳро рақиб ба асирӣ гирад, бозӣ бохта мешавад.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Фарзин. Донаи аз ҳама пурқуввати ҳаракаткунанда аст. Вай донаҳои рақибро дар дуродур ҳам, аз наздик ҳам, аз рост ҳам мувофиқи самти диогонал зада метавонад.

Рух (Тӯра) Ин дона ҳам пурқувват ба ҳисоб меравад. Рух вазнин ҳаракат намуда, баъди филҳои ҷанговар ба фаъолият шурӯъ мекунад.

Фил. Азбаски донаи сабук аст, ба набард аввалинҳо шуда шурӯъ менамояд. Фил бо пиёда ҳамроҳ гардад, якҷоя хуб меҷанганд

Асп. Намуди аҷоиби ҳаракатҳоро соҳиб аст. Вай роҳ нагашта, ба ҷойи нобаҳангом ҷаҳида мегузарад. Аспи дар катаки сафед



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

истода ба катаки сиёҳ мегузарад ё ки баръакс.

Пиёда. Ин дона баробари хурд будан ҷанговари ҷасур аст. Вай мудом ба пеш ҳаракат мекунад. Мақсадаш бо суръат дар самти худ ба қатори охирин рафта расида, ба донаи пурқувват табдил ёфтан мебошад.

## Саволҳо:

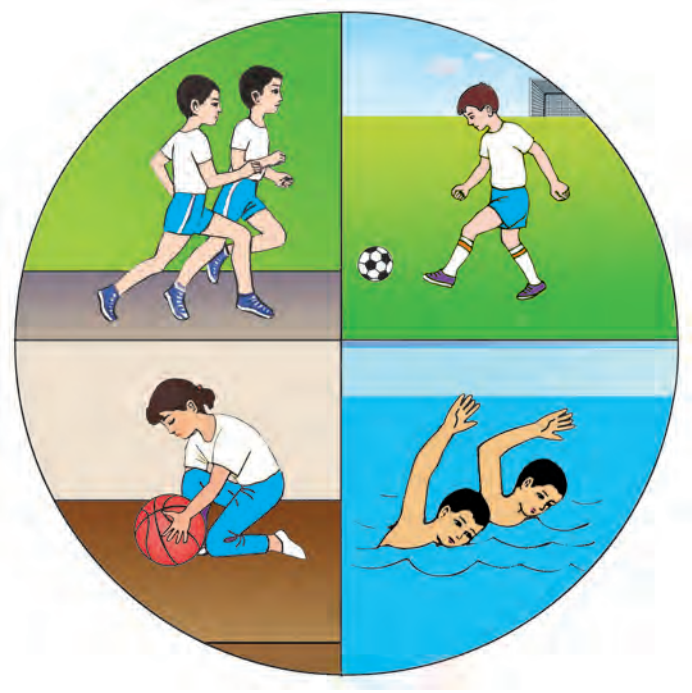
1. Ба Шумо кадом бозӣ бештар писандида аст?
2. Дар бораи шоҳмот чиҳоро донистa гирифтед?



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# ТАРБИЯ ВА НАЗОРАТ КАРДАНИ СИФАТҲОИ ҶИСМОНӢ





*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# РОСТ КАРДАНИ ҚОМАТ ВА МАШҚҲО ОИД БА ОН

Қомати рост на фақат ҳусн, балки нишонаи саломатӣ ҳам мебошад. Вале, қомати баъзе бачаҳо бо сабабҳои маълум нодуруст шакл мегирад. Аз ин рӯ онҳо ноҳинҷор мегарданд.

Дар партаи аз қади худ паст ё баланд нодуруст нишастан, сумкаи мактабравиро танҳо бо як даст бардошта гаштан ба вайрон шудани қомат сабабгор шуданаш мумкин.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Вайрон шудани қомат, аввало намуди зоҳирии шахсро безеб мекунад. Ҳамчунин ба узвҳои ботинии вай ҳам таъсири бад мерасонад. Агар вайроншавии қомат ба чашм расад, онро бо ёрии машқҳои гимнастикӣ, ки дар ҷараёни дарс мунтазам



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

гузаронида мешаванд, бартараф кардан мумкин. Қомати вайроншударо бо ёрии иҷрои машқҳои гимнастикаи табобатии дарозмуддат дуруст кардан мумкин. Шахсоне, ки қоматашон ҷиддӣ тағйир ёфтааст, барои даво ба шифохонаҳои махсус фиристода мешаванд.

