

K. MAHKAMJONOV, F. XUJAYEV

DENE TÁRBIYASÍ

*Ózbekstan Respublikası Xalıq bilimlendiriw
ministrligi ulıwma orta bilim beriw mektepleriniń
2-klası ushın oqıw qollanba
sıpatında usınıs etken*

Qayta islangen besinshi basılıw



TASHKENT
«O‘ZBEKISTON»
2018

UO'K 796(075)
KBK 74.200.55ya72
M 50

Pikir bildirishlilar:

- R. MAWLENOVA — pedagogika ilimleriniñ doktorı, professor;
S. OMARGALIEV — Ózbekstan Respublikasında xızmet kórsetken
xalıq bilimlendiriw xızmetkeri.
Y. RUZIEVA — Respublikalıq Bilimlendiriw orayı Ámeliy
pánler bólimi dene tárbiyası pání metodisti.

Shártli belgiler:

- D.j. — Dáslepki jaǵday
T.t.t. — Tiykarǵı tik turıw
T.t. — Tik turıw

M50 **Mahkamjonov K., Xojaev F.** Dene tárbiyası.
2-klass oqıwshıları ushın oqıw qollanba: — N.: «Bilim»,
2018. — 136 b.

ISBN 978-9943-01-191-5

UOK 796(075)
KBK 74.200.55ya72

**Respublikalıq maqsetli kitap qorı qarjıları esabınan
basıp shıǵarıldı.**

ISBN 978-9943-01-191-5

© K.Mahkamjonov hám b. 2018.
© «O'ZBEKISTON», 2010.
© «O'ZBEKISTON» BPDÚ,
ózgerisler menen, 2014—2016.
Qaraqalpaqsha awdarma
© «Bilim» baspası, 2016, 2018



Áziz oqıwshılar!

Siz 1-klasta dene tárbiyasınıń kelip shıǵıwı, onıń turmısta tutqan orńı haqqındaǵı maǵlıwmatlarǵa iye boldıńız hám hár bir adam óz denesin rawajlandırıw ushın dene shınıǵıwların orınlawı kerekligin túsingensiz.

Dene tárbiyası arqalı fizikalıq háreketlerdi orınlaw usılların úyrengensiz hám erkin orınlay alatuǵın bolǵansız.

Oqıw jılı dawamında Siz «Salamatlıqtı bekkemlewde dene shınıǵıwlarınıń áhmiyeti» boyınsha bilimge iye bolasız. «Oqıwshılardıń kún tártibi», dáslepki jaǵdaylar hám hár túrli háreketlerdi úyrenesiz. Bulardan tısqari, sabaq barısında úyreniletuǵın tiykarǵı háreketlerdi qalıplestirip barasız.

Dene tárbiyası sabaǵına ayırıqsha itibar beriw hám onıń menen



doslasıw kerek, sebebi dene tárbiyası sabaqlarında Siz turmısta zárúr bolatuğın bilim hám hár túrli háreket kónlikpe, tájiriybege iye bolasız. Qosımsha shınığıwlar hám sport penen shuğıllanıw arqalı fizikalıq tayarlıǵıńızdı jetilistiresiz.

Áziz oqıwshılar! Bárqulla salamat, kúshli, aqıllı, ádepli bolıwǵa háreket etiń!



TEORIYALÍQ BILIM TIYKARLARÍ

Ashiq hawada dene shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw

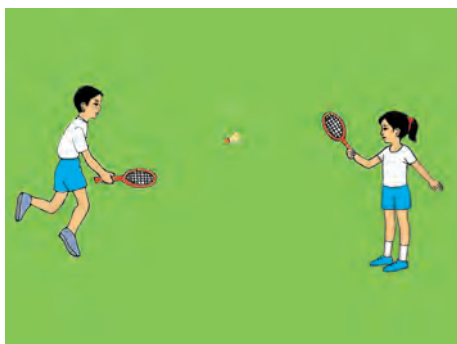
Ashiq hawada hár qıylı shınıǵıwlar, oyunlar, turistik sayaxatlar ótkeriledi. Olardıń áhmiyeti júdá úlken. Sonıń ushın, turistik sayaxatlarǵa tayarlıqtı baqsha jasınan baslaw kerek. Sayaxat barısında balalar tábiyat, ondaǵı tirishilik, baǵ hám sol átiraptaǵı ósimlikler, tereklerdiń atı, sonday-aq, ayırım haywanatlar dúnyası menen tanısadı. Balalarda tártip, sapta júriw, aralıq qashıqlıqtı saqlap júriw hám basqalar qalıplesip baradı. Sayaxatta balalar gerbariyler jıynaydı, gúller, terekler egedi, olarǵa suw quyadı, mekteptiń átirapın tazalaydı. Sayaxat barısında balalar iskerligi hár túrli háreketler (júriw, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw) hám de jarıslar hám oyunlar menen bayıtıp barılıwı múmkin.



a



b



d



e

1-súwret.

Baslawış klaslarda sayaxatlar bir qansha jetilisip, aralıqlar áste arttırıp barıladı. Turizmniń ápiwayı bilim hám kónlikpeleri: sayız suwdan jalańayaq ótiw (bağda buni jerde belgili keńlik hám uzınlıqta belgilew



múmkín), ryukzakqa zatlardı jaylastırıw (ryukzaktı ózleri tayarlawı múmkín), ryukzak penen qada ústinde hám hár túrli jerlerde júriwdi úyreniw, túrli formadağı jalınlardı jağıw, oshaq jasaw hám awqat tayarlaw (oqıtıwshı járdeminde), shatır (palatka) qurıw (shatırdı ózleri tayarlaydı), futbol, tennis sıyaqlı sport oyınların oynaw kónlikpesi qáliplesip baradı (1-súwret a, b, d, e).

Sorawlar

1. Ashıq hawada sayaxat barısında qanday oyınlar oynaw múmkín?
2. Qanday oyınlar sizge unaydı?
3. Turistlik sayaxat ushın qanday tayarlıq kerek?
4. Turistlik sayaxat barısında oqıwshı neler menen tanısadı?
5. Turistlik sayaxat barısında oqıwshı nelerge úyrenedi?
6. Qanday turistlik sayaxat túrlerin bilesiz?



Tapsırmalar

1. Sayaxat barısında qanday kónlikpeler qáliplesip baradı?
2. Turistlik sayaxatqa tayarlıq kóriw maǵlıwmatların jazıp berin.

SPORT TÚRLERI HAQQÍDA QÍSQASHA MAǴLÍWMAT



Áziz oqıwshılar! Siz dene tárbiyası sabaqlarında ótiletuǵın ayırım sport túrleriniń elementlerin úyrendinız hám sport túrleri menen tanistinız.



Olardan ózińizge unağan sport túri menen shuǵıllanıwıńız múmkin.

Áyyemgi ata-babalarımız fizikalıq háreket etiw barısında, ásirese ań awlawdı úyrenip barıw dáwirinen baslap shınıǵıwlardı kim jaqsı orınlaydı, ań awlawda kim tezlik, shaqqanlıqta kim ústin keledi, degen máselege ayrıqsha itibar bergen. Ápiwayı sóz benen aytqanda, bellesiwler bolǵan.

Ámir Temur babamız dáwirinde-aq láshkerlerdi hár tárepleme kúshli, quwatlı, shaqqan, shıdamlı, batır, er júrek etip tárbiyalawda olardıń fizikalıq tayarlıǵın sinap kóriw maqsetinde jarıslar shólkemlestirilgen. Jarıslar gúres, at jarısı, suwda júziw, jarlarǵa órmelep shıǵıw, dáryalardan arqanǵa asılıp ótiw, qılıshpazlıq, tas kóteri w boyınsha ótkeriletuǵın edi. Bunday jarıslardıń turaqlı ótkerilip turılıwı láshkerlerdiń fizikalıq jaqtan bekkem bolıwın támiyinlegen.



Ámir Temur láshkerleri tek ulıwma fizikalıq tayarlıq shınıǵıwları menen ǵana emes, «1000 ásker» oynıları, yaǵnıy karatege jaqınıraq bolǵan sport túri menen de turaqlı shuǵıllanıp turǵan hám jarıslar ótkerilgen.

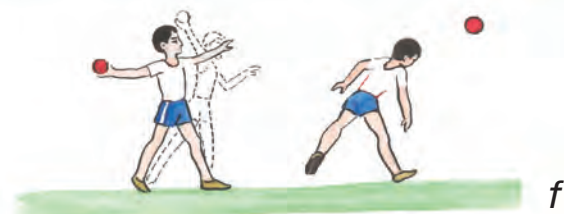
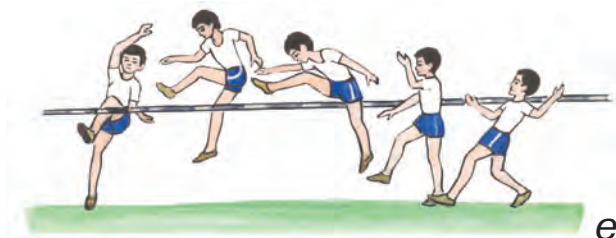
Waqıttıń ótiwi menen sport túrleriniń sanı kóbeyip bardı. Endi Respublika birinshiligi jarısları menen birge Aziya, Jáhán chempionatları, Olimpiada oynıları ótkerilip, eń kúshli sportshılar anıqlanbaqta.

Ulıwma orta bilim beriw mámleketlik baǵdarlamasında mekteplerde ótiletuǵın sport elementleri tiykarında tómendegi sport túrleri kórsetilgen.

Jeńil atletika

Sporttıń tiykarǵı túrлерinen biri bolǵan jeńil atletikaǵa tómendegi túrler kiredi (2-súwret):

- a) tómengi startqa turıw;
- b) aralıqqa juwırıw;



2-súwret.



h

2-súwret.

- d) finishke jetip keliw;
- e) juwırıp kelip, biyiklikke sekiriw;
- f) tennis tobin ılaqtırıw;
- g) juwırıp kelip, uzınlıqqa sekiriw;
- h) estafeta juwırıp.

Jeńil atletika boyınsha elimizdiń belgili sportshıları:

1. Svetlana Radzivil — xalıqaralıq taypadağı sport ustası, biyiklikke sekiriw boyınsha 2015-jılı Qıtayda ótkerilgen Aziya oynıları jeńimpazı.

2. Anvar Qoshmuratov — xalıqaralıq sport ustası, 100 m ge juwırıpda xalıqaralıq jarıslar qatnasıwshısı.



Sorawlar

1. Jeñil atletikanıñ qanday túrlerin bi-lesiz?
2. Jeñil atletikanıñ qaysı túri sizge unaydı?
3. Jeñil atletika sportı túrleriniñ qaysı biri mektepte dene tárbiyası sabaqlarında ótıledı?
4. Jeñil atletika boyınsha mektepte qan-day nátiyjelerge eristiñiz?

Tapsırmalar

1. Tez juwırıw qábiletiñizdi sınap kóriñ.
2. Kishkene toptı uzaqqa ılaqtırıwda eri-setuğın nátiyjeñizdi anıqlań.
3. Jeñil atletika túrleriniñ atın jazıń.

Sport gimnastikasi

Gimnastika óz ishine sport gimnastikasın, kórkem gimnastika hám akrobatikanı qamtıp aladı.

Sport gimnastikasi boyınsha elimizdiñ belgili sportshıları:



1. Sergey Diamidov — xizmet kórsetken sport ustasi, jáhán chem-pioni.

2. Aksana Chusovitina — xizmet kórsetken sport ustasi, 7 márte Olimpiada qatnasıwshısı, jáhán chem-pioni.

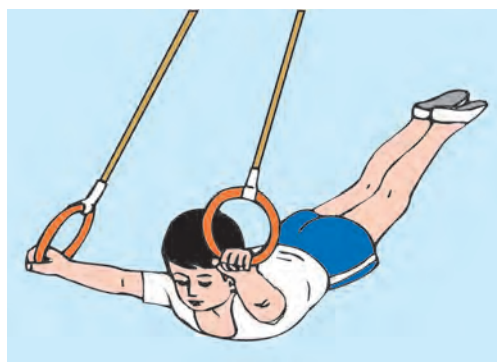
3. Marat Karimov — sport sheberi.

4. Anton Fokin — xalıqaralıq sport ustasi, Olimpiada hám jáhán chempionatları qatnasıwshısı.

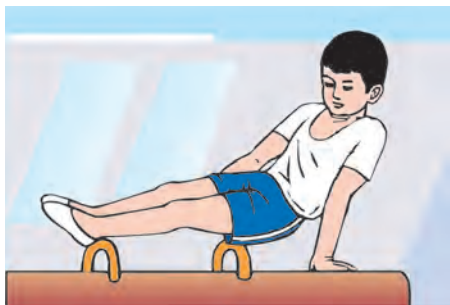
5. Alawatdin Ataxanov — xalıqara-lıq sport ustasi, xalıqaralıq jarıslar jeńimpazı.



3-súwret.



4-súwret.



5-súwret.



6-súwret.

Bir aғashta shınıǵıw (3-súwret).
Kolcoda shınıǵıw islew (4-súwret).
Uslaǵıshlı gimnastikalıq «atta» shınıǵıwdı orınlaw (5-súwret).

Turnikte shınıǵıwdı orınlaw (6-súwret).

Sorawlar

1. Sport gimnastikasınıń qanday túrlerin bilesiz?
2. Dene tárbiyası sabaqlarında gimnastika boyınsha qanday sport buyımları qollanıladı?
3. Sport gimnastikası boyınsha jáne qanday belgili sportshılardı bilesiz?



Futbol

Futbol haqqında júdá kóp esitkensiz. Dúnyanıń barlıq ellerinde balalar da, úlkenler de ráhátlenip futbol oynaydı. Adamzattıń ol yaki bul dárejedegi domalaq buyımlardı domalatiw, jetkerip beriw hám ılaqtırıw múmkin ekenligin ańlap jetkenligine biraz zamanlar boldı.

Angliyalılardı futboldıń tiykarın salıwshılar dep esaplaydı; mine usı jerde bul oyun birinshi márte futbol dep atalǵan. 1863-jılı Kembridj kolledjinde futbol awqamı dúzildi hám futbol domalaq top penen ayaqta oynalatuǵın oyun dep járiyalandı. Mine, sonıń ushın futboldıń watanı Angliya dep esaplanadı.

Futbol sózi inglis tilinen alınǵan bolıp «fut» — ayaq, «bol» — top, yaǵnıy ayaqta top tebiw mánisin bildiredi (7-súwret).

Futbol tobınıń awırılıǵı 400 — 450 g.

Futbol tobınıń aylanası 65—68 sm.



7-súwret.

Ózbekstanda birinshi futbol komandası 1912-jılı Qoqan qalasında dúzildi. Ásirese, gárezsizlikke eriskenimizden keyin balalar arasında futbol oyunın rawajlandırıwğa úlken itibar berilmekte.

«Paxtakor» komandası birinshi bolıp Ózbekstandı dúnyağa tanıttı. Bul komandada Gennadiy Krasnic-kiy, Hamid Raxmetullaev, Birodar Abduraimov, Vladimir Fyodorov, Mir-jalal Qasimov sıyaqlı sheber sport-shılar oynağan.



Sorawlar

1. Hárbir futbol komandada neshe adam oynaydı?
2. Belgili futbolshılarımızdan kimlerdiń atların bilesiz?
3. Futbol oyını qansha waqıt dawam etedi?

Tapsırmalar

1. 7-súwrettegi futbol oyını haqqında aytıp beriń.
2. Futbol tobin tewip, bir nıshanaǵa túsiriwdi úyreniń.

Basketbol

Basketbol 1891-jılı AQSHtıń Mas-sachusec shtatındaǵı Springfild kolledjiniń dene tárbiyası oqıtıwshısı Jeyms Neysmit tárepinen «oylap» tabılǵan. Bul oyındı payda etiwde Neysmit uzaq waqıtlardan berli keń tarqalǵan top penen ótkeriletuǵın ápiwayı oyunlar haqqındaǵı tariyxıy maǵlıwmatlardan paydalanǵan dep shamalaw múmkin.



Top sebetke taslanganligi ushin bul oyin basketbol («basket» — sebet, «bol» — top) dep atala basladi.

Basketbolda da basqa kóp gana oyinlarda bolgani siyaqli, oyinshiniń ornı onıń ózine tán uqıbı menen belgilenedi. Óziniń anıq nishanaǵa ılaqtırwı menen ochkolar alıp beriwshilerden, ádette, hújim waqtında paydalanadı hám olar qarsılasınıń sebeti tárepke hújim shólkemlestiredi (8-súwret).

Oraydaǵı oyınshı, ádette, júdá uzın boylı boladı. Ol toptı birinshi ılaqtırılǵanda-aq komandasındaǵılarǵa jetkerip beriwı zárúr. Onıń boyı sonday bolıw kerek, yaǵnıy top anıq emes tárepke ılaqtırılǵan jaǵdaylarda — sebetke yamasa shitke tiyip qaytqanında, onı óz názerinen qashırmawı kerek.

Qorǵawshılar qarsılas hújimshileriń upay toplawlarına hár tárepleme



8-súwret.



kesent beriwi kerek. Sol sebepli olar háreketsheń, hiyleker bolıwı hám óz komandasınıń hújimlerinde qatnasıwǵa da úlgeriwi kerek.

Barlıq taypadaǵı er adamlar jarısları ushın toptıń aylana uzınlıǵı 74,9—78 sm, awırılıǵı 567—650 g, qızlar ushın toptıń aylana uzınlıǵı 72,4—73,7 sm, awırılıǵı 510—567 g bolıwı kerek.

Ózbekstan sportshıları arasında birinshi Olimpiada oyınları chempionı bolǵanlar:

Er adamlar arasında — Alijan Jar-muhamedov.

Hayallar arasında — Tatyana Tar-nikidi.

Eń ataqılı sportshımız Ravilya Sali-mova úsh ret Jáhán hám altı ret Evropa chempionı bolıwǵa eristi.

Sorawlar

1. Basketbol sózi qanday mánisti bil-diredi?



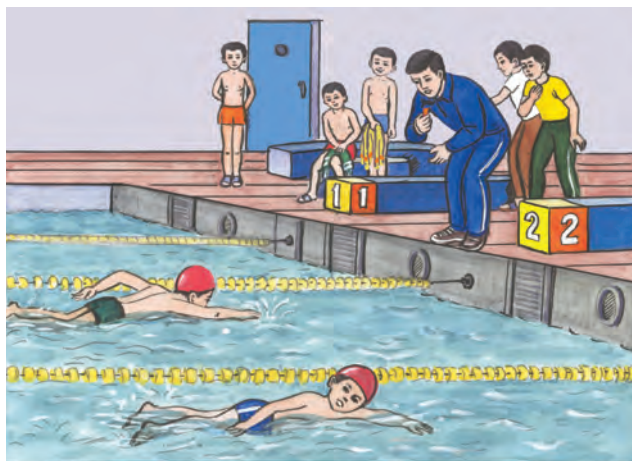
2. Basketbol tobi qanday dúziliske iye?
3. Ush sport túri boyinsha jáne qanday ataqli sportshılardı bilesiz?

Tapsırma

1. Basketbol tobin tuwrıǵa hám buyımlar arasınan bir qol menen jerge urıp júriwdi úyreniń.

Júziw

Negizinde suw — bul tirishilik. Ósimlikler hám haywanat dúnyası, insanlar ushın suw tiykarǵı zárúrlik bolıp tabıladı. Ol organizmdı shıńıqtıratuǵın eń paydalı qurallardan biri. Sebebi, ol dene, ayaq, iyin bulshıq etleriniń bir normada rawajlanıwına imkaniyat beredi. Ásirese, júziw barısında ókpe júdá jaqsı rawajlanadı, dem alıwda qatnasatuǵın bulshıq etler qatayadı, dem alıw hám dem shıǵarıw tereńlesedi. Buniń nátiyjesinde, júziwshi adam ókpesiniń



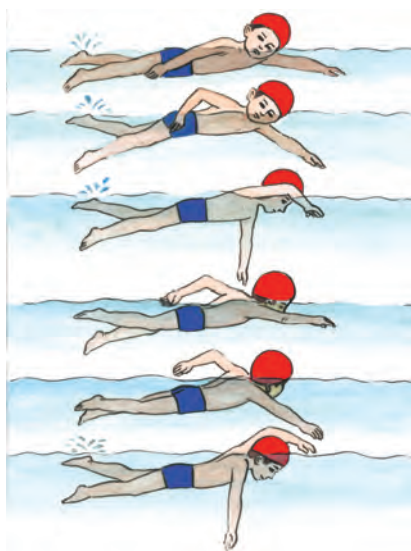
9-súwret.

hár tárepleme keńeyiwine alıp keledi (9-súwret).

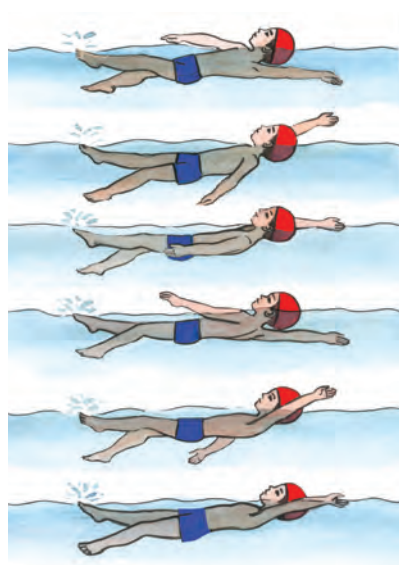
Bunnan tısqarı, suw óziniń basım kúshi menen qan aylanısın, ásirese, qan tamır aylanısın jaqsılaydı. Hár qıylı hawa rayı jaǵdaylarında, joqarı-tómen temperaturalarda suwda shomılıw organizmdı shınıqtıradı.

Elimizde bul sport túri boyınsha júdá kóp belgili sportshılar jetilisip shıqqan:

1. Svetlana Babanina 100 m ge brass usılında júziw boyınsha eki márte jáhán rekordın ornatqan. Yaponiyanıń Tokio qalasında ótkerilgen



10-súwret.



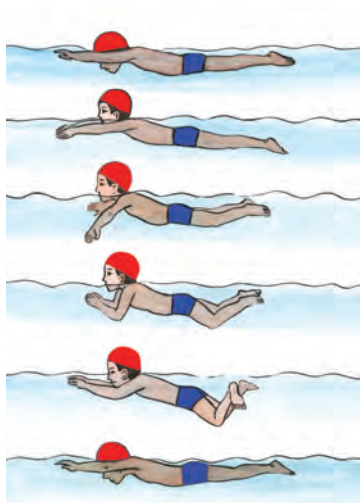
11-súwret.

Olimpiadada ol 200 m ge brass usılında (2,28,6), 4x100 m ge kombinaciyalı estafetada júzip, eki qola medalın qolğa kirgizgen.

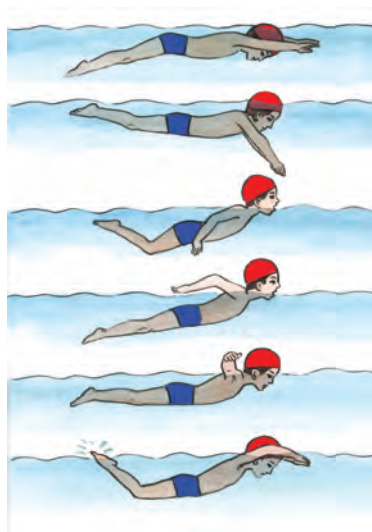
2. Sergey Konov hám Sergey Zobolotnovlar — burıngı Awqam chempionı hám Olimpiada qatnasıwshıları.

Júziwdiń túrleri. Krol usılında kókirekte erkin júziw (10-súwret).

Shalqasına jatıp krol usılında erkin júziw (11-súwret).



12-súwret.



13-súwret.

Brass usılında júziw (12-súwret).

Baterflyay usılında júziw (13-súwret).

Sorawlar

1. Siz júziwdi bilesiz be?
2. Sizge júziw sportı unay ma?
3. Qanday júziw túrlerin bilesiz?

Tapsırmalar

1. Ózińizge unağan usılda júziwdi úyreniń.
2. Júziw usılların jazıp beriń.



«Turan» milliy jekke gúresi

Hárbir sport túri óz atına iye. Turan atı óziniń tariyxıy mánisine iye, yaǵnıy «Turan» atamasınıń áyyemgi mánisi «teńsiz batır, dáwjúrek hám bahadır, palwan» degen mánilerdi bildiredi. Bul tariyxıy dereklerde Ózbekstan aymaǵı «Turan jeri» dep kórsetilgenligi, bul aymaqta iymanı taza, ruwxıy kúshli, hadal turmıs keshiretuǵın xalıq jasaǵanlıǵın bildiredi.



14-súwret.



Misali, «Turan» sporti jekke gúresiniń nızam-qaqıydalarına muwapıq, qarsılaslar maydanğa shıqqanda dáslep qolların joqarığa kóterip, bir-birlerine alaqların kórsetedi. Bunday usıl gúreste de bar. Bul «kórip qoy, qolımda hesh nárese joq, hadal gúresemen» degen mánisti bildiredi. Bellesiwege shıqqan qarsılaslar gúres aldınan bir-birine qol beredi. Bunnan «ózimniń nege uqıplı ekenimdi biliwge imkaniyat bergenińiz ushın raxmet» degen túsinik kelip shıǵadı. Demek, «Turan» gúresinde maydanğa shıqqan palwannıń birinshi wazıypası qarsılasın jeńiw emes, bálkim óziniń kúsh-qúdiretin, sheberligin tolıq iske salıp, sinawdan ibarat.

«Turan» gúresinde qatnasıwshılar jawıngerlik hám de soqqı bermegen tárizde jarıadı (14-súwret). Qatnasıwshılar erkin shınıǵıwlar kórgizbesi, juplıq, kórgizbeli shınıǵıwlarda gúresedi.



Tayaq hám arqannan qural sıpatında paydalanadı.

Sorawlar

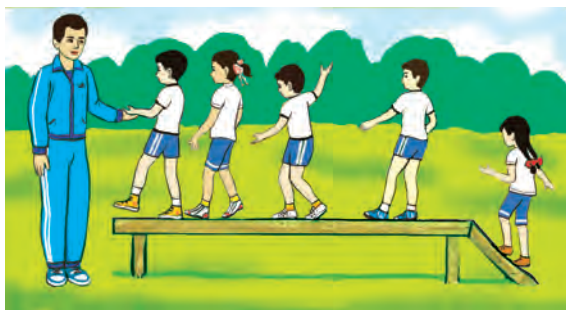
1. Gúrestiń jáne qanday túrlerin bilesiz?
2. «Turan» sóziniń mánisi qanday?

Tapsırma

Gúres túrlerine tiyisli shınıǵıwları orınlawdı úyreniń.

Salamatlıqtı bekkemlewge qaratılǵan dene shınıǵıwları

Súwretlerde kórsetilgen ayırım háreketler: júriw, teńsalmaqlılıqtı saqlaw, juwırıw, sekiriw hám basqa da dene shınıǵıwları menen shuǵıllanıw fizikalıq tayarlıqtı bekkemlew menen birge, insan denesin jetik rawajlandıradı (15, 16, 17-súwretler). Dene shınıǵıwları menen shuǵıllanatuǵınlar shaqqan, shıdamlı,



15-súwret.



16-súwret.

jigerli, kúshli, batır, gózzal hám háre-
ketsheń, iske uqıplılıǵı joqarı boladı.

Sonıń ushın hárbir háreketti erkin,
jaqsı hám az kúsh jumsap, anıq
hám durıs orınlawdı úyreniń. Sonda
dene shınıǵıwların orınlaǵanda az
sharshaysız.



17-súwret.



Joqarı is uqıplılıǵına iye bolıw — salamatlıqtıń birinshi belgisi esaplanadı. Jańa háreket kónlikpelerine iye bolıw hám de quramalı shınıǵıwlardı orınlaw nátiyjesinde insannıń bas miy qabıǵında hám denesinde qan aylanısı jaqsılanadı, iske uqıplılıǵı kúsheyyedi.

Sonday-aq, dene shınıǵıwları menen turaqlı shuǵıllanıw ókpe, as sińiriw hám denemizdeki basqa aǵzalardıń xızmetin jaqsılaydı. Eń tiykargısı, organizmimizdi sırtqı ortalıqtıń unamsız tásirlerine hám de kesellik qozdırıwshı mikroblarǵa qarsı shıdamlılıǵın arttıradı.

Dene shınıǵıwları menen turaqlı shuǵıllanatuǵın adam ómiri dawamında dus kelgen hárqanday qıyınshılıqlardı ańsatlıq penen jeńip, mudamı ruwxıy tetik, fizikalıq jaqtan kúshli boladı. Dene shınıǵıwları menen turaqlı shuǵıllanǵan adamnıń dene aǵzalarında zat almasıwı jaqsılanıwı



sebepli onıń kletka toqımaları ósip, jańalanıp barıwı nátiyjesinde ulıwma rawajlanıw júz beredi hám insan denesinde qan-tamır háreketleri artıp baradı.

Fizikalıq tayarlıqqa iye bolğan adam denesiniń qartayıwı ástelesedi, sebebi, bunday adamnıń dene aǵzaları tınısh jaǵdayda da, jumıs waqtında da bir qalıpte isleydi.

Fizikalıq salamat adam dem alıw waqtında tez uyqıǵa ketedi hám kún boyı arttırğan sharshawları tez shıǵadı. Onıń ishteyi jaqsı boladı, as sińiriw aǵzaları normada isleydi, keypiyatı mudamı joqarı dárejede boladı.

Jaqsı fizikalıq tayarlıqqa iye adam az nawqaslanadı, eger nawqaslanıp qalsa, kesellikti ańsat hám tolıq jeńedi.

Demek, fizikalıq shınıǵıwlar menen turaqlı shuǵıllanıw insan salamatlıǵına unamlı tásir etip, onı fizi-



kalıq jaqtan rawajlandıradı, kúshli etedi, salamatlıgın bekkemleydi hám turmısqa jańalıqlar engiziwine múmkinshilik jaratadı.

Sorawlar

1. Salamatlıqtı bekkemlewde dene tárbiyası qanday áhmiyetke iye?
2. Nawqaslanbaw ushın ne islew kerek

Kún tártibi hám jeke gigiena

Dene tárbiyası hám sport penen shuğıllanıwda ózińizdiń kún tártibińizdi dúziwińiz hám de kún tártibi menen jeke gigienağa qatań ámel etiwıńiz kerek.

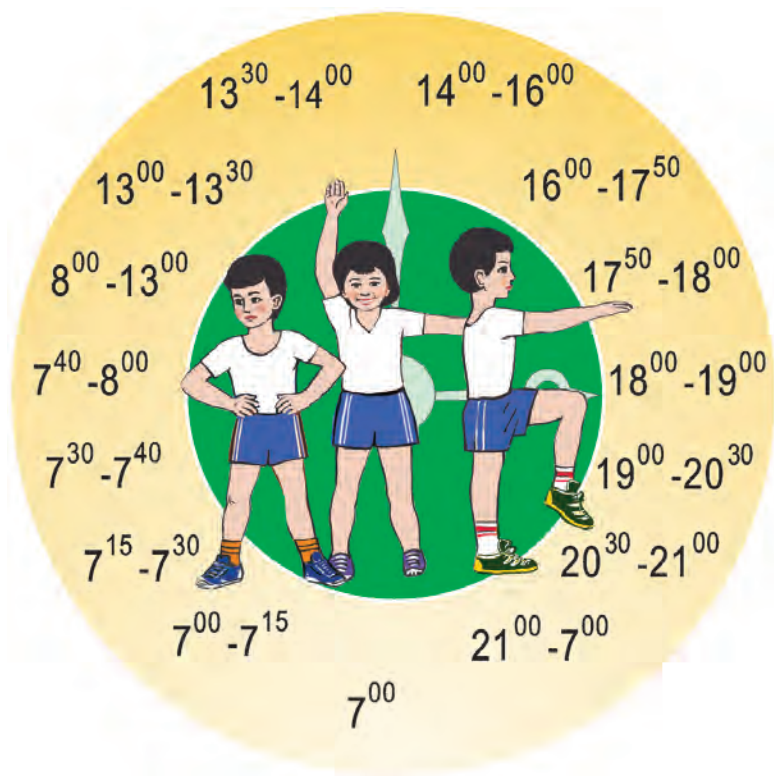
Jeke gigiena degende ne túsiniledi? Bul, dáslep, kún tártibi, olarda háreket iskerligi, teri hám deneni kútiw, normada dem alıp uyqlaw, waqtında tuwrı awqatlanıw, zıyanlı ádetlerden ózin tıyıw, kiyim-



kensheklerdi taza uslaw, zárúrli talap hám shártlerge boysınıwdan ibarat.

Kún tártibi neni bildiredi? Hárbir oqıwshı kún boyı kóplegen hár qıylı paydalı isler menen bánt boladı: mektepke baradı, úy jumısların orınlawda ata-anasına járdemlesedi, dosları menen hár túrli dene shınıǵıwların orınlaydı, háreketli oyunlar oynaydı, sabaq tayarlaydı hám taǵı basqa. Bunıń ushın oqıwshı ózi orınlaytuǵın kúndelikli barlıq tiykarǵı jumıslardı rejelestiriwi, sol jumıslardıń hárbiri menen qashan shuǵıllanıwı kerekligin ózine belgilep alıwı hám onı óz waqtında tolıq orınlawǵa ádetleniwi tiyis. Bul — kún tártibi bolıp esaplanadı (18-súwret).

Kún tártibine ámel etiwde dene shınıǵıwlarınıń áhmiyeti júdá úlken. Sebebi, hátte eń kishi háreketten soń da miyge júdá kóp áhmiyetli nerv signalları (impulsler) jetip baradı.



18-súwret.

Miy olarğa juwap berip, dem alıw, qan aylanısı hám basqa aǵzalarǵa óziniń arnawlı buyırıqların jiberedi. Nátiyjede, dem alıw, qan aylanısı tezlesip, barlıq aǵzalar kislorod aladı hám iskerlik jaqsılanadı. İnsan ózin tetik, saw-salamat sezedi, is uqıplılıǵı artadı.



2-klass oqiwshılarınıń shamalaw kún tártibi

7 ⁰⁰	Uyqıdan oyaniw
7 ⁰⁰ —7 ¹⁵	Dene tárbiyası, juwınıw, orındı jıynaw
7 ¹⁵ —7 ³⁰	Azanǵı awqatlanıw
7 ³⁰ —7 ⁴⁰	Mektepke tayarlıq
7 ⁴⁰ —8 ⁰⁰	Mektepke barıw
8 ⁰⁰ —13 ⁰⁰	Mektepte oqıw waqtı
13 ⁰⁰ —13 ³⁰	Mektepten úyge qaytıw
13 ³⁰ —14 ⁰⁰	Túski awqat
14 ⁰⁰ —16 ⁰⁰	Túski awqattan keyingi uyqı, dem alıw, há-reketli oynılar
16 ⁰⁰ —17 ⁵⁰	Sabaq tayarlaw, jumıs ornın jıynastırıw
17 ⁵⁰ —18 ⁰⁰	Jeńil awqatlanıw



18 ⁰⁰ —19 ⁰⁰	Ashiq hawada bolıw, úy jumısına járdem
19 ⁰⁰ —20 ³⁰	Keshki awqat hám erkin shuǵıllanıw
20 ³⁰ —21 ⁰⁰	Keshki uyqıǵa tayarlıq
21 ⁰⁰ —7 ⁰⁰	Keshki uyqı

Sorawlar

1. Jeke gigiena degende neni túsinesiz?
2. Kún tártibi neni bildiredi?

Tapsırmalar

1. Óz kún tártibińızdi dúzip keliń.
2. Eń súyikli milliy háreketli oýınlardıń atın jazıp keliń.

Dene tárbiyası

Fizikalıq tárbiya procesinde dene tárbiyasın durıs shólkemlestiriw or-
ganizmdı shınıqtırıw hám rawaj-
landırıwda úlken áhmiyetke iye.



Insan ómirinde dene tárbiyası úlken áhmiyetke iye. Turmısta hárkim fizikalıq jaqtan salamat, kúshli bolıwdı qáleydi. Insannıń salamatlıǵı pikirdiń tınıqlıǵına hám ádep-ikramlı bolıwǵa alıp keledi. Pikir hám ádep-ikramlılıq penen salamatlıq arasında kúshli bir baylanıs bar.

Dene tárbiyasın orınlawdan maqset, barlıq dene aǵzalarınıń óz wazıypaların tolıq orınlawın támiyinlewden ibarat. Aǵzalarımızdıń ayırımlarınıń quwatın asırıp, al ayırımların quwatsız halda qaldırıw maqsetti ámelge asırıw imkaniyatın bermeydi. Dene aǵzalarınıń hár túrli háreketlerinen ibarat bolǵan gimnastika shınıǵıwları, suwda júziw, futbol oyını sıyaqlı hár túrli shınıǵıwlar dene tárbiyası ushın júdá zárúr.

Ata-babalarımızdıń «Háreketke bereket» degenindey, belsendi fizikalıq miynet hám dene tárbiyası salamatlıq girewi bolıp esaplanadı.



Siz ózińizge unağan sport túrin tańlap alıp, óz betińizshe hám turaqlı túrde shuǵıllanıp barsańız, arańızdan belgili sportshılar jetilisip shıǵıwı múmkin hám de olar sport jarıslarında Ózbekstannıń bayraǵın jáne de bálentirek kóteriwlerine isenemiz. Buǵan Siz álbette erisesiz.

Sorawlar

1. Dene tárbiyası ne ushın kerek?
2. Kúndelikli dene tárbiyası procesinde háreketli oyunlar qanday rol oynaydı?

Kewilli minutlar

Balalar, kóp waqıt háreketsiz otırıw organizmniń tómengi bólimlerinde, qarında qannıń júrmey qalıwına, bas miydiń qan menen tolıq támiyinlenbewine sebep boladı. Al bul, óz gezeginde, nerv kletkalarınıń tirishilik iskerligine zıyan keltiredi. Nátiyjede, dıqqatıńız da turaqsızlanadı. Bunnan tısqarı, kóp waqıt bir jerde



qıymıldamay otırǵanıńızda, belıńız sharshaydı, ruchkanı kóp waqıt qolda uslaǵanlıqtan barmaqlarıńız qatıp qaladı. Nátiyjede, tez sharshaytuǵın bolıp qalasız, iske uqıbıńız páseyedi. Tez-tez sabaqtan alań bolatuǵın, dıqqatsız hám biypárwa bolıp qalasız.

Bunday sharshawlardı joq etiw ushın 1–2 minut dawamında 3–4 fizikalıq shınıǵıwlar islenedi. Bunday shınıǵıwlar «Kewilli minutlar» dep ataladı.

1-shınıǵıw. D.j.: qollar aldığa, parta ústine tuwrı sozılǵan. Qollardı joqarıǵa kóteriw, sozılıw, qollarǵa qarap, dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (19-súwret).

2-shınıǵıw. D.j.: qollar bastıń artında. Oń tárepke burılıp, oń qoldı oń tárepke soziw hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Sonıń ózin basqa tárepke shep qol menen orınlaw (20-súwret).

3-shınıǵıw. D.j.: barmaqlardı ay-qastırǵan halda qollar bastıń artında. Qollardı joqarı kóterip sozılıw, qollarǵa



19-súwret.



20-súwret.



21-súwret.

qaraw hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (21-súwret).

4-shınıǵıw. D.j.: barmaqlardı ay-qastırǵan halda qollar bastırń artında, shıǵanaqlar partanıń ústinde. Áste tiklenip shıǵanaqlardı qaptal tárepke qoyıw, ashıw hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (22-súwret).

5-shınıǵıw. D.j.: qollar menen orınlıqtırń arqasın uslap otırıw.



22-súwret.



23-súwret.

Ayaqlardı aldığa sozıp, dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (23-súwret).

6-shınıǵıw. D.j.: ayaqlar aldığa sozılıp, qollar orınlıqtıń artqı shetine qoyılǵan. Ayaqlardı poldan kótergen halda, iyinlerdi artqa keriw, dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (24-súwret).

7-shınıǵıw. D.j.: qollar belde.

Qollardı joqarıǵa kóterip, artqa shal-qayıp sozılıw hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (25-súwret).

8-shınıǵıw. D.j.: qollar iyinde.

Partada otırıp, qollardı aldığa sozıw hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (26-súwret).

9-shınıǵıw. D.j.: qollar belde.

Ońǵa burılıp, dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Shepke burılıp, dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (27-súwret).



24-súwret.



25-súwret.



26-súwret.



27-súwret.

GINNASTIKA

Sapqa turiw shınıǵıwları

Hárqanday shınıǵıw, sabaq sapqa turiw shınıǵıwlarınan baslanadı.

Sapqa turiw shınıǵıwları oqıwshılardıń qáwmetin qalıplestiriwge, dıqqatın jámlewge, tártipli bolıwǵa járdem beredi. Olar muǵallimniń buyrıǵına qarap orınlanadı (28-súwret).

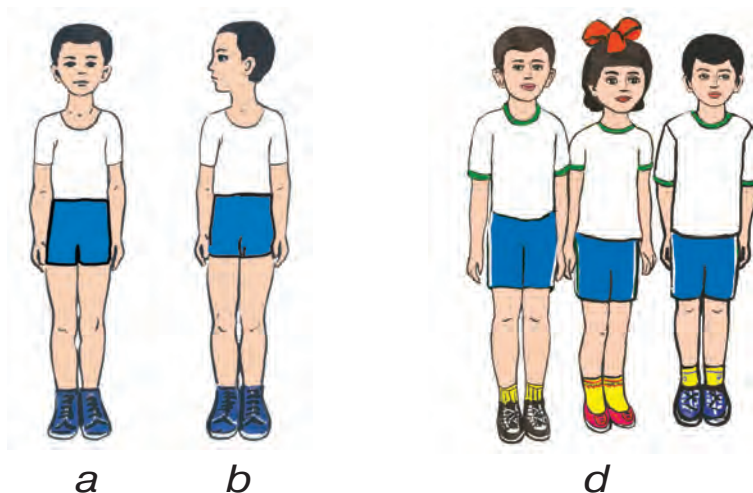


1. «Bir qatarğa saplan!» buyırǵı boyınsha oqıwshılar sıziq boylap sapqa turadı (28-súwret, *a*).

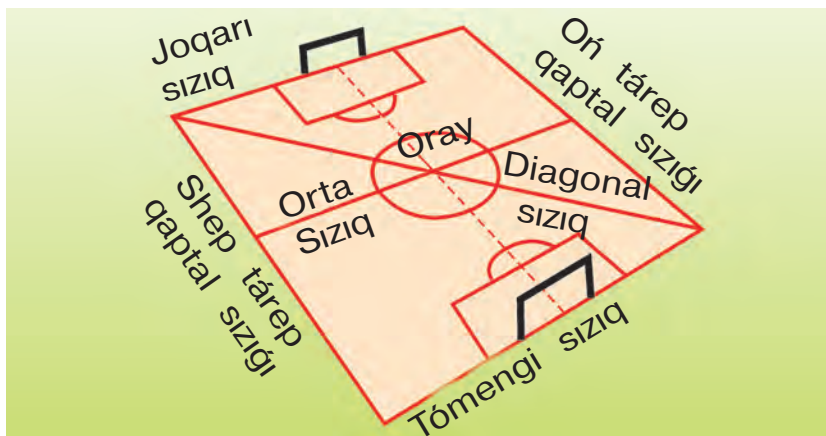
2. «Tegislen!» dep ayılıwı menen ayaqlardı bir sıziqqa qoyıp, bas oń tárepke qaray burıladı (28-súwret, *b*).

3. «Tiklen!» buyırǵı boyınsha oqıwshılar sapta tik turıw jaǵdayına ótedi (28-súwret, *d*).

4. «Erkin!» buyırǵı berilgennen soń, oqıwshılar óz orınlarında erkin turadı, yaǵnıy bir ayaǵı dizeden azıraq búgilgen jaǵdayda boladı.



28-súwret.



29-súwret.

Sapqa turıw dene tárbiyası muǵalliminiń kórsetpesi boyınsha sport maydanshası yamasa sport zalınıń túrli sızıqlarında orınlanadı (29-súwret).

Sorawlar

1. Sport zalı, sport maydanshasınıń qanday táreplerin bilesiz?
2. Ne ushın derlik barlıq sabaqlar hám shınıǵıwlar sapqa turıwdan baslanadı?
3. Qanday sapqa turıw shınıǵıwların bilesiz?
4. Sapqa turıw shınıǵıwları procesinde qanday buyırıqlar qollanıladı?

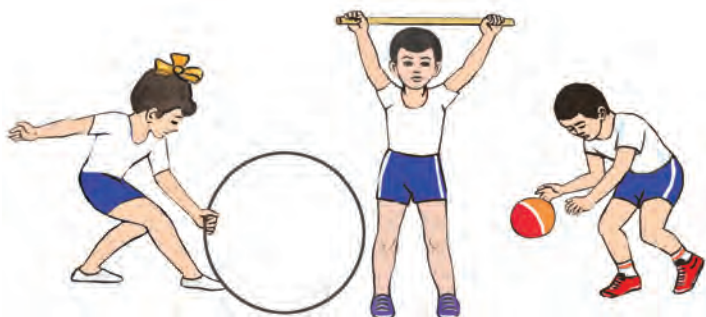


Tapsırmalar

1. Doslarińız benen tórt múyeshli maydansha sızıp, orta, diagonal, tómengi hám joqarǵı sızıqlardı belgileń.

2. Sapqa turıwdıń túrleri — bir qatarlı sapqa turıw hám bir qatarǵa izbe-iz turıwdı úyrenip alıń.

ULIWMA RAWAJLANDIRIWSHI SHINIĞIWLAR



Dáslepki jaǵdaylar

Turmıs ushın zárúr bolǵan tiykarǵı háreketlerge júriw, juwırıw, sekiriw, órmelep joqarıǵa shıǵıw hám tosqıtlı atlap ótiw, toptı ilaqtırıw hám qaqshıw, teńsalmaqlılıqtı saqlaw, tońqalaq asıw hám taǵı basqalar kiredi. Háreket-



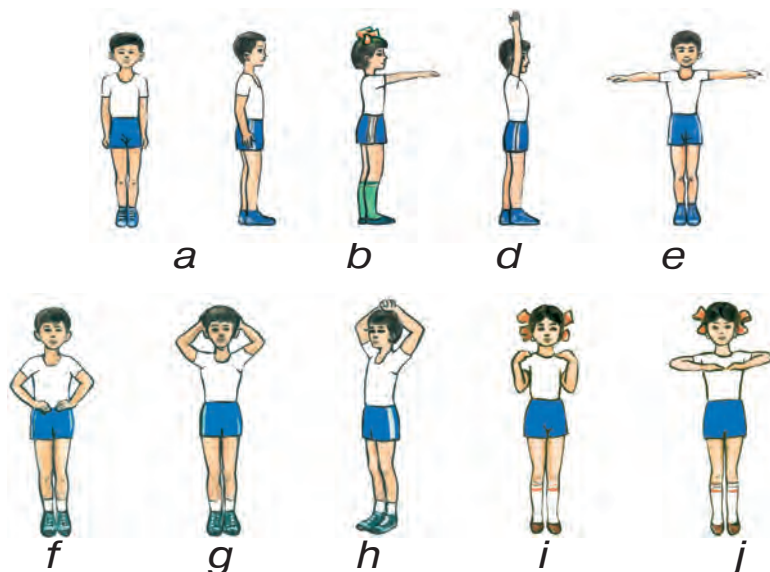
tiń mine usı túrleri organizmniń rawajlanıwında úlken áhmiyetke iye bolıp, turmıs ushın zárúrli háreket, uqıplılıq hám kónlikpelerdi qálep-lestiriw, jetilistiriw múmkinshiligin beredi. Hárqanday háreket qol, ayaq, deneniń belgili dáslepki jaǵdayınan baslanadı hám bul jaǵday usınılǵan shınıǵıwdı orınlaw ushın eń qolaylısı boladı.

Siz dáslepki jaǵdaylardı hám olardıń atların biliwińiz kerek. Bul Sizge oyn waqtında erkin háreket hám fizikalıq shınıǵıwlardı orınlawda doslarıńız benen sport tilinde sóylesiwińizge járdem beredi.

Tómende qol, ayaq, deneniń tiykarǵı dáslepki jaǵdayları hám háreketler keltirilgen (30-súwret).

1. D.j. — t.t., tabanlar juplasqan, ayaq ushları biraz ashılǵan, qollar dene boylap tómengge túsirilgen, bas tuwrı qaratılǵan (30-súwret, a).

2. D.j. — t.t., qollar aldığa qaray sozılǵan (30-súwret, b).



30-súwret.

3. D.j. — t.t., qollar joqaríga kóte-rilgen (30-súwret, d).

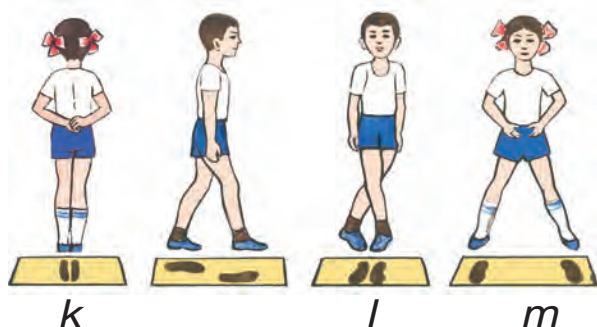
4. D.j.— t.t., qollar qaptalga so-zilgan (30-súwret, e).

5. D.j.—t.t., qollar belde (30-súw-ret, f).

6. D.j. — t.t., qollar bastir artinda (30-súwret, g).

7. D.j. — t.t., qollar bastir ustinde (30-súwret, h).

8. D.j.— t.t., qollar iyinde (30-súw-ret, i).



30-súwret.

9. D.j. — t.t., qollar kókirek aldında, shıǵanaqlar búgilgen (30-súwret, j).

10. D.j. — t.t., qollar arqada (30-súwret, k).

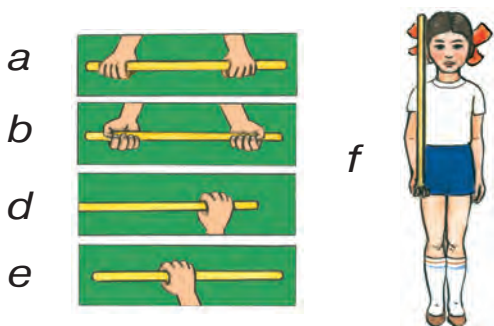
11. D.j. — t.t., ayaqlar iyin keńliginde, oń (shep) ayaq aldıda. Ayaqlar ayqastrılǵan, qollar tómengge túsirilgen (30-súwret, l).

12. D.j.—t.t., ayaqlar keńirek ashılǵan, qollar belde (30-súwret, m).

Gimnastika tayaqshası menen shınıǵıwlar

1. Tayaqsha ushlarınıń ústinen eki qollap uslaw (31-súwret, a).

2. Tayaqsha ushlarınıń astınan eki qollap uslaw (31-súwret, b).



31-súwret.

3. Tayaqshaniń ushınan bir qollap uslaw (31-súwret, d).

4. Tayaqshaniń ortasınan bir qollap uslaw (31-súwret, e).

5. T.t.t., tayaqsha iyin aldında (31-súwret, f).

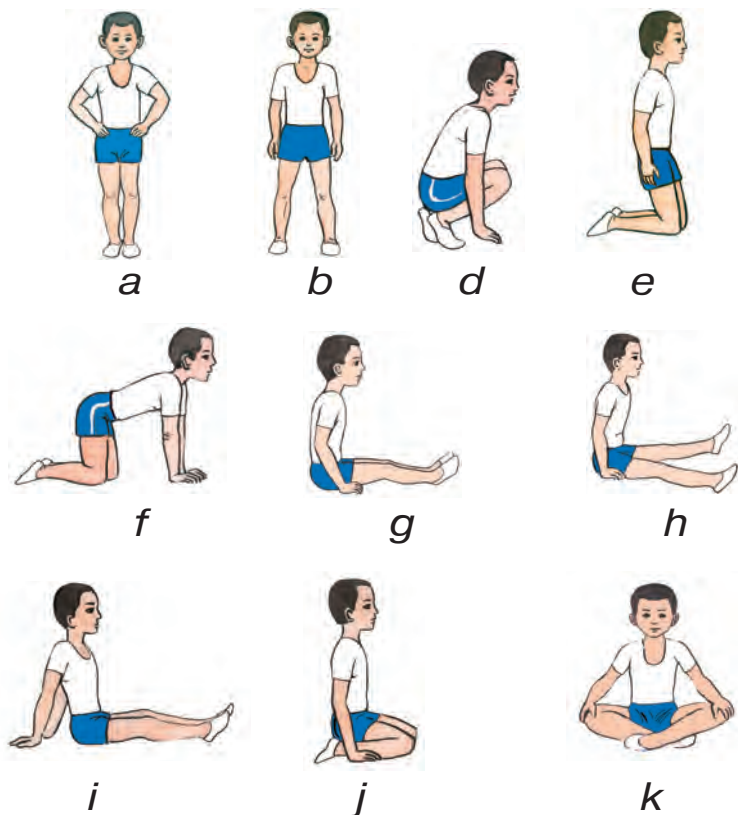
Tik turıw, otırıw

1. Qollardı belge qoyıp, tik turıw (32-súwret, a).

2. Ayaqlardı iyin keńliginde ashıp, qollardı tómenge túsiriw (32-súwret, b).

3. Qollarğa tayanğan halda dize-lerdi búgip otırıw (32-súwret, d).

4. Dizelerde tik turğan halda qol-lardı dene boylap tómenge túsiriw (32-súwret, e).



32-súwret.

5. Qollarğa tayanğan halda dize-
lerde turıw, bas kóterilgen (32-súw-
ret, f).

6. Otırıp, ayaqlardı qosqan halda
aldıǵa sozıw, qollar tómengge túsirilgen,
bas joqarıǵa kóterilgen (32-súw-
ret, g).

7. Otırğan halda ayaqlardı aship,



aldığa soziw, qollar tómengge túsi-rilgen, bas sál joqarığa kóterilgen (32-súwret, h).

8. Qollardı artqa qoyıp, oğan ta-yanğan halda ayaqlardı qosıp, al-dığa sozıp otırıw (32-súwret, i).

9. Qollardı tómengge túsirgen halda tabanı menen otırıw, bas sál joqarığa kóterilgen. Tereñirek otırıw ushın, ayaqlardıń arasın sál ashıw múmkin (32-súwret, j)

10. Qollardı dizelerge qoyıp, maldas qurıp otırıw (32-súwret, k).

Jatqan jaǵdayda orınlanatuǵın shınıǵıwlar

1. Shalqasına jatiw (33-súwret, a).

2. Qarın menen jatiw (33-súwret, b).

3. Qollarǵa tayanğan halda jatiw (33-súwret, d).



a



b



d

33-súwret.



Sorawlar

1. Qanday tiykarǵı dáslepki jaǵdaylardı bilesiz?
2. Ne ushın barlıq shınıǵıwlardı dáslepki jaǵdaydan baslaw kerek?
3. Gimnastika tayaqshasın uslawdıń qanday usılların hám dáslepki jaǵdayların bilesiz?

Tapsırmalar

1. Tiykarǵı dáslepki jaǵdaylardıń atın yadtan biliwge hám olardı orınlawdı úyreniń.
2. Gewdeniń dáslepki jaǵdayın durıs orınlawdı úyrenip alıń.

AYAQ HÁM DENENIŇ TIYKARǴÍ HÁREKETLERI

Áziz oqıwshılar! Siz úyrengen tiykarǵı dáslepki jaǵdaylardan túrli háreketler orınlanadı. Olar ayaq, qol hám dene háreketlerinen ibarat (34-súwret):

1. Deneni aldığa, artqa, ońǵa, shepke háreketlendiriw (34-súwret, a).



2. Deneni ońǵa, shepke buriw (34-súwret, b).

3. Ayaqlardı aldǵa, qaptalǵa, artqa háreketlendiriw (34-súwret, d)

4. Dizeni búgip, ayaqtı joqarıǵa kóteriw (34-súwret, e).

5. Dizeni búgip, ayaqtı artqa kóteriw (34-súwret, f).

6. Qollardı belge qoyıp, shep ayaqta tik turıw hám oń ayaqtı aldǵa sozıp, ayaqtıń ushın jerge tiygiziw (34-súwret, g).

7. Qollardı belge qoyıp, yarım otırıw (34-súwret, h).

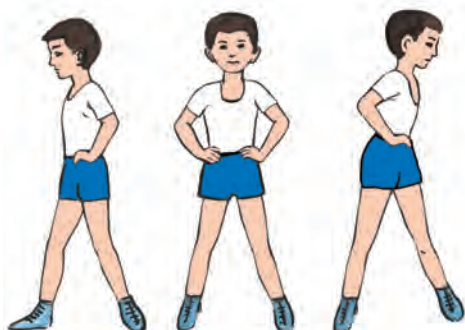
8. Dizelerdi búgip, qollardı qaptalǵa soziw (34-súwret, i).

Usı shınıǵıwlardan joqarı dárejede payda alıw ushın anıq reje tiykarında shınıǵıwlardı tańlaw kerek. Kóbinese dene shınıǵıwları kompleksi tómendegishe tártipte tańlanadı:

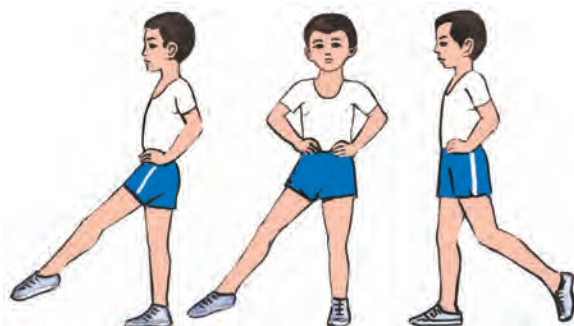
9. Ayaqlar iyin keńliginde ashılǵan, qollar iyinde, keriliw shınıǵıwları (35-súwret, a) d.j.ǵa qaytıw.



a



b



d



e



f



g



h



i

34-súwret.



10. Tik turǵan halda dizelerdi búgip otırıw, qollar qaptal táreplerge sozılǵan (35-súwret, b)—d.j.ǵa qaytıw.

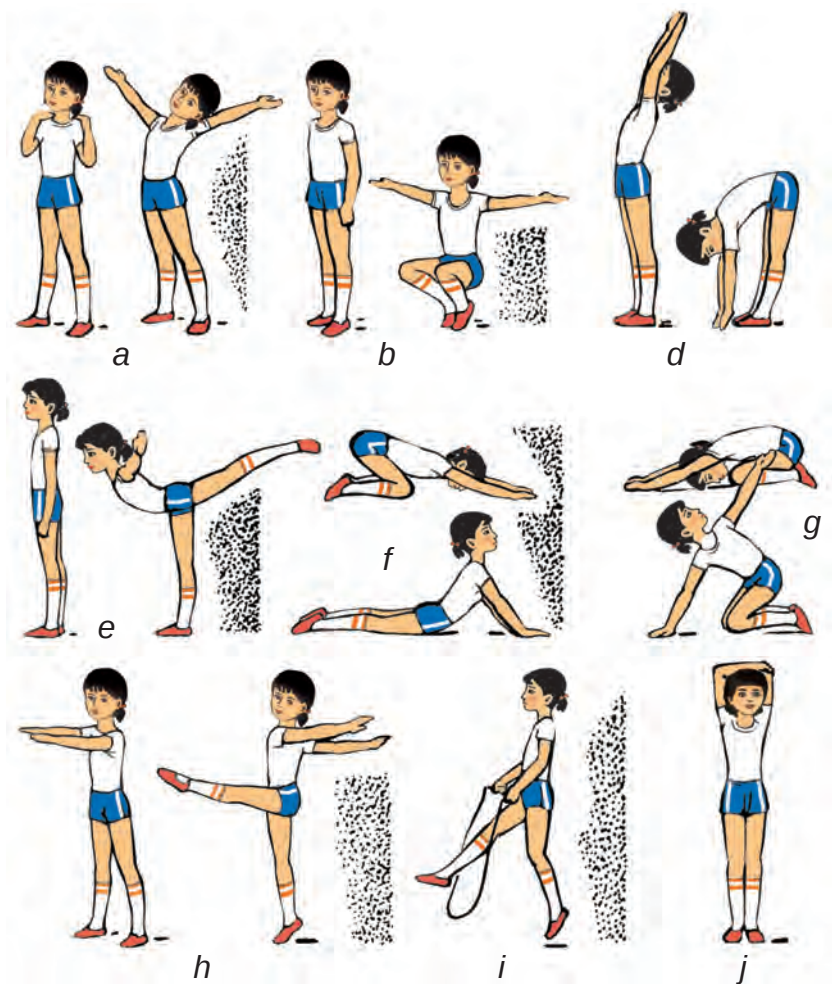
11. Tik turǵan halda qollardı joqarıǵa kóteriw, sońınan aldıǵa eńkeyiw (35-súwret, d)—d.j.ǵa qaytıw.

12. Tik turǵan halda aldınǵa eńkeyiw, shep ayaqtı artqa kóteriw, qollar qaptal táreplerge sozılǵan. Soń usı shınıǵıwdı orınlawda oń ayaqtı kóteriw (35-súwret, e)—d.j.ǵa qaytıw.

13. Qollarǵa tayanıp jatqan halda dizelerdi búgip artqa tartılıp, oǵan otırıwǵa háreket etiw (35-súwret, f)—d.j.ǵa qaytıw.

14. Dizelerge otırıp aldıǵa tereń eńkeyip qollar aldıǵa sozılǵan. Deneni kóterip shep tárepke burılıp, qollar qaptal tárepke sozılǵan, soń usı shınıǵıw oń tárepke orınlanadı (35-súwret, g)—d.j.ǵa qaytıw.

15. Ayaqlar iyin keńliginde ashıp, qollar aldıǵa sozılǵan. Qollardı shep



35-súwret.

tárepke sozıp, shep ayaq aldında sozılğan, ushları tuwrılğan. Usı shınıǵıwdıń ózin oń tárepke orınlaw (35-súwret, h)—d.j.ǵa qaytıw.



16. Jip penen sekiriw. (35-súwret, i) (30—35 márte).

17. Dem aliw shınıǵıwları — ayaq ushlarında turıp, qollardı joqarıǵa kóterip dem aliw hám qollardı qaptaldan tómengge túsirip, eńkeyip dem shıǵarıw (35-súwret, j)

Hárbir shınıǵıw (jip penen sekiriw-den tısqarı, 4—6 márte tákirarlanadı.

TAYANÍP SEKIRIWLER

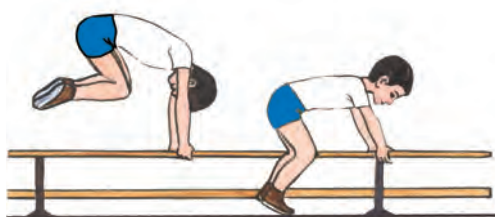
Tayanıp sekiriw oqıwshılarda kúshti bir jerge toplaw qábiletin, shaqqanlıqtı, tezlikti hám basqa pazıyetlerdi tárbiyalaydı. Tayanıp sekiriw túrleri:

Gimnastikalıq orınlıqta eki qolǵa tayanıp juplasqan ayaq penen tepsinip shep hám oń táreplerge sekirip ótiw (36-súwret).

Juwırıp kelip gimnastikalıq kópir (kozyol)diń ústine tayanıp sekirip dizelerde túsıw, soń qollar menen



36-súwret.



37-súwret.



38-súwret.

tepsinip kerilip sekirip jeńil túsiw (37-súwret).

Izbe-iz qoyılǵan ballonlardan qol-larǵa tayanıp ayaqlardı kerip sekiriw (38-súwret).

ASÍRÍLÍW, EՆBEKLEW HÁM ÓRMELEP SHÍǴÍW

Eńbeklep júriw, eńbeklep ótiw, asırılıp ótiw, gimnastikalıq diywal hám arqan boylap órmelep shıǵıw

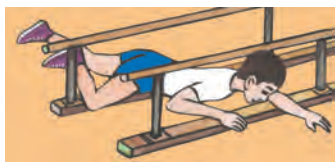
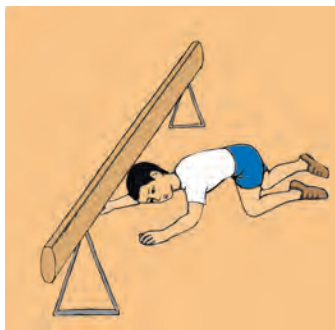


Siz ushın júdá paydalı. Sebebi, bul shınıǵıwlar dene, iyin bólimi, qol, ayaq bulshıq etlerińizdi bekkemlewge járdem beredi. Bul shınıǵıwlardan shaqqanlıq, mártlik, biyiklikke sekiriwdi úyreniw sıyaqlı ózgeshelikler qalıplesedi.

Stul astınan yamasa tónkerilgen orınlıqtıń arasınan eńbeklep ótiw (39-súwret).

Buyımlardıń ústinen asırılıp ótiw (40-súwret).

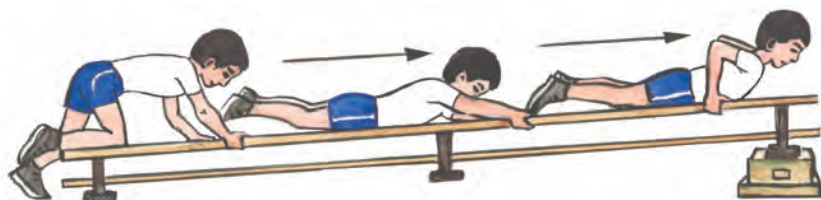
Gimnastikalıq orınlıqlardıń ústinde eńbeklew hám tartılıw (41-súwret).



39-súwret.



40-súwret.



41-súwret.



42-súwret.



43-súwret.



44-súwret.



Záńgige hám tayaqqa órmelep shıǵıw (42-súwret).

Gorizontal tartılǵan arqanda ayaqlardıń járdeminde asılıp ótiw (43-súwret).

Arqanǵa órmelep shıǵıw (44-súwret).

Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları

Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwların úyińizde, mektepte doslarıńız benen hám óz betińizshe orınlawıńız múmkin.

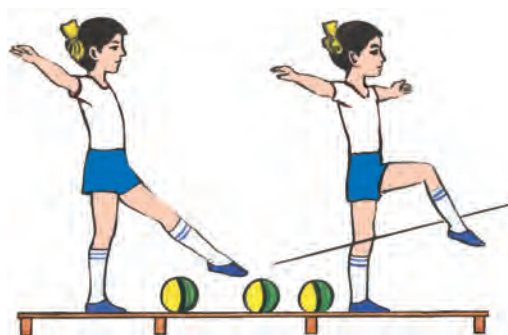
Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwların qada, qıya qoyılǵan záńgilerdiń ústinde júrip orınlawıńız da múmkin.

Gimnastikalıq orınlıqta bir ayaqta turıp, ekinshi ayaqtı aldığa, qaptalǵa, artqa sozıw, qollardı belge qoyıp yamasa bir qol menen gimnastikalıq diywaldıń tayaǵınan uslap turıw (45-súwret, a).

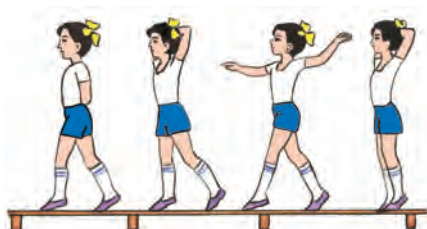
Gimnastikalıq orınlıqqa qoyılǵan toplar yamasa tartılǵan arqannıń ústinen ótip júriw (45-súwret, b).



a



b



d



e

45-súwret.

Qollardı hár qıylı jaǵdayda háreketlendirip, ayaqtıń ushında gimnastikalıq orınlıq ústinen júriw (45-súwret, d).

Qıya qoyılǵan gimnastikalıq orınlıqtıń ústinde qollardıń jaǵdayın ózgertip júriw (45-súwret, e).

Sorawlar

1. Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları qanday jerlerde orınlanadı?



2. Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwların orınlawda qanday buyımlardan paydalanıw múmkin?

3. Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwlarınıń qanday túrlerin bilesiz?

Tapsırmalar

1. Qollarıńızdı belge qoyıp, bir ayaqta turıń, ekinshi ayaǵıńızdı búgip, dizelerdi joqarı kóterip, kózlerińızdı jumıń.

2. Túrli buyımlar — gimnastikalıq orınlıq, jel berilgen top hám basqa buyımlar ústinde qollarıńızdı qaptalǵa sozıp ayaq ushında turıń.

AKROBATIKA

Akrobatika shınıǵıwları aldığa hám artqa tońqalaq asıw, jawırında, basta tik turıw, «kópir» (mostik) payda etiw hám basqalardan ibarat:

— shalqaǵa jatqan halda eki qol menen dizelerdi kókirek aldına tartıw, búkke túsip shepke, ońǵa, aldığa hám artqa terbeliw (46-súwret);

— ayaqlardı sál ashıp, búgilip otırıw, eki qol menen ayaqlardı qu-



46-súwret.



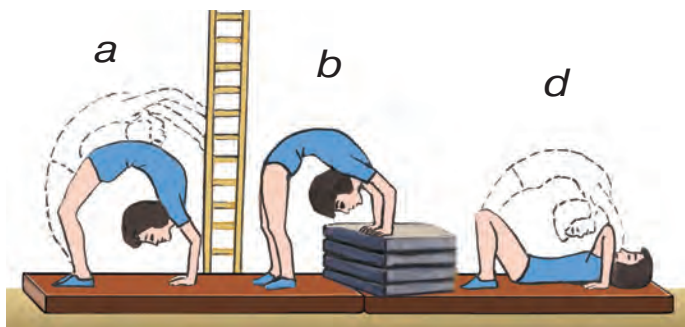
47-súwret.

shaqlağan halda búkke túsip, bastı aldığa eńkeytip otırıw;

— búkke túsip, tez artqa domalap, tońqalaq asıw. Ádette, bul shınıǵıwlar gimnastikalıq tósek yamasa gilemniń ústinde orınlanadı (47-súwret).

Shalqağa jatqan halda «kópir» (mostik) jasaw

Gimnastikalıq diywaldan bir adım uzaqlıqta oǵan arqa menen turıp, qollar joqarı kóteriledi. Artqa shalqayıp, gimnastikalıq diywal taxtaların izbe-iz



48-súwret.

uslap, áste-aqırın qollardı polğa qoyıp, «kópir» payda etiledi (48-súwret, a).

Ústi-ústine qoyılğan gimnastikalıq tóseklerge arqanı qaratıp, ayaqlardıń arası ashıp turıladı, soń artqa shalqayıp, «kópir» payda etiledi, úsh márte prujina tárizli terbelip (deneniń awırlıǵın ayaqtan qolğa hám keri-sinshe), tórtinshi esapta kóterilip, tiykarǵı tik turıw jaǵdayına qaytıladı (48-súwret, b).

Shalqaǵa jatqan jaǵdayda «kópir» payda etiwden aldın tayarlaw terbelisleri dawamında dene awırlıǵı qolğa, qoldan ayaqqa ótkeriledi, shalqaǵa jatıladı, soń terbeliw jáne



48-súwret.

tákirarlanadı. Tek sonnan keyin ǵana «kópir» payda etiledi (48-súwret, d).

Dizelerde tik turǵan jaǵdayda «kópir» payda etiw. Artqa shalqayıw waqtında sherigi onıń sanınan uslap, ózine tartıp turadı (48-súwret, e).

Eki oqıwshı ayaqlarınıń arasın ashıp, bir-birine járdem bergen halda «kópir» payda etedi (48-súwret, f).

Óz betinshe «kópir» payda etiw (48-súwret, g).

Sorawlar

1. Eńbeklep júriw, asırılıp ótiw hám órmelep shıǵıw shınıǵıwlarınıń qanday paydası bar?



2. Gimnastikalıq orınlıqlardıń ústinde tartılıw shınıǵıwları deneniń qaysı bulshıq etlerin bekkemlewge járdem beredi?

3. «Kópir» payda etiw shınıǵıwları qanday izbe-izlikte úyreniledi?

Tapsırmalar

1. Eńbeklep hám asırılıp ótiw, órmelep shıǵıw shınıǵıwlarınıń áhmiyetin túsindirip beriń.

2. Búkke túsiw jaǵdayın túsindirip beriń.

3. Tońqalaq asıw shınıǵıwların orınlañ.

Kórkem gimnastika

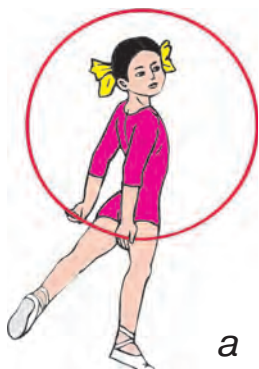
Kolco arqalı shınıǵıwdı islew (49-súwret, a).

Top penen shınıǵıw islew (49-súwret, b).

Bulava menen shınıǵıw islew (49-súwret, d).

Lenta menen shınıǵıw islew (49-súwret, e).

«Jip» penen shınıǵıw islew.



a



b



d



e

49-súwret.

Sorawlar

1. Kórkem gimnastika boyınsha qanday shınıǵıwlardı bilesiz?
2. Kórkem gimnastika menen er balalar shuǵıllana ma?
3. Kórkem gimnastika shınıǵıwları qay jerde ótkeriledi?



Tapsirma

Gimnastika boyinsha mektepte nelerdi úyrenenińiz haqqında jazıp beriń.

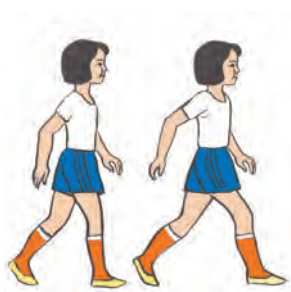
JEÑIL ATLETIKA

Júriwdiń túrleri

Júrgende adam denesiniń barlıq aǵzası, bulshıq etleri, buwınları jaqsı háreketlenedi hám rawajlanadı.

Júriw qaǵıydası durıs orınlanǵanda dene, arqa hám qarın bulshıq etleri ádewir bekkemlenedi, ayaq pánjesiniń bulshıq etleri rawajlanadı, qáwmeti durıs qalıplesip baradı. Júriwdiń tómendegi tiykarǵı túrleri bar:

Bir qalıpte ápiwayı júriw. Balalar, Siz júrgenińizde tabanıńızdı jerge qoyasız, soń ayaqtıń ushı tárepke háreketlenip, júriwge ótesiz (ilajı barınsha dize búgilmewi kerek). Qollardıń háreketi áste-aqırın, shıǵanaqtan



50-súwret.



51-súwret.



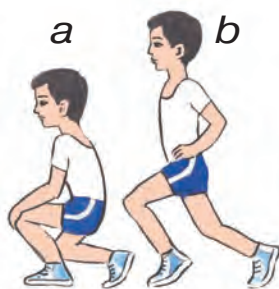
52-súwret.

búgilgen, qollar gezekpe-gezek kókirekten joqarı bolmağan halda aldığa kóteriledi, soń shıǵanaq artqa, joqarıǵa jiberiledi, qoldıń barmaqları shama menen bel qáddinde boladı. Bas sál kóterilgen, iyin bos qoyılǵan (50-súwret).

Qollardıń jaǵdayın ózgertip ayaqtıń ushında júriw (51-súwret).

Dizeni joqarı kóterip júriw. Háreket tez hám anıq, qádemler qısqa hám nıq boladı (52-súwret).

Yarım búkshiyip otırıw hám búkshiyip otırǵan halda júriw (53-súwret, a, b).



53-súwret.



54-súwret.

Nıq qádem taslap júriw. Bul áskeriy júriske uqsap, ayaqtı kóterip, ayaq tabanı tolıq qoyıladı (54-súwret).

Juwırıwdıń túrleri

Juwırıw balalardıń turmısında basqa háreketlerge qaraǵanda kóbirek ushı-rasadı. Juwırıwdıń tómendegi túrleri Sizge usınıs etiledi:

Ápiwayı juwırıw. Bul — juwırıw qa-ǵıydasın durıs orınlaǵan halda erkin, jeńil, qollardı tábiyiy háreketlendirip juwırıw bolıp esaplanadı (55-súwret).

Ayaqtıń ushında juwırıw. Ayaqtıń ushı jerge qoyılıp, tabanlar jerge tiy-gizilmeydi. Tez pátte qısqa qádem taslap juwırıladı (56-súwret).



55-súwret.



56-súwret.



57-súwret.



58-súwret.

Sekirip-sekirip juwırıw. Tez hám keń háreket etip ayaqtan-ayaqqa sekirip juwırıladı (57-súwret).

Tez pát penen juwırıw. Ayaqtıń aldınğı bóliminde orınlanıp, keń qádem qoyıladı (58-súwret).

Áste juwırıw. Áste juwırıw basqa juwırıwlarǵa qaraǵanda kóbi-rek qollanıladı. Bul juwırıw ulıw-



59-súwret.



60-súwret.

ma shıdamlılıqtı rawajlandıradı, organizmniń funkcionallıq múmkinshiliklerin kúsheytedi. Sol sebepli kóp qollanıladı (59-súwret).

Biyiklikke hám biyiklikten tómenge juwırıw. Biyiklikke juwırıw waqtında mayda qádem taslap, ayaqtıń ushında juwırıw jaqsı nátiyje beredi. Bunda dene aldığa biraz iyiledi.

Tómenge juwırıwda deneni sál artqa shalqaytıp, úlken-úlken qádem qoyıladı (60-súwret).

Sorawlar

1. Deneniń qanday tiykarǵı háreketlerin bilesiz? Olar qalay ataladı?



2. Júriwdiń qanday túrlerin bilesiz?
3. Juwırıwdiń qanday túrleri bar?
4. Biyiklikke hám tómenge juwırıw qa-
ğıydaların aytıp beriń.

Tapsırmalar

1. Doslarıńız benen bir qatarǵa qaptal-
lasıp hám izbe-iz turıwdı tákirarlań.
2. Shepke, ońǵa burılıwlardı tákirarlań.

Kross juwırıw

300; 500; 800 metrge kross juwırıw. Bul juwırıw túrлерinen biri bolıp, orta normada juwırıladı. 2-klass oqıwshılarında bul juwırıwdiń waqtı



61-súwret.



esapqa alınbaydı. Kross juwırıw tegis, oyılı-biyik, toǵaylıq jerlerde ótkeriledi. Bul juwırıw oqıwshılardı shıdamlılıqqa tárbiyalaydı.

Máki tárizli juwırıw

(4x10 m)

Máki tárizli juwırıw tezlik, shaqqanlıq sıpatların tárbiyalaydı. Bul juwırıw jeke hám jámaátlik tárizde ótkerilip, jeñimpazlar anıqlanadı, waqıt ta esapqa alınadı.

Sorawlar

1. Kross juwırıw qanday fizikalıq sıpatlardı tárbiyalaydı?
2. Kross juwırıwdıń ápiwayı juwırıwdan ayırmashılıǵı nede?
3. Máki tárizli juwırıw menen kross juwırıwdıń qanday parqı bar?
4. Máki tárizli juwırıw qanday pazıyletlerdi tárbiyalaydı?



Sekiriwdiń túrleri

Turǵan orında eki ayaqta hákkelep joqarı sekiriw (62-súwret).

62-súwret.

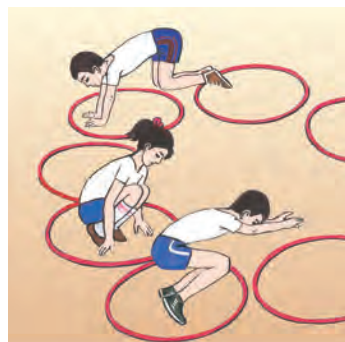


Ayaqtan-ayaqqa sheńber boylap sekiriw (63-súwret).

Sheńberden-sheńberge hákkelep sekiriw (64-súwret).

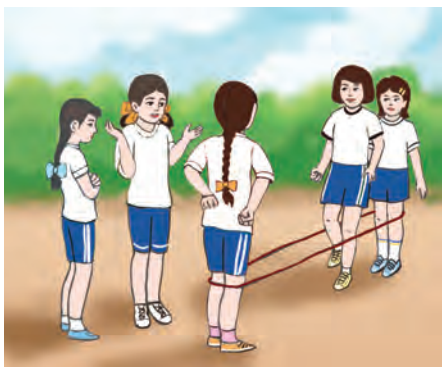


63-súwret.

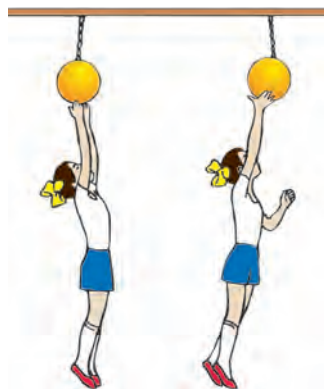


64-súwret.

Turǵan orında joqarıǵa sekiriwde tepsiniw ayaqtıń bulshıq etlerin jaqsı rawajlandıradı, sekiriw qábiletin



65-súwret.



66-súwret.

arttiradi, tezlik penen almasiw sheberligin qáiplestiredi.

Turǵan orinnan joqarıǵa sekiriw kóbirek oyun túrinde ótkeriledi.

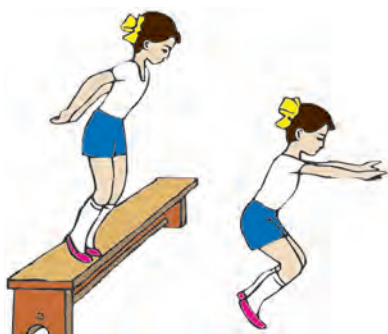
Rezina ústinen sekiriw oyını (65-súwret).

Sekirip, qollardı ildirilgen buyımlarǵa tiygiziw (66-súwret).

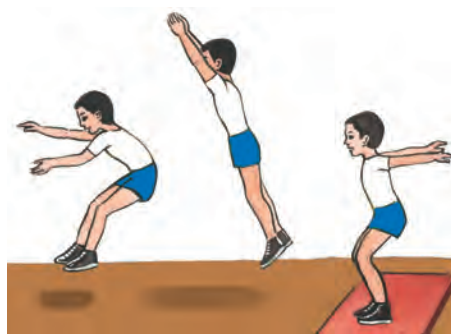
40–50 sm biyikliktegi gimnastikalıq orınıǵı ústinen tómenge sekiriw (67-súwret).

Orında turıp uzınlıqqa sekiriw (68-súwret).

Jip penen sekiriw shıdamlılıqtı rawajlandıradi, júrek-tamır hám demalıw iskerligin hám de bulshıq etlerdi



67-súwret.



68-súwret.

bekkemleydi. Jip penen sekiriwdiń hár túrli usılları bar (69-súwret):

- a) jiptiń astınan juwırıp ótiw;
- b) jiptiń ústinen sekiriw (69-súwret, a);
- d) jip penen sekirip qashıw;
- e) jup-jup bolıp sekiriw (69-súwret, b);

f) úlken jiptiń astınan kishkene jip penen ótiw (69-súwret, d).

Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw. Ádette, bul shınıǵıw qumlı qambalarda ótkeriledi. Al, sport zalında ústi-ústine qoyılǵan 2—3 gimnasikalıq tóseklerdiń ústinde sekiriwge de boladı (70-súwret).

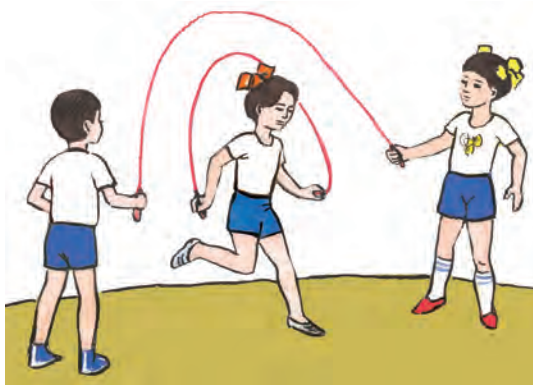


69-súwret, a.

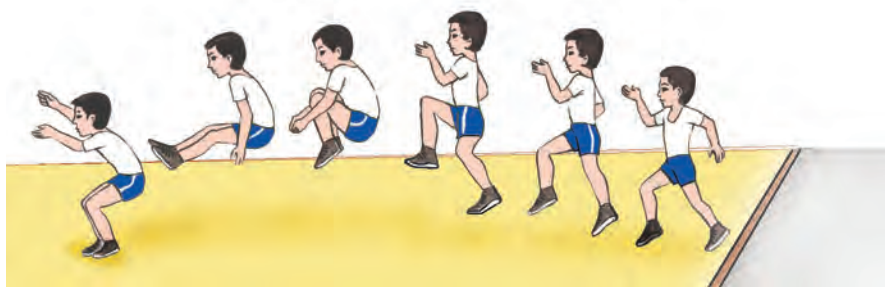


69-súwret, b.

Juwırıp kelip biyiklikke sekiriw. Sekiriwdiń bul túri biraz qıyınlaw bolǵanlıǵı ushın sekiriwdi úyreniw-den aldın 2—3 adım juwırıp, soń toqtamastan sol zamatta bir ayaq penen tepsiniw hám tosqıtan ótiw-de eki ayaqtı búgiw kerek. Dáslep ayaqtıń ushlarına, soń pútkil ayaqqa



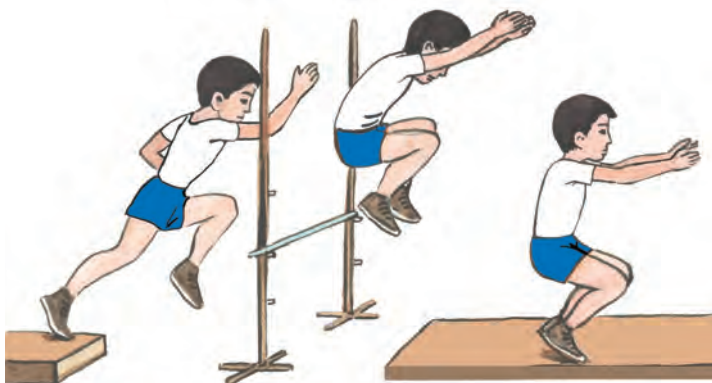
69-súwret, d.



70-súwret.

ótip, áste qonıw menen shınıǵıw juwmaqlanadı.

Biyiklikke sekiriw ushın qumlı qamba, eki qada hám planka bolıwı kerek. 1- hám 2-klass oqıwshıları sport zalında tartılǵan rezinalı jiptiń ústinen gimnastikalıq tóseklerge sekiriwi múmkin (71-súwret).



71-súwret.



Sorawlar

1. Uzunlıqqa hám biyiklikke sekiriw-di úyreniw ushın qanday buyımlardan paydalanıw múmkin?
2. Orında turıp uzunlıqqa sekiriwde Siz qanday nátiyjege erisesiz?
3. Jip penen sekiriw túrlerin aytıp beriń.

Tapsırmalar

1. Jip penen bir ayaqta hám eki ayaqta sekiriwdi úyrenip alıń (hár kúni 10—20 sekundtan qosıp bariń).
2. Joqarı starttan 20—30 m ge tez juwırıwdı tákirarlań.
3. Turǵan ornıńızdan uzunlıqqa sekiriwdi tákirarlań.

Kishkene toplar menen orınlanatuǵın shınıǵıwlar

Siz túrli oyınlarda top hám kishkene top sózlerin kóp qollanasız. Olardıń qanday ayırmashılıǵı bar? Úlkenirek toplarǵa basketbol, voleybol, futbol hám t.b. toplar kiredi. Kishkene top-



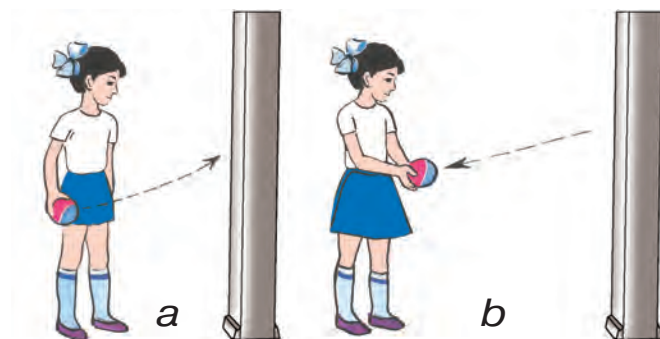
larğa tennis tobi, rezinalı kishkene toplar kiredi.

Toptı ılaqtırw hám qaqshıwdı úyreniw sáykes izbe-izlikte súwretlerde berilgen.

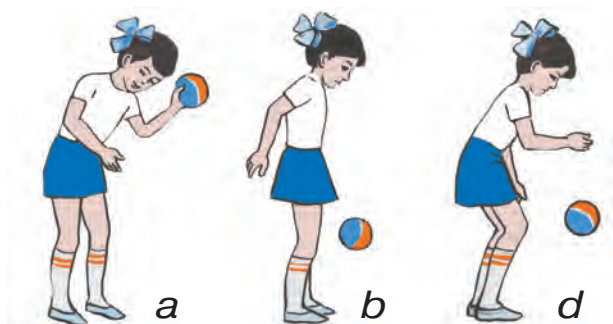
Kishkene toptı shep, oń qol menen diywalğa ılaqtırw hám jerge túsirmey eki qollap qaqshıp alıw (72-súwret, a, b).

Kishkene toptı shep, oń qol menen jerge ılaqtırıp, aldıda, artta, otırğan halda shappatlap, soń kishkene toptı uslap alıw (73-súwret, a, b, d).

Kishkene toptı shep, oń qol menen joqarıǵa ılaqtırıp (biyikke ılaqtırılmasın), onı eki qollap qaqshıp



72-súwret.

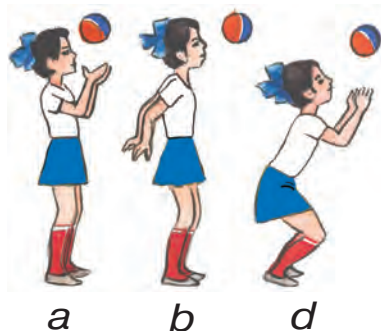


73-súwret.

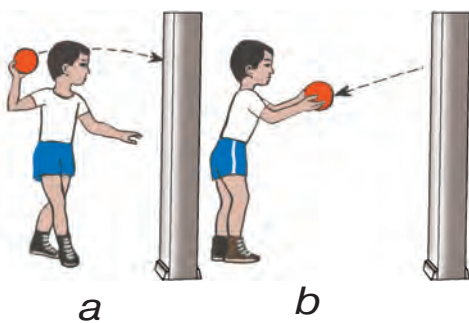
aliw. Usı shınıǵıwdı qol shappatlap, otırıp, turǵannan soń eki qollap qaqshıp aliw (74-súwret, a, b, d).

Kishkene toptı shep, oń qol menen joqarı diywalǵa ılaqtırıw hám onı eki qollap qaqshıp aliw (75-súwret, a, b).

Diywalǵa arqa tárep penen turıp, kishkene toptı oń, shep, eki qollap diywalǵa ılaqtırıw hám jerden



74-súwret.



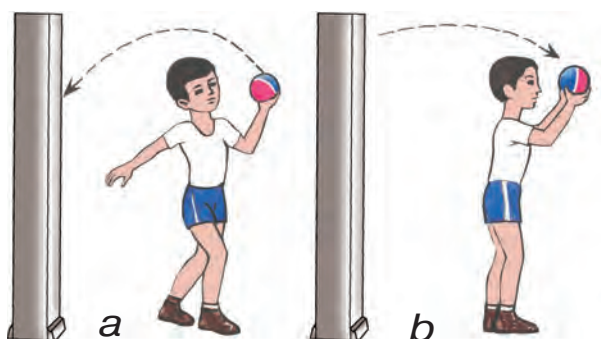
75-súwret.



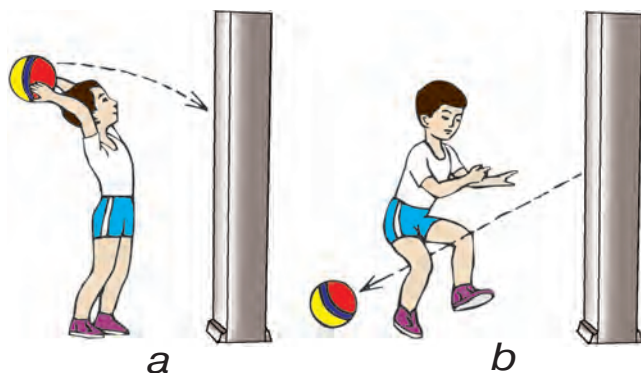
sekirgen kishkene toptı eki qollap qaqshıp alıw (76-súwret, a, b).

Kishkene toptı eki qollap diywalğa ılaqtırıw hám diywaldan qaytqan kishkene toptı jerge túsirmey, onıń ústinen sekiriw (77-súwret, a, b).

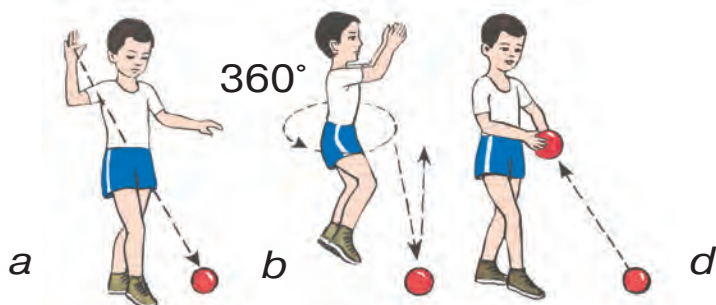
Kishkene toptı jerge ılaqtırıp, túrli háreketlerdi orınlaǵannan soń, qaqshıp alıw (shepke, ońǵa 360°



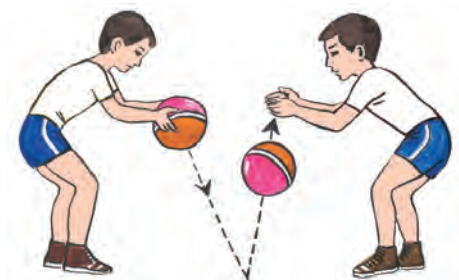
76-súwret.



77-súwret.



78-súwret.



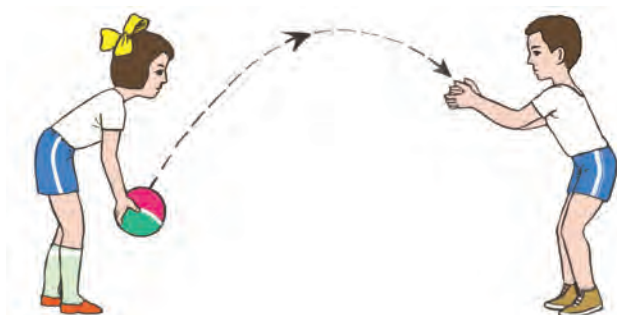
79-súwret.



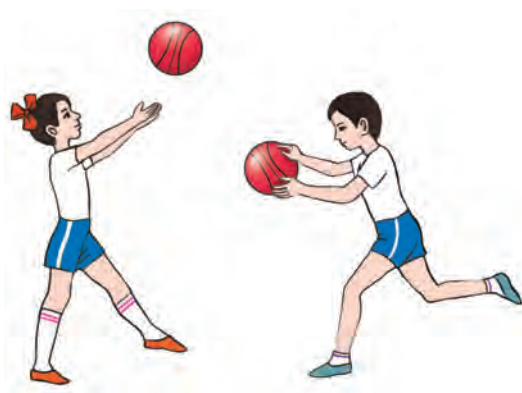
80-súwret.

aylanıw, eki márte sekirgennen keyin hám t.b.) (78-súwret, a, b, d).

Kishkene top penen jekke hám jup bolıp oynaw shınıǵıwları (79-súwret).



81-súwret.



82-súwret.

Toptı 1—2 adım aralıqtan eki qol menen bir-birine ılaqtırıw hám eki qollap qaqshıp alıw (80-súwret).

Toptı jup-jup bolıp, eki qollap tómennen bir-birine ılaqtırıw hám qaqshıw (aralıq erkin tańlanıwı múmkin, 81-súwret).

Toptı shep, oń qol menen jerge urıp júriw, juwırıw, sebetke taslaw (82-súwret).

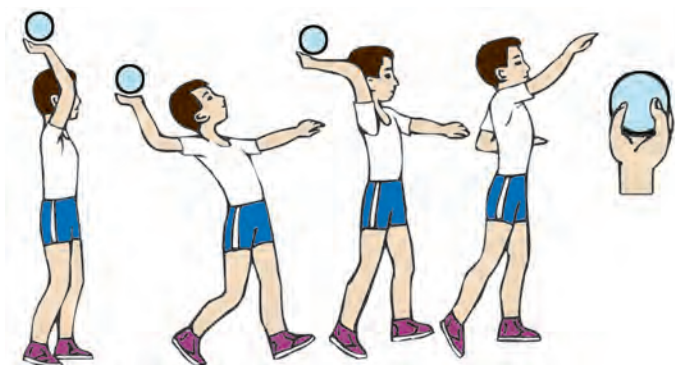


Tennis tobin ilaqtiriv

Topti ilaqtirip-qaqshiv háreketi kónlikpesin hám uqiplılıǵın túrli usillar menen qáiplestirip bariw múmkin. Bul shınıǵıwlar topti uzaqqa ilaqtiriv, nishanaǵa ilaqtiriwǵa járdem beredi.

Topti nishanaǵa ilaqtiriwda (gorizontal hám vertikal nishanaǵa) rezina yamasa tennis toplarınan paydalanıladı. Yashik, aǵash hám sebeti—gorizontal nishana, al sheńber sızılǵan taxta, dóńgelek, tereklerdi vertikal nishana dep esaplaw múmkin. Ílaqtiriv usılı ilaqtirilip atırǵan deneniń awırlıǵı hám úlkenligine qarap tańlap alınadı. Mısalı, úlken top sebetke yamasa jerde jatqan sheńberge tómennen eki qollap ilaqtiriladı. Eger kishkene top ilaqtırılsa, onı bir qol menen orınlaw qolaylıraq.

Topti turǵan orınnan uzaqqa ilaqtiriv. Dáslepki jaǵday. Shep ayaqtı biraz aldıǵa qoyıp, shıǵanaq azıraq búgiledi, top oń qolda bastırnıń tóbesinde



83-súwret.

uslanadı, soñ dene hám qol aldığa baǵdarlanǵan halda deneniń awırlıǵın aldınǵı ayaqqa ótkerip, toptı ılaqtırw yamasa nıshanaǵa ılaqtırw barmaqlar menen basqarıladı (83-súwret).

Sorawlar

1. Toptı ılaqtırıp-qaqshıwdı úyreniw qaysı shınıǵıwdan baslanadı?
2. Toptı ılaqtırw hám qaqshıp alıw shınıǵıwları menen baylanıslı qanday háreketli oýınlardı bilesiz?
3. Úlken hám kishkene top penen orınlanatuǵın qanday jekke oynaytuǵın oýın shınıǵıwların bilesiz?
4. Top penen jup bolıp orınlanatuǵın qanday shınıǵıwlardı bilesiz?



Tapsırmalar

1. Kishkene toptı hár qıylı aralıqtan turıp bir qol menen nıshanağa ılaqtırıp túsiriń.
2. Vertikal nıshana jasap, hár qıylı aralıqtan kishkene toptı nıshanağa ılaqtırıp túsiriń.

Háreketli oyunlar

Áziz oqıwshılar, oyun dene tárbiyasınıń áhmiyetli qurallarınıń biri bolıp esaplanadı. Oynlarda Siz hárekettiń barlıq tiykarǵı túrleri: júriwdi, juwırıwdı, sekiriwdi, ılaqtırıwdı, tosıqlardı, qarsılıqlardı jeńiwdi úyrenesiz. Oynlar dıqqattı, pikirlewdi, shaqqanlıqtı, tezlikti, kúshti, shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa, al komandalıq oynlar bolsa doslıq hám sıylasıq sezimin tárbiyalawǵa járdem beredi.

Háreket — ómirdiń tiykarı. Onısız heshqanday iskerlik bolmaydı. Al, onıń shekleniwi yamasa buzılıwı barlıq tirishilik proceslerine jaman tásir kórsetedi.



Óz salamatlıǵıńızdı saqlaw hám bekkemlew ushın mektepte ótilip atırǵan 2 saat dene tárbiyası sabaǵı jetkilikli emesligin biliwińiz kerek. Siz bul háreketlerdiń kólemin arttırıw ushın sabaqtan tısqarı waqıtta doslarıńız benen hár qıylı oyunlarda qatnassańız ózińizdiń fizikalıq rawajlanıwıńızǵa járdem beresiz.

Ashıq hawada ótkeriletuǵın oyunlar densawlıqqa paydalı tásir kórsetedi, pútkil organizmniń iskerligin jaqsılaydı hám jaqsı dem alıw quralı esaplanadı.

Tómende jekke halda, komanda hám topar-topar bolıp oynalatuǵın hár túrli qızıqlı oyunlardan mısallar keltirilgen.

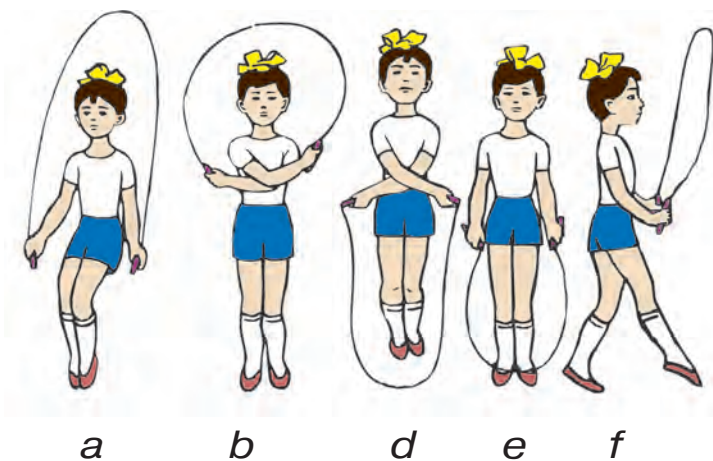
Jip penen sekiriw. Bul ápiwayı shınıǵıw bolıp, onda túrli jastaǵı adamlar da shınıǵıw islewi múmkin. Belgili sportshılar da óz shınıǵıwlarında jip penen sekiriw shınıǵıwların júdá kóp



orinlaydi. Bul shınıǵıwlardı jekke, jup hám topar bolıp, hár túrli usıllarda orınlaw múmkin.

Bul oyın shaqqanlıq, tezlik, shıdamlılıq hám basqa zárúrli sıpatlardı tárbiyalaydı (84-súwret, a, b, d, e, f). Bul háreketli oyınlar kóbinese estafeta sıpatında ótkeriledi.

Velosiped, samokat aydaw (85-súwret). Bul oyın da tezlikke, shaqqanlıqqa, teńsalmaqlılıqtı saqlawǵa hám keńislikti kóz aldǵa keltirip biliwge úyretedi.



84-súwret.



Dóngelekti domalatıp jarısıw (86-súwret). Bul oyın júdá qızıqlı ótedi. Dóngelekti bir tegis domalatıp juwırıw hámmeniń de qolınan kele bermeydi. Buniń ushın turaqlı shuǵıllanıw kerek.

Pátpelek penen juwırıw. Pátpelekti hámme ózi jasap alıwı múmkin. Pátpelek tárepleri 10—12 sm bolǵan tórtmúyeshli qaǵazdan jasaladı. Hár bir múyeshten diagonal boylap ortasına shekem (5 sm) jetkizbey qırqıladı hám tórt ushın ortaǵa búgıp, ol qálem, ruchka yamasa aǵashtan jasalǵan tayaqshaniń ushına ornatıladı. Tayaqshani uslap qanshelli tez juwırılса, ol sonsha tez aylanadı.



85-súwret.

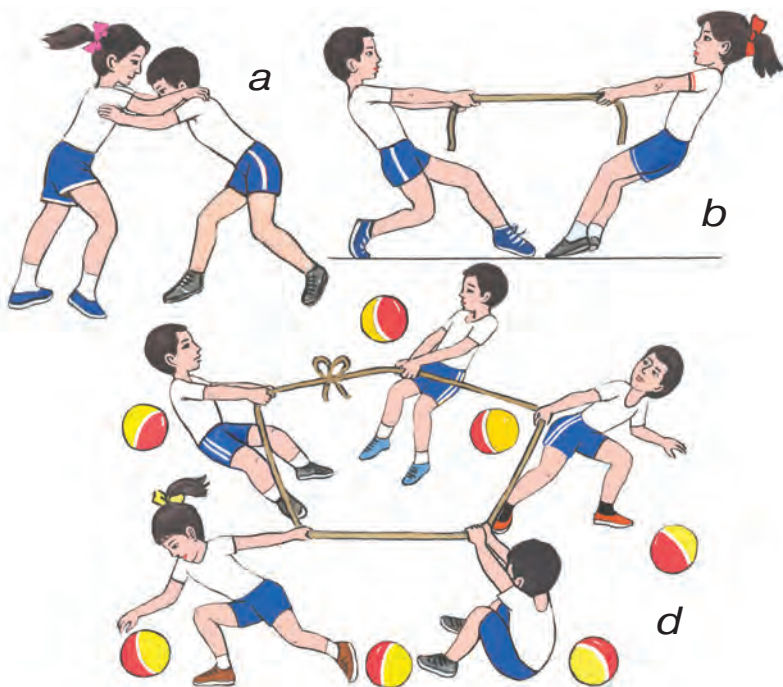


86-súwret.



«Tartısıw» oyını. Bul shınıǵıwlar kúshti rawajlandırıwǵa qaratılǵan bolıp, ol hár túrli usıllarda ótkeriledi. Hár bir bala kúshli bolıwdı qáleydi hám soǵan háreket etedi. Bul oyında balalar ózleriniń kúshlerin sınap kóriwleri múmkin (87-súwret a, b, d).

«Dárwaz» oyını. Dárwaz oyını adamnan úlken fizikalıq tayarlıqtı,



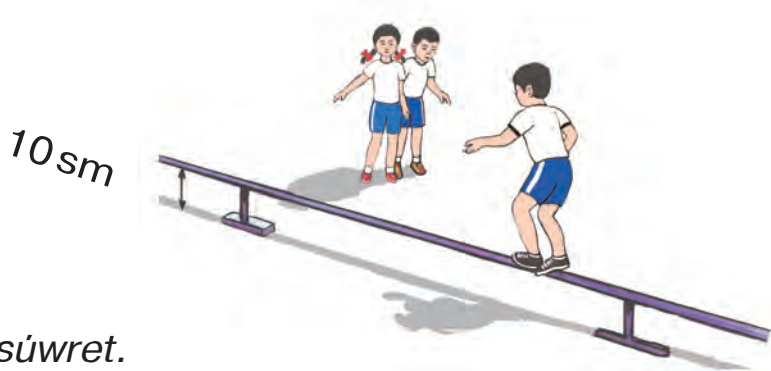
87-súwret.



epshillikti, dáwjúreklikti talap etedi. Bul oyındaǵı háreketlerde teńsalmaqlılıqtı saqlaw hám keńislik sezimi úlken rol oynaydı. Sonıń ushın qadada, gimnastikalıq orınıqta, jerde tartılǵan jiplerde júriw, bir ayaqta turıw sıyaqlı shınıǵıwlar teńsalmaqlılıqtı saqlaw hám de keńislikti seziw kónlikpelerin tárbiyalaydı (88-súwret).

«Kim shaqqan» oyını. Bul oyında jup-jup bolıp kim tez juwırıwǵa jarıadı. Bul oyınlardı qız balalar da, ul balalar da qızıǵıp oynaydı hám birinshi bolıwǵa umtıladı.

Oyında hár jup juwırıwda finishke birinshi kelgenler jeńimpaz esap-



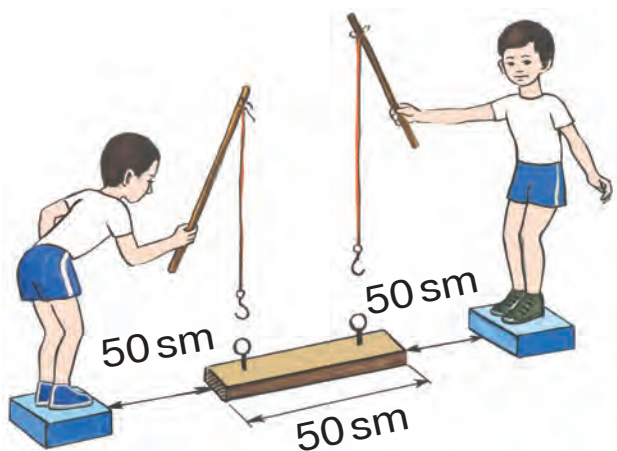
88-súwret.



lanadi. Toparlarğa bólinip oynawı da múmkin.

«Balıq tutıw» oyını. Bunda balalar oyun buyımların ózleri jasawı múmkin. 50 sm li taxtayğa 2 halqalı shege qağıladı. Balalar bir-birden qarmaq aladı. Kim bir, yarım metr aralıqtan turıp, shegeli halqanı qarmaq penen tezirek ilip alsa, sol balıq tutqan bolıp, jeńip shıǵadı (89-súwret).

«Jasırınbaq» oyını. Oyında shama menen 10 ǵa jaqın bala qatnasadı. Oyun sanaw jolı menen: 1, 2, 3,

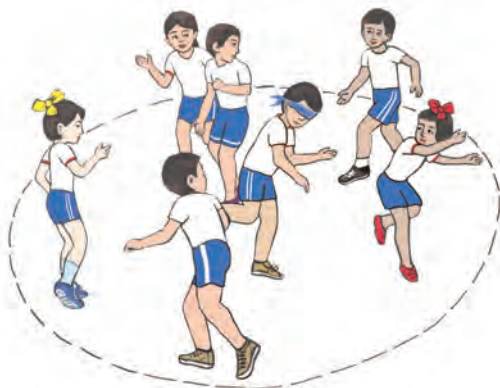


89-súwret.



4, 5, 6, 7 — ketti, dep baslanadi. «Ketti» sózi qaysi qatnasıwshıǵa tuwrı kelse, sol bala kózlerin bekitip turadı. Al, qalǵan oyınshılar qálegen jerlerine jasırınadı.

Kózi oramal menen baylanǵan bala «boldı ma, boldı ma?» dep soraydı. Jasırınǵan balalardıń birewi «boldı», dep juwap beredi. Keyin ol jasırınǵan balalardı izleydi. Sol waqıtta balalar payıt kútip, izli-izinen belgilengen orınǵa juwıradı. Izlewshi olardı quwadı. Eger jasırınǵan oyınshılardan birewi belgilengen jerge izlewshiden burın jetip kelse, «jettim» dep baqıradı. Quwıp kiyatırǵan izlewshi jasırınǵan balalarǵa jetip kelip, qolın tiygizse, «qol tiydi, usladım», dep toqtatadı. Sońǵı uslanǵan bala kózin bekitedi, yaǵnıy jumıp turadı. Quwlaǵan bala jasırınǵan oyınshılardıń birewin de uslay almasa, qaytadan kózin jumıp, oyın jańadan baslanadı (90-súwret).



90-súwret.

«Jińgıl diywal ğır-ğır aylan» oyını. Balalar qol uslasıp (shinjır bolıp) turadı. Balalardıń birewi bir shette turadı hám шинjırда birinshi bolıp turğan bala sheńber boylap ishke qaray juwıradı hám шинjırdan jılan tárizli forma payda etip, tómendegilerdi aytadı:

Jińgıl diywal
 Ğır-ğır aylan,
 Bol jáne tar
 Jińgıl diywal, —

dep aytıwdan hámme toqtaydı. Bir shette turğan qız, mısalı, Lala jılan tárizli formanıń sırtqı tárepinen ushına



jaqinlasadı hám eń shettegi balanıń qolınan uslap alıp, jılan tárizli formanı jayıp, sheńber boylap juwıradı. Shinjırdan sheńber payda boladı. Lala sheńber ortasına túsip qaladı. Balalar bolsa:

Lala keler juwırıp,
Tawıp aladı túte,
Jipleri sarı reńde,
Tútesi tústi jerge.

Sońğı sózlerdi Lalanıń ózi aytadı:

Túte domaladı,
Jipleri shubaladı.
Túte arjaqta
Jipti usladım,
Úzip tasladım.

Ol sheńberdiń qálegen jerine barıp «Úzip tasladım» sózlerin aytıp atırǵanda shinjırdı sol jerden úzip jiberedi hám ózi shinjırdıń úzilip ketken jerine barıp turadı. Shinjırdıń basqa ushında birinshi bolıp qalǵan oyun qatnasıwshısı oyun tákirarlanıp atırǵan



91-súwret.



92-súwret.

waqıtta Lalanıń rolin atqaradı. Oyin qaytadan baslanadı (91-súwret).

«Oramaldı al» oyını. Oyin qanday da bir biyiklikke, yaǵnıy terektiń shaqasına yamasa gimnastikalıq diywaldıń tekshelerine ildirip qoyılǵan oramaldı sekirip alıwdan ibarat. Oramaldı áste-aqırın joqarıǵa kóteriwge bolatuǵın etip ildiriw kerek. Bunıń ushın kishkene jipten paydalanıw múmkin. Dáslepki biyiklik asırıp barıladı, ayırım balalar bul biyikliktegi oramaldı ala almaydı. Hár bir háreket etiwde oramaldı alatuǵın balalardıń sanı azayıp baradı. Nátiyjede, birewi jeńip shıǵadı (92-súwret).



«Qash balam, qus keldi» oyini. Oyin maydanshada ótkeriledi. Qatnasishilardiń sanı 10—15 ten asparı kerek. Oyında bir bala «búrkit», al bir bala «anabası» etip saylanadı. Oyin qatnasishilarınıń qalǵanları «shóje» boladı. Maydanniń bir shetinde úlkenirek etip «sheńber» sızıladı. Barlıq shójeler sheńber ishinde turadı. Al, anabası sheńberdiń sırtında turadı. Búrkit anabasınıń aldına kelip: «Balańnan birewin berip tur»,—deydi. Anabası: «Háy búrkit, keshegi balam qáne?»—dep soraydı. Al, búrkit: «Duzladı, piyazǵa aralastırdı. Pıshıq mıyaw dedi, ǵarǵa ǵaqıldadı, alıp qashtı», deydi de birden shójelerge taslanadı. Sonda anabası óz balaların qorgawǵa háreket etedi. Anabasınıń eskertiw ushın aytqan sózlerin esitken balalar bir-birewin bekkem uslap, búrkiten qashadı hám oǵan uslanıp qalmaw ushın anabasınıń artına jasırınadı. Eger búrkit qanday



da bir shójege qol tiygizse, shóje tutqínğa túsken esaplanadı hám basqa bir sheńber, yaǵnıy búrkittiń úyine kirgizip qoyıladı.

Anabası óz shójelerinen ajıralmaǵan halda «tutqındı» qutqarıwı múmkin. Bunıń ushın anabası búrkittiń úyine jaqınlasıp, tutqın «shóje»ge qol tiygizedi. Tutqın shóje sol zamatta tutqınlıqtan qutılıp, oyınğa qosıladı. Oyun anabasıdan basqa barlıq shójeler uslanǵanǵa shekem dawam ettiriledi. Bul oyındı balalardıń jası hám tayarlıǵına qarap quramalastırıw (sheńberdiń diametri ózgeriwi) múmkin (93-súwret).

«Qaqpaq» oyını. Bul oyında kóbirek qızlar qatnasadı. Bunıń ushın 9 qaqpaq jıynaw kerek. Sońınan 9 kletka sızıp shıǵıladı. Oyınshılar 2 toparǵa bólinedi. Qızlardıń birewi qarawıl bolıp turadı. Hárbir toparda sanaw arqalı kimniń baslaytuǵının hám «qarawıldı»



93-súwret.

tańlaydı. Qarawıl aldınnan tayarlanğan 9 qaqpaqtı bir kletkağa ústi-ústine qoyıp shıǵadı hám usı kletka aldında turadı. Basqa qızlardıń birewi 1–1,5 metr aralıqta turıp taqlap qoyılğan qaqpaqlardı top penen urıwı kerek. Eger qaqpaqlardı ura almasa, jáne basqası uradı. Ura alsa hám qaqpaqlar shashılıp ketse, olar qashadı. Qarawıl qızlardı quwadı.

Qarawıl qızlardı quwıp júrgen waqıtta qızlar qaqpaqlardı bir-birewden usı kletkalarğa qoyıp shıǵıwı kerek. Eger barlıq qaqpaqlar ornına qoyıp



shıǵılsa, topar jeńimpaz esaplanadı. Qarawıl bolǵan ekinshi topar jeńilgen boladı. Oyındı ekinshi topar baslaydı.

«Baylam» oyını. Balalar eki toparǵa bólinedi hám eki tárepte, yaǵnıy qarama-qarsı tárepte qol uslasıp turadı. Bir tárep soraw beredi, ekinshi tárep juwap beredi.

Soraw:

Juwap:

1. Baylam-baylam	Janım baylam
2. Qoyan qayaqta?	Alatawda
3. Ne jeydi?	Geshir jeydi
4. Túyinińiz qáne?	Arbada
5. Arbakeshińiz qáne?	Qasımda, —

dep baylanǵan balalardı kórsetedi hám qolların jazdırıp jiberedi.

Oyin qaytadan baslanadı.

Hárbir durıs juwaptan keyin, qol uslap turǵan bala janındaǵı bala- nıń qolınıń astınan ótedi, yaǵ- nıy baylanadı. Qaysı topar balaları



kóbirek baylanğan bolsa, sol topar jeńimpaz esaplanadı. Soraw beriw tek anabasılar moynında boladı. Oyındağı soraw-juwaptı tárbiyashı sóz baylıǵına qarap ózgertiwi múmkin.

«Qorazlar urısı» oyını. Oyun maydanshada ótkeriledi. Jerge diametri 2 m li sheńber sızıladı. Barlıq oyunshılar 2 toparǵa bólinedi hám sheńber janında bir-birlerine júzbe-júz bolıp, eki qatarǵa diziledi. Hár bir topardan birewden sárdar tayınlanadı.

Sárdarlar óz toparınan bir oyunshını sheńberge jiberedi. Sheńberge kelgen oyunshılar qolların artına qayırp, bir ayaqlap turadı. Ruqsat berilgen waqıtta olar bir-birlerin iyinleri menen dúgip, sheńberden iyterip shıǵarıwǵa háreket etedi. Óz qarsılasın sheńberden iyterip shıǵara alǵan oyunshı jeńimpaz esaplanadı hám toparı ushın bir upay alıp bergen boladı.

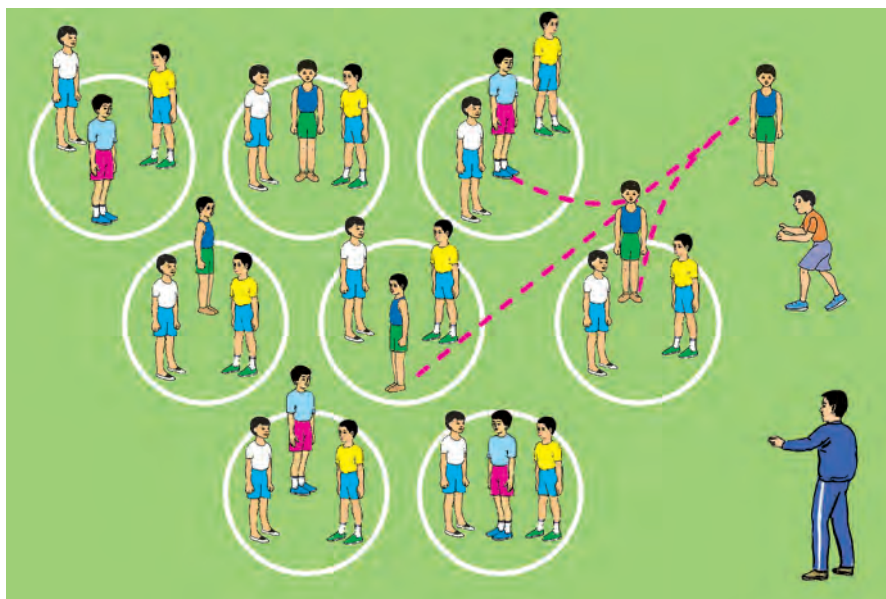
Onnan keyin sheńberdiń ortasına sárdarlar tańlaǵan gezektegi «qoraz-



lar» jupligi tusedi. Oyin barliq oyinshilar «qoraz» rolin atqarip bolganiga shekem dawam etedi. Eñ kóp upay toplan topa jeñimpaz esaplanadi. Oyin dawamında kim qolların túsirse, ekinshi ayağın da jerge qoysa, sol utılğan esaplanadi.

«Úysiz qoyan» oyını. Eki basqariwshidan basqa oyinshilar 3—5 adamlıq toparlarğa bólinedi. Hár bir topar ağızları qol uslasıp sheńber payda etedi. Sheńberler maydanshanıń hár jer, hár jerinde bir-birinen 3—6 adım alısta boladı. Hár bir sheńber uya esaplanıp, birinshi nomerli oyinshilar qoyan atın alıp, sheńber ortasında turadı. Basqariwshılardan biri ańshı, ekinshisi bolsa úysiz qoyan boladı (94-súwret).

Muğallimniń signalı menen úysiz qoyan ańshıdan qashıp ketedi hám ol ózi qálegen uyağa kirip alıwı múmkin. Biraq, ol jerdegi qoyan tez qashıp shıǵıwı kerek. Al, ańshı



94-súwret.

uyadan shıqqan qoyandı ańlıwdı dawam etedi. Ańshı qoyandı uslap alsa, olar orın almasadı. Uzaq waqıt uyağa kirmey qashıp júriw múmkin emes.

«Quwıspaq» oyını. Tańlanğan baslawshı reńli oramal menen maydan ortasında, al basqa oyınshılar onıń átirapında erkin jaylasadı. Maydan júdá úlken bolğan waqıtları oğan shegara sızıǵın sızıw kerek.



Baslawshı — «Uslawshı» oramaldi joqarığa kóterip, «Uslawshı—men!» deydi. Sonnan soń barlıq oynshılar maydan boylap juwırıp ketedi, al baslawshı olardan birewin uslawğa háreket etedi. Baslawshınıń qolı tiygen oynshı uslangan esaplanadı. Ol oramaldi alıp, baslawshınıń wazıypasın atqaradı. Al, dáslepki baslawshı hámme qatarı oyında qatnasa beredi (95-súwret).

Oyinniń qaǵıydası. 1. Baslawshı tek «Uslawshı—men!» degennen keyin ǵana oynshılardı uslawı múmkin. 2. Jańa baslawshı dárhal dáslepki baslawshını uslawı múmkin emes. 3. Maydan shegarasınan shıǵıp ketken oynshı uslangan esaplanadı hám baslawshı wazıypasın atqaradı.

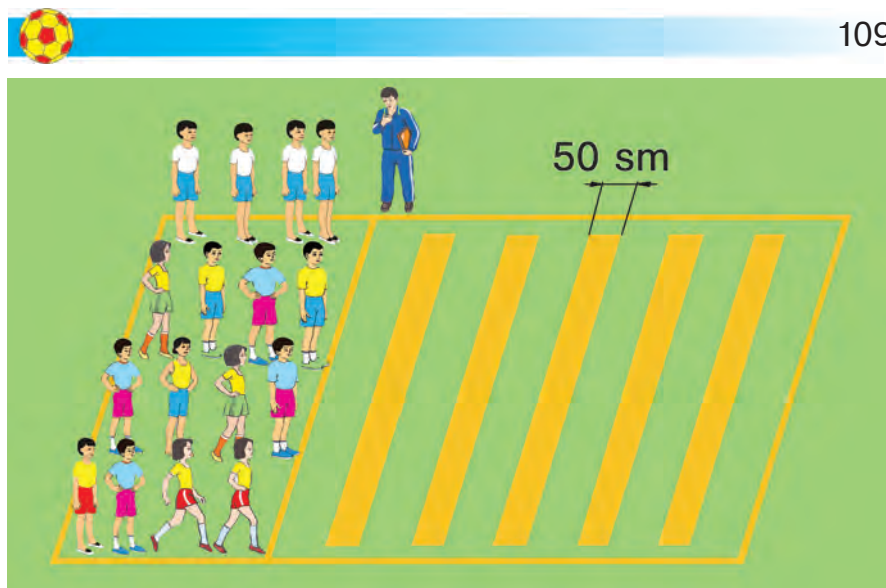
«Jollar ústinen sekiriw» oyını. Maydangá eni 50 sm ge teń 5 jol sızıladı. Oynshılar maydanshanıń bir tárepine 2—4 toparǵa diziledi.



95-súwret.

Muğallimniñ signalına muwapiq toparlardır birinshi oyınshıları bir joldan ekinshi jolğa sekirip óte baslaydı. Bul wazıypanı durıs orınlağan oyınshı óziniñ toparına bir upay alıp beredi. Oyında qátege az jol qoyıp, kóp upay toplağan topar jeńip shıǵadı (96-súwret).

Oyinniñ qaǵıydası. 1. Jollardı belgilep turğan shegara sızıqların basıp ótiw múmkin emes. 2. Zal yaki maydanshalar úlken bolsa, toparlar sanı kóbeytiledi. 3. Maydansha tarlaw bolsa toparlar gezek penen oyınğa túsiwi kerek.



96-súwret.

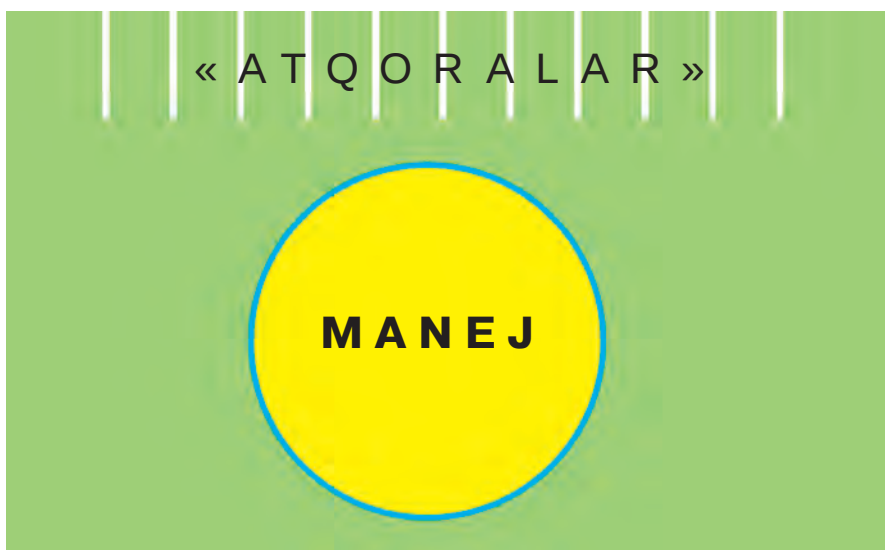
«Atlı sportshılar» oyını. Zaldıń yamasa maydanshanıń orayına sheńber — maneј sızıladı. Qaptal tárepine «atlar» ushın qatnasıwshılardıń sanınan kelip shıǵıp, 3—5 «atqoralar» ajratıladı. Barlıq oyınshılar—«atlılar» maneјdiń átirapında turadı.

Muǵallimniń birinshi signalınan keyin «atlılar» maneј átirapında dize-lerin joqarı kóterip bir tárepke ju-wıradı. Ekinshi signaldan keyin at-lılar qarama-qarsı baǵıtta háreket



ete baslaydi. Úshinshi signaldan keyin «atlilar» «atqoralar»dıń qarama-qarsı tárepine qarap háreket etedi. Tórtinshi signal menen «atlilar» «atqora»ǵa qarap juwırıp, olardı iyeleydi. Qorasız qalǵan «atlilar» jeńilgen esaplanadı (97-súwret).

Oyinniń qaǵıydası. 1. Tek birinshi signaldan keyin sheńber boylap háreket etiw, tórtinshi signaldan keyin «atqoralar»ǵa qarap juwırıw múmkin. 2. «Atlı sportshılar»



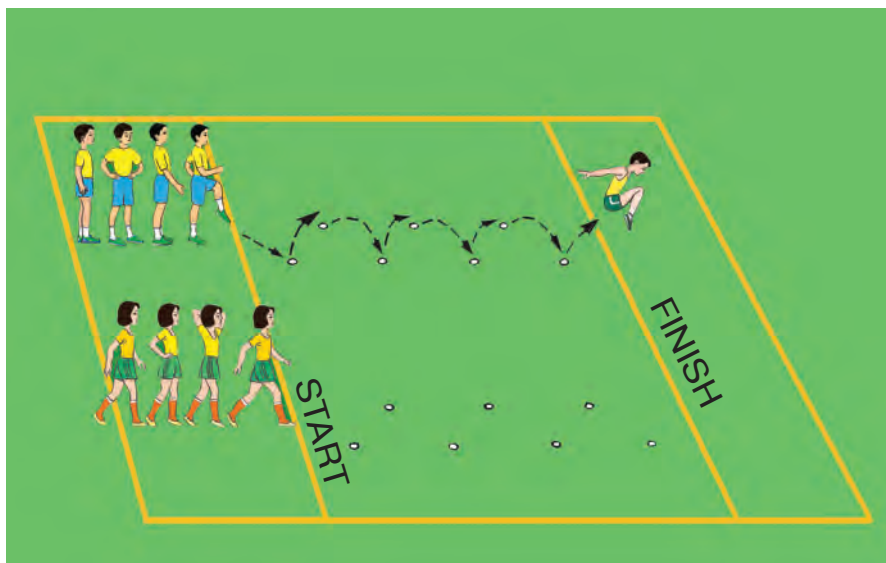
97-súwret.



manejdiń átirapında háreket etken-de muǵallimniń kórsetpelerin orınlawı shárt.

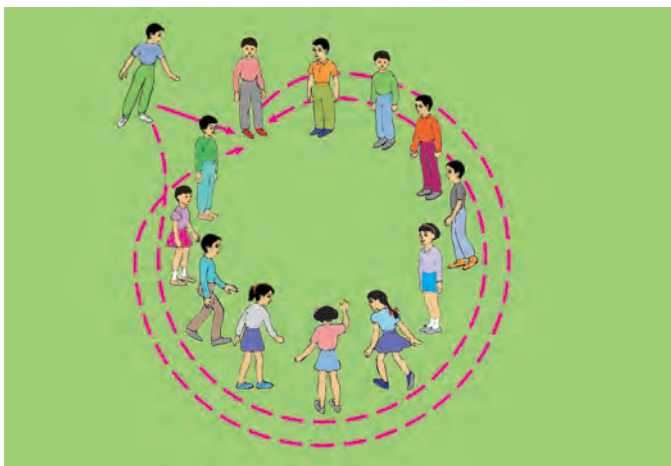
«Dónlikten-dónlikke sekiriw» oyını. 2—3 toparǵa bólingen oqıwshılar bir qatarǵa dizilip, bir-birine parallel halda sport sızıǵı aldında turadı. Starttan finishke shekem bolǵan baǵıtta bir-birine 70—80 sm aralıqta 10—12 sheńber (dón) sızıladı. Muǵallimniń signalı menen toparlardıń birinshi oyınshıları starttan finishke shekem dónlikten-dónlikke sekirip baradı hám qolların joqarǵa kóteredi. Bul isti birinshi bolıp orınlaǵan oyınshı óz toparınıń paydasına bir, ekinshi orınlaǵanı eki upay alıp beredi. Sońında az upay toplaǵan topar jeńedi (98-súwret).

«Bos orın» oyını. Basqarıwshıdan basqa barlıq oyınshılar bir-birinen bir adım aralıqta sheńber payda etip turadı. Basqarıwshı sheńber



98-súwret.

átirapında júrip oyınshılardan birin áste túrtedi hám ol yamasa bul tárepke qarap juwıradı. Al, qol tiygen oyınshı qarama-qarsı tárepke juwırıp tezirek óz ornın, yaǵnıy bos orındı iyelep alıwǵa háreket etedi. Sheńber átirapınan juwırıp kelip, bos orındı birinshi iyelep alǵan oyınshı sol jerde turıp qaladı. Jetip kele almaǵan oyınshı basqarıwshı boladı. Oyun jáne, dawam ettiriledi (99-súwret).



99-súwret.

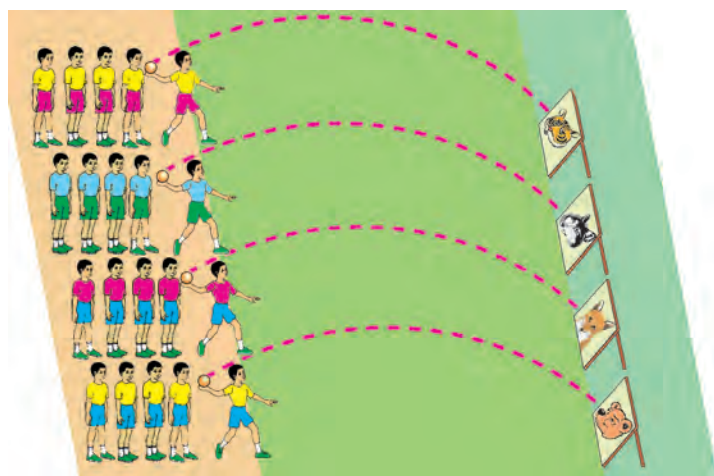
Juwırıw jarısın ayaqta sekiriw menen de almasıw múmkin.

«Mergen ańshı» oyını. Oqıwshılar tórt qatarǵa diziledi. Hár bir qatardıń aldında 6 — 8 m arıraqta arıslan, ayıw, qasqır, túlki yaki basqa jabayı haywannıń súwreti yamasa usıǵan uqsas súwretler jabıstırılǵan 1x1 m li taxta qoyılǵan boladı. Hár bir qatardan bir oyınshı top ılaqtıradı. Hár oyınshı úsh ret top ılaqtırıwı kerek. Qaysı qatar toptı jabayı haywanǵa kóbirek tiygizse, sol qatar oyında jeńip shıqqan esaplanadı (100-súwret).



Oyindi baslawdan aldın jabayı haywanlar hám olardı ne ushın awlaytuǵınlıǵı haqqında oqıwshılardı aytıp beriw kerek. Oyindi obrazlı etip aytıp beriw, sonday-aq, oqıwshılardı anıq nishanaǵa atıwǵa, topar aǵzalari arasında awızbirshilikti saqlawǵa úyretiw zárúr.

«Top ortadaǵıǵa» oyını. Oqıwshılar birneshe toparlarǵa bólinip, sheńber payda etip turadı. Hár bir sheńberde 8 — 10 adam boladı. Sheńber payda etip turǵan oqıwshılardıń aralarında qulashın jayǵanda tiyer-

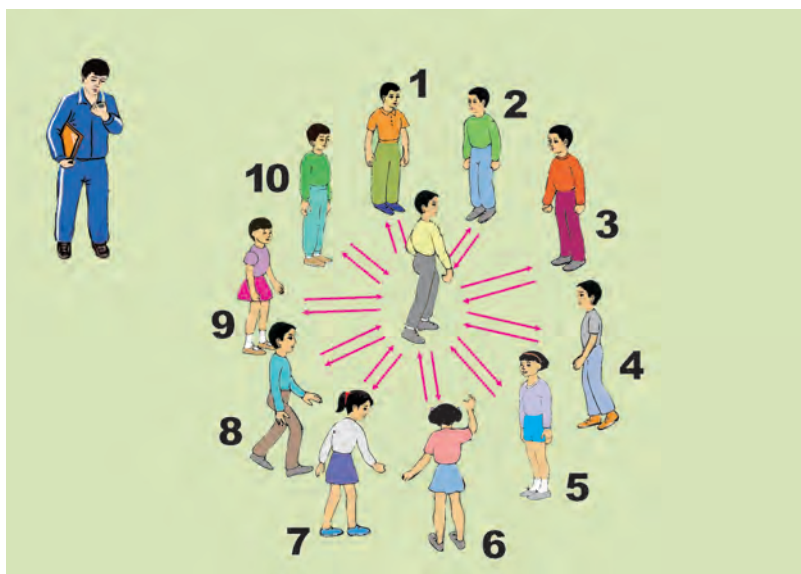


100-súwret.



tiymes aralıq qaladı. Oqıwshılardıń ayaqlarınıń aldınan sızıq sızıladı. Hár bir sheńberden baslawshı tayınlanıp, ol topar ortasında (arnawlı sızılğan kishi sheńber ishinde) turadı (101-súwret).

Muğallimniń signalınan keyin baslawshı toptı gezek penen óz doslarına ótkeredi, olar qaytarğan toptı qaqship ala baslaydı. Baslawshı topardağı sońğı oyınshı qaytarğan toptı qaqship algannan keyin, onı joqarı kóteredi.



101-súwret.



Buniń menen ol top ótkeriw tamam bolǵanlıǵın bildiredi.

Oyin qaǵıydası. 1. Toptı ótkeriw waqtında baslawshı óz sheńberinen shıqpawı, al sheńber boylap turǵan oqıwshılar onıń sızıǵın baspawı kerek. 2. Toptı túsirip jiberген oqıwshı onı barıp alıp, oyında belgilengen tártipte átiraptaǵı dostına ótkeriwi kerek.

«Palızdaǵı qoyanlar» oyını. Maydanǵa diametri 3—4 hám 6—8 metrge teń bolǵan eki sheńber sızıladı. Baslawshı — qarawıl kishi sheńberge, qalǵan oyınshılar — qoyanlar úlken sheńberdiń sırtına jaylasadı.

Signal berilgennen keyin, qoyanlar eki ayaqlap sekirip palızǵa túsiwge, al qarawıl úlken sheńberdiń ishine juwırıp olardı uslawǵa háreket etedi. Qarawıldıń qolı tiygen qoyanlar uslanǵan esaplanadı hám de orınlıqqa barıp otıradı. 3—5 qoyan uslanǵannan keyin, eń shaqqan qoyanlardan jańa



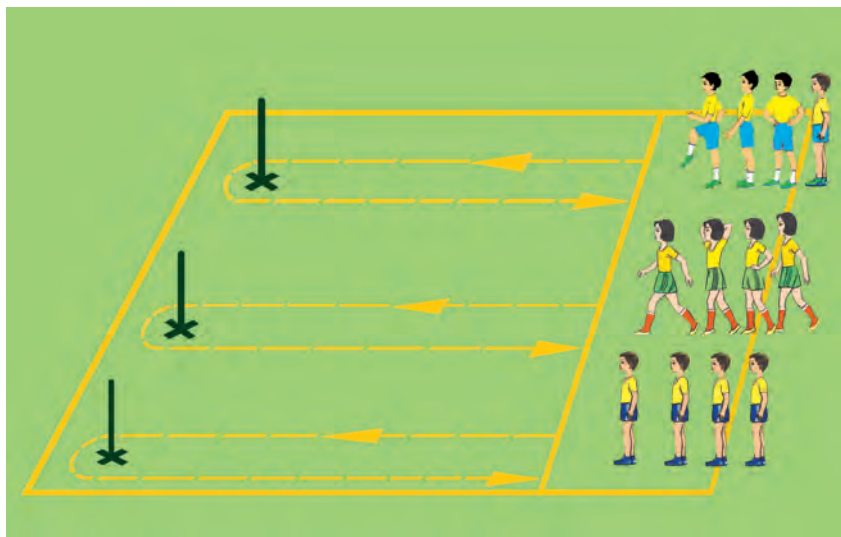
qarawıl belgilenedi. Aldın uslanğan qoyanlar jáne oyında qatnasıwdı dawam etedi. Oynınıń sońında hesh uslanbağan qoyan hám qoyanlardı kóp uslağan qarawıllar jeńimpaz dep járiyalanadı.

Oynınıń qaǵıydası. 1. Qarawıl qoyanlardı palız ishinde de, úlken sheńber ishinde de uslawı múmkin. 2. Qoyanlar muǵallimniń kórsetpesi menen bir yamasa eki ayaqlap sekiredi. Qaǵıydanı buzğan oqıwshı uslanğan esaplanadı.

«Sanlardı shaqırıw» oyını. Oyinshılar teń 3 toparǵa bólinip, bir-birine parallel halda qatarǵa diziledi. Toparlardıń oyınshıları tártip penen sanaydı hám óz sanların eslep qaladı. Oyinshılardıń ayaqlarınıń aldınan start sızıǵı sızıladı. Hár bir topardıń qarsısına start sızıǵınan 10—20 metr aralıqqa birewden baqan ornatıladı (102-súwret).



Muğallim qálegen sanın shaqıradı. Shaqırılğan oyınshılar aldıǵa juwırıp shıǵıp, baqanlardı aylanıp ótedi hám artqa qaytadı. Finish sızıǵın birinshi bolıp basıp ótken oyınshı óz topasına bir upay alıp keledi. Sonnan keyin muğallim keyingi oqıwshılardıń sanların shaqıradı hám basqalar. Oyınshılardıń sanları tártipsiz túrde shaqırılıwı kerek. Ayırımları eki márte shaqırılıwı da múmkin. Juwırıp kelgen



102-súwret.



oyinshilar jáne orınlarına qayıp, qatarğa turadı.

Oyin 5—10 minut dawam etip, upaylar sanı esaplanadı. Kóbirek upay toplağan topar jeńimpaz esaplanadı.

Oyinniń qaǵıydası. 1. Eger toparlardıń oyınshıları finishke bir waqıtta jetip kelse, ekewine de upay berilmeydi.

2. Finishke juwırıp kelmegen oyınshı oyında utılğan esaplanadı.

Sorawlar

1. Jekke oynaw, komandalıq yaki toparlı oyınlardan qaysıları Sizge kóbirek unaydı?

2. Qaysı oyında tezlik sıpatı kóbirek tárbiyalanadı? Shaqqanlıq-she?

3. Sekiriwdi úyreniwde qanday oyınlardan paydalanıw múmkin?



Tapsırmalar

1. Jekke oynalatuğın oyınlardıń atın jazıń.
2. Komandalıq oyınlardıń atın jazıń.

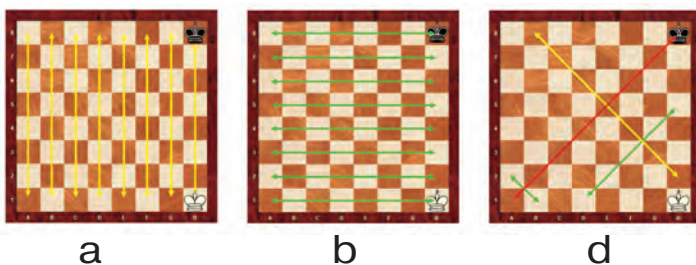
SHAXMAT

Oyinniń maqseti — dushpanlar patshasın arnawlı «mat» júris penen joq etiw. Qaysı qatnasıwshı birinshi bolıp «mat»tı járiyalasa, ol jeńimpaz esaplanadı.

Shaxmat taxtasında danalardıń júriw tártibi

Shaxmat taxtasında úsh bağıtta júriw múmkin:

- a) tuwrı hám artqa vertikal sızıq boyınsha, liftte joqarıǵa kóterilip, tómenge túskendey (103-súwret, a).
- b) ońǵa hám shepke, gorizontal sızıq boyınsha (103-súwret, b).
- d) qıyasına gorizontal, múyeshten múyeshke shekem (103-súwret, d).



103-súwret.

Oyindi baslawdan aldın, oń tárepindegi eń tómengi múyeshtegi ketek aq, shep táreptegi ketek qara reńli bolıwı kerek.

Hárbir qatnasıwshı ózi oynaytuǵın reńdegi danalardı jaylastıradı — aq yamasa qara. Ózi tárepinen eki qatar keteklerdi toltıradı.

Shaxmat danaları tómendegi tár-tipte jaylastırıladı (104-súwret).



104-súwret.



Shaxmat danalariniń júrisi tómendege tártipte ámelge asıladı:

a)  Shahtıń júriwi.

Shah – bas hám eń tiykargı dana. Ol heshbir kúshke teńlestirilmeydi hám usı turısında teńsiz dana. Biraq onı utıp alıw, basqasın shahqa almastırıw múmkin emes.

Basqa bir tárepten, shah júriwi hám hújim etip, qarsı tárep danaların qolğa kirgiziwi múmkin.

Shahtı jewge bolmaydı, oǵan tek mat qoyıladı.



105-súwret.

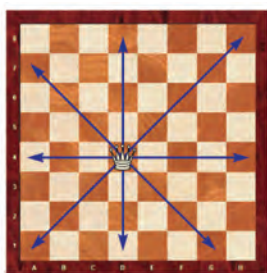
Shaxmat taxtasında shah barlıq baǵıtqa júriwi múmkin — aldında, artqa, ońǵa, shepke, tuwrıǵa hám qıyasına, tek bir ketekke.



b) Ferzaniń júriwi.

Ferza barlıq bağıtlar boylap qálegen uzaqlıqtağı ketekke júriwi múmkin. Ferza de dál shah sıyaqlı júriwi hám qarsı danalardı utıwı múmkin, tek Ferzalar usı bağıtlar boyınsha qálegen keteklerge júre aladı (106-súw-ret, a).

Ferza bas shaxmat taxtasında 27 xanağa júre aladı.



a

106-súwret.



b

d) Ruwx (tura) tıń júriwi.

Ruwx – ózi turğan ketektiń aldı yamasa qaptal qatarında bolğan dananı jey aladı. Ruwxtıń shahtan ayırmashılıǵı sonda, ol birneshe bos keteklerden sekirip ótiwi hám



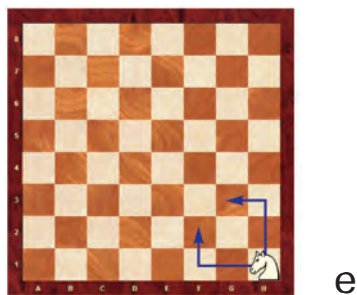
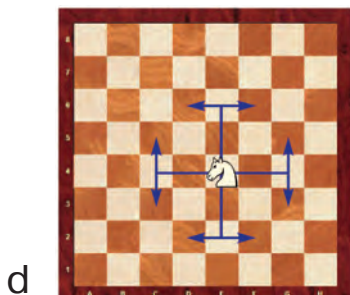
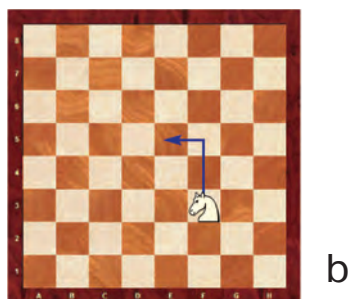
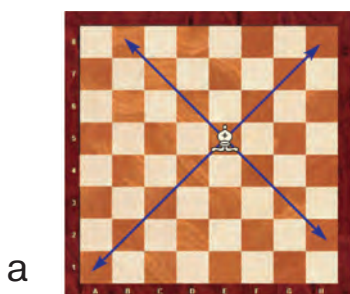
qálegen aralıqqa júrip, jolında ushırasqan qarsı dananı jewi múmkin (106-súwret, b).

e)  Pildiń júriwi.

Pil tek qıyasına (diagonal) qálegen aralıqqa júriwi múmkin (107-súwret, a).

Oyin dawamında piller keteklerdiń reńin ózgerte almaydı.

f)  Attıń júriwi.



107-súwret.



At – barlıq danalar ishinde eń shaq-qanı bolıp, ol hárqanday dananıń ús-tinen sekirip, «Г» háribin payda etip júredi (107-súwret, b).

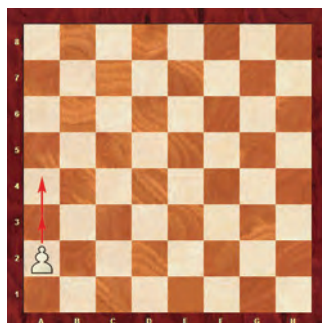
At eki ketek aldığa hám ońğa yamasa shepke burılıp toqtaydı. Shaxmat taxtasınıń orayında turǵan attıń 8 jolı boladı (107-súwret, d). Tek múyeshte turǵanda onıń eki jolı boladı (107-súw-ret, e).

At aq ketekten júirse, ol álbette qara ketekte turıwı kerek hám kerisinshe. Attıń basqa danalardan ayırmashılıǵı, ol barlıq danalardan sekirip ótiwi múmkin hám at qay tárizde júirse, solay etip danalardı jeydi.

g)



Piyadalar júrisi.



108-súwret.



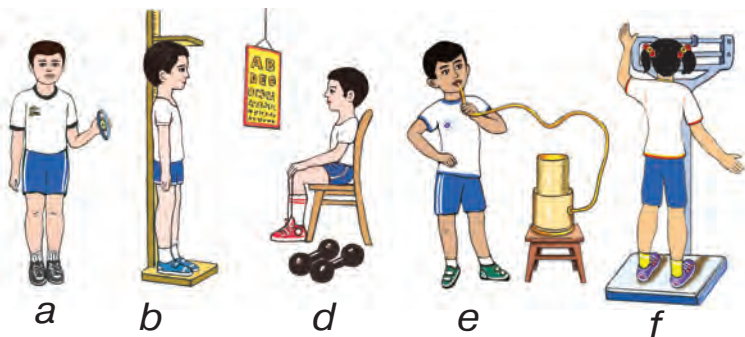
Piyadalar tek aldığa júredi hám jeydi. Olardıń júriw qağıydaları — bir ketek aldınğa, vertikal bağıt boyınsha, hesh qashan artqa júrmeydi hám jemeydi (108-súwret). Piyadalar basqa danalardı sekirip óte almaydı.

Ózin-ózi qadaǵalaw

Hárbir bala turaqlı túrde ózin qadaǵalap barıwdı úyreniwi kerek. Bul júdá úlken áhmiyetke iye. Qadaǵalaw balalar ushın qıyın emes, buni úlkenler basqarıp barıwları lazım.

Sonı da aytıp ótiw kerek, medicina xanasında qol kúshlerin ólsheytuǵın ásbap (dinamometr, 109-súwret, a), arnawlı boydı ólshew ásbabı (rostopometr, 109-súwret, b), kózdiń anıq kóriwin anıqlaw ushın taxta (109-súwret, d), ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵın ólshew ushın spirometr (109-súwret, e), deneniń awırlıǵın ólsheytuǵın tárezi (109-súwret, f) bar.

Boydıń uzınlıǵın biliw ushın balanıń bası, jawırınları, arqası hám tabanların



109-súwret.

arnawlı belgilengen diywalğa tiygizgen halda oğan súyenip turadı. Ekinshi bala yamasa hámshiyra onıń basına sızgısh qoyıp, boyın diywaldağı sızıqlar boyınsha belgileydi, sońınan usı tártipte boy uzınlığı anıqlanadı.

«Alpamıs» hám «Barshınay» test normaları

«Alpamıs» hám «Barshınay» testleri boyınsha normalardı tayarlaw hám orınlaw isleri oqıw jılı dawamında ámelge asırıladı.

Sınawlardıń barlıq túrleri boyınsha ótkeriletuǵın shınıǵıwlar dene tárbiyası oqıw jobasına kirgiziledi.



Jarislar sport túrleri boyınsha jarislardı ótkeriw qağıydalarına muwapiq shólkemlestiriledi.

Shınıǵıwlarǵa turaqlı qatnasıp atırǵan, kompleks bólimlerine muwapiq ótilgen materiallar boyınsha unamlı bahalar alǵan hám de shıpkardıń ruqsatı bar bolǵan oqıwshılar test normaların tapsırıwǵa jiberiledi.

Arnawlı medicinalıq toparǵa kirgizilgen oqıwshılar test sınavların tapsırıwdan azat etiledi.

Sınav túrleri hám normaları

№	Snaw túrleri	Ólshew birligi	Er balalar		Qız balalar	
			Esap	Esap	Esap	Esap
1.	Máki tárizli juwırıw 3x10 m	Se-kund	9,8	9,7	10	9,8
2.	Jipte sekiriw (1 minut)	Márte	50	60	60	70
3.	Kishkene toptı 1x1 m li nıshanaǵa 10 metrden ılaqtırıw	5 im-kani-yat-tan	3	4	2	3



4.	Bir jerde turp uzunliqqa sekiriw	Sm	110	120	95	110
5.	Gimnastikalıq diy-walğa órmelep shıǵıw (joqarıǵa—tómenge)	Se-kund	6	4	7	5
6.	Awdarılǵan gim-nastikalıq orınliqtırń ústinen júriw (teń salmaqlılıqta)	Metr	4	5	5	6
7.	Júziw (suwdaǵı oyınlar)	Minut	15	17	12	15
8.	Sayaxatqa shıǵıw 1,5–2 km	Járdem beriw kónlikpelerin iyelew				
9.	Top penen háreketli oyınlar	Minut	15		12	
10.	Estafetalar	Waqıt-siz				

Paydalı keńesler

Jalpaq tabanlıqtırń aldın alıw, onı joq etiw ushın tómendegi shınıǵıwları turaqlı orınlawdı usınıs etemiz:

— oyın tárizinde jup-jup bolıp, ayaqtırń ultanı menen qısıp alınǵan tayaqshanı bir-birinen tartıp alıw;

— jerde jatqan halatta qol oramal hám basqa buyımlardı ayaqtırń bar-



110-súwret.

maqları menen (arqada qolğa súyenip otırğan halatta) joqarığa kóteriw;

— oyın tárizinde hár qıylı buyımlardı (jalańayaq júrgen waqıtta) gá shep, gá oń ayaq barmaqları menen uslap kóteriw (110-súwret);

— otırğan yamasa shalqasına jatqan halda rezina toptı ayaqtıń tabanı menen qısıp alıp, kóterip, bastırń artına qoyıw. Kerisinshe háreket penen dáslepki halatqa qaytıw (111-súwret);

— uzun arqan, reyka ústinen qaptalap izbe-iz basıp júriw.

Mekteplerdiń medicina xanasında joqarıda atap ótilgen barlıq ólshew ásbapları bar. Álbette, olardan



111-súwret.

ónimli paydalanıw lazım. Qalamızdıń kóshelerinde de ayırım ólshew ásbapların kóriw múmkin (máselen, tárezi). Qadaǵalap barıw ushın olardan da paydalanıw múmkin.

Qoldıń kúshin anıqlaw ushın dinamometrler bar. Onnan paydalanıw júdá ańsat. Dinamometrди qolıńızdıń alaqańına alıp, ilajı barınsha qattı qısıw kerek, sońınan onıń sanlarına qarap shep hám oń qolıńızdıń kúshin anıqlaysız.

Ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵın ólshew ushın tereń dem alıp, rezinaǵa úpleysiz. Ásbaptıń ishindegi cilindr belgili bir biyiklikke kóteriledi.

Fizikalıq jaqtan rawajlanıw ushın sońǵı waqıtları úyge ornatılatu-



ğın sport «qalashası»nan keń paydalanılmaqta. Onı qurıw onsha qıyın emes.

Dene úlkenlerdiń qadaǵalawında áste-aqırın shınıqtırıp barılıwı kerek. Azanǵı dene tárbiyasın baslawdan aldın úydi jaqsılap samallatıp alıw kerek. Deneni shınıqtırıw shınıǵıwların ilajı barınsha ashıq hawada ótkeriw kerek.

Kóbirek jalańayaq júriwge ádetleniw kerek.

Balalar, turaqlı túrde fizikalıq shınıǵıwlar hám sport penen shuǵılanıp barsañız, kúshli, quwatlı, palwan bolasız.



MAZMUNÍ

Teoriyalıq bilim tiykarları	5
Ashıq hawada dene shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw.....	5
Sport túrleri haqqında qısqasha maǵlıwmat	8
Jeńil atletika	10
Sport gimnastikasi	13
Futbol	16
Basketbol	18
Júziw.....	22
«Turan» milliy jekke gúresi	26
Salamatlıqtı bekkemlewge qaratılǵan dene shınıǵıwları.....	28
Kún tártibi hám jeke gigiena	32
2-klass oqıwshılarınıń shamalaw kún tártibi.....	35
Dene tárbiyası	36
Kewilli minutlar	38
Gimnastika	42
Sapqa turıw shınıǵıwları.....	42
Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar.....	45
Dáslepki jaǵdaylar	45
Gimnastika tayaqshası menen shınıǵıwlar	48
Tik turıw, otırıw.....	49
Jatqan jaǵdayda orınlanatuǵın shınıǵıwlar	51
Ayaq hám deneniń tiykarǵı háreketleri	52
Tayanıp sekiriwler	57



Asırılıw, eńbeklew hám órmelep shıǵıw	58
Teńsalmaqılıqtı saqlaw shınıǵıwları	61
Akrobatika	63
Shalqaǵa jatqan halda «kópir» (mostik) jasaw	64
Kórkem gimnastika	67
Jeńil atletika	69
Júriwdiń túrleri	69
Juwırıwdiń túrleri	71
Kross juwırıw	74
Maki tárizli juwırıw	75
Kishkene toplar menen orınlanatuǵın shınıǵıwlar	81
Tennis tobin ılaqtırıw	87
Háreketli oyunlar	89
Shaxmat	120
Shaxmat doskasında danalardıń júriw tártibi	120
Ózin-ózi qadaǵalaw	126
«Alpamıs» hám «Barshınay» test normaları	127
Paydalı keńesler	129



O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining
2-sinfi uchun o'quv qo'llanma

Qaraqalpaq tilinde
«Bilim» baspasi
2018

Awdarmashi *G.Pirnazarova*

Redaktor *S.Baynazarova*

Xudojnik *A.Baxromov*

Kórkemlik redaktori *H.Qutluqov*

Tex. redaktor *B.Karimov, B.Turimbetov*

Kompyuterde tayarlağan *K.Hamidullayeva, A.Atagullaeva*

Baspa licenziyası AI №158, 14.08.2009.

Basıwǵa ruqsat etildi 26.04.2018-j. Formatı 60x90¹/₁₆.

Ofset qaǵazı. «Pragmatika» garniturası.

Ofset baspa usılında basıldı. Kegli 16,5. Kólemi 8,5 b.t.

Esap baspa tabaǵı 10,10. Nusqası 12 049.

Buyırtpa №18-207.

«Bilim» baspası, 230103. Nókis qalası.

Qaraqalpaqstan kóshesi, 9.

Ózbekistan Baspasóz hám xabar agentligi

«O'zbekiston» baspa-poligrafiyalıq dóretiwshilik úyinde
basıp shıǵarıldı. 100011, Tashkent, Nawayı kóshesi, 30.

Telefon: (371) 244-87-55, 244-87-20

Faks: (371) 244-37-81, 244-38-10.

e-mail: uzbekistan@iptd-uzbekistan.uz

www.iptd-uzbekistan.uz

Ijarağa berilgen sabaqlıq jaǵdayın kórsetetuǵın keste

№	Oqıwshınıń atı, familiyası	Oqıw jılı	Sabaqlıqtıń alıńǵandaǵı jaǵdayı	Klass basshı- sınıń qolı	Sabaq- lıqtıń tapsırıl- ǵandaǵı jaǵdayı	Klass basshı- sınıń qolı
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Sabaqlıq ijarağa berilip, oqıw jılı aqırında qaytarıp alıńǵanda joqarıdaǵı keste klass basshısı tárepinen tómendegi bahalaw ólshemlerine tiykarlanıp toltırıladı

Jańa	Sabaqlıqtıń birinshi ret paydalanıwǵa berilgendegi jaǵdayı
Jaqsı	Muqabası pütün, sabaqlıqtıń tiykarǵı bóliminen ajırılma- ǵan. Barlıq betleri bar. Jırtılmaǵan, betleri almasırılmaǵan, betlerinde jazıw hám sıziqlar joq.
Qanaat- landırarlı	Muqaba jelingen, birqansha sızilıp, shetleri qayırılǵan, sabaqlıqtıń tiykarǵı bóliminen alınıp qalıw jaǵdayı bar, paydalanıwshı tárepinen qanaatlanarlı qálpine keltirilgen. Alınǵan betleri qayta jelimlengen, ayırım betlerine sızilǵan.
Qanaat- lanarsız	Muqabaǵa sızilǵan, jırtılǵan, tiykarǵı bólimnen ajırılǵan yamasa pútkilley joq. Betleri jırtılǵan, betleri tolıq emes, sızıp, boyap taslanǵan. Sabaqlıqtı qayta tiklew múmkın emes.