

K. MAHKAMJONOV, F. XO'JAYEV

JISMONIY 1 TARBIYA

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-sinfi uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etgan



TOSHKENT — «O'ZBEKISTON» — 2013

UO'K: 796(075)

KBK 74.200.55

M37

Учун Миссияси Тарбия

**Davlat budget mablag'lari hisobidan chop etildi.
Bepul.**

Mazkur qo'llanma o'quv yilining II yarim
yilligidan boshlab o'qitiladi.

- Taqrizchilar: **R. Mavlonova** — pedagogika fanlari doktori,
professor;
T.T. Yunusov — pedagogika fanlari nomzodi,
professor;
S. Omargaliyev — O'zbekiston Respublikasida
xizmat ko'rsatgan xalq ta'limi
xodimi.

Shartli belgilar:

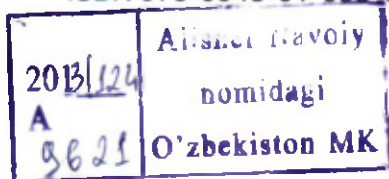
D.h. — dastlabki holat

A.t.t. — asosiy tik turish

T.t. — tik turish

HO 41520
0

ISBN 978-9943-01-056-7



© «O'ZBEKISTON», 2003

© «O'ZBEKISTON» NMIU, 2011, 2012, 2013

JISMONIY TARBIYA NIMALARNI O'RGATADI?

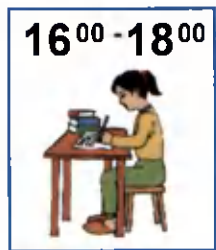
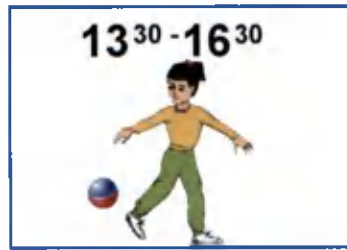
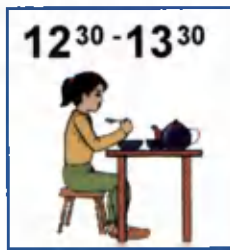
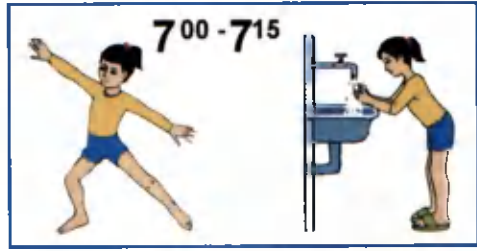
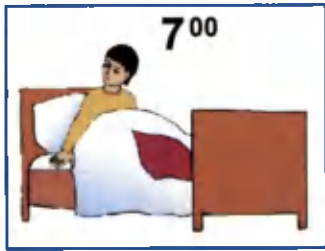




KUN TARTIBI

Sizning oldingizda yangi vazifalar paydo bo'la boshladi. Siz uy vazifalarini tayyorlashingiz, ota-onalaringizga yordam berishingiz lozim. Shuningdek, maktab sport to'garaklarida shug'ullanishingiz, o'rtoqlaringiz bilan o'ynashingiz, qiziqarli





kitoblar o'qishingiz ham kerak. Bu ishlarni bajarishda to'g'ri tuzilgan kun tartibi sizga yordam beradi. Buning uchun qilinadigan ishlarning ro'yxati tuzilib, uni qaysi vaqtda bajarish kerakligi ko'rsatiladi. Siz shu ishlarni ko'rsatilgan vaqtlarda bajarishga odatlanishingiz kerak. Bu sizning kun tartibingiz bo'ladi. Kun tartibidagi ishlar bilan birga, jismoniy mashqlarni bajarishni ham esdan chiqarmaslik kerak. Jismoniy mashqlarni bajarish bilan siz sog'lom bo'lishga, ish qobiliyatingizni oshirishga va o'zlashtirishni yaxshilashga erishasiz.

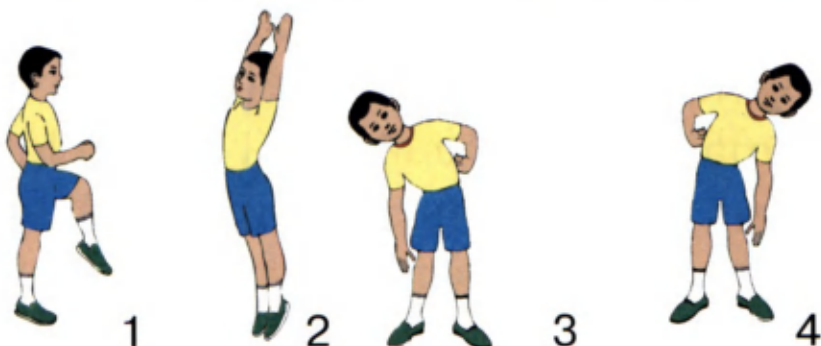
Kun tartibida ko'rsatilgan hamma ishlarni o'z vaqtida qilsangiz, toliqib qolmaysiz. O'quv vazifalarini bajarishda qiynalmaysiz, tiniqib uxlab, sog'lom va tetik yurasiz.

O'QUVCHINING KUN TARTIBINI QANDAY TUZISH KERAK?

Kun tartibini hamma har xil tuzishi mumkin. Lekin shunday tadbirlar borki, ularni hamma bajarishi shart.

ERTALABKI BADANTARBIYA

Ertalabki badantarbiya bolalar kun tartibida eng asosiy o'rinni egalaydi. Uni har bir o'quvchi uyqudan turib, o'z o'rnini yig'ib olgandan so'ng bajarishi kerak. Badantarbiya tananing har xil a'zolari uchun beriladigan 5–6 ta mashqdan iborat.



ERTALABKI YUVINISH-TARANISH

O'quvchi ertalabki badantarbiya-
dan keyin tishlari va yuz-qo'llarini
tozalab yuvib, so'ngra kiyinadi.



OVQATLANISH

Kun davomida siz kamida uch
marta ovqatlanasiz: nonushta, tush-
lik va kechki ovqat. Ertalabki yuvi-
nish-taranishdan keyin nonushta qi-
linadi. Maktabdan qaytib kelga-
ningizdan so'ng tushlik qilasiz.
Yotishdan bir necha soat oldin kechki
taomni tanovul qilasiz.

MAKTABDA O‘QISH

Bu o‘quvchi uchun mas‘uliyatli ishlardan biri. U darsda yozadi, o‘qiydi, sanaydi. Odamlar, hayvonlar, tabiat, yangiliklar haqida qiziqarli ma‘lumot oladi.



OCHIQ HAVODA SAYR QILISH VA O‘YIN-KULGI

O‘quvchi har kuni 4–5 soat ochiq havoda dam olishi kerak. Shundan so‘ng ota-onalariga uy ishlarida ko‘mak berishi lozim.

UYDA DARS TAYYORLASH

Maktabda uyda o'qib va yozib kelish uchun vazifa beriladi. Uni o'z vaqtida bajarish kerak. Uy vazifasi tushlik va kunduzgi sayrdan keyin bajarilgani ma'qul.



KECHQURUNGI YUVINISH-TARANISH

Kechqurun uyqudan oldin tish tozalab yuviladi. Har kuni qo'l va oyoqlarni sovunlab yuvib, keyin yotish foydalidir.

Savollar:

1. Kun tartibi nima?
2. Nima uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni kun tartibiga kiritish kerak?

Topshiriqlar:

1. Ota-onangiz bilan birgalikda o'z kun tartibingizni ishlab chiqib, ko'rinarli joyga ilib qo'ying.
2. Qaysi sport to'garagiga qatnashasiz? Rasmni izohlab bering.



ERTALABKI BADANTARBIYA MASHQLARI

Ertalabki badantarbiyada bajarilgan gimnastika mashqlari ta'sirida tana qiziydi, sezgi a'zolari uyg'onadi. Bu sizga kuch va tetiklik bag'ishlaydi.

Ertalabki badantarbiya uchun xona oldindan shamollatiladi. Bu ishni siz uyqudan turguningizcha ota-onalaringiz bajarsa ham bo'ladi.

Badantarbiya mashqlari gilam ustida bajarilgani ma'qul. Mashqlar odatda dastlabki holatdan boshlanadi.

1. D. h. — a.t.t. Oyoqlar juftlashgan, oyoq uchlari biroz ochilgan. Qo'llar tana bo'ylab pastga tushirilgan, bosh to'g'riga qaratilgan.



1



2



3

2. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda.

3. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. Barmoqlar zanjir holatida, tirsaklar yonda.

4. D. h. — oyoqlarni keng kerib o'tirish, qo'llar yonga uzatilgan.

5. D. h. — o'tirish, oyoqlar juftlash-tirib uzatilgan, qo'llar pastda.

6. D. h. — tizzalarda tayanib turish.



4



5



6

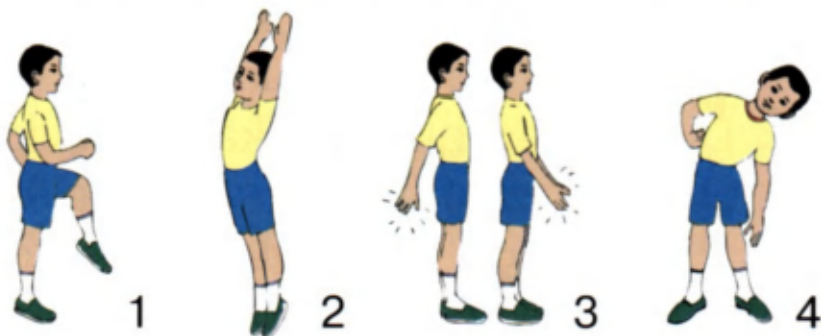
ERTALABKI BADANTARBIYA MASHQLARI MAJMUWI

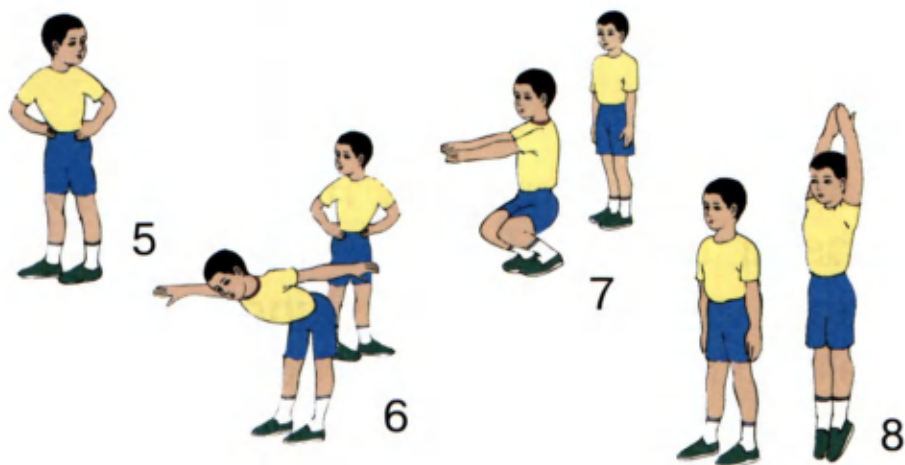
Mashqlar yurishdan boshlanadi. Mashq bajarayotganda burun orqali nafas olish kerak. Olingan havo burundan toza va iliq holda o'pkaga o'tadi.

1. D. h. — a.t.t. Yurish, tizza baland ko'tarilib, bel to'g'rilanadi. Qo'llar erkin va keng harakatlanadi, bosh to'g'ri tutiladi.

2. D. h. — a.t.t. Oyoq uchida turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarib, chuqur nafas olish. Qo'llarni tushirib, nafas chiqarish.

3. D. h. — a.t.t. Qo'llarni oldinga va orqaga uzatib chapak chalish.





4. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qo'llar pastda. Chap va o'ng tomonga chuqurroq engashish.

5. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Gavnani o'ng va chap tomonga burish.

6. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Oldinga engashib, qo'llarni yon tomonga yozish. D. h.

7. D. h. — a.t.t. Cho'qqayib o'tirib, qo'llarni oldinga uzatish. D. h.

8. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qo'llar pastda. Sakrab oyoqlarni juftlashtirish, qo'llarni yuqoriga ko'tarib chapak chalish. D.h.

MUSTAQIL JISMONIY MASHQLAR

Maktabda sinf ishlarini yoki uy vazifasini bajarish paytida ancha vaqtgacha harakatsiz o'tirishga to'g'ri keladi. Shunda zerikib, charchaysiz. Charchoqni faol harakatlar bilan yo'qotish mumkin. Buning uchun bir daqiqa davomida 3 ta mashq 5–6 marta takrorlab bajariladi. Bu quvnoq daqiqalar deyiladi. Mashqlarni o'tirgan joyda yoki stol yonida, sekin yoki o'rta tezlikda bajarish mumkin.

Charchoqni butunlay yozish uchun 5–6 ta mashqni 2–3 daqiqa davomida bajarish mumkin. Bunga jismoniy tarbiya lahzalari deyiladi. Ularni kerishish mashqlaridan boshlagan ma'qul. 3–4 ta mashq bilan qo'l, oyoq va gavdani harakatlantirish, siltash va bo'shashish mashqlari bilan yakunlash mumkin.

TOZALIK — SALOMATLIK GAROVI

Odam sog'lom va bardam yurishi uchun tanasi va kiyimlarini toza va orasta tutishi kerak. Kiyimlari toza, ko'rinishi yoqimli, xulqi chiroyli bolalarning do'stlari ko'p bo'ladi. Ularni hamma hurmat qiladi. Kiyim-boshlari, yuz-qo'llari kir-chir yurgan bolalar bilan hech kim o'rtoq bo'lgisi kelmaydi.



ORASTA BO‘LING!

Qanday yaxshi, bolalar,
Tozalik, orastalik.
Go‘zal xulq, odob bilan,
Hamisha payvastalik.

Sahar turib uyqudan,
Muzday suvga yuz yuvmoq,
Qiziguncha to badan,
Yo‘lakchada yugurmoq.

«Bir-ikki» — deb, egilib,
Mashqlar qilsangiz yana,
Shaxt bilan ko‘krak kerib,
Yursangiz yayrar tana.

M. Omon

QO‘L PARVARISHI

Iflos qo‘llar sog‘liq uchun juda zararli. Shuning uchun qo‘lni har doim, ayniqsa, ovqatlanishdan oldin sovunlab yuvish kerak. Tirnoq olishni esdan chiqarmaslik zarur.

OYOQ PARVARISHI

Oyoqni har kuni, eng yaxshisi, uyqu oldidan iliq suvda sovunlab yuvganingiz ma‘qul. Bu charchoqni tez yengishga yordam beradi. Oyoq tirnog‘ini muntazam ravishda olib turish kerak.

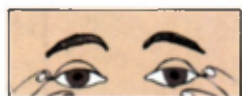


KO‘Z PARVARISHI

Odatda, ertalab va kechqurun yuzni yuvish vaqtida ko‘z qovog‘i yuviladi. Sport maydonchasida bo‘lganda, ko‘zga biror narsa tushganda ko‘zning tashqi burchagidan burun tomonga qarata yuvish kerak.

TISH PARVARISHI

Tishlarni ertalab uyqudan turgach hamda kechqurun uyqu oldidan tish pastasi bilan yuvish lozim. Tishni tozalaganda milkni avaylash kerak. Pastali cho‘tkani tishning ichki va tashqi tomonidan, o‘ngdan chapga va yuqoridan pastga harakatlantirish zarur.



CHINIQISH

Chiniqish deganda tana a'zolarini o'zgaruvchan havoga moslashtirish, issiq-sovuqqa chidamliligini oshirish tushuniladi. Sog'lom bo'lish uchun quyosh nurlarida toblanish, ochiq havoda yurish va suv havzalarida cho'milib, chiniqish mumkin.

Chiniqishni asta-sekinlik bilan boshlash, ya'ni tanani oldin nam sochiq bilan artish lozim. Suvdan foydalanganda oldin iliq suvdan boshlab, keyin esa sovuq suvga o'tish kerak.





Chiniqishni muntazam olib borish va me'yorga amal qilish kerak. Masalan, oftobda toblanmoqchi bo'lsangiz, dastlab quyosh taftida biroz vaqt turish kerak. Aks holda teringizni kuydirib olishingiz mumkin.

Harorat $15-20^{\circ}$ bo'lganda ochiq havoda sayr qilish, oyoq kiyimlarisiz yurish, deraza darchasi ochiq xonada uxlash juda foydalidir.

Ertalabki gimnastika mashqlarini ochiq havoda yoki deraza darchasi ochiq bo'lgan holda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

SPORT JIHOZLARI

1. Futbol to'pi.
2. Gimnastik tayoqcha.
3. Arg'amchi.
4. Plastmassali keglilar.
5. To'ldirma to'p (1 kg).
6. Gantellar.
7. Gardishlar.
8. Gimnastik tasma.
9. Badminton raketkasi va volani.
10. Basketbol to'pi.



Savollar:

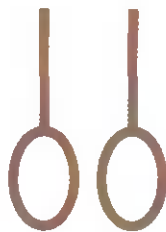
1. Uyingizda qanday sport anjomlari bor?
2. Bu jihozlar bilan qanday mashqlarni bajarish mumkin?
3. Yana qanday jihozlarni bilasiz?

Topshiriqlar:

1. Gimnastik tayoqcha, arg'amchi, koptok, gantellarning rasmini daftaringizga chizib keling.
2. Rasmni izohlab bering.



Basketbol
halqasi



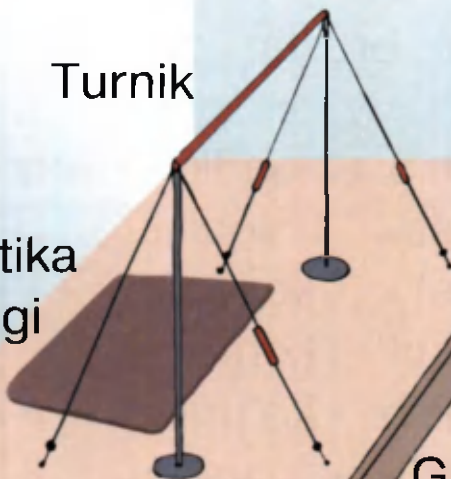
Gimnastik
halqalar

Tirmashib
chiqadigan arqon



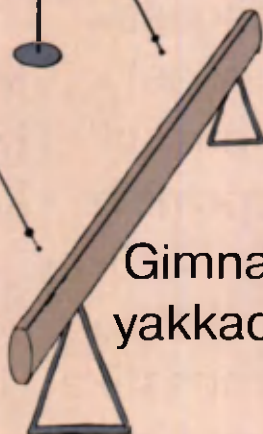
Turnik

Gimnastika
to'shagi



Depsinish
ko'prigi

Gimnastika
yakkacho'pi



Gimnastik «kozyol»

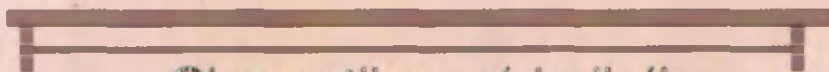
Gimnastika narvoni



Gimnastik «kon»



Parallel bruslar



Gimnastika o'rindig'i

Savollar:

1. Sport zali deb nimaga aytiladi?
2. Sport zalida qanday anjomlar mavjud?

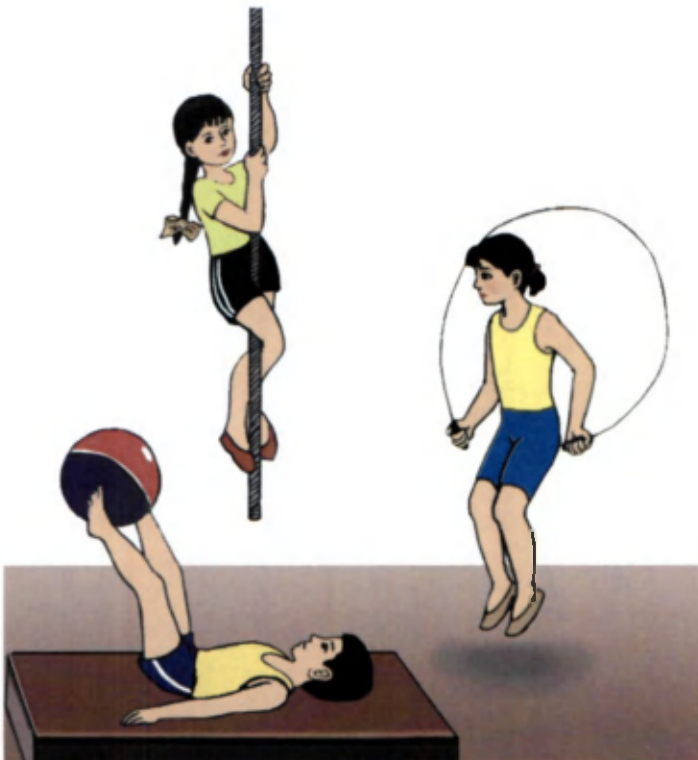
Topshiriqlar:

1. O'z maktabingizdagi sport anjomlarini yozib keling va eslab qoling.
2. Rasmni izohlab bering.



GIMNASTIKA MASHQLARI

Jismoniy tarbiya darsida kundalik hayotda zarur bo'ladigan harakatlarni to'g'ri va chiroyli bajarish qoidalari o'rganiladi. Siz dastlab sportning gimnastika, yengil atletika, suzish va harakatli o'yinlar hamda sport o'yinlari elementlari bilan tanishasiz.



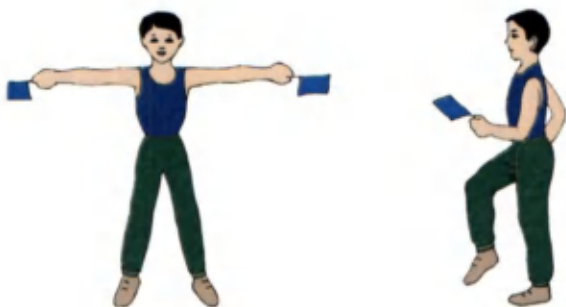
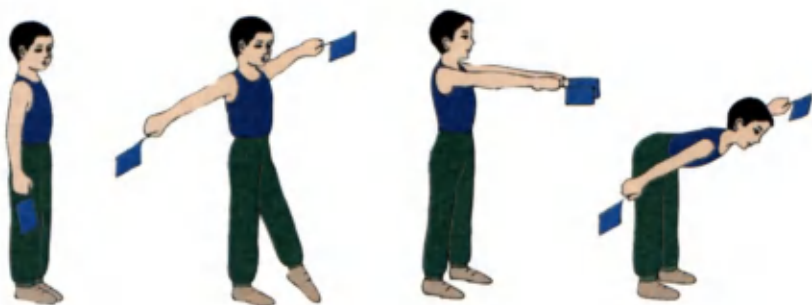
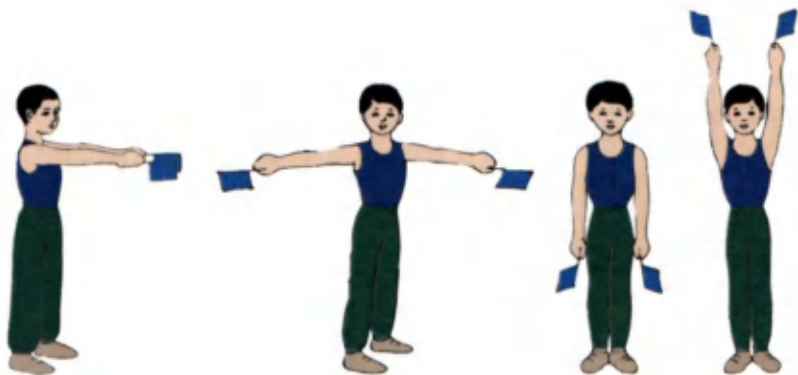
Gimnastika kelishgan qomatli, kuchli va ko'rkam bo'lishingizga yordam beradi. Unda qo'l-oyoq va butun tanani to'g'ri harakatlantirishni, safda turishni, akrobatikani o'rganasiz. Turli buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlar bajarasiz.

Topshiriq:

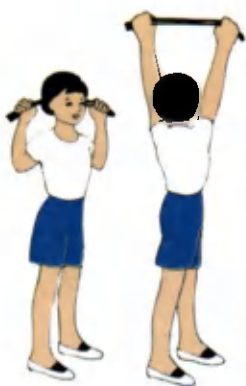
Rasmni izohlab bering.



BAYROQCHALAR BILAN MASHQLAR BAJARISH



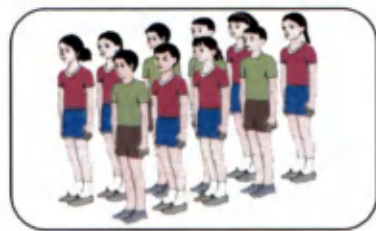
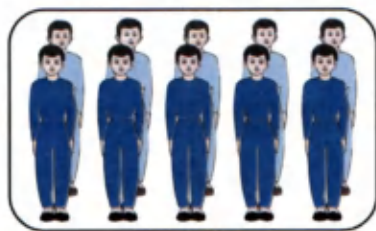
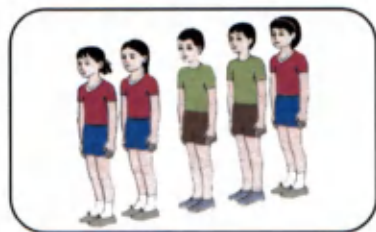
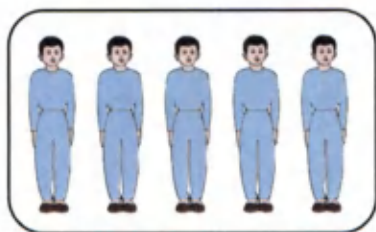
ARG'AMCHI BILAN MASHQLAR BAJARISH



SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISH USULLARI

Siz tezda bir qatorga saflanishni, ketma-ket saflanishni, qayta saflanishlarni, oyoq uchini to'g'ri tutib turishni, buyruqqa binoan harakatni boshlash va tugatishni, qo'lni yonga uzatish va bukishni hamda sanoq bo'yicha sanashni bilishingiz zarur.

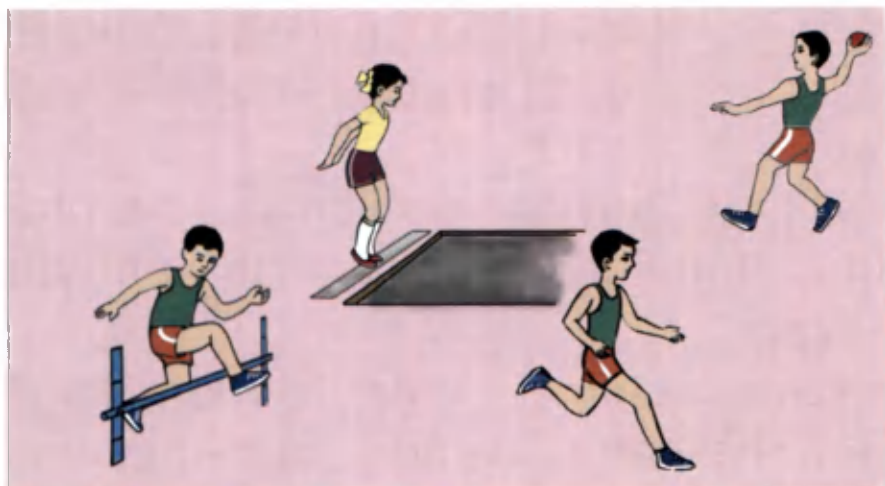
Yuzni bir tomonga qaratib, ketma-ket turgan bolalar safi qator dey-



ladi. Qatorda turganlar oraliq'ida masofa oraliq (distansiya) deb ataladi. Odatda, oraliq oldinga uzatilgan qo'l yoki bir qadam uzunligida bo'ladi.

Qatorda harakatlanish o'qituvchining «Yuring!» degan buyrug'i bo'yicha chap oyoqdan boshlanadi. Ikki qatorli safga turish uchun ikkita qatorda yonma-yan bir qadam oraliqda turiladi. O'qituvchining buyrug'i bilan «o'ngga» yoki «chapga» burilish kerak.

Yengil atletika bilan shug'ullansangiz kuchli, tezkor, epchil va chaqqon hamda chidamli bo'lasiz. Chunki sportning bu turi yurish, yugurish va sakrash, uloqtirish, uzoq masofaga, shuningdek, baland-past joylarda yugurish kabi mashqlarni o'rgatadi.



Suzish, sport va harakatli o‘yinlar jon-u dilingiz.



HARAKATLANISH TURLARI

Hayot paydo bo'libdiki, barcha tirik mavjudot harakatga ehtiyoj sezadi.

Laylak, turna, g'oz, asalari, kap-tar, hasharot hamda qurt-qumurs-qalar ham harakatlanadi va havoda uchadi. Agar qanotlari harakatlanmasa, ular ucha olmaydi. Qurbaqa suvda ham, quruqlikda



ham yaxshi harakatlanadi. Baliq va ilon suvda juda yengil harakat qiladi — suzadi.

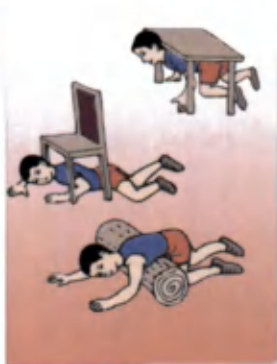
Ko'rdingizmi, qushlar, hayvonlar, sudralib yuruvchilar va nihoyat, tabarruk inson ham o'ziga yarasha harakat qiladi.

Topshiriqlar:

1. Rasmlarga qarab hayvonlar qanday harakat qilayotganliklarini aytib bering.
2. Bolalarning qaysi harakatlari rasmdagi hayvonlarning harakatlariga mos kelishini ayting.
3. Rasmlardagi harakatlar bir-biridan qanday farq qiladi?

HARAKATLANISH USULLARI

Inson har xil usulda harakatlani-shi mumkin: sakrash, hatlab o'tish, yugurish, muvozanat saqlash, emak-lab oshib o'tish, tirmashib chiqish va hokazo. Masalan, dorboz arqon ustida muvozanat saqlab yurishni bilishi kerak. Quruvchi esa quri-layotgan uylardagi tor taxtalar



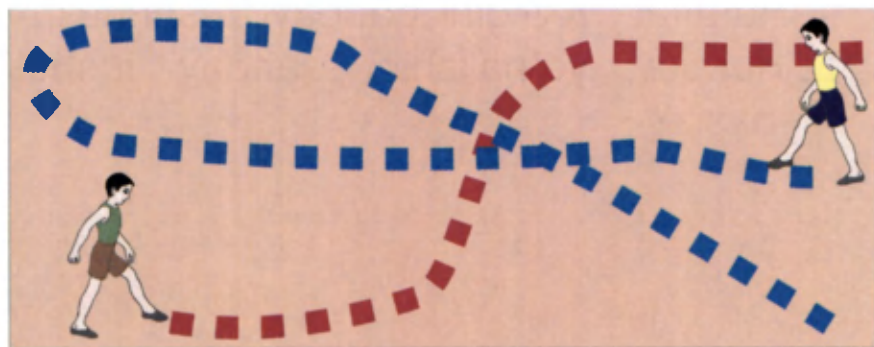
ustida qoʻrqmasdan va mohirlik bilan yurishi zarur. Bu malakalar barchasi jismoniy mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Siz harakat qilayotganingizda tanangizning turli aʼzolari: bosh, qoʻl, oyoq, gavda ishtirok etadi.

Topshiriq:

Rasmlardagi bolalarning harakatlanish usullarini aytib bering.

HARAKATLAR TEZLIGI VA YOʻNALISHI

Siz har kuni har xil tomonga qarab harakat qilasiz, yurasiz, yugurasiz. Masalan, oldinga, orqaga,



tepalikka yoki pastlikka, yon tomonlar (o'ng yoki chap) bilan, hatto orqa bilan oldinga qarab yurasiz.

Sizning har xil tomonga qarab bajargan harakatlaringiz harakat yo'nalishi deyiladi.

Bajarayotgan harakatlaringiz sekin yoki tez bo'lishi mumkin. Masalan, sekin yurib maktabga, sayr qilish uchun hayvonot bog'iga borasiz. Avtobusga, do'stlaringiz yoki koptokka yetib olish uchun yugurasiz.

Sizning sekin yurish yoki tez yugurishingiz harakat tezligi deb aytiladi.

Savollar:

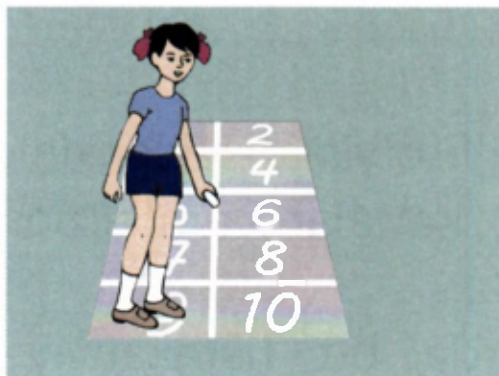
1. Harakat tezligini qanday tushunasiz?
2. Harakat yo'nalishini qanday tushunasiz?

HARAKATLI O'YINLAR

Harakatli o'yinlarni kichkintoy bolalar ham, kattalar ham qiziqish bilan o'ynaydilar.

O'yinlarda biz harakatning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlarni, qarshiliklarni yengish kabi asosiy turlarini ko'ramiz. O'yinlar diqqat bilan fikrlarni jamlashni o'rgatadi, chaqqonlikni, tezkorlikni, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Jamoa o'yinlari esa do'stlik va o'rtoqlik hissini tarbiyalaydi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar sog'liq uchun juda foydalidir. Har bir o'yinning o'ziga xos qoidalari bor. Unda birov yutadi, birov esa yutqazadi. Shuning uchun o'yin boshlashdan oldin hakam tayinlash kerak.



«SOPOLAK» O‘YINI

Bu — qiz va o‘g‘il bolalarning eng sevimli o‘yinlaridan biridir. Ayniqsa, qiz bolalar bu o‘yinni yaxshi ko‘radilar.

O‘yindan avval 5 juft katak 2 qator qilib chiziladi. Shundan so‘ng sanash yo‘li bilan o‘yinchilar ketma-ketligi aniqlanadi. Boshlovchi kichikroq yassi toshni tanlaydi. So‘ngra o‘yinchi bir oyoqda chiziq boshidan sakrab, sopolakni tepib, chiziq-larga tushirmasdan olib o‘tadi. Kim oldin sopolakni hamma kataklarga ketma-ket oyoq bilan tepib, olib o‘tsa, o‘sha g‘olib chiqadi.

«KO‘Z BOG‘LOG‘ICH» O‘YINI

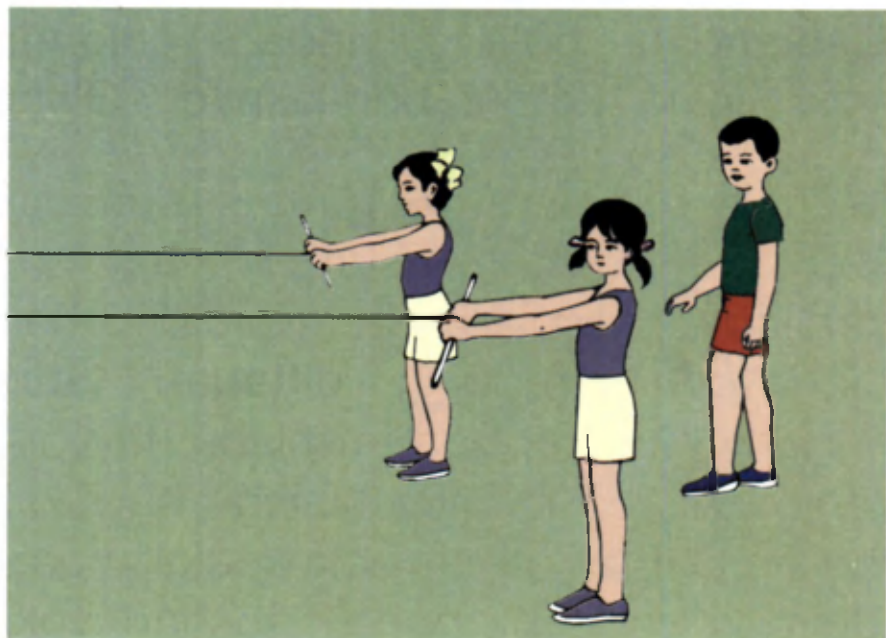
O‘yin qatnashchilaridan birining ko‘zi ro‘mol bilan bog‘lanadi va u o‘rtada turadi. Bolalar: «Xola, ni-mangiz yo‘qoldi?» — deb so‘rashadi. Ko‘zi bog‘langan bola: «Angishvo-nam», — deb javob beradi. Bolalar: «Men topdim, men topdim», — deb har tomonga yuguradilar. Ko‘zi bog‘langan bola esa tovush kel-gan tomonlarga qo‘lini cho‘zib, bolalarni ushlashga harakat qiladi. Ushlangan bola o‘yindan chiqadi yoki uning ko‘zini bog‘lashadi. O‘yin



shu tariqa davom etadi. Hech tutilmagan o'yinchilar eng chaqqon va g'olib deb hisoblanadi.

«KIM TEZ O'RAYDI?» O'YINI

O'yinni 10–15 nafar bola 2 guruhga bo'linib o'ynashlari mumkin. O'yin uchun ikki bo'lak kanop ip (uzunligi 3–4 metrdan) va ikkita chil-lak kerak bo'ladi (qalinligi 3 sm). Har bir kanopning bir uchi chil-

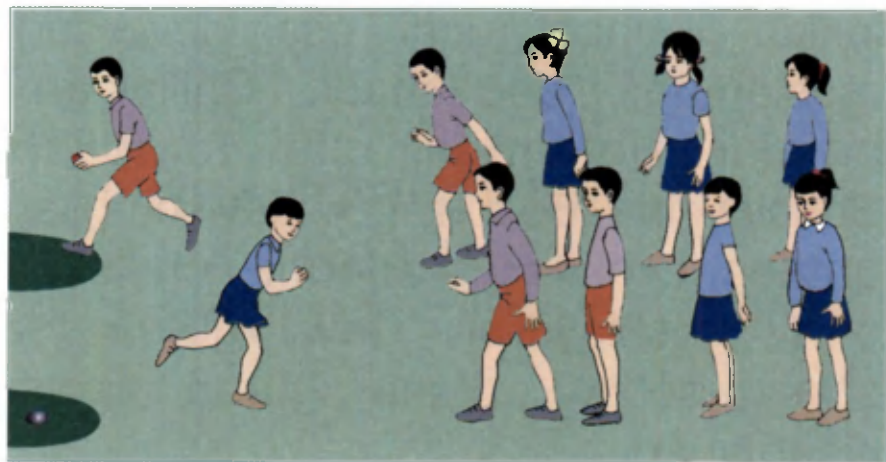


lakka, ikkinchi uchi esa devordagi moslamaga bog'lanadi. Chillaklarni bolalar qo'llariga olib turadilar. Boshlovchi «Boshlang!» deyishi bilan qatnashuvchilar kanopni chillakka o'ray boshlaydilar. Qaysi guruh tez o'rab bo'lsa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi.

O'yinni ochiq havoda, xonada va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'tkazsa bo'ladi.

«QIRQ TOSH» O'YINI

O'yinni maysazorda, sport zalida yoki maydonchalarda o'tkazish mumkin. Start chizig'idan boshlab har qaysi bola uchun bir xil oraliqda doiralar belgilanadi. Har bir bola tosh yoki bittadan latta koptokchani qo'lga ushlab, tayyorlanib turadi. O'qituvchining buyrug'i bo'yicha har qaysi bola belgilangan doiraga yugurib borib, toshni yoki



koptokni qo'yib, o'z joyiga qaytib keladi. Oxirgi o'yinchi toshni olib borib qo'yib, qaytganidan keyin, bolalar tartib bilan yugurib borib o'z toshlarini qaytarib olib keladilar. Qaysi guruh birinchi bo'lib o'z toshlarini terib olib kelsa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi.

Savollar:

1. Qaysi o'yin sizga ko'proq yoqadi?
2. Yana qanday o'yinlarni bilasiz?
3. Harakatli o'yin jarayonida shaxsning qanday fazilatlari rivojlanadi?

JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH VA NAZORAT QILISH



QOMATNI ROSTLASH

To'g'ri qomat — bu nafaqat husn, balki sog'lomlik belgisi hamdir. Biroq ayrim bolalarning gavdasi, ma'lum sabablarga ko'ra, noto'g'ri shaklga kirib qoladi. Bundan ular o'ng'aysizlanib yuradilar.

O'z bo'yiga nisbatan past yoki baland partada noto'g'ri o'tirish, maktab sumkalarini faqat bir qo'l-da olib yurish qomatning buzilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Qomatning buzilishi, avvalo, insonning tashqi ko'rinishini xunuk qilib



turadi. Qolaversa, uning ichki a'zolariga ham yomon ta'sir ko'rsatadi. Qomat buzilishi payqab qolinsa, uni dars jarayonida o'tiladigan gimnastik mashqlar bilan muntazam shug'ullanish yordamida tuzatsa bo'ladi. Buzilgan qomatni uzoq muddat davolovchi gimnastika mashqlarini bajarish bilan to'g'rilash mumkin. Qomati jiddiy o'zgargan kishilarni esa, ko'pincha, davolash uchun maxsus shifoxonalarga yuboriladi.

Savollar:

1. Qomatning buzilishiga nima sabab bo'ladi?
2. Noto'g'ri qomat bolalarga qanday ta'sir ko'rsatadi?
3. Qomatni qanday rostlash mumkin? Rasmlarga qarab so'zlab bering.

Topshiriqlar:

1. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yordamida qomatni yaxshilashga oid mashqlarni tanlab oling.

2. Bu mashqlarni o'rganing va ularni muntazam ravishda bajaring.

QOMATNI ROSTLASHGA OID MASHQLAR



YASSIOYOQLIK

Yassioyoqlik — bu oyoq panja muskullarining zaifligidir. U ko'pincha raxit bilan og'rib o'tgan bolalarda uchraydi. Yassioyoqlikni tuzatish uchun oyoq panjasi muskul boylamlarini mustahkamlash kerak. Demak, kundalik gimnastikaga, albatta, yassioyoqlikni bartaraf qiluvchi mashqlarni kiritish zarur.

YASSIOYOQLIKNI BARTARAF QILUVCHI MASHQLAR

1. Oyoq kafti suyaklarini bukish va yozish.
2. Oyoq barmoqlari bilan kubiklarni qisib olib, yon tomonga taxlash.





3. Oyoq uchini ko'tarish va tushirish.

4. Oyoq uchida sakrash.

5. Oyoq kaftida koptokni yoki tayoqchani oldinga va orqaga dumalatish.

6. Tayoqchalar bilan chang'ida yurishga taqlid qilish.

Gimnastika tayoqchalari ustida yurish.

7. Qiya qo'yilgan gimnastika o'ringi ustida oyoqlar uchida yurish.

8. Tosh ustida yurish.



QO‘L KUCHINI OSHIRUVCHI MASHQLAR

1. D. h. — cho‘qqayib tayanib o‘tirish.

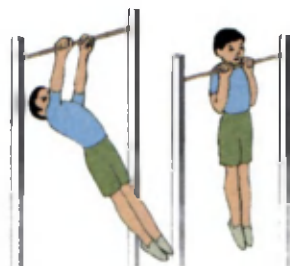
Sakrab, oyoqlar orqaga uzatiladi, yonga ochiladi, oyoqlarni juftlab, dastlabki holatga qaytiladi.

2. Past turnikda osilgan holda tortilish.

3. Gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarga tayanib yotgan holda qo‘llarni bukish va yozish.



1



2



3



4



5

4. Gimnastika narvoniga tirmashib chiqish.

5. Bir metr masofada gimnastika narvoni oldida turiladi. Boylangan rezinani navbat bilan o'ng va chap qo'lda tortish.

6. D. h. — juft-juft bo'lib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi. Bir-birlarining qo'llarini ushlab turib, navbat bilan chap va o'ng qo'lni bukib-yozish.



6

OYOQ KUCHINI OSHIRUVCHI MASHQLAR

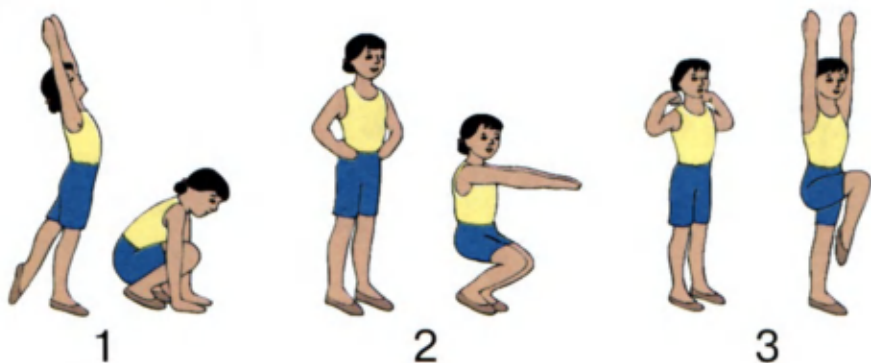
1. D. h. — qo'llarga tayanib, cho'qqayib o'tirish.

O'ng oyoq uchi orqaga qo'yilib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi boshqa oyoq bilan bajariladi.

2. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda.

Cho'qqayib o'tirib, qo'llar oldinga uzatiladi, dastlabki holatga qaytish.

3. D. h. — qo'llar yelkada, oyoqlar juftlashgan.



Qo'llar yuqorida, chap oyoqni tizzadan bukib ko'tariladi, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

4. D. h. — arg'amchi pastda, oyoqlar juft qo'yilgan.

Arg'amchida sakrash.

5. «Xo'rozlar jangi» harakatli o'yini.

6. D. h. — bir-biriga yuzma-yuz qarab o'tirish, qo'llar yelkada.

Cho'qqayib o'tirgan holda oldinga, orqaga, yonga sakrab harakatlanish.



4



5



6

QORIN MUSKULLARINI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

1. D. h. — qo'llar bilan orqaga tayangan holda o'tirish.

Uzatilgan oyoqlarni ko'tarib-tushirish, belni to'g'ri tutib, erkin nafas olish.

2. D. h. — chalqancha yotgan holda velosiped mingandagi kabi oyoqlarni aylanma harakatlantirish.





3



4



3. D. h. — orqada qo'llarga tayanib o'tirish. Uzatilgan oyoqlarni ko'tarib, ikki tomonga ochish va dastlabki holatga qaytish. Erkin nafas olish.

4. D. h. — chalqancha yotib, qo'l-larni tana bo'ylab uzatish. Ikkala oyoq bilan aylanma harakatlar qi-



5



lish (chapga, yuqoriga, o'ngga, pastga).

5. Chalqancha yotish, o'tirib olish va aksincha.

6. D.h. — qorinda yotgan holda qo'llar yonda. Boshni ko'tarib, qo'l-larni yon tomonga kerib «qaldir-g'och» yasash.



6



7

7. Gimnastika narvonidan bir qadam narida turib, qo'llarni orqaga uzatib, gimnastika narvoni cho'plari-dan ushlab, asta-sekin orqaga egilish.

CHIDAMLILIKNI OSHIRUVCHI MASHQLAR

Chidamlilik organizmning u yoki bu harakat faoliyatidan toliqishga bardosh bera olish qobiliyatidir. Uzoq vaqt davomida yura olish, yugurish, suzish, imkon qadar ko'proq cho'q-qayib o'tirish, qo'lda tortilish, tosh ko'tarish, tinimsiz harakatga bardosh berish ana shunday qobiliyatlardan hisoblanadi.



1



2



3



4



5



6



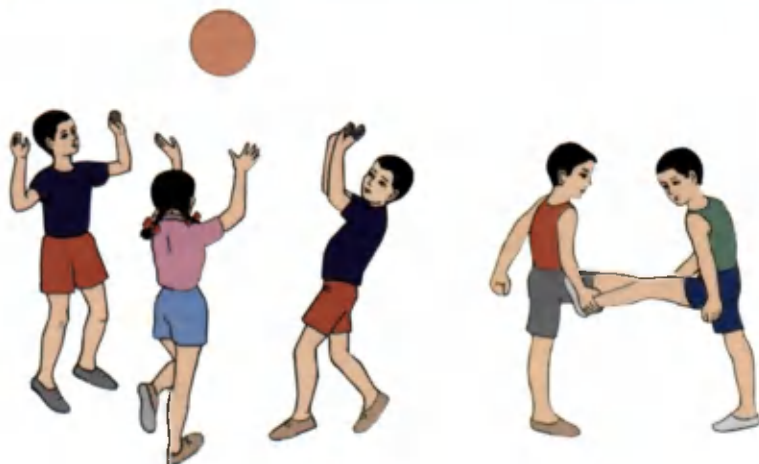
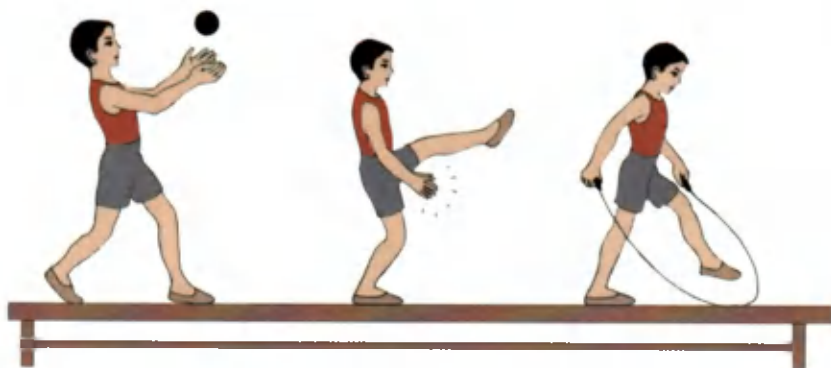
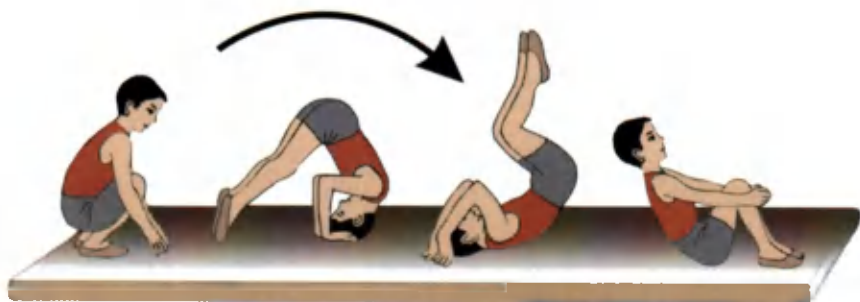
7



8

1. Yugurish.
2. Cho'qqayib o'tirish.
3. Suzish.
4. Gantel ko'tarish (500 g).
5. Turnikda tortilish.
6. Bir oyoqda o'tirib-turish.
7. Oyoqlarni yonga ochib yoki juftlab turib sakrash.
8. Arg'amchida sakrash.

CHAQQONLIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR



MUNDARIJA

Jismoniy tarbiya nimalarni o'rgatadi?	3
Kun tartibi	4
O'quvchining kun tartibini qanday tuzish kerak?	7
Ertalabki badantarbiya mashqlari.....	12
Tozalik — salomatlik garovi	17
Chiniqish	21
Sport jihozlari	23
Sport zali	25
Gimnastika mashqlari	29
Saflanish va qayta saflanish usullari	33
Harakatlanish turlari.....	36
Harakatlanish usullari.....	38
Harakatli o'yinlar	41
Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va nazorat qilish	47
Qomatni rostlash	48
Yassioyoqlik	51
Qo'l kuchini oshiruvchi mashqlar	53
Oyoq kuchini oshiruvchi mashqlar	55
Qorin muskullarini rivojlantiruvchi mashqlar.....	57
Chidamlilikni oshiruvchi mashqlar	60
Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar	62



Mahkamjonov, Karimjon.

M 37 Jismoniy tarbiya: umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-sinfi uchun o'quv qo'llanma / K. Mahkamjonov, F. Xo'jayev. — T.: O'zbekiston, 2013. — 64 b.

I. Xo'jayev, F.

ISBN 978-9943-01-056-7

UO'K: 796(075)

KBK 74.200.55

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

1-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma

Rassom *A. Bahromov*

Muharrir *B. Xudoyorova*

Badiiy muharrir *H. Mehmonov*

Texnik muharrir *T. Xaritonova*

Musahhah *Sh. Oripova*

Kompyuterda tayyorlovchi *F. Tugusheva*

Nashriyot litsenziyasi AI № 158, 14.08.09.

Bosishga 2013-yil 3-mayda ruxsat etildi. Bichimi 60×90^{1/16}.

Ofset qog'oziga ofset bosma usulida bosildi.

«Pragmatika» garniturasida. Kegli 18. Shartli bosma t. 4,0.

Nashr t. 4,56. Adadi 448 279. Buyurtma № 2938.

«Sharq» nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasida chop etildi.

100000, Toshkent, Buyuk Turon ko'chasi, 41-uy.