## Саволҳо:

1. Ба вайроншавии қомат чӣ сабабгор мешавад?
2. Қоматро чӣ тавр рост кардан мумкин?

## Супоришҳо:

1. Бо ёрии омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ машқҳоеро, ки қоматро зебо мекунанд, интихоб намоед.
2. Ин машқҳоро омӯзед ва онҳоро мунтазам иҷро кунед.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# ПАҲНКАФӢ ВА МАШҚҲО БАРОИ БАРТАРАФКУНИИ ОН

Паҳнкафӣ ин заифии мушакҳои панҷаи пой мебошад. Он бештар дар бачаҳое дучор меоянд, ки ба касали рахит дучор шудаанд. Барои давои паҳнкафӣ бандҳои мушакҳои панҷаҳои пойро мустаҳкам кардан даркор. Пас, ба машқҳои гимнастикии ҳаррӯза машқҳои бартарафкунандаи паҳнкафиро дохил кардан ва мувофиқи меъёр иҷро кардан лозим.

**1.** Хаму рост кардани устухонҳои кафи пойҳо.

**2.** Бо ангуштони пой кубикҳоро бардошта, ба паҳлу тахт кардан.

1

2



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

3

4

5

**3.** Нӯги пойро бардоштан ва фуровардан.

**4.** Бо нӯги пой ҷаҳидан.

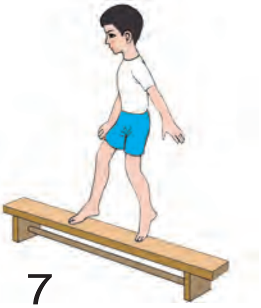
**5.** Бо кафи пой тӯб ё чӯбчаро ба пешу қафо ғелондан.

**6.** Бо ёрии чӯбчаҳо ба лижаронӣ тақлид кардан.

**7.** Дар болои хараки гимнастикие, ки нишеб монда шудааст, бо нӯги пойҳо гаштан.

**8.** Дар болои санг гаштан.

6



7

8



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# МАШҚҲО БАРОИ ЗИЁД КАРДАНИ ҚУВВАИ ДАСТУ ПОЙ

**1.** Дар масофаи як метр дар назди норбони гимнастика нишастан. Резинаи басташударо бо навбат дар дастони росту чап кашидан.

**2.** Ҳ.а. – Пойҳо ҷуфт карда, ба паҳнои китф гузошта мешавад. Дастони якдигарро дошта, бо навбат дасти чапу ростро қат карда дароз кардан.

1

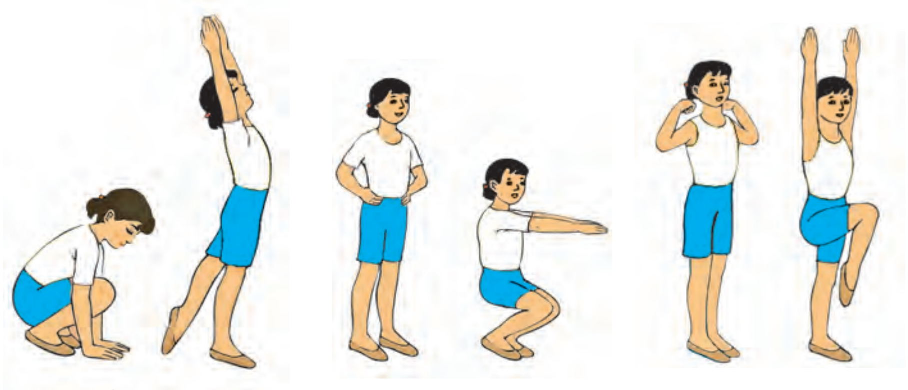
2

**3.** Ҳ.а. – ба дастон такя намуда, дикак нишастан.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



3 4 5

Нӯги пойи чап(1) ба пас гузошта, дастон ба боло бардошта мешаванд, ба ҳолати аввала баргаштан (2). Худи он дар дигар пой ба иҷро мерасад (3-4).

**4.** Ҳ.а. – пойҳо ба фарохии китф гузошта, дастон дар миён.

Дикак нишаста (1), дастон ба пеш дароз карда, ба ҳолати аввала баргашта мешавад (2). Такроркунӣ (3-4).

**5.** Ҳ.а. – дастон дар китф, пойҳо ҷуфт карда шудаанд.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Дастон дар боло (1), пойи чап аз зону қат карда, ба ҳолати аввала баргаштан (2). Худи онро дар дигар пой ба иҷро расондан (3-4)

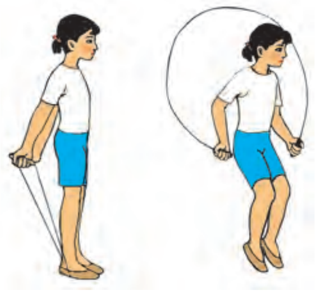
**6.** Ҳ.а. – арғамчин дар паст, пойҳо ҷуфт гузошта шудаанд.

Бо арғамчин ҷаҳидан

**7.** Бозии серҳаракати «Ҷанги хурӯсҳо»

**8.** Ҳ.а. – рӯ ба рӯйи ҳамдигар нишастан, дастон дар китф.

Дар ҳолати бо зону нишастан, ба пеш, ба қафо, ба паҳлу ҷаҳида ҳаракат кардан.



6

7

8



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

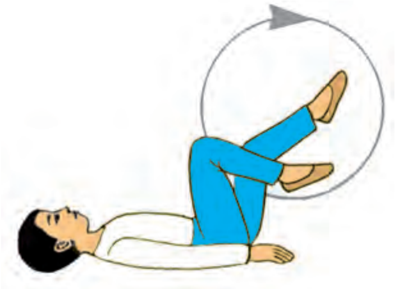
# МАШҚҲОИ РИВОҶ ДОДАНИ МУШАКҲОИ ШИКАМ

**1.** Ҳ.а. – бо дастҳо ба ақиб такя карда нишастан.

Пойҳои дароз кардаро бардошта фуровардан, миёнро рост нигоҳ дошта, озод нафас кашидан.

**2.** Ҳ.а. – дар ҳоли рӯболо хобидан чун велосипедсавор пойҳоро ҳаракати давродаврӣ додан.

1



2

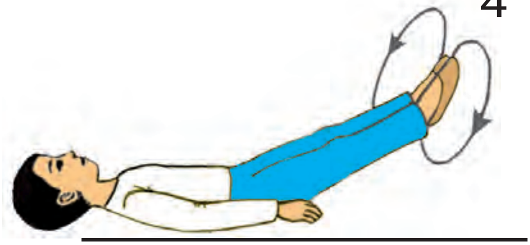


*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

3

4



**3.** Ҳ.а. – бо дастон ба қафо такя карда нишастан. Пойҳои дароз кардашударо бардошта, ба ду тараф кушода, ба ҳолати аввала баргаштан. Озод нафас кашидан.

**4.** Ҳ.а. – рӯболо дароз кашида, дастҳоро қад-қади тана дароз кардан. Бо ҳар ду пой

5

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

ҳаракати давродаврӣ ба ҷо овардан (ба чап, боло, рост, поён).

**5.** Рӯболо хобида нишастан ва баръакс.

**6.** Ҳ.а. – дар ҳолати бо шикам хобидан дастон дар паҳлӯ. Сарро боло бардошта, дастонро ба паҳлӯ ёзонда, «фарош-турук» сохтан.

6

7

**7.** Аз норбони гимнастикӣ дар масофаи як қадам истода, дастонро ба пас ёзонда, аз чӯби норбони гимнастикӣ дошта ба оҳистагӣ ба ақиб хам шудан.



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# МАШҚҲО БАРОИ ЗИЁД КАРДАНИ ТОБОВАРӢ ВА ЧОЛОКӢ

Тобоварӣ ин қобилияти бардоштнокии организм ба мондашавӣ аз фаъолияти ин ё он ҳаракат мебошад. Тобоварӣ бисёр вақт роҳгардӣ, давидан, шиноварӣ, имконияти зиёдтар бо зону нишастан, кашишхӯрӣ, вазнабардорӣ, мунтазам ҳаракат кардан ҳамин хел қобилиятҳо ҳисобида мешаванд.

1

3

2

4



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

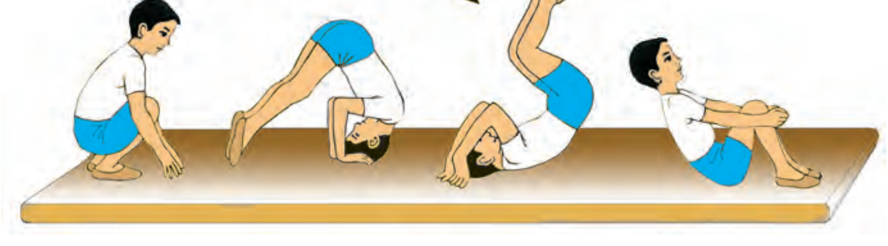
5

6

7

8

1. Давидан.
2. Бо зону нишастан.
3. Шиноварӣ.
4. Бардоштани гантел (500 г).
5. Кашидан дар турник.
6. Бо як пой нишаста хестан.
7. Пойҳоро ба паҳлу кушода, ё ҷуфт карда ҷаҳидан.
8. Ҷаҳидан бо арғамчин.





*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

# МУНДАРИҶА

**Тарбияи ҷисмонӣ чиҳоро меомӯзо-
над?** ........................................ 3
Тартиби рӯз .................................... 4
Тартиби рӯзи донишомӯзро чӣ
тавр тартиб додан лозим? ................ 7
Маҷмӯи машқҳои варзиши пагоҳӣ ...... 7
Шустушӯи пагоҳӣ............................ 12
Таом хӯрдан ................................. 12
Усулҳои бартараф сохтани монда-
шавӣ ҳангоми ҷараёни таҳсил ......... 13
Дар хона дарс тайёр кардан ва
сайр дар ҳавои кушод...................... 14
Гигиенаи шахсӣ .............................. 15
Парвариши рӯй, чашм, даст ва
дандон ......................................... 16
Тозагӣ – гарави саломатӣ ................ 19
Озода бошед! ................................. 20
Обутобёбӣ .................................... 21
Толори варзишӣ.............................. 23
Ҷиҳозоти варзишӣ.......................... 26
Гимнастикаи бадеӣ ......................... 27
Гимнастикаи варзишӣ..................... 29
Усулҳои сафкашӣ ва аз нав
сафкашӣ ...................................... 30
Усулҳои часпида баромадан,
овезон шудан ва такя кардан............ 34
Намудҳои ҳаракат........................... 36
Усулҳои ҳаракат............................. 38
Бозиҳои серҳаракат ........................ 41
Бозии «Кайҳоннавардон».................. 42
Бозии «Кӣ тезтар?»........................ 43



*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Сабақҳои шоҳмот ................................ 45
**Тарбия ва назорат кардани сифатҳои ҷисмонӣ** ........................... 49
Рост кардани қомат ва машқҳо оид ба он ........................................ 50
Паҳнкафӣ ва машқҳо оид ба бартарафкунии он............................ 53
Машқҳо барои зиёд кардани қувваи дасту пой ................................ 55
Машқҳои ривоҷ додани мушакҳои шикам ................................ 58
Машқҳо барои зиёд кардани тобоварӣ ва чолокӣ............................ 61

*O‘quv nashri*

**Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo‘jayev**

**JISMONIY TARBIYA**

Ta’lim tojik tilida olib boriladigan
umumiy o‘rta ta’lim maktablarining
1-sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma

Тарҷумонҳо *Ш. Турдиқулов, А. Тоҳириён*
Муҳаррир *А. Шукуров*
Муҳаррири бадеӣ *Ҳ. Қутлуқов*
Муҳаррири техникӣ *Т. Харитонова*
Саҳифабанди компютерӣ *Н. Аҳмедова*

Литсензияи нашриёт AI № 158, 14.08.2009.
Ба чопаш 3 майи соли 2018 иҷозат дода шуд. Андозаи 60x90 1/16.
Коғази офсет. Гарнитураи «Arial Tj». Kegli 18, 16.
Бо усули офсет чоп шудааст. Ҷузъи чопии шартӣ 4,0.
Ҷузъи нашриву ҳисобӣ 4,56. Адади нашр 8002.
Супориши № 18-162

Агентии матбуот ва ахбороти Республикаи Ӯзбекистон
Хонаи эҷодии табъу нашри «O‘zbekiston»
100011, Тошканд, кӯчаи Навоӣ, 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*

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE