

K. MAHKAMJONOV, F. XO'JAYEV

JISMONIY TARBIYA

*O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi
umumiy o'rta ta'lim maktablarining 2-sinfi
uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etgan*

Qayta ishlangan beshinchi nashri



TOSHKENT
«O'ZBEKISTON»
2018

UO'K: 796(075)
KBÊ 74.2000.54
M 31

Taqrizchilar: R. MAVLONOVA — pedagogika fanlari doktori,
professor;
S. OMARGALIYEV — O'zbekiston Respublikasida
xizmat ko'rsatgan xalq ta'limi xodimi.
Y. RO'ZIYEVA – Respublika Ta'lim markazi Amaliy
fanlar bo'limi jismoniy tarbiya fani metodisti.

Shartli belgilar:

D.h. — Dastlabki holat
A.t.t. — Asosiy tik turish
T.t. — Tik turish

M31 **Mahkamjonov K., Xo'jayev F.** Jismoniy tarbiya.
2-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma: — T.:
«O'zbekiston» NMIU, 2018. — 136 b.

ISBN 978-9943-01-191-5

UO'K: 796(075)
ÊBK 74.2000.54ya72

**Respublika maqsadli kitob jamg'armasi
mablag'lari hisobidan chop etildi.**

ISBN 978-9943-01-191-5

© K. Mahkamjonov va boshq., 2018.
© «O'ZBEKISTON» NMIU, o'zgarishlar bilan,
2014–2018.



Aziz o'quvchilar!

Siz 1-sinfda jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi, uning hayotda tutgan o'рни haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lgansiz va har bir odam o'z tanasini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlarni bajarishi lozimligini tushungansiz.

Jismoniy tarbiya orqali jismoniy harakatlarni bajarish usullarini o'rgangansiz va mustaqil bajara oladigan bo'lgansiz.

O'quv yili davomida Siz «Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati» bo'yicha bilimga ega bo'lasiz. «O'quvchilarning kun tartibi», dastlabki holatlar va turli harakatlarni o'rganasiz. Bulardan tashqari, dars jarayonida o'rganiladigan asosiy harakatlarni shakllantirib borasiz.



Jismoniy tarbiya darsiga alohida e'tibor berish va u bilan do'stlashish lozim, chunki jismoniy tarbiya darslarida Siz hayotda zarur bo'ladigan bilim va turli harakat ko'nikma, malakalariga ega bo'lasiz. Qo'shimcha mashg'ulotlar va sport bilan shug'ullanish orqali jismoniy tayyorgarligingizni takomillashtirasiz.

Aziz o'quvchilar! Doimo sog'lom, kuchli, aqlli, odobli bo'lishga harakat qiling!



NAZARIY BILIM ASOSLARI

Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shig'ullanish

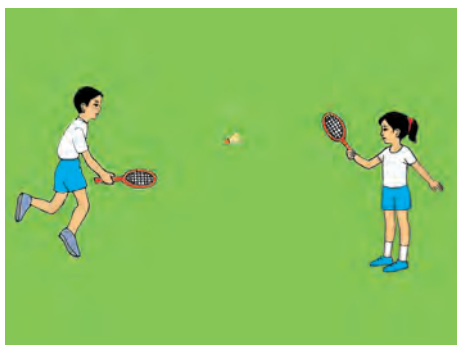
Ochiq havoda har xil mashqlar, o'yinlar, turistik sayrlar o'tkaziladi. Ularning ahamiyati juda katta. Shuning uchun, turistik sayrlarga tayyorgarlikni bog'cha yoshidan boshlash kerak. Sayr jarayonida bolalar tabiat, undagi hayot, bog' va shu atrofdagi o'simliklar, daraxtlar nomi, shuningdek, ba'zi hayvonlar dunyosi bilan tanishadilar. Bolalarda intizomlilik, safda yurish, oraliq masofani saqlab yurish va boshqalar shakllanib boradi. Sayrda bolalar gerbariylar yig'adilar, gullar, daraxtlar ekadilar, ularga suv quyadilar, maktab atrofini tozalaydilar. Sayr jarayonida bolalar faoliyati turli harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, irg'itish) hamda musobaqalar va o'yinlar bilan boyitib borilishi mumkin.



a



b



d



e

1-rasm.

Boshlang'ich sinflarda sayrlar ancha takomillashib, masofalar ohista oshirib boriladi. Òurizmning oddiy bilim va ko'nikmalari: sayoz suvdan yalangoyoq o'tish (bog'da buni yerda ma'lum kenglik va



uzunlikda belgilash mumkin), rukzakka narsalarni joylashtirish (rukzakni o'zlari tayyorlashlari mumkin), rukzak bilan xoda ustida va turli joylarda yurishni o'rganish, turli shakldagi gulxanlarni yoqish, o'choq yasash va ovqat tayyorlash (o'qituvchi yordamida), chodir (palatka)ni o'rnatish (chodirni o'zlari tayyorlaydilar), futbol, tennis kabi sport o'yinlarini o'ynash ko'nikmasi shakllanib boradi (1-rasm, *a*, *b*, *d*, *e*).

Savollar

1. Ochiq havoda sayr jarayonida qanday o'yinlar o'ynash mumkin?
2. Qanday o'yinlar sizga yoqadi?
3. Òuristik sayr qilish uchun qanday tayyorgarlik kerak?
4. Òuristik sayr qilish jarayonida o'quvchi nimalar bilan tanishadi?
5. Òuristik sayr qilish jarayonida o'quvchi nimalarga o'rganadi?
6. Qanday turistik sayr turlarini bilasiz?



Òopshiriqlar

1. Sayr jarayonida qanday ko'nikmalar shakllanib boradi?
2. Òuristik sayrga tayyorgarlik ko'rish ma'lumotlarini yozib bering.

SPORT TURLARI HAQIDA QISQACHA MA'LUMOT



Aziz o'quvchilar! Siz jismoniy tarbiya darslarida o'tiladigan ayrim sport turlarining elementlarini o'rgandingiz va sport turlari bilan tanishdingiz.

Ulardan o'zingizga yoqqan sport turi bilan shug'ullanishingiz mumkin.



Qadimgi ajdodlarimiz jismoniy harakat qilish jarayonida, ayniqsa, ov qilishni o'rgana borish davridan boshlab mashqlarni kim yaxshi bajaradi, ov qilishda kim tezkor, chaqqonlikda kim ustun chiqadi degan masalaga jiddiy qarashgan. Oddiy so'z bilan aytganda, bellashuvlar bo'lgan.

Amir Òemur bobomiz davridayoq lashkarlarni har tomonlama kuchli, baquvvat, chaqqon, chidamli, jasur, botir qilib tarbiyalashda ularning jismoniy tayyorgarligini sinab ko'rish maqsadida musobaqalar tashkil qilingan. Musobaqalar kurash, ot poygasi, suvda suzish, qoyalarga tirmashib chiqish, daryolardan arqonga osilib o'tish, qilichbozlik, tosh ko'tarish bo'yicha o'tkazilar edi. Bunday musobaqalarning muntazam o'tkazib turilishi lashkarlarning jismonan baquvvat bo'lishlarini ta'minlagan.

Amir Òemur lashkarlari faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik mashq-



lari bilangina emas, «1000 askar» o'yinlari, ya'ni karatega yaqinroq bo'lgan sport turi bilan ham mun-tazam shug'ullanib turganlar va musobaqalar o'tkazganlar.

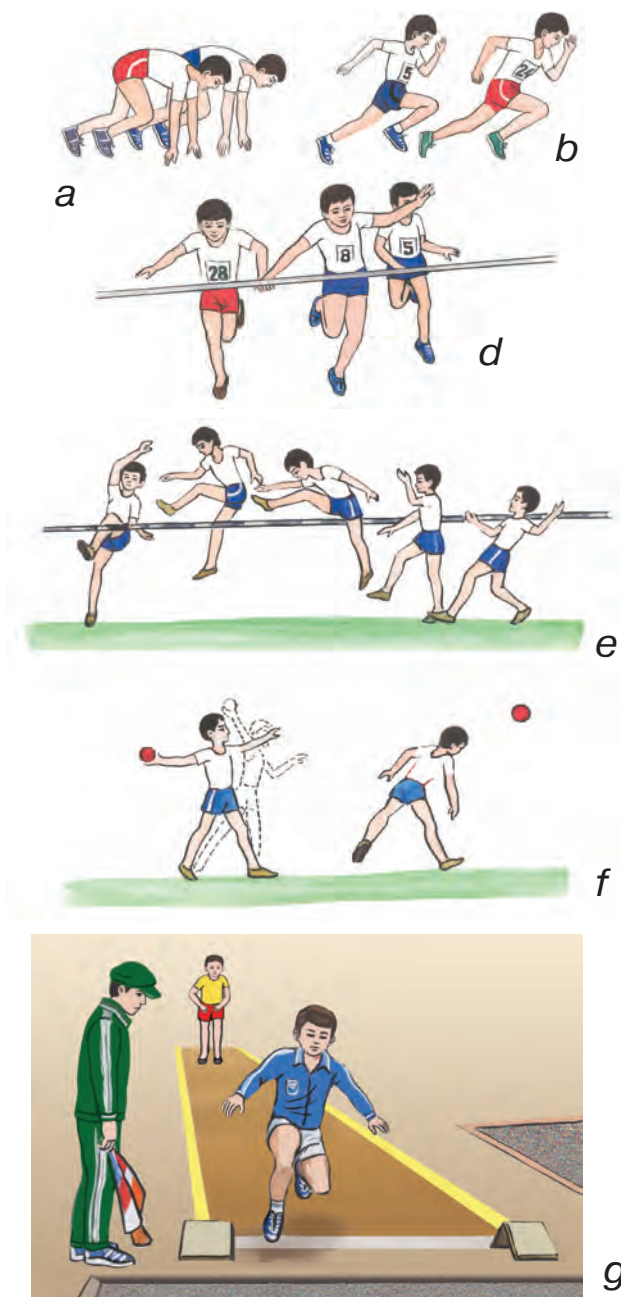
Vaqt o'tishi bilan sport turlari-ning soni ko'payib bordi. Endilik-da Respublika birinchiligi muso-baqalari bilan birga Osiyo, Jahon chempionatlari, Olimpiada o'yinlari o'tkazilib, eng kuchli sportchilar aniqlanmoqda.

Umumiy o'rta ta'lim davlat Das-turida maktablarda o'tiladigan sport elementlari asosida quyidagi sport turlari ko'rsatilgan.

Yengil atletika

Sportning asosiy turlaridan biri bo'lgan yengil atletikaga quyidagilar kiradi (2-rasm):

- a) past startga turish;
- b) masofaga yugurish;
- d) marraga yetib kelish;



2-rasm.



h

2-rasm.

e) yugurib kelib balandlikka sakrash;

f) tennis to'pini uloqtirish;

g) yugurib kelib uzunlikka sakrash;

h) estafeta yugurish.

Yurtimizning yengil atletika bo'yicha mashhur sportchilari:

1. Svetlana Radzivil – xalqaro toifadagi sport ustasi, balandlikka sakrash bo'yicha 2015-yilda Xitoyda o'tkazilgan Osiyo o'yinlari g'olibi.

2. Anvar Ko'chmurodov — xalqaro toifadagi sport ustasi, 100 m ga yugurishda xalqaro musobaqalar qatnashchisi.



Savollar

1. Yengil atletikaning qanday turlarini bilasiz?
2. Yengil atletikaning qaysi turi sizga yoqadi?
3. Yengil atletika sporti turlarining qaysi biri maktabda jismoniy tarbiya darslarida o'tiladi?
4. Yengil atletika bo'yicha maktabda qanday natijalarga erishdingiz?

Òopshiriqlar

1. 30 m masofada tez yugurish qobiliyatingizni sinab ko'ring.
2. Kichik koptokni uzoqqa uloqtirishda erishadigan natijangizni aniqlang.
3. Yengil atletika turlarining nomini yozing.

Sport gimnastikasi

Gimnastika o'z ichiga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatikani qamrab oladi.

Sport gimnastikasi bo'yicha yurtimizning mashhur sportchilari:



1. Sergey Diamidov — xizmat ko'rsatgan sport ustasi, jahon chempioni.

2. Oksana Chusovitina — xizmat ko'rsatgan sport ustasi, 7 karra Olimpiada qatnashchisi, jahon chempioni.

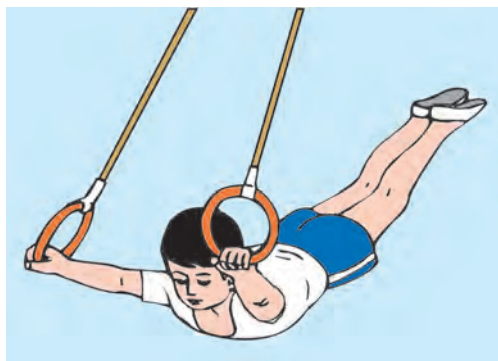
3. Marat Karimov — sport ustasi.

4. Anton Fokin — xalqaro sport ustasi, olimpiada va jahon chempionatlari qatnashchisi.

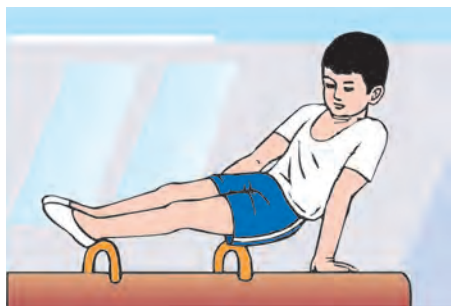
5. Olovuddin Otaxonov — xalqaro toifadagi sport ustasi, xalqaro musobaqalar g'olibi.



3-rasm.



4-rasm.



5-rasm.



6-rasm.

Yakkacho'pda mashq bajarish (3-rasm).

Halqada mashq bajarish (4-rasm).

Dastakli gimnastik konda mashq bajarish (5-rasm).

Òurnikda mashq bajarish (6-rasm).

Savollar

1. Sport gimnastikasining qanday turlarini bilasiz?

2. Jismoniy tarbiya darslarida gimnastika bo'yicha qanday sport anjomlari qo'llaniladi?

3. Sport gimnastikasi bo'yicha yana qanday mashhur sportchilarni bilasiz?



Futbol

Futbol haqida juda ko'p eshitgansiz. Jahonning barcha mamlakatlarida bolalar ham, kattalar ham futbolni sevib o'ynashadi. Odamzodning u yoki bu darajadagi dumaloq buyumlarni dumalatish, uzatish va irg'itish mumkinligini anglab yetganiga ancha zamonlar bo'ldi.

Angliyaliklarni futbolga asos soluvchilar deb hisoblashadi; aynan shu yerda bu o'yin birinchi marta futbol deb atalgan. 1863-yili Kembridj kollejida futbol uyushmasi tashkil qilindi va futbol dumaloq koptok bilan oyoqda o'ynaladigan o'yin deb e'lon qilindi. Ana shuning uchun futbolning vatani Angliya hisoblanadi.

Futbol so'zi inglizcha bo'lib, «*fut*» – oyoq, «*bol*» – to'p, ya'ni oyoqda to'p tepish ma'nosini bildiradi (7-rasm).



7-rasm.

Futbol to'pining og'irligi 400–450 g.
Futbol to'pining aylanasi 65–68 sm.

O'zbekistonda birinchi futbol jamoasi 1912-yili Qo'qon shahrida tashkil etildi. Mustaqillikka erishganimizdan keyin bolalar o'rtasida futbol o'yinini rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda.

«Paxtakor» jamoasi birinchi bo'lib O'zbekistonni dunyoga tanitdi. Mazkur jamoada Gennadiy Krasnitskiy, Hamid Rahmatullayev, Birodar Abduraimov, Vladimir Fyodorov, Mirjalol Qosimov kabi mohir sportchilar to'p surishgan.



Savollar

1. Har bir futbol jamoasida necha kishi o'ynaydi?
2. Mashhur o'zbek futbolchilaridan kimlarning nomlarini bilasiz?
3. Futbol o'yini qancha vaqt davom etadi?

Òopshiriqlar

1. 7-rasmdagi futbol o'yini haqida so'zlab bering.
2. Futbol to'pini tepib, bir nishonga tekkizishni o'rganing.

Basketbol

Basketbol 1891-yilda AQSHning Massachusets shtatidagi Springfield kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan «kashf» etilgan. Bu o'yinni yaratishda Neysmit uzoq vaqtlardan beri keng tarqalgan to'p bilan o'tkaziladigan oddiy o'yinlar haqidagi tarixiy ma'lumotlardan foydalangan deb taxmin qilish mumkin.



Òo'p savatga tashlanganligi uchun bu o'yin basketbol («basket» — savat, «bol» — to'p) deb atala boshlandi.

Basketbolda ham boshqa ko'pgina o'yinlarda bo'lgani singari, o'yinchining o'rni uning o'ziga xos qobiliyati bilan belgilanadi. O'zining aniq nishonga uloqtirishi bilan ochkolar keltiruvchilardan, odatda, hujum chog'ida foydalanishadi va ular raqib halqasi tomon hujumlar uyushtiradilar (8-rasm).

Markaziy o'yinchi, odatda, juda ham baland bo'yli bo'ladi. U koptokni birinchi irg'itilgandayoq jamoadoshlariga uzatishni bilishi zarur. Uning bo'yi shunday bo'lishi kerakki, koptok noaniq irg'itilgan holatlarida — halqaga yoki shitga urilib qaytganida, uni nazardan qochirmasligi lozim.

Himoyachilar raqib hujumchilariga ochko yutishlariga har qanaqasiga



8-rasm.



xalaqit berishlari kerak. Shu bois ular harakatchan, ayyor bo'lishlari va shuning barobarida o'z jamoalarining hujumlarida ishtirok etishga ham ulgurishlari lozim.

Barcha toifadagi erkaklar musobaqalari uchun to'pning aylana uzunligi 74,9–78 sm, og'irligi 567–650 g, ayollar uchun to'pning aylana uzunligi 72,4–73,7 sm, og'irligi 510–567 g bo'lishi kerak.

O'zbekiston sportchilari orasida basketbol bo'yicha birinchi Olimpiya o'yinlari chempioni bo'lganlar:

Erkaklar o'rtasida — Alijon Jarmuhamedov.

Ayollar o'rtasida — O'atjana O'arnikidi.

Eng nomdor sportchimiz Ravilya Salimova uch karra Jahon va olti karra Yevropa chempioni unvoniga sazovor bo'lgan.

Savollar

1. Basketbol so'zi qanday ma'noni bildiradi?



2. Basketbol to'pi qanday tuzilishga ega?

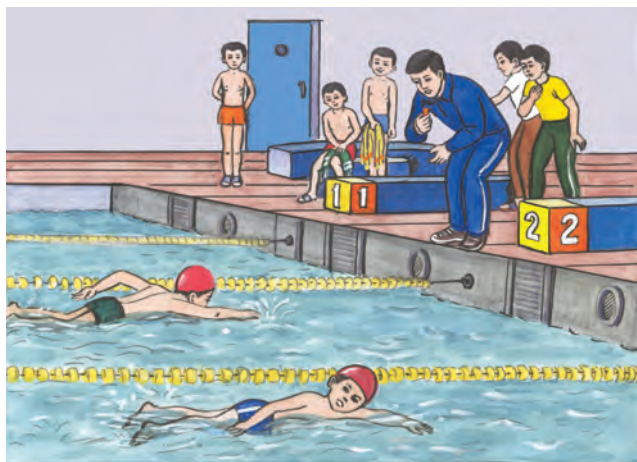
3. Shu sport turi bo'yicha yana qanday mashhur sportchilarni bilasiz?

Òopshiriq

1. Basketbol to'pini to'g'riga va buyumlararo bir qo'l bilan yerga urib yurishni o'rganing.

Suzish

Aslida suv — bu hayot. O'simliklar va hayvonot dunyosi, insonlar uchun suv asosiy zaruriyatdir. U organizmni chiniqtiradigan eng foydali vositalardan biri. Chunki u tana, oyoq, yelka mushaklarining bir me'yorda rivojlanishiga imkon beradi. Ayniqsa, suzish jarayonida o'pka juda yaxshi taraqqiy etadi, nafas olishda ishtirok etuvchi mushaklar mustahkamlanadi, nafas olish va nafas chiqarish chuqurlashadi. Bu, oqibatda, suzuvchi



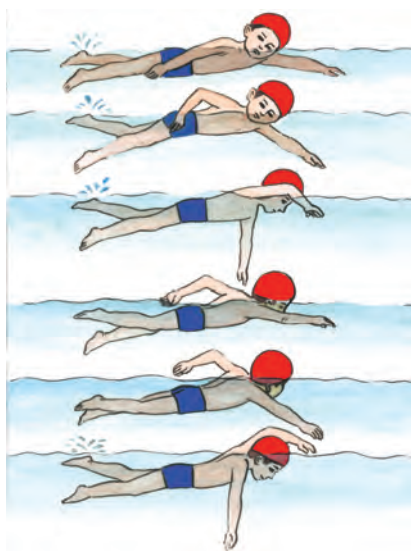
9-rasm.

kishi o'pkasining har tomonlama kengayishiga olib keladi (9-rasm).

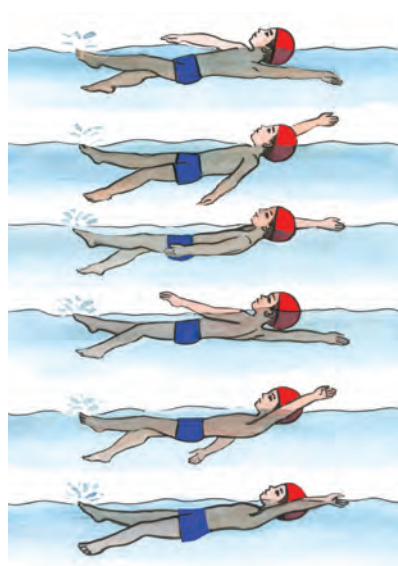
Bundan tashqari, suv o'zining bosim kuchi bilan qon aylanishini yaxshilaydi. Òurli ob-havo sharoitlarida, past-baland haroratlarda suvda cho'milish organizmni chiniqtiradi.

Mamlakatimizda mazkur sport turi bo'yicha juda ko'p mashhur sportchilar yetishib chiqqan:

1. Svetlana Babanina 100 m ga brass usulida suzish bo'yicha ikki marta jahon rekordini o'rnatgan.



10-rasm.



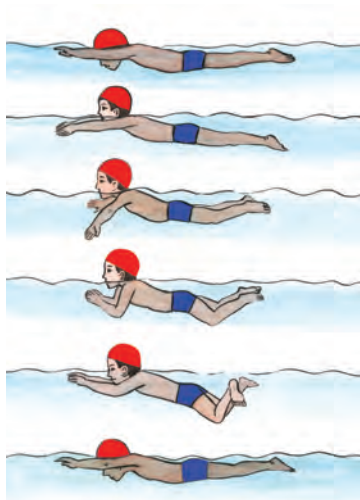
11-rasm.

Yaponiyaning Òokio shahrida o'tkazilgan Olimpiadada u 200 m ga brass usulida (2,28,6), 4x100 m ga kombinatsiyali estafetada suzib, ikkita bronza medalini qo'lga kiritgan.

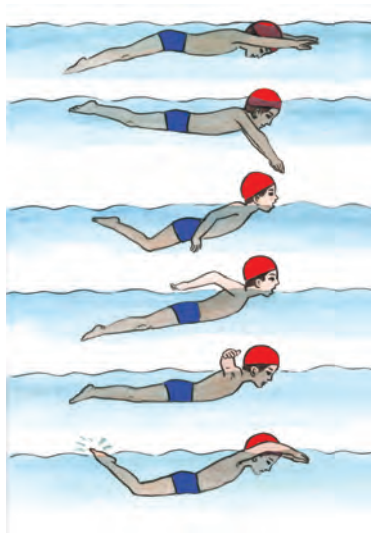
2. Sergey Konov va Sergey Zolotnovlar — sobiq Ittifoq chempioni va Olimpiada qatnashchilari.

Suzish turlari. Krol usulida ko'krakda erkin suzish (10-rasm).

Chalqancha yotib krol usulida erkin suzish (11-rasm).



12-rasm.



13-rasm.

Brass usulida suzish (12-rasm).
Baterflyay usulida suzish (13-rasm).

Savollar

1. Siz suzishni bilasizmi?
2. Sizga suzish sporti yoqadimi?
3. Qanday suzish turlarini bilasiz?

Òopshiriqlar

1. O'zingizga yoqqan usulda suzishni o'rganing.
2. Suzish usullarini yozib bering.



«Turon» milliy yakkakurashi

Har bir sport turi o'z nomiga ega. Turon nomi o'zining tarixiy ma'nosiga ega, ya'ni «Turon» atamasining qadimiy ma'nosi «jasur-u tengsiz, dovyurak va bahodir, pahlavon» degan ma'nolarni bildiradi. Bu degani, tariǒiy manbalarda O'zbekiston hududi «Turonzamin» deb ko'rsatilganligi, bu hududda imoni toza, ruhan kuchli, halol hayot kechiradigan xalq yashaganligini bildiradi.



14-rasm.



Masalan, «Turon» sport yakkakurashining qonun-qoidalariga asosan, raqiblar maydonga chiqishganda dastlab qo'llarini yuqoriga ko'tarishib, bir-birlariga kaftlarini ko'rsatishadi. Bunday usul kurashda ham bor. Bu «ko'rib qo'y, qo'limda hech narsa yo'q, halol kurashaman», degan ma'noni bildiradi. Bellashuvga chiqqan raqiblar jang oldidan bir-birlariga qo'l berishadi. Bundan «o'zimning nimaga qodirligimni bilishga imkon berganingiz uchun rahmat», degan ma'no kelib chiqadi. Demak, «Turon» kurashida maydonga chiqqan jangchining birinchi vazifasi raqibini yengish emas, balki o'z kuch-qudrati, mahoratini to'la ishga solish, sinashdir.

«Turon» kurashida qatnashchilar jangovar hamda zarbasiz ravishda musobaqalashadilar (14-rasm). Qatnashchilar erkin mashqlar namoyishi, juftlik, ko'rgazmali chiqishlarda



bellashadilar. Tayoq va arqondan qurol sifatida foydalanadilar.

Savollar

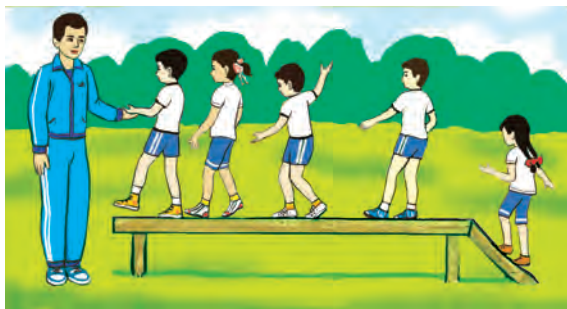
1. Kurashning yana qanday turlarini bilasiz?
2. «Turon» soʻzining maʼnosi nima?

Òopshiriq

Kurash turlariga oid mashqlarni bajarishni oʻrganing.

Salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan jismoniy mashqlar

Rasmlarda koʻrsatilgan ayrim harakatlar: yurish, muvozanat saqlash, yugurish, sakrash va boshqa jismoniy mashq turlari bilan shugʻullanish jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash bilan birga, inson tanasini mukammal rivojlantiradi (15, 16, 17-rasmlar). Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanadiganlar

*15-rasm.**16-rasm.*

chaqqon, chidamli, irodali, bardam, jasur, go'zal va harakatchan, ish qobiliyati yuqori bo'ladi.

Shuning uchun har bir harakatchan ni mustaqil, yaxshi va kam kuch sarflagan holda aniq va to'g'ri bajarishni o'rganing. Shunda jismoniy mashqlarni bajarganda kam charchaysiz.

*17-rasm.*



Yuksak ish qobiliyatiga ega bo'lish — sog'lomlikning birinchi belgisidir. Yangi harakat ko'nikmalariga ega bo'lish hamda murakkab mashqlarni bajarish natijasida inson bosh miya qobig'ida va tanasida qon aylanishi yaxshilanadi, ishlash qobiliyati kuchayadi.

Shuningdek, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish o'pka, ovqat hazm qilish va tanamizdagi boshqa a'zolarining ishini yaxshilaydi. Eng asosiysi, organizmimizning tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga hamda kasallik qo'zg'atuvchi mikroblarga qarshi chidamliligini oshiradi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadigan kishi hayoti davomida duch kelgan har qanday qiyinchiliklarni osonlik bilan yengib, doimo ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullangan



kishining tana a'zolarida modda almashinuvi faollashishi tufayli uning hujayra to'qimalari o'sib, yangilanib borishi natijasida umumiy rivojlanish sodir bo'ladi va inson tanasida qon-tomir harakatlari ortib boradi.

Jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan kishi tanasining qarishi sekinlashadi, chunki bunday odam tana a'zolari tinch holatda ham, ishlash vaqtida ham bir me'yorda faoliyat ko'rsatadi.

Jismonan sog'lom kishi dam olish vaqtida tez uyquga ketadi va kun bo'yi orttirgan charchoqlari tez yo'qoladi. Uning ishtahasi yaxshi bo'ladi, ovqat hazm qilish a'zolari me'yorida ishlaydi, kayfiyati doimo yuqori darajada bo'ladi.

Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega odam kam kasal bo'ladi, mabodo kasal bo'lib qolsa, xastalikni oson va to'liq yengadi.

Demak, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish inson sa-



lomatligiga ijobiy ta'sir etib, uni jismonan rivojlantiradi, baquvvat qiladi, salomatligini mustahkamlaydi va hayotning yangi qirralarini ochishga imkon yaratadi.

Savollar

1. Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiya qanday ahamiyatga ega?
2. Kasal bo'lmash uchun nima qilish kerak?

Kun tartibi va shaxsiy gigiyena

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda o'z kun tartibingizni tuzishingiz hamda kun tartibiga va shaxsiy gigiyenaga qat'iy rioya qilishingiz kerak.

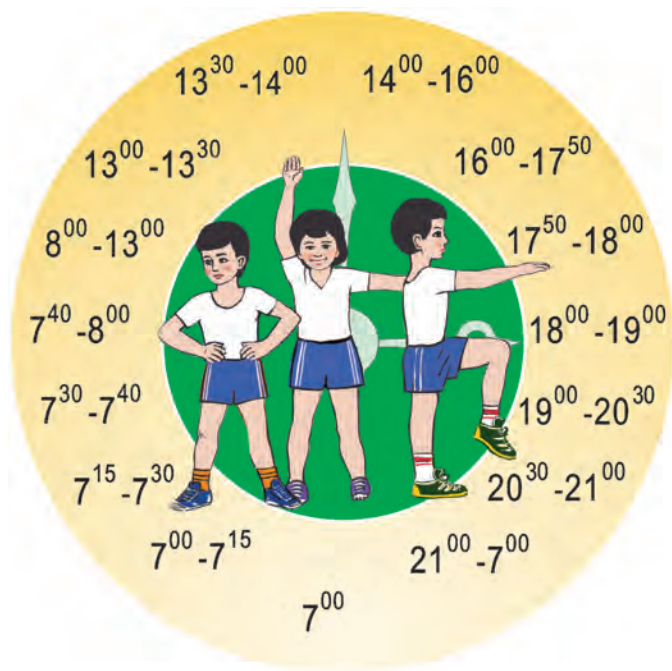
Shaxsiy gigiyena deganda nima tushuniladi? Bu, avvalo, kun tartibi, ularda harakat faolligi, teri va tanani parvarish qilish, me'yorida dam olib uxlash, vaqtida to'g'ri



ovqatlanish, zararli odatlardan o'zini tiyish, kiyim-kechaklarni toza tutish, zaruriy talab va shartlarga rioya qilishdan iborat.

Kun tartibi nimani bildiradi? Har bir o'quvchi kun bo'yi ko'plab xilma-xil amaliy faoliyat bilan band bo'ladi: maktabga boradi, uy ishlarini bajarishda ota-onasiga ko'maklashadi, o'rtoqlari bilan turli jismoniy mashqlar bajaradi, harakatli o'yinlar o'ynaydi, dars tayyorlaydi va hokazo. Buning uchun o'quvchi o'zi bajaradigan kundalik hamma asosiy ishlarni rejalashi, shu ishlarning har biri bilan qachon shug'ullanishi kerakligini o'ziga belgilab olishi va uni o'z vaqtida to'liq bajarishga odatlanishi lozim. Bu — kun tartibidir (18-rasm).

Kun tartibiga amal qilishda jismoniy mashqlarning ahamiyati juda katta. Chunki, hatto eng kichik harakatdan so'ng ham miyaga juda



18-rasm.

ko'p muhim asab signallari (impulslar) yetib boradi. Miya ularga javob berib, nafas, qon aylanishi va boshqa a'zolarga o'zining maxsus buyruqlarini yo'naltiradi. Natijada nafas, qon aylanishi tezlashib, hamma a'zolar ko'proq kislorod oladi va faoliyat yaxshilanadi. Inson o'zini tetik, bardam, sog'lom his qiladi, ish qobiliyati oshadi.



2-sinf o'quvchisining taxminiy kun tartibi

7^{00}	Uyqudan uyg'onish
$7^{00}—7^{15}$	Badantarbiya, yuvinish, o'rinni yig'ish
$7^{15}—7^{30}$	Ertalabki nonushta
$7^{30}—7^{40}$	Maktabga tayyorgarlik
$7^{40}—8^{00}$	Maktabga borish
$8^{00}—13^{00}$	Maktabda o'qish vaqti
$13^{00}—13^{30}$	Maktabdan uyga qaytish
$13^{30}—14^{00}$	Tushki ovqat
$14^{00}—16^{00}$	Tushki ovqatdan keyingi uyqu, dam olish, harakatli o'yinlar
$16^{00}—17^{50}$	Dars tayyorlash, ish joyini yig'ishtirish
$17^{50}—18^{00}$	Yengil tamaddi



$18^{00}—19^{00}$	Ochiq havoda bo'lish, uy ishlariga qarashish
$19^{00}—20^{30}$	Kechki ovqat va erkin mashg'ulot
$20^{30}—21^{00}$	Kechki uyquga tayyorgarlik
$21^{00}—7^{00}$	Kechki uyqu

Savollar

1. Shaxsiy gigiyena deganda nimani tushunasiz?
2. Kun tartibi nimani bildiradi?

Topshiriqlar

1. O'z kun tartibingizni tuzib keling.
2. Eng sevimli milliy harakatli o'yinlarning nomini yozib keling.

Badantarbiya

Jismoniy tarbiya jarayonida badantarbiyani to'g'ri tashkil qilish organizmni chiniqtirish va rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.



Inson hayotida badantarbiyaning o'рни muhim. Hayotda har kim jismoniy jihatdan sog'lom, kuchli bo'lishni istaydi. Inson sog'lig'i fikrning tiniqligiga va axloqiy poklikka olib keladi. Fikr va axloq bilan sog'lomlik orasida kuchli bir bog'lanish bor.

Badantarbiyani bajarishdan maqsad, butun tana a'zolarining o'z vazifalarini mukammal bajarishlarini ta'minlashdan iborat. A'zolarimizdan ba'zilarining quvvatini oshirib, ba'zilarini esa quvvatsiz holda qoldirish maqsadni amalga oshirish imkonini bermaydi. Tana a'zolarining turli harakatlaridan iborat bo'lgan gimnastika mashqlari, suvda suzish, futbol o'yini kabi turli mashqlar badan tarbiyasi uchun juda zarur.

Ota-bobolarimiz «Harakatda barakat» deganlaridek, faol jismoniy mehnat va badan tarbiyasi salomatlik garovidir.



Siz o'zingizga yoqqan sport turini tanlab olib, mustaqil va muntazam ravishda shug'ullanib borsangiz, orangizdan mashhur sportchilar yetishib chiqishi mumkin hamda ular sport bellashuvlarida O'zbekiston bayrog'ini yanada balandroq ko'tarishlariga ishonchimiz komil. Siz, albatta, buning uddasidan chiqasiz.

Savollar

1. Badantarbiya nima uchun kerak?
2. Kundalik jismoniy tarbiya jara-yonida harakatli o'yinlar qanday rol o'ynaydi?

Quvnoq daqiqalar

Bolalar, ko'p vaqt harakatsiz o'tirish organizmning quyi qismlarida, qorinda qon yurishmay qolishiga, bosh miyaning qon bilan to'la ta'minlanmasligiga sabab bo'ladi. Bu esa, o'z navbatida, asab hujayralarining hayotiy faoliyatiga shikast yetkazadi. Natijada



diqqatingiz ham beqarorlashadi. Bundan tashqari, ko'p vaqt bir joyda qimirlamay o'tirganingizda, belingiz toliqadi, ruchkani ko'p vaqt qo'lda tutganingizdan barmoqlaringiz qotib qoladi. Oqibatda tez charchaydigan bo'lib qolasiz, ish qobiliyatingiz susayadi. Òez-tez darsdan chalg'iydigan, diqqatsiz va parishonxotir bo'lib qolasiz.

Bunday charchashlarni yo'qotish uchun 1–2 daqiqa davomida 3–4 ta jismoniy mashqlar bajariladi. Bunday mashqlar «Quvnoq daqiqalar» deb ataladi.

1-mashq. D.h.: qo'llar oldinda, parta tepasida uzatilgan. Qo'l-larni yuqoriga ko'tarish, cho'zilish, qo'llarga qarab, dastlabki holatga qaytish (19-rasm).

2-mashq. D.h.: qo'llar bosh or-qasida. O'ng tomonga burilib, o'ng qo'lni o'ng tomonga uzatish va dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini boshqa tomonga chap qo'l bilan bajarish (20-rasm).



19-rasm.



20-rasm.



21-rasm.

3-mashq. D.h.: barmoqlarni chalishtirgan holda qo'llar bosh orqasida. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib cho'zilish, qo'llarga qarash va dastlabki holatga qaytish (21-rasm).

4-mashq. D.h.: barmoqlarni chalishtirgan holda qo'llar bosh orqasida, tirsaklar parta ustida. Asta rostlanib tirsaklarni yon tomonga qo'yish, ochish va dastlabki holatga qaytish (22-rasm).



22-rasm.



23-rasm.

5-m a s h q. D.h.: qo'llar bilan parta o'rindig'i orqasini ushlab o'tirish.

Oyoqlarni oldinga uzatish, dastlabki holatga qaytish (23-rasm).

6-m a s h q. D.h.: oyoqlar oldinga uzatilib, qo'llar o'rindiqning orqa chetiga qo'yilgan. Oyoqlarni poldan ko'targan holda, yelkalarni orqaga kerish, dastlabki holatga qaytish (24-rasm).

7-m a s h q. D.h.: qo'llar belda.

Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, orqaga egilib cho'zilish va dastlabki holatga qaytish (25-rasm).

8-m a s h q. D.h.: qo'llar yelkada.

Partaga o'tirib, qo'llarni oldinga uzatish va dastlabki holatga qaytish (26-rasm).



24-rasm.



25-rasm.



26-rasm.



27-rasm.

9-mashq. D.h.: qo'llar belda. O'ngga burilib, dastlabki holatga qaytish. Chapga burilib, dastlabki holatga qaytish (27-rasm).

GIMNASTIKA

Saf mashqlari

Har qanday mashg'ulot, dars saflanish mashqlaridan boshlanadi.

Saf mashqlari o'quvchilarning qo'matini shakllantirishga, diqqatini jalb



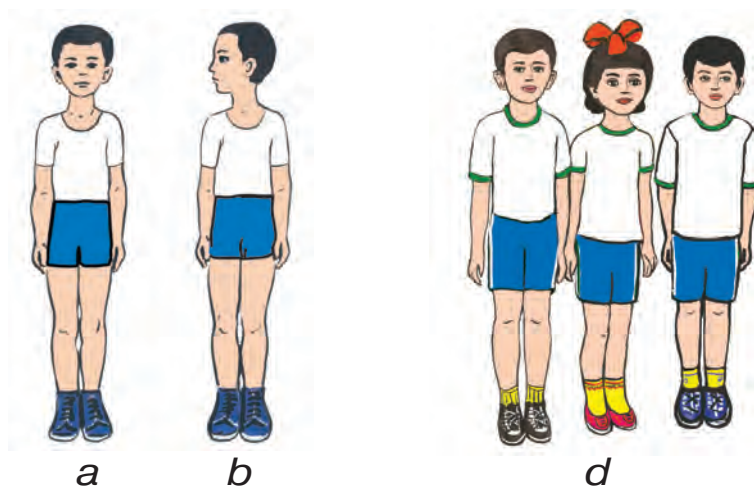
etishga, intizomli bo'lishiga yordam beradi. Ular o'qituvchining buyrug'iga qarab bajariladi (28-rasm).

1. «Bir qator bo'lib saflan!» buyrug'iga asosan o'quvchilar chiziq bo'ylab safga turadilar (28-rasm, a).

2. «Tekislan!» deyilishi bilan oyoqlarni bir tekislikka qo'yib, bosh o'ng tomonga buriladi (28-rasm, b).

3. «Rostlan!» buyrug'i bo'yicha o'quvchilar safda tik turish holatini oladilar (28-rasm, d).

4. «Erkin!» buyrug'i berilgach, o'quvchilar o'z joylarida erkin tu-



28-rasm.



29-rasm.

radilar, ya'ni bir oyoqlari tizzadan ozgina bukilgan holatda bo'ladi.

Saflanishlar jismoniy tarbiya o'qituvchisining ko'rsatmasi bo'yicha sport maydonchasi yoki sport zalining turli chiziqlarida bajariladi (29-rasm).

Savollar

1. Sport zali, sport maydonchasining qanday tomonlarini bilasiz?
2. Nima uchun deyarli hamma darslar va mashg'ulotlar saflanishdan boshlanadi?
3. Qanday saf mashqlarini bilasiz?
4. Saf mashqlari jarayonida qanday buyruqlar qo'llaniladi?

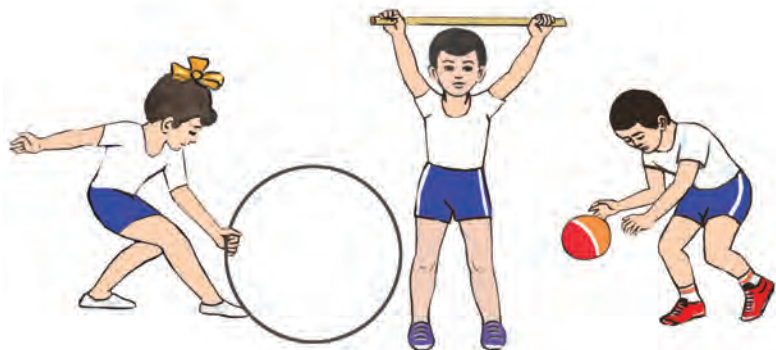


Topshiriqlar

1. O'rtoqlaringiz bilan to'rtburchak maydoncha chizib, o'rta, diagonal, pastki va yuqori chiziqlarni belgilang.

2. Saf turlari — bir qatorli safga turish va bir qatorga ketma-ket turishni o'rganib oling.

UMUMIY RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR



Dastlabki holatlar

Hayot uchun zarur bo'lgan asosiy harakatlarga yurish, yugurish, sakrash, tirmashib yuqoriga chiqish va to'siqni oshib o'tish, to'pni otish va ilish, muvozanat saqlash, um-baloq oshish va hokazolar kiradi.



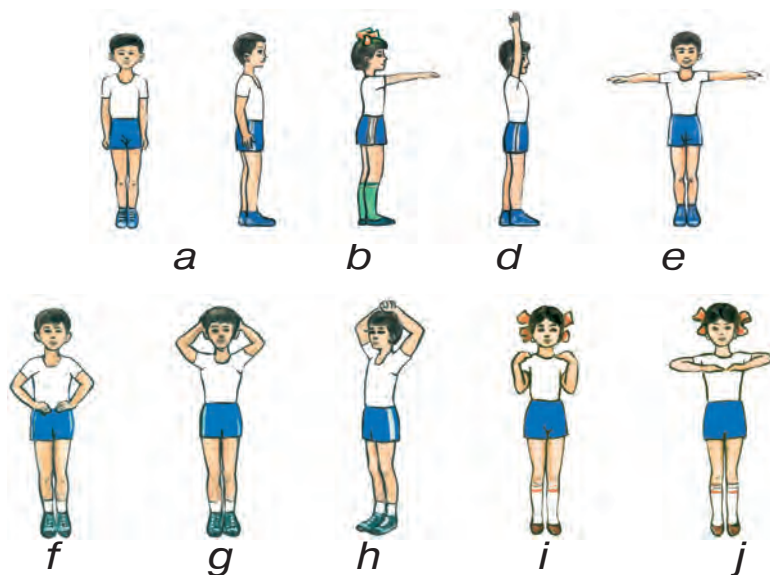
Harakatning mana shu turlari organizmning rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo'lib, hayot uchun zarur harakat, ko'nikma va malakalarni shakllantirish, takomillashtirish imkonini beradi. Har qanday harakat qo'l, oyoq, tananing ma'lum dastlabki holatidan boshlanadi va bu holat tavsiya etilgan mashqni bajarish uchun eng qulay bo'ladi.

Siz dastlabki holatlarni va ularning nomlarini bilishingiz kerak. Bu Sizga o'yin vaqtida ixtiyoriy harakat va jismoniy mashqlarni bajarishda do'stlaringiz bilan sport tilida gaplashishga yordam beradi.

Quyida qo'l, oyoq, tananing asosiy dastlabki holatlari va harakatlar keltirilgan (30-rasm).

1. D.h. — t.t., tovonlar juftlashgan, oyoq uchlari biroz ochilgan, qo'llar tana bo'ylab pastga tushirilgan, bosh to'g'riga qaratilgan (30-rasm, a).

2. D.h. — t.t., qo'llar old tomon uzatilgan (30-rasm, b).



30-rasm.

3. D.h. — t.t., qo'llar yuqoriga ko'tarilgan (30-rasm, d).

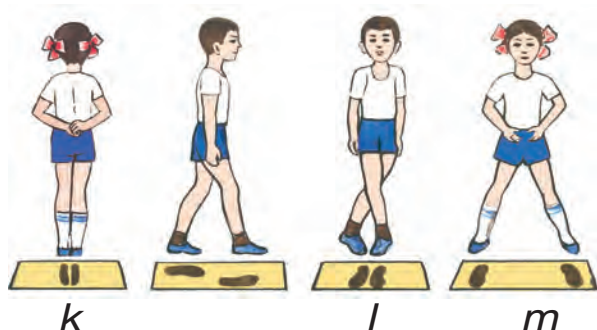
4. D.h.— t.t., qo'llar yon tomonga uzatilgan (30-rasm, e).

5. D.h.—t.t., qo'llar belda (30-rasm, f).

6. D.h. — t.t., qo'llar bosh orqasida (30-rasm, g).

7. D.h. — t.t., qo'llar bosh ustida (30-rasm, h).

8. D.h.— t.t., qo'llar yelkada (30-rasm, i).



30-rasm.

9. D.h. — t.t., qo'llar ko'krak oldida, tirsaklar bukilgan (30-rasm, j).

10. D.h. — t.t., qo'llar orqada (30-rasm, k).

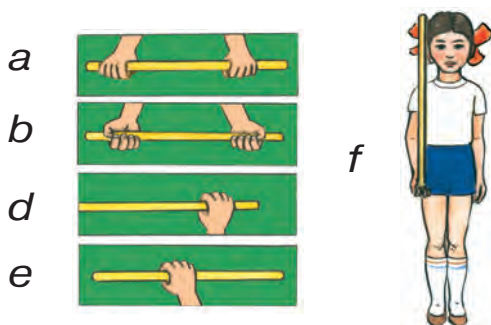
11. D.h. — t.t., oyoqlar yelka kengligida, o'ng (chap) oyoq oldinda. Oyoqlar chalkashtirilgan, qo'llar pastga tushirilgan (30-rasm, l).

12. D.h.—t.t., oyoqlar kengroq ochilgan, qo'llar belda (30-rasm, m).

Gimnastikà tayiqchalari bilan mashqlar

1. Òayoqcha uchlari ustidan ikki qo'llab ushlash (31-rasm, a).

2. Òayoqcha uchlari tagidan ikki qo'llab ushlash (31-rasm, b).



31-rasm.

3. Òayoqcha uchidan bir qo'llab ushlash (31-rasm, d).

4. Òayoqcha o'rtasidan bir qo'llab ushlash (31-rasm, e).

5. A.t.t., tayoqcha yelka oldida (31-rasm, f).

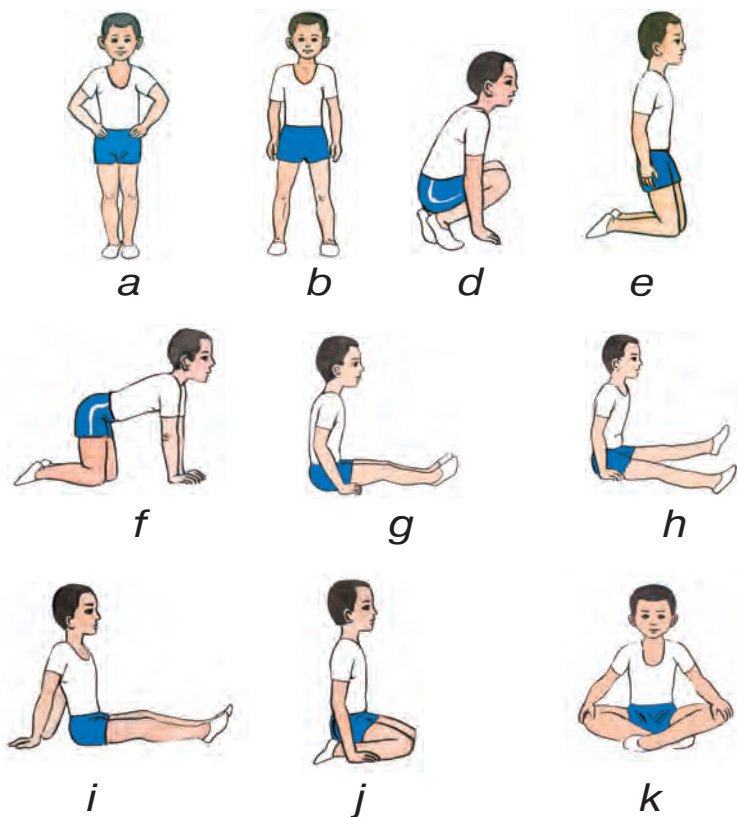
Tik turish, o'tirish

1. Qo'llarni belga qo'yib, tik turish (32-rasm, a).

2. Oyoqlarni yelka kengligida ochib, qo'llarni pastga tushirish (32-rasm, b).

3. Qo'llarga tayangan holda cho'q-qayib o'tirish (32-rasm, d).

4. Òizzalarda tik turgan holda qo'llarni tana bo'ylab pastga tushirish (32-rasm, e).



32-rasm.

5. Qo'llarga tayangan holda tizzalarda turish, bosh ko'tarilgan (32-rasm, f).

6. O'tirib, oyoqlarni juftlagan holda oldinga uzatish, qo'llar pastga tushirilgan, bosh tepaga ko'tarilgan (32-rasm, g).

7. O'tirgan holda oyoqlarni ochib oldinga uzatish, qo'llar pastga tu-



shirilgan, bosh sal tepaga ko'tarilgan (32-rasm, h).

8. Qo'llarni orqaga qo'yib, unga tayangan holda oyoqlarni juftlash-tirib oldinga uzatib o'tirish (32-rasm, i).

9. Qo'llarni pastga tushirgan holda tovonlarga o'tirish, bosh sal tepaga ko'tarilgan. Chuqurroq o'tirish uchun oyoq kaftlarini sal ochish mumkin (32-rasm, j).

10. Qo'llarni tizzalarga qo'yib chordan qurib o'tirish (32-rasm, k).

Yotgan holatda bajariladigan mashqlar

1. Chalgancha yotish (33-rasm, a).
2. Qorinda yotish (33-rasm, b).
3. Qo'llarga tayangan holda yotish (33-rasm, d).



a



b



d

33-rasm.



Savollar

1. Qanday asosiy dastlabki holatlarni bilasiz?
2. Nima uchun hamma mashqlarni dastlabki holatdan boshlash kerak?
3. Gimnastika tayoqchasini ushlashning qanday usullarini va dastlabki holatlarini bilasiz?

Òopshiriqlar

1. Asosiy dastlabki holatlar nomini yoddan bilishga va ularni bajarishga o'rganing.
2. Gavdaning dastlabki holatini to'g'ri bajarishga o'rganib oling.

OYOQ VA TANANING ASOSIY HARAKATLARI

Àziz o'quvchilar! Siz o'rgangan asosiy dastlabki holatlardan har xil harakatlar bajariladi. Ular oyoq, qo'l va tana harakatlaridir (34-rasm):

1. Òanani oldinga, orqaga, o'ngga, chapga harakatlantirish (34-rasm, a).
2. Òanani o'ngga, chapga burish (34-rasm, b).



3. Oyoqlarni oldinga, yon tomonga, orqaga harakatlantirish (34-rasm, d).

4. Òizzani bukib, oyoqni tepaga ko'tarish (34-rasm, e).

5. Òizzani bukib, oyoqni orqaga ko'tarish (34-rasm, f).

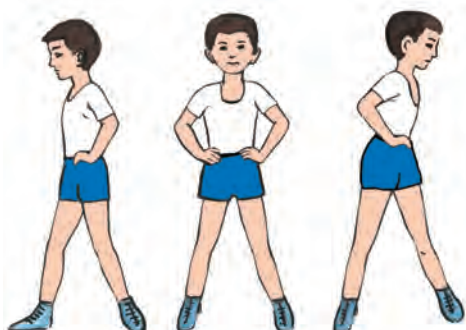
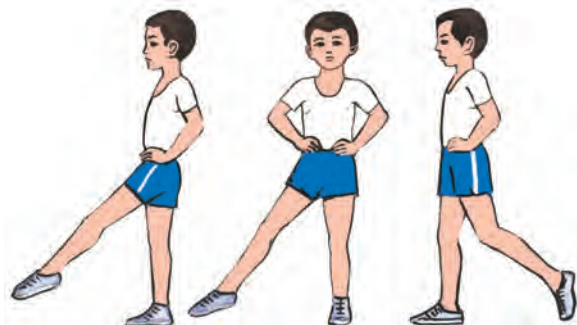
6. Qo'llarni belga qo'yib, chap oyoqda tik turish va o'ng oyoqni oldinga uzatib, oyoq uchini yerga tekkizish (34-rasm, g).

7. Qo'llarni belga qo'yib, yarim o'tirish (34-rasm, h).

8. Òizzalarni bukib, qo'llarni yon tomonga uzatish (34-rasm, i).

Shu mashqlardan yuqori darajada foyda olish uchun muqarrar reja asosida mashqlarni tanlash kerak. Ko'pincha jismoniy mashqlar majmuasi quyidagicha tartibda tanlanadi, misol tariqasida:

9. Oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar yelkada, kerilish mashqlari (35-rasm, a) – d.h. ga qaytish.

*a**b**d**e**f**g**h**i*

34-rasm.



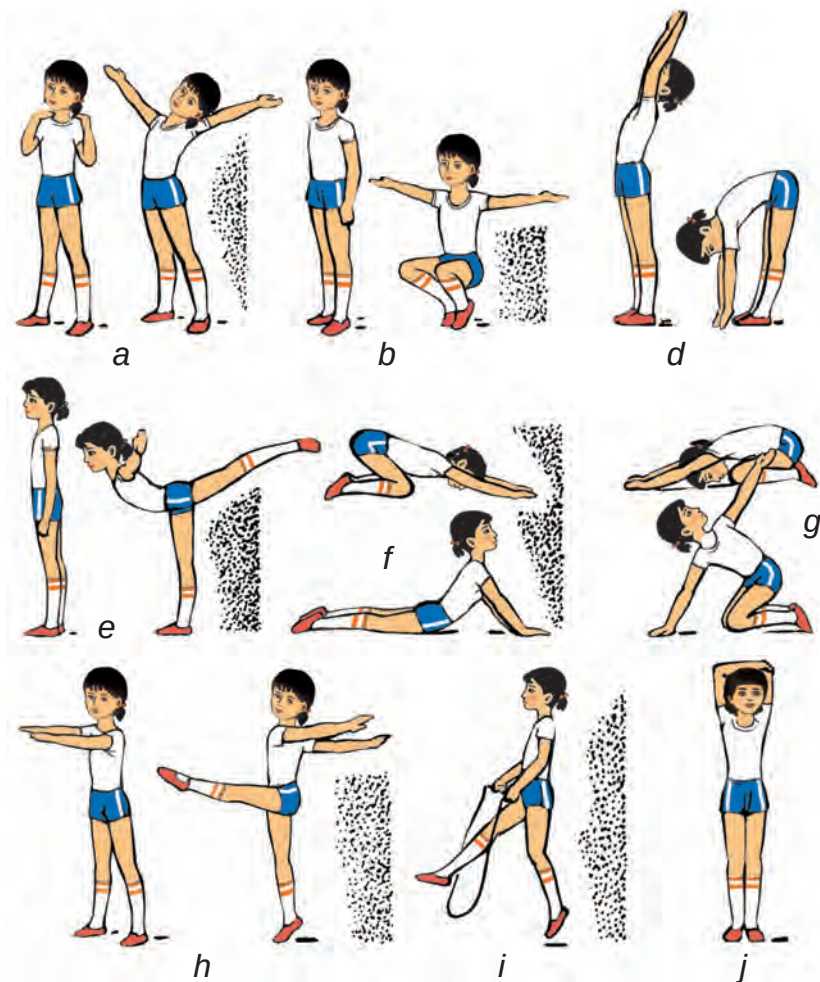
10. Tik turgan holda tizzalarni bukib o'tirish, qo'llar yon tomonlarga cho'zilgan (35-rasm, b) – d.h.ga qaytish.

11. Tik turgan holda qo'llarni yuqoriga ko'tarish, so'ng oldinga engashish (35-rasm, d) – d.h.ga qaytish.

12. Tik turgan holda oldinga engashish, chap oyoqni orqaga ko'tarish, qo'llar yonga uzatilgan. So'ng shu mashqni bajarishda o'ng oyoqni ko'tarish (35-rasm, e) – d.h.ga qaytish.

13. Qo'llarga tayanib yotgan holda tizzalarni bukib orqaga tortilib, unga o'tirishga harakat qilish (35-rasm, f) – d.h.ga qaytish.

14. Tizzalarga o'tirib, oldinga chuqur engashib, qo'llar oldinga uzatilgan. Tanani ko'tarib chap tomonga burilib, qo'llar yon tomonga uzatilgan, so'ng shu mashq o'ng tomonga bajariladi (35-rasm, g) – d.h.ga qaytish.



35-rasm.

15. Oyoqlarni yelka kengligida ochib, qo'llar oldinga uzatilgan. Qo'llarni chap tomonga uzatib, chap oyoq oldinga uzatilgan, uchlari to'g'rilangan. Shu mashqning



o'zini o'ng tomonga bajarish (35-rasm, h) – d.h.ga qaytish.

16. Arg'amchi bilan sakrash (35-rasm, i) (30–35 marta).

17. Nafas olish mashqlari – oyoq uchlarida turib, qo'llar tepaga ko'tarilib nafas olish va qo'llarni yondan pastga tushirib, engashib nafas chiqarish (35-rasm, j).

Har bir mashq (arqon bilan sakrashdan tashqari) 4–6 marta takrorlanadi.

TAYANIB SAKRASHLAR

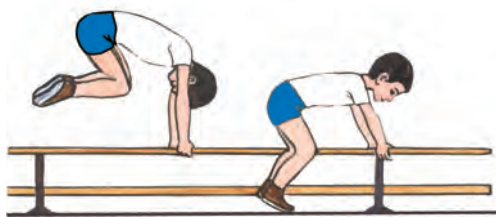
Tayanib sakrash o'quvchilarda koordinatsion qobiliyatni, chaqqonlikni, tezlikni va boshqa fazilatlarni tarbiyalaydi. Tayanib sakrash turlari:

Gimnastik o'rindiqda ikki qo'lga tayanib juftlashgan oyoq bilan deysinib chap va o'ng tomonlarga sakrab o'tish (36-rasm).

Yugurib kelib gimnastik ko'pri (kozyol)ning ustiga tayanib sakrab tizzalarga tushish, so'ng qo'llar



36-rasm.



37-rasm.



38-rasm.

bilan depsinib kerilib sakrab yumshoq qo'nish (37-rasm).

Ketma-ket qo'yilgan ballonlardan qo'llarga tayanib oyoqlarni kerib sakrash (38-rasm).

OSILISH, EMAKLASH VA TIRMASHIB CHIQISH

Emaklab yurish, emaklab o'tish, oshib o'tish, gimnastika devori va arqon bo'ylab tirmashib chiqish Siz uchun juda foydalidir. Chun-



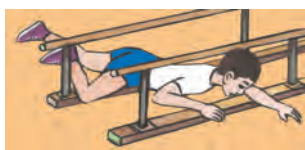
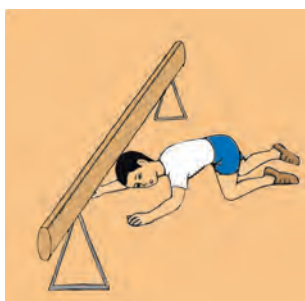
ki bu mashqlar tana, yelka qismi, qo'l, oyoq mushaklaringizni mustahkamlashga yordam beradi. Bu mashqlarda chaqqonlik, mardlik, balandlikka sakrashni o'rganish kabi xususiyatlar tarbiyalanadi.

Stul tagidan yoki to'ntkarilgan o'rindiqli orasidan emaklab o'tish (39-rasm).

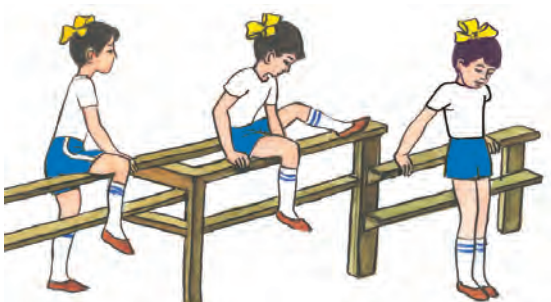
Buyumlar ustidan oshib o'tish (40-rasm).

Gimnastika o'rindiqlari ustida emaklash va tortilish (41-rasm).

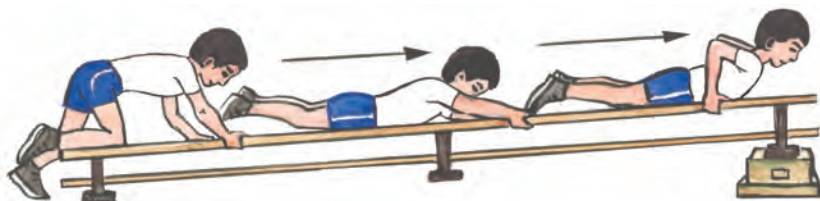
Narvonga va tayoqqa tirmashib chiqish (42-rasm).



39-rasm.



40-rasm.



41-rasm.



42-rasm.



43-rasm.



44-rasm.



Gorizontal tortilgan arqonda oyoqlar yordamida osilib o'tish (43-rasm).

Arqonga tirmashib chiqish (44-rasm).

Muvozanat saqlash mashqlari

Muvozanat saqlash mashqlarini turarjoylarda, maktabda o'rtoqlaringiz bilan va mustaqil bajarishingiz mumkin.

Muvozanat saqlash mashqlarini xoda, qiya qo'yilgan narvonchalar ustida yurib bajarishingiz ham mumkin.

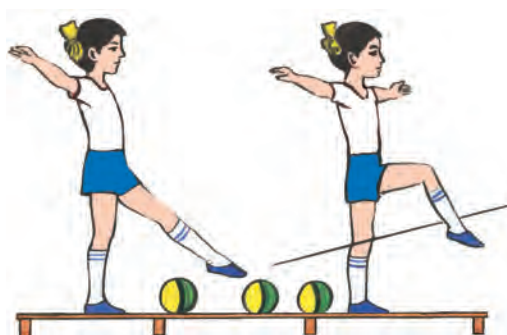
Gimnastika o'rindig'ida bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga uzatish, qo'llarni belga qo'yib yoki bir qo'l bilan gimnastika devorining tayoqchalardan ushlab turish (45-rasm, a).

Gimnastika o'rindig'iga qo'yilgan to'ldirma to'plar yoki tortilgan arqon ustidan o'tib yurish (45-rasm, b).

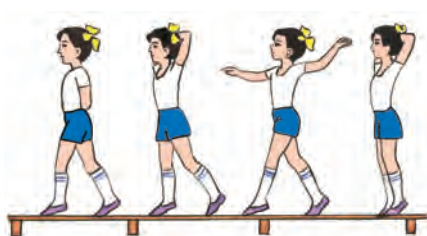
Qo'llarni har xil holatda harakat-



a



b



d



e

45-rasm.

lantirib, oyoq uchlarida gimnastika o'rindig'i ustidan yurish (45-rasm, d).

Qiya qo'yilgan gimnastika o'rindig'i ustida qo'llarning holatini o'zgartirib yurish (45-rasm, e).

Savollar

1. Muvozanat saqlash mashqlari qanday joylarda bajariladi?



2. Muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda qanday buyumlardan foydalanish mumkin?

3. Muvozanat saqlash mashqlarining qanday turlarini bilasiz?

Òopshiriqlar

1. Qo'llaringizni belga qo'yib bir oyoqda turing, ikkinchi oyog'ingizni bukib, tizzalarni baland ko'tarib, ko'zlaringizni yuming.

2. Òurli buyumlar — gimnastika o'ring'i, to'ldirma to'p va boshqa buyumlar ustida qo'llaringizni yonga uzatib oyoq uchida turing.

Akrobatika

Akrobatika mashqlari oldinga va orqaga umbaloq oshish, kuraklarda, boshda tik turish, «ko'prik» hosil qilish va boshqalardan iborat:

— chalqancha yotgan holda ikkala qo'l bilan tizzalarni ko'krak oldiga tortish, g'ujanak bo'lib chapga, o'ngga, oldinga va orqaga tebranish (46-rasm);



46-rasm.



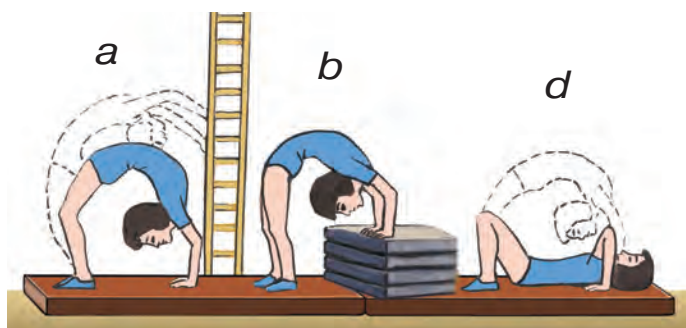
47-rasm.

— oyoqlarni sal kerib, cho‘qqayib o‘tirish, ikkala qo‘l bilan oyoqlarni quchoqlagan holda g‘ujanak bo‘lib, boshni oldinga engashtirib o‘tirish;

— g‘ujanak bo‘lib tez orqaga dumalab, umbaloq oshish. Odatda, bu mashqlar gimnastika to‘shag‘i yoki gilam ustida bajariladi (47-rasm).

Chalqancha yotgan holda «ko‘prik» hosil qilish

Gimnastika devorchasidan bir qadam uzoqlikda unga orqa bilan turib, qo‘llar yuqoriga ko‘tariladi.



48-rasm.

Orqaga engashib, gimnastika devor-chasi taxtalarini birin-ketin ushlab, asta-sekin qo'llarni polga qo'yib, «ko'prik» hosil qilinadi (48-rasm, a).

Ustma-ust qo'yilgan gimnastika to'shaklariga orqa qilib, oyoqlar orasi ochib turiladi, so'ngra orqaga engashib «ko'prik» hosil qilinadi, uch marta prujinasimon tebranib (tana og'irligini oyoqdan qo'lga va aksincha), to'rtinchi hisobda ko'tarilib, asosiy tik turish holatiga qaytiladi (48-rasm, b).

Chalqancha yotgan holatda «ko'prik» hosil qilishdan oldin tayyorlov tebranishlar davomida tana og'irligi qo'lga, qo'ldan oyoqqa o'tkaziladi, chalqancha yotiladi, so'ngra teb-



48-rasm.

ranish yana takrorlanadi. Faqat shundan keyingina «ko'prik» hosil qilinadi (48-rasm, d).

Òizzalarda tik turgan holatda «ko'prik» hosil qilish. Orqaga engashish vaqtida sherigi uning sonidan ushlab, o'ziga tortib turadi (48-rasm, e).

Ikki o'quvchi oyoqlar orasini ochib, bir-biriga yordam bergan holda «ko'prik» hosil qiladi (48-rasm, f).

Mustaqil «ko'prik» hosil qilish (48-rasm, g).

Savollar

1. Emaklab yurish, oshib o'tish va tirmashib chiqish mashqlarining qanday foydasi bor?



2. Gimnastika o'rindiqlari ustida tortilish mashqlari qaysi mushaklarni mustahkamlashga yordam beradi?

3. «Ko'prik» yasash mashqlari qanday ketma-ketlikda o'rganiladi?

Òopshiriqlar

1. Emaklab va oshib o'tish, tirma-shib chiqish mashqlarining ahamiyatini tushuntirib bering.

2. G'ujanak bo'lish holatini tushuntirib va izohlab bering.

3. Umbaloq oshish mashqlarini bajarib bering.

Badiiy gimnastika

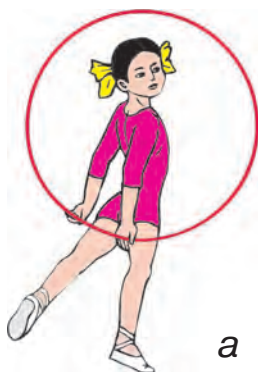
Gardish bilan mashq bajarish (49-rasm, a).

Òo'p bilan mashq bajarish (49-rasm, b).

Bulava (cho'qmor) bilan mashq bajarish (49-rasm, d).

Lenta bilan mashq bajarish (49-rasm, e).

Arg'amchi bilan mashq bajarish.

*a**b**d**e*

49-rasm.

Savollar

1. Badiiy gimnastika bo'yicha qanday mashqlarni bilasiz?
2. Badiiy gimnastika bilan o'g'il bolalar shug'ullanadimi?
3. Badiiy gimnastika mashqlari qayerda o'tkaziladi?



Òopshiriq

Gimnastika bo'yicha maktabda nimalarni o'rganganingiz to'g'risida yozib bering.

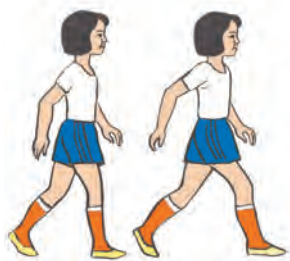
YENGIL ATLETIKA

Yurish turlari

Yurish paytida odam tanasining barcha a'zolari, mushaklari, bo'g'imlari yaxshi harakatlanadi va rivojlanadi.

Yurish qoidasiga to'g'ri amal qilinganda tana, orqa va qorin mushaklari ancha mustahkamlanadi, oyoq kafti mushaklari rivojlanadi, qomat to'g'ri shakllanib boradi. Yurishning quyidagi asosiy turlari mavjud:

Bir me'yorda oddiy yurish. Bola-jonlar, Siz yurganingizda tovoningizni yerga qo'yasiz, so'ngra oyoq uchi tomon harakatlanib yurishga o'tasiz (mumkin qadar tizza bukilmaligi darkor). Qo'llar



50-rasm.



51-rasm.



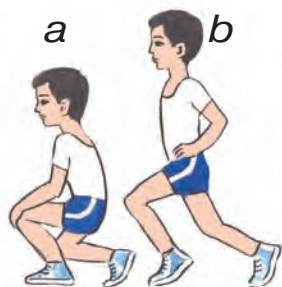
52-rasm.

harakati sekin, tirsakdan bukilgan, qo'llar navbatma-navbat ko'krakdan yuqori bo'lmagan holda old tomonga ko'tariladi, so'ng tirsak orqaga, yuqoriga yo'naltiriladi, qo'l barmoqlari taxminan bel sathida bo'ladi. Bosh sal ko'tarilgan, yelka bo'sh qo'yilgan (50-rasm).

Qo'llar holatini o'zgartirib oyoq uchida yurish (51-rasm).

Òizzani yuqori ko'tarib yurish. Harakat tez va aniq, qadamlar qisqa va dadil bo'ladi (52-rasm).

Yarim cho'qqayib o'tirish va cho'qqayib o'tirgan holda yurish (53-rasm, a, b).



53-rasm.



54-rasm.

Shaxdam qadam tashlab yurish. Bu askarcha yurishga o'xshab, oyoqni ko'tarib, oyoq kaftini to'la qo'yiladi (54-rasm).

Yugurish turlari

Yugurish bolalar hayotida boshqa harakatlarga nisbatan ko'proq uchraydi. Yugurishning quyidagi turlari Sizga tavsiya etiladi:

Oddiy yugurish. Bu—yugurish qoidasini to'g'ri bajargan holda erkin, yengil, qo'llarni tabiiy harakatlantirib yugurishdir (55-rasm).

Oyoq uchida yugurish. Oyoq uchi yerga qo'yilib, tovonlar yerga tekizilmaydi. Òez sur'atda qisqa qadam tashlab yuguriladi (56-rasm).



55-rasm.



56-rasm.



57-rasm.



58-rasm.

Sakrab-sakrab yugurish. Òez va keng harakat qilib oyoqdan oyoqqa sakrab yuguriladi (57-rasm).

Òez sur'atda yugurish. Oyoqning old qismida bajarilib, keng qadam qo'yiladi (58-rasm).

Sekin yugurish. Sekin yugurish boshqa yugurishlarga nisbatan ko'proq qo'llaniladi. Bu yugurish umumiy chidamlilikni rivojlantira-



59-rasm.



60-rasm.

di, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi. Shu sababli ko'p qo'llaniladi (59-rasm).

Òepalikka va tepalikdan pastlikka yugurish. Òepalikka yugurish vaqtida mayda qadam tashlab, oyoq uchida yugurish yaxshi samara beradi. Bunda tana old tomonga biroz egiladi.

Pastlikka yugurishda esa tanani sal orqaga yo'naltirib katta-katta qadam qo'yiladi (60-rasm).

Savollar

1. Òananing qanday asosiy harakatlarini bilasiz? Ular qanday nomlanadi?



2. Qanday yurish turlarini bilasiz?
3. Yugurishning qanday turlari bor?
4. Òepalikka va pastlikka yugurish qoidalarini aytib bering.

Òopshiriqlar

1. O'rtoqlaringiz bilan bir qatorga yonma-yon va ketma-ket turishni takrorlang.
2. Chapga, o'ngga burilishlarni takrorlang.

Kross yugurish

300; 500; 800 m kross yugurish. Bu yugurish turlaridan biri bo'lib, o'rta me'yorda yuguriladi. 2-sinf o'quvchilarida bu yugurish-



61-rasm.



ning vaqti hisobga olinmaydi. Kross yugurish tekis, baland-pastlik, o'rmonzor joylarda o'tkaziladi. Bu yugurish o'quvchilar chidamligini tarbiyalaydi.

Mokisimon yugurish

(4x10 m)

Mokisimon yugurish tezkorlik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalaydi. Ushbu yugurish yakka va jamoaviy tarzda o'tkazilib, g'oliblar aniqlanadi, vaqt ham hisobga olinadi.

Savollar

1. Kross yugurish qaysi jismoniy si-
fatlarni tarbiyalaydi?
2. Kross yugurishning oddiy yugurish-
dan farqi nimada?
3. Mokisimon yurish bilan kross yugu-
rishning qanday farqi bor?
4. Mokisimon yugurish qaysi fazilat-
larni tarbiyalaydi?



Sakrash turlari

Òurgan joyida ikki oyoqda hakkalab baland sakrash (62-rasm).

62-rasm.

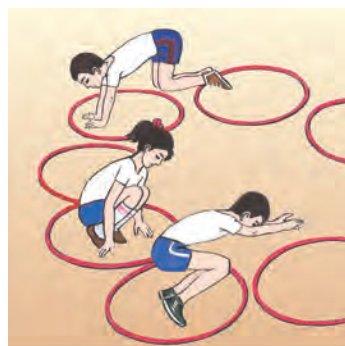


Oyoqdan oyoqqa gardishlar bo'y-lab sakrash (63-rasm).

Gardishdan gardishga hakkalab sakrash (64-rasm).

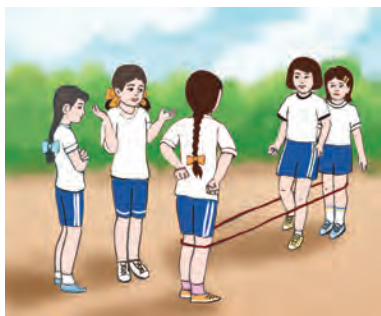


63-rasm.

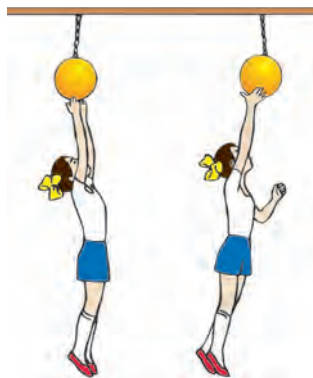


64-rasm.

Òurgan joyida balandlikka sakrashda depsinish oyoq mushaklarini yaxshi rivojlantiradi, sakrash qobi-



65-rasm.



66-rasm.

liyatini oshiradi, tezkorlik bilan almashinish malakasini shakllantiradi.

Òurgan joyida balandlikka sakrash ko'proq o'yin tarzida o'tkaziladi.

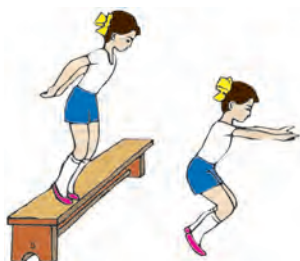
Rezina ustidan sakrash o'yini (65-rasm).

Sakrab, qo'llarni osilgan buyumlarga tekkizish (66-rasm).

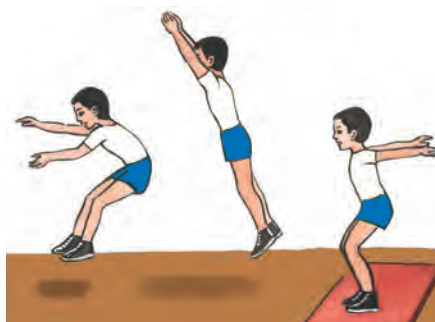
40–50 sm balandlikdagi gimnastika o'rindig'i ustidan pastga sakrash (67-rasm).

Joyidan turib uzunlikka sakrash (68-rasm).

Arg'amchi bilan sakrash chidamlilikni rivojlantiradi, yurak-tomir va nafas olish faoliyatini hamda mu-shakllarni mustahkamlaydi. Arg'amchi



67-rasm.



68-rasm.

bilan sakrashning turli usullari mavjud (69-rasm):

a) arg'amchi tagidan yugurib o'tish;

b) arg'amchi ustidan sakrash (69-rasm, a);

d) arg'amchi bilan sakrab qochish;

e) juft-juft bo'lib sakrash (69-rasm, b);

f) katta arg'amchi tagidan arqoncha bilan sakrab o'tish (69-rasm, d).

Yugurib kelib uzunlikka sakrash. Odatda, bu mashq qumli xandaqlarda o'tkaziladi. Sport zalida esa ustma-ust qo'yilgan 2–3 ta gim-



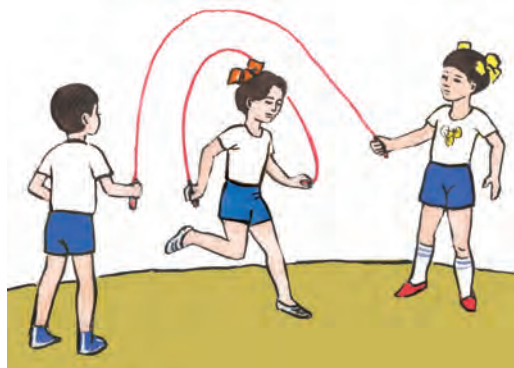
69-rasm, a.



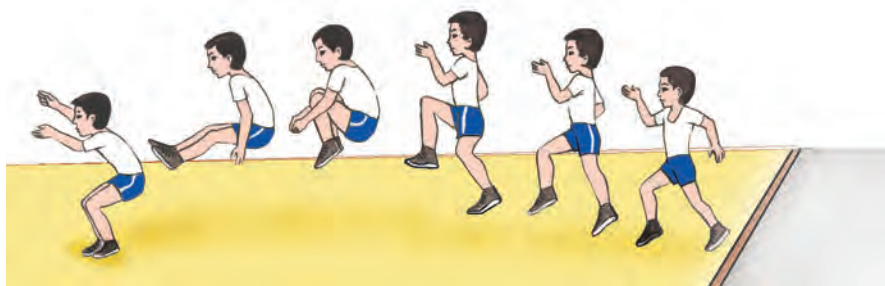
69-rasm, b.

nastika to'shaklariga sakrash ham mumkin (70-rasm).

Yugurib kelib balandlikka sakrash. Sakrashning bu turi nisbatan murakkabroq bo'lganligi uchun sakrashni o'rganishdan oldin 2–3 qadam yugurish, so'ng to'xtamasdan o'sha zahoti bir oyoq bilan depressinish va to'siqdan o'tishda ikkala



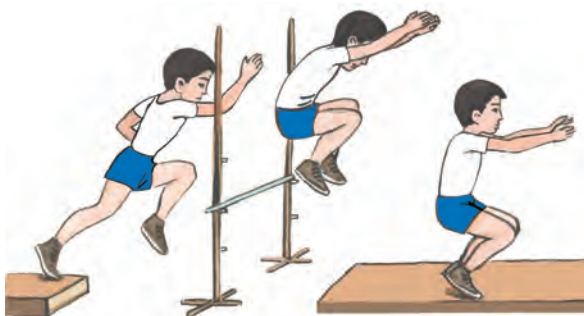
69-rasm, d.



70-rasm.

oyoqni bukish lozim. Avval oyoq uchlariga, so'ng butun oyoqqa o'tib yumshoq qo'nish bilan mashq tugallanadi.

Balandlikka sakrash uchun qumli xandaq, ikkita ustuncha va planka bo'lishi kerak. 1- va 2-sinf o'quvchilari sport zalida tortilgan rezinali arqoncha ustidan gimnastika to'shaklariga sakrashlari mumkin (71-rasm).



71-rasm.



Savollar

1. Uzunlikka va balandlikka sakrashni o'rganish uchun qanday buyumlardan foydalanish mumkin?
2. Joyidan turib uzunlikka sakrashda Siz qanday natijaga erishasiz?
3. Arqon bilan sakrash turlarini aytib bering.

Òopshiriqlar

1. Arqon bilan bir oyoqda va ikki oyoqda sakrashni o'rganib oling (har kuni 10–20 soniyadan qo'shib boring).
2. Yuqori startdan 20–30 m ga tez yugurishni takrorlang.
3. Òurgan joyingizdan uzunlikka sakrashni takrorlang.

Kichik koptokchalar bilan bajariladigan mashqlar

Siz turli o'yinlarda to'p va koptok so'zlarini ko'p ishlatasiz. Ularning qanday farqi bor? Kattaroq bo'lgani to'p deb ataladi (basketbol, voleybol, futbol va boshqa



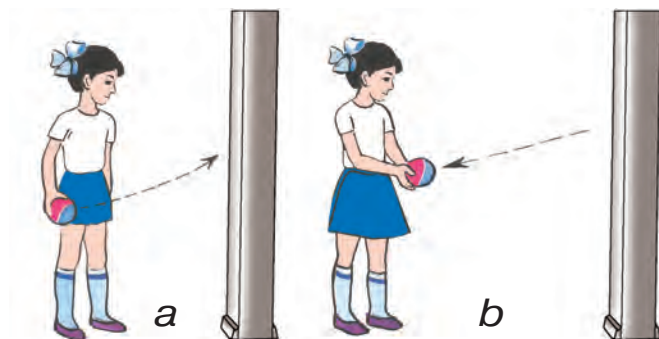
to'plar). Kichkinalari koptok deyiladi (tennis koptogi, rezinali kichik koptoklar).

Koptokcha otish va ilishni o'rganish mos ketma-ketlikda rasmlarda berilgan.

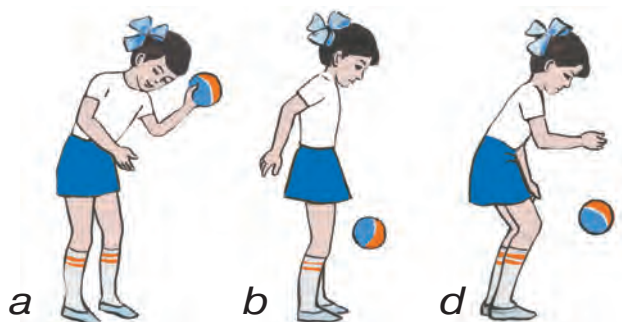
Koptokchani chap, o'ng qo'l bilan devorga otish va yerga tushirmasdan ikki qo'llab ilib olish (72-rasm, a, b).

Chap, o'ng qo'l bilan yerga otib, oldida, orqada va o'tirgan holda chapak chalib, so'ng koptokchani ilib olish (73-rasm, a, b, d).

Koptokchani chap, o'ng qo'l bilan tepaga otib (baland otilmasin), uni ikki qo'llab ilib olish. Shu



72-rasm.

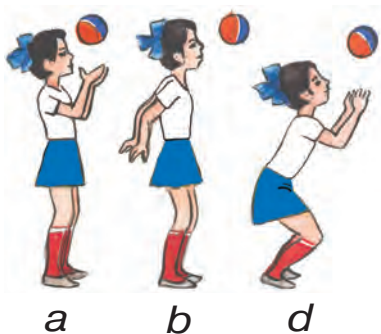


73-rasm.

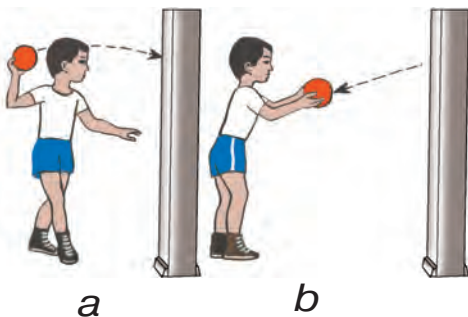
mashqni chapak chalib, o'tirib, turgandan so'ng ikki qo'llab ilib olish (61-rasm, a, b, d).

Koptokchani chap, o'ng qo'l bilan baland devorga otish va ikki qo'llab ilib olish (75-rasm, a, b).

Devorga orqa tomon bilan turib, koptokni o'ng, chap, ikki qo'llab devorga otish va yerdan sapchi-



74-rasm.



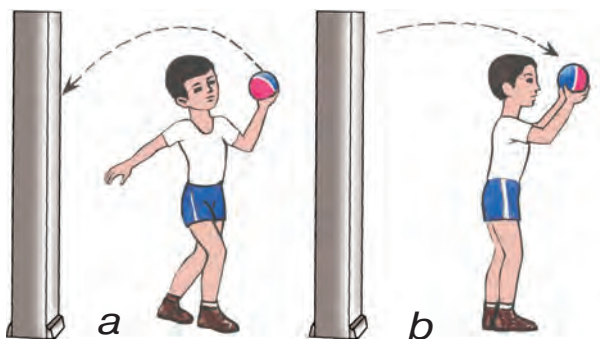
75-rasm.



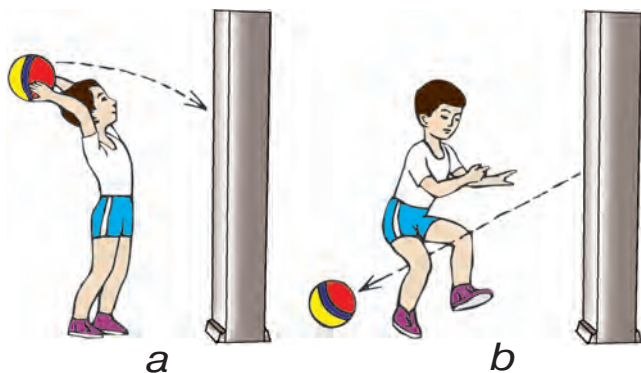
gan koptokni ikki qo'llab ilib olish (76-rasm, a, b).

Koptokchani ikki qo'llab devorga otish va devordan sapchigan koptokcha yerga tushmasdan, ular ustidan sakrash (77-rasm, a, b).

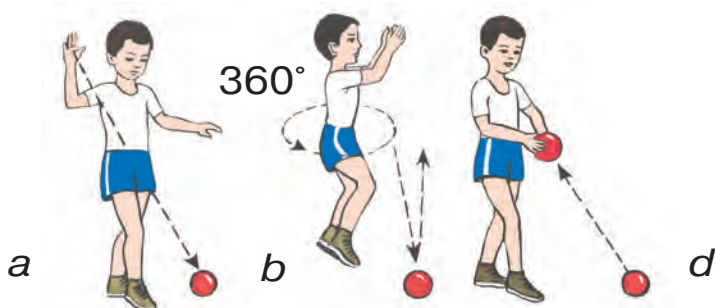
Koptokchani yerga otib, turli harakatlarni bajargandan so'ng ilib olish (chapga, o'ng tomonga 360°



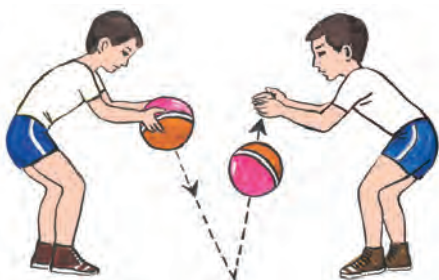
76-rasm.



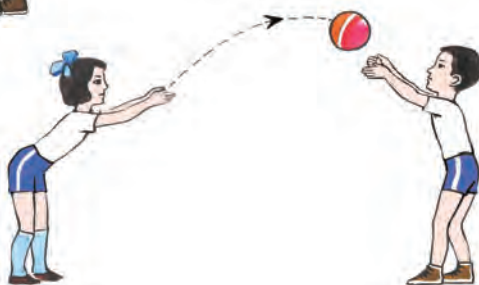
77-rasm.



78-rasm.



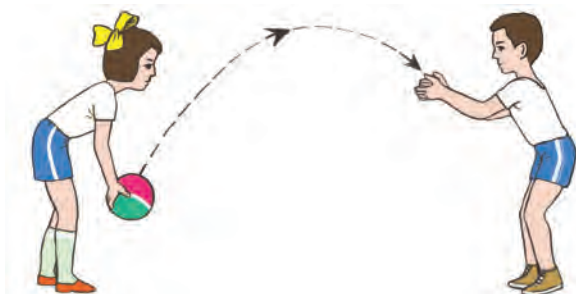
79-rasm.



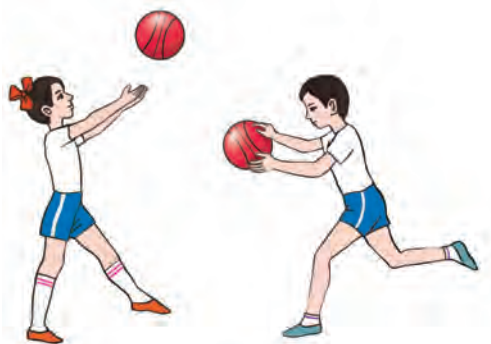
80-rasm.

aylanish, ikki marta sakragandan keyin va h.k.) (78-rasm, a, b, d).

Koptokcha bilan yakkama-yakka va juft bo'lib o'ynash mashqlari (79-rasm).



81-rasm.



82-rasm.

Koptokni 1–2 qadam masofadan ikki qo‘l bilan bir-biriga otish va ikki qo‘llab ilib olish (80-rasm).

Koptokni juft-juft bo‘lib, ikki qo‘llab pastdan bir-biriga otish va ilish (oraliq ixtiyoriy bo‘lishi mumkin, 81-rasm).

Òo‘pni chap, o‘ng qo‘l bilan yerga urib yurish, yugurish, savatga tashlash (82-rasm).

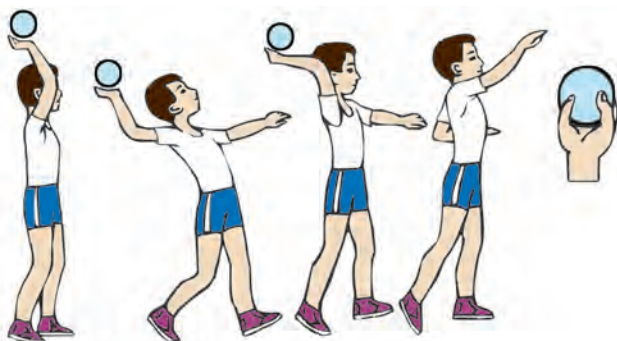


Tennis koptokchasini uloqtirish

Koptokchani otib-ilish harakati ko'nikmasi va malakasini turli usullar bilan shakllantirib borish mumkin. Bu mashqlar koptokchani uzoqqa uloqtirish, mo'ljalga – nishonga otishga yordam beradi.

Koptokchani nishonga otishda (gorizontal va vertikal nishonga) rezina yoki tennis koptokchalaridan foydalaniladi. Yashik, to'nka va savatchani – gorizontal nishon, doira shakli chizilgan taxta, gardish, daraxtlarni esa vertikal nishon deb hisoblash mumkin. Otish usuli oti- layotgan jismning og'irligi va kat- taligiga qarab tanlab olinadi. Ma- salan, katta koptok savatga yoki yerda yotgan gardishga pastdan ikki qo'llab otiladi. Agar koptok uloqtirilsa, uni bir qo'l bilan ba- jarish qulayroq.

Koptokni turgan joyidan uzoqqa uloqtirish. Dastlabki holat. Chap oyoqni biroz oldinga qo'yib, tir-



83-rasm.

sak ozgina bukiladi, koptokni o'ng qo'lda bosh tepasida ushlanadi, so'ng tana va qo'lni oldinga yo'naltirilgan holda tana og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazib koptokni uloqtirish yoki mo'ljalga otish barmoqlar bilan boshqariladi (83-rasm).

Savollar

1. Koptokni otish va ilishni o'rganishni qaysi mashqdan boshlash lozim?
2. Koptokni otish va ilib olish mashqlari bilan bog'liq qanday harakatli o'yinlarni bilasiz?
3. Katta va kichik koptok bilan bajariladigan qanday yakkama-yakka o'yin mashqlarini bilasiz?
4. Koptok bilan juft bo'lib bajariladigan qanday mashqlarni bilasiz?



Òopshiriqlar

1. Koptokchani har xil masofadan turib bir qo'l bilan mo'ljalga otib tushiring.

2. Vertikal mo'ljal yasab, har xil masofadan turib koptokni mo'ljalga otib tushiring.

Harakatli o'yinlar

Aziz o'quvchilar, o'yin jismoniy tarbiyaning muhim vositalaridan biridir. O'yinlarda Siz harakatning hamma asosiy turlari: yurishni, yugurishni, sakrashni, irg'itishni, to'siqlarni, qarshiliklarni yengishni o'rganasiz. O'yinlar diqqatni, fikrlashni, chaqqonlikni, tezkorlikni, kuchni, chidamlilikni rivojlantirishga, jamoa o'yinlari esa do'stlik va o'rtoqlik hissini tarbiyalashga yordam beradi.

Harakat — hayotning asosi. Usiz hech qanday faoliyat bo'lmaydi. Uning cheklanishi yoki buzilishi esa



barcha hayotiy jarayonlarga yomon ta'sir ko'rsatadi.

Shuni ham bilishingiz kerakki, o'z salomatligingizni saqlash va mustahkamlash uchun maktabda o'tilayotgan 2 soat jismoniy tarbiya darsi yetarli emas. Siz bu harakatlarni hajmini oshirish uchun darsdan tashqari vaqtda o'rtoqlaringiz bilan har xil o'yinlarda ishtirok etsangiz o'zingizning jismoniy rivojlanishingizga yordam bergan bo'lasiz.

Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar sog'liqqa foydali ta'sir ko'rsatadi, butun organizm ishchanligini yaxshilaydi va faol dam olish vositasi bo'lib hisoblanadi.

Quyida yakka holda, jamoa va guruh-guruh bo'lib o'ynaladigan turli qiziqarli o'yinlardan misollar keltirilgan.

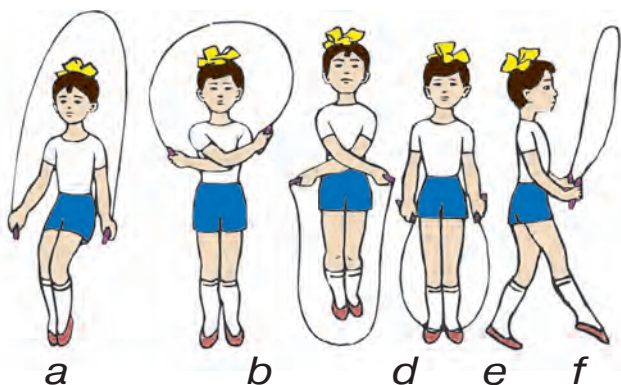
Arg'amchi bilan sakrash. Bu o'yin oddiy mashq bo'lib, turli yoshdagi kishilar ham bajarishlari mumkin. Mashhur sportchilar ham



o'z mashg'ulotlarida arg'amchi bilan sakrash mashqlarini juda ko'p bajaradilar. Bu mashqlarni yakka, juft va guruh bo'lib, turlicha usullarda bajarish mumkin.

Bu o'yin chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va boshqa zarur sifatlarni tarbiyalaydi (84-rasm, a, b, d, e, f). Bu harakatli o'yinlar ko'pincha estafeta sifatida o'tkaziladi.

Velosipedda, samokatda uchish (85-rasm). Bu o'yin ham tezkorlikka, chaqqonlikka, muvozanat saqlashga va fazoni tasavvur qila bilishga o'rgatadi.



84-rasm.



Gardish dumalatib poyga o'ynash (86-rasm). Bu o'yin juda qiziqarli o'tadi. Gardishni bir tekisda dumalatib yugurish hammaning ham qo'lidan kelavermaydi. Buning uchun muntazam shug'ullanish kerak.

Pirpirak bilan yugurish. Pirpirakni hamma o'zi yasashi mumkin. Pirpirak tomonlari 10–12 sm bo'lgan to'rtburchak qog'ozdan yasaladi. Har bir burchakdan diagonal bo'ylab o'rtasigacha (5 sm) yetkazmasdan qirqiladi va to'rtta uchini o'rtaga bukib, uni qalam, ruchka yoki yog'ochdan yasalgan tayoqchaning uchiga o'rnatiladi.



85-rasm.



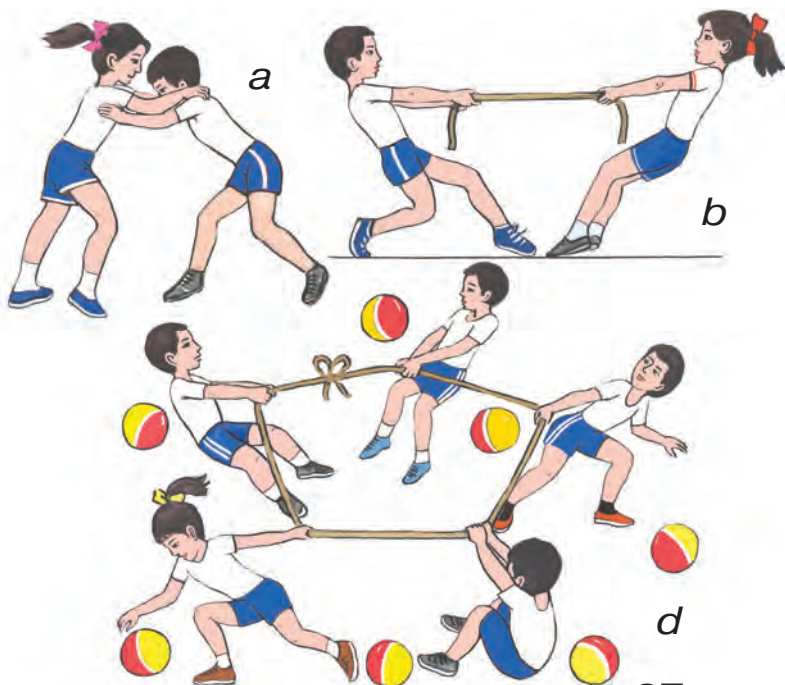
86-rasm.



Òayoqchani ushlab qanchalik tez yugurilsa, u shuncha tez aylanadi.

«Òortishmachoq» o'yini. Bu mashqlar kuchni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, u turli usullarda o'tkaziladi. Har bir bola kuchli bo'lishni istaydi va shunga harakat qiladi. Bu o'yinda bolalar o'z kuchlarini sinab ko'rishlari mumkin (87-rasm, a, b, d).

«Dor» o'yini. Dor o'yini odamdan katta jismoniy tayyorgarlik-



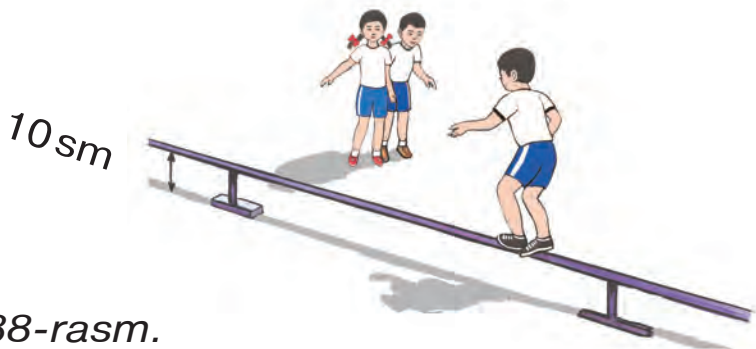
87-rasm.



ni, epchillikni, dovyuraklikni talab qiladi. Bu o'yindagi harakatlarda muvozanat saqlash va fazo sezgisi katta rol o'ynaydi. Shuning uchun xoda, gimnastika o'rindig'ida, yerda tortilgan arqonlarda yurish, bir oyoqda turish va shu kabi mashqlar muvozanat saqlash hamda fazo sezgisi ko'nikmalarini tarbiyalaydi (88-rasm).

«Kim tezkor» o'yini. Bu o'yinda juft-juft bo'lib kim tez yugurishga musobaqalashadilar. Bu o'yinlarni qiz bolalar ham, o'g'il bolalar ham qiziqib o'ynaydilar va birinchi bo'lishga intiladilar.

O'yinda har juft yugurishda marra-ga birinchi kelganlar g'olib hisob-



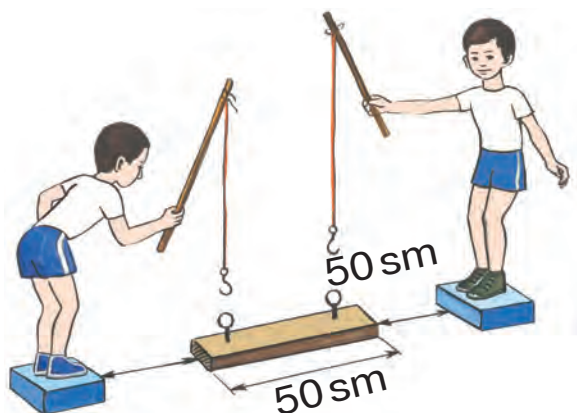
88-rasm.



lanadi. Guruhlarga bo'linib o'ynash ham mumkin.

«Qarmoqcha» o'yini. Bunda bolalar o'yin anjomlarini o'zlari yasashlari mumkin. Unda 50 sm li taxtachaga 2 ta halqali mix qoqiladi. Bolalar bittadan qarmoq oladilar. Kim yarim, bir metr masofadan turib mixli halqani qarmoq bilan tezroq ilib olsa, o'sha baliq tutgan hisoblanadi va g'olib chiqadi (89-rasm).

«Bekinmachoq» o'yini. O'yinda taxminan 10 ga yaqin bola qatnashadi. O'yin sanash yo'li bilan: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 — ketdi, deb boshlanadi. «Ketdi» so'zi qaysi

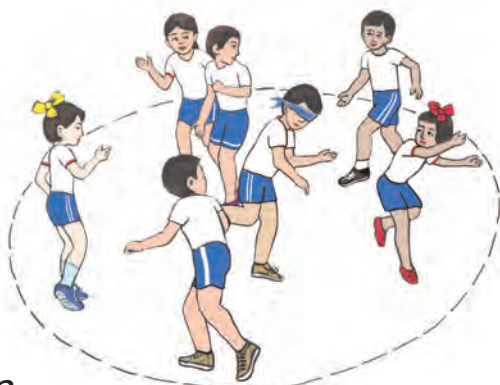


89-rasm.



qatnashuvchiga to'g'ri kelsa, shu bola ko'zlarini berkitib turadi. Qolgan o'yinchilar esa xohlagan joylariga berkinadilar.

Ko'zi ro'mol bilan bog'langan bola «bo'ldimi, bo'ldimi?» deb so'raydi. Yashiringan bolalarning birontasi «bo'ldi», deb javob beradi. Shundan keyin u bolalarni qidirib ketadi. Shu vaqt bolalar payt poylab, birin-ketin marraga yuguradilar. Qidiruvchi ularni quvlaydi. Agar yashiringan o'yinchilardan birortasi marraga qidiruvchidan oldin yetib kelsa, «yetdim» deb qichqiradi. Quvlayotgan qidiruvchi yashiringan bolalarga yetib kelib, qo'lini tek-kizsa, «qo'l tegdi, tutdim», deb to'xtatadi. Oxirgi ushlangan bola ko'zini berkitadi, ya'ni yumib turadi. Quvlagan bola yashiringan o'yinchilarning birortasini ham tuta olmasa, qaytadan ko'zini bog'lab turadi va o'yin boshqatdan boshlanadi (90-rasm).



90-rasm.

«Chetan devor gir-gir aylan» o'yini. Bolalar qo'l ushlab (zanjir bo'lib) turadilar. Bolardan bittasi bir chekkada turadi va zanjirda birinchi bo'lib turgan bola doira bo'ylab ichkari tomon yuguradi va zanjirdan ilonsimon shakl hosil qiladi hamda quyidagi so'zlarni aytadi:

Chetan devor
Gir-gir aylan,
Bo'l yana tor
Chetan devor, —

deyishi bilan hamma to'xtaydi. Bir chekkada turgan qiz, masalan, Lola ilonsimon shaklning tashqari tomo-



nidan uchiga yaqinlashadi va eng chetdagi bolaning qo'lidan ushlab olib, ilonsimon shaklni yoyib, doira bo'ylab yuguradi. Zanjirdan doira hosil bo'ladi. Lola doira o'rtasiga tushib qoladi. Bolalar esa:

Lola kelardi chopib,
Òopib oladi g'altak,
Iplari pushti,
G'altagi tushdi.

Oxirgi so'zlarni Lolaning o'zi aytadi:

Dumaladi g'altak,
Chuvaladi iplari.
G'altak u yoqda
Ipni ushladim,
Uzdim, tishladim.

U doiraning istalgan yeriga borib «uzdim, tishladim» so'zlarini aytayotganda zanjirni o'sha yerdan uzib yuboradi va o'zi zanjirning uzilib ketgan yeriga borib turadi. Zanjirning boshqa uchida birinchi bo'lib qolgan o'yin ishtirokchisi esa o'yin



91-rasm.



92-rasm.

takrorlanayotgan vaqtda Lolaning rolini bajaradi. O'yin qaytadan boshlanadi (91-rasm).

«Ro'molchani ol» o'yini. O'yin biror-bir balandlikka, ya'ni daraxt shoxiga yoki gimnastika devori zinapoyalariga osib qo'yilgan ro'molchani sakrab olishdan iborat. Ro'molchani shunday osish kerakki, uni asta-sekin balandroqqa ko'tarish mumkin bo'lsin. Buning uchun kichik arqonchadan foydalaniladi. Dastlabki balandlik oshirib boriladi, ba'zi bolalar bu balandlikda ro'molchani ololmaydilar. Har bir harakat qilishda ro'molchani oladigan bolalar soni kamayib bo-



radi. Natijada bittasi g'olib bo'lib chiqadi (92-rasm).

«Qoch bolam, qush keldi» o'yini. O'yin maydonchada o'tkaziladi. Qatnashuvchilarning soni 10–15 tadan oshmasligi kerak. O'yinda bir bola «burgut», bir bola esa «onaboshi» etib saylanadi. O'yin qatnashchilarining qolgan hammasi «jo'ja» bo'ladilar. Maydonning bir chekkasida kattaroq qilib «aylana» chiziladi. Barcha jo'jalar aylana ichida turadilar. Onaboshi esa aylananing tashqarisida turadi. Burgut onaboshi oldiga kelib: «Bitta bolangdan berib tur», — deydi. Onaboshi: «Hoy burgut, kechagi bolam qani?» — deb so'raydi. Burgut esa: «Ùuzlashdi, piyozga qorishdi. Mushuk miyov etdi, qarg'a qag' etdi, olib qochdi», deydi-da, birdan jo'jalarga tashlanadi. Shunda onaboshi o'z bolalarini himoya qilishga harakat qiladi. Onaboshining ogohlantirish uchun ayt-



gan soʻzlarini eshitgan bolalar bir-birlarini mahkam ushlab, burgutdan qochadilar va unga tutqich bermaslik uchun onaboshining orqasiga berkinadilar. Agar burgut biror-bir joʻjaga qoʻl tekkizsa, joʻja asir tushgan hisoblanadi va boshqa bir aylana, yaʼni burgutning uyiga kiritib qoʻyiladi.

Onaboshi oʻz joʻjalaridan ajralmagan holda «asirni» qutqazishi mumkin. Buning uchun onaboshi burgutning uyiga yaqinlashib, asir «joʻja»ga qoʻl tekkizadi. Asir joʻja shu zahotiy oq asirlikdan qutulib, oʻyinga qoʻshiladi. Oʻyin onaboshidan boshqa hamma joʻjalar tutilguncha davom ettiriladi. Bu oʻyinni bolalarning yoshi va tayyorgarligiga qarab murakkablashtirish (aylana diametri oʻzgarishi) mumkin (93-rasm).

«Qopqoq» oʻyini. Bu oʻyinda koʻproq qizlar qatnashadi. Buning uchun 9 ta qopqoq yigʻish kerak.

*93-rasm.*

So'ng 9 ta katak chizib chiqiladi. O'yinchilar 2 guruhga bo'linadilar. Qizlarning bittasi qorovul bo'lib turadi. Har bir guruhda sanash orqali kim boshlashini va «qorovul»ni tanlashadi. Qorovul oldindan tayyorlangan 9 ta qopqoqni bir katakka ustma-ust qo'yib chiqadi va shu katak oldida turadi. Boshqa qizlarning bittasi 1–1,5 metrli masofadan turib taxlab qo'yilgan qopqoqlarni to'p bilan urishi kerak. Agar qopqoqlarni ura olmasa, yana boshqasi uradi. Ura olsa va qopqoqlar sochilib ketsa, ular qochadi. Qorovul qizlarni quvlaydi.



Qorovul qizlarni quvlab yurgan paytda qizlar qopqoqlarni bitta-bit-tadan shu kataklarga qo'yib chiqishlari kerak. Agar hamma qopqoqlar joyiga qo'yib chiqilsa, guruh g'olib bo'ladi. Qorovul bo'lgan ikkinchi guruh yutqazgan bo'ladi. O'yinni ikkinchi guruh boshlaydi.

«Bog'lam» o'yini. Bolalar ikki guruhga bo'linadilar va ikki tarafda, ya'ni qarama-qarshi tomonda qo'l ushlab turadilar. Bir tomon savol beradi, ikkinchi tomon javob beradi.

Savol:

1. Bog'lam-bog'lam
2. Quyon qayda?
3. Nima yedi?
4. Òuguningiz qani?
5. Aravakashingiz qani?

Javob:

Jonim bog'lam
Olatog'da
Sabzi yedi
Aravada
Yonimda, —

deb bog'langan bolalarni ko'rsatadilar va qo'llarini qo'yib yuboradilar.



O'yin qaytadan boshlanadi.

Har bir to'g'ri javobdan so'ng, qo'l ushlab turgan bola yonidagi bolaning qo'li tagidan o'tadi, ya'ni bog'lanadi. Qaysi guruh bolalari ko'proq bog'langan bo'lsa, shu guruh g'olib hisoblanadi. Savol berish faqat onaboshilar zimmasida bo'ladi. O'yindagi savol-javobni o'qituvchi so'z boyligiga qarab o'zgartirishi mumkin.

«Xo'rozlar jangi» o'yini. O'yin maydonchada o'tkaziladi. Yerga diametri 2 m li doira chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta guruhga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz bo'lib, ikki qatorga saflanadilar. Har bir guruhdan bittadan sardor tayinlanadi.

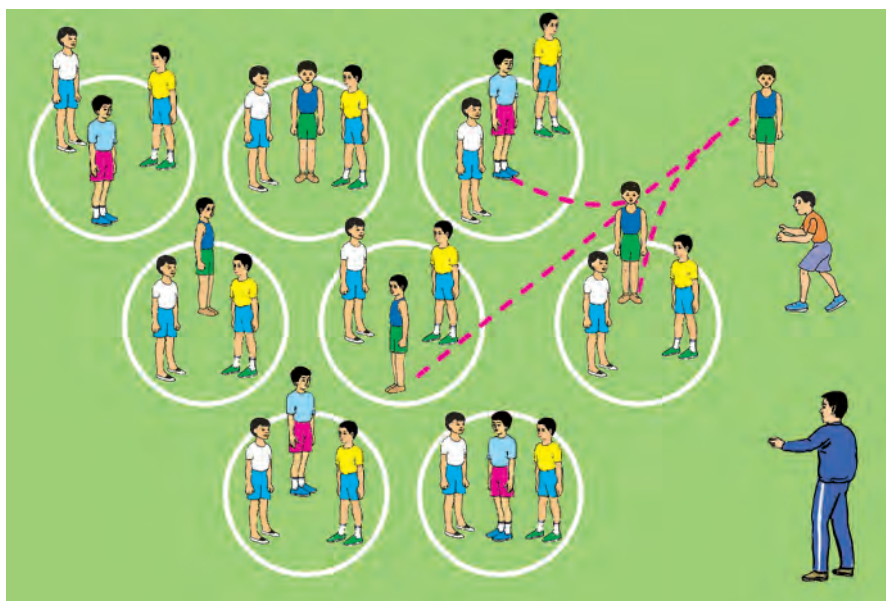
Sardorlar o'z guruhlaridan bitta o'yinchini doiraga yuboradilar. Doiraga kelgan o'yinchilar qo'llarini orqaga qilib, bir oyoqlab turadilar. Ruxsat berilgan zahoti, ular bir-birlarini yelkalari bilan turtib, doiradan itarib chiqarishga hara-



kat qiladilar. O'z raqibini doiradan itarib chiqara olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi va guruhi uchun bir ochko yutgan bo'ladi.

Undan keyin doira o'rtasiga sardorlar tanlagan navbatdagi «xo'rozlar» jufti tushadi. O'yin hamma o'yinchilar «xo'roz» rolini bajarib bo'lgunlaricha davom ettiriladi. Eng ko'p ochko to'plagan guruh g'olib hisoblanadi. O'yin davomida kim qo'llarini tushirsa, ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa, o'sha yutqazgan hisoblanadi.

«Uysiz quyon» o'yini. Ikki boshqaruvchidan boshqa o'yinchilar 3–5 kishilik guruhlarga bo'linadilar. Har qaysi guruh a'zolari qo'l ushlab aylanani hosil qiladilar. Aylanalar maydonchani har yer-her yerida bir-biridan 3–6 qadam narida bo'ladi. Har qaysi aylana uya hisoblanib, birinchi raqamli o'yinchilar quyon nomini olib, aylana o'rtasida turadilar. Boshqaruvchilardan biri



94-rasm.

ovchi, ikkinchisi uysiz quyon bo'ladi (94-rasm).

O'qituvchining signali bilan uysiz quyon ovchidan qochib ketadi va u o'zi istagan uyaga kirib olishi mumkin. Ammo u yerdagi quyon tezda qochib chiqishi lozim. Ovchi esa uyadan chiqqan quyonni ta'qib qilishda davom etadi. Ovchi quyonni tutib olsa, ular o'rin almashadilar. Uzoq vaqt uyaga kirmasdan qochib yurish mumkin emas.



«Quvlashmachoq» o'yini. Òanlangan boshlovchi rangli ro'molcha bilan maydon o'rtasida, boshqa o'yinchilar esa uning atrofida erkin joylashadilar. Maydon juda katta bo'lgan paytlarda undan chegara chizig'i tortish lozim.

Boshlovchi — «Òutuvchi» ro'molchani yuqoriga ko'tarib, «Òutuvchi — men!» deydi. Shundan so'ng hamma o'yinchilar maydon bo'ylab yugurib ketadilar, boshlovchi esa ulardan birortasini tutishga harakat qiladi. Boshlovchining qo'li tekkan o'yinchi tutilgan hisoblanadi. U ro'molchani olib, boshlovchi vazifasini bajaradi. Avvalgi boshlovchi esa hamma qatori o'yinda qatnasha-veradi (95-rasm).

O'yin qoidasi. 1. Boshlovchi faqat «Òutuvchi — men!» deganidan keyingina o'yinchilarni tutishi mumkin. 2. Yangi boshlovchi shu zahotiy oq avvalgi boshlovchini tutishi mumkin emas. 3. Maydon chegarasidan

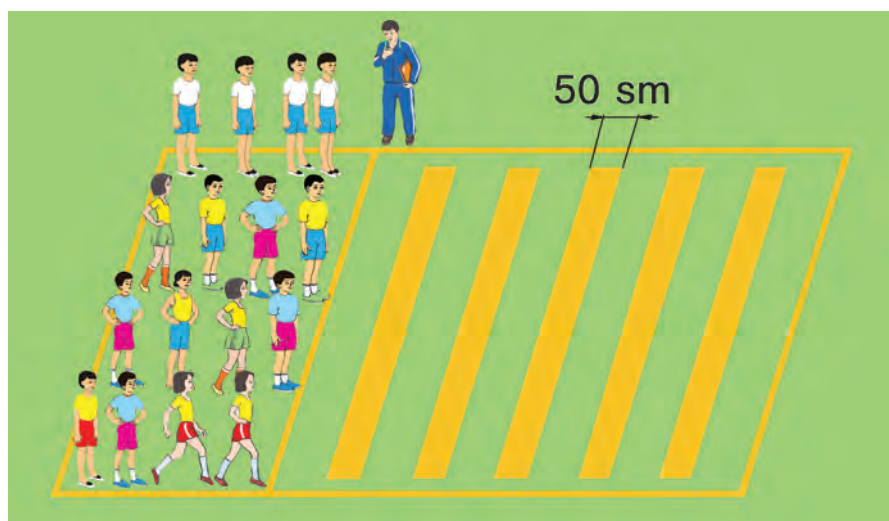


95-rasm.

chiqib ketgan o'yinchi tutilgan hisoblanadi va boshlovchi vazifasini bajaradi.

«Yo'laklar ustidan sakrash» o'yini. Maydonchaga eni 50 sm ga teng 5 ta yo'lak chiziladi. O'yinchilar maydonchanning bir tomoniga 2–4 guruhga saflanadilar.

O'qituvchining signaliga binoan guruhlarning birinchi o'yinchilari bir yo'lakdan ikkinchi yo'lakka sakrab o'ta boshlaydilar. Bu vazifani to'g'ri bajargan o'yinchi o'z guruhiga bir ochko keltiradi. O'yinda xatoga kam yo'l qo'yib, ko'p ochko to'plagan guruh g'olib chiqadi (96-rasm).



96-rasm.

O'yin qoidasi. 1.Yo'laklarni belgilab turgan chegara chiziqlarini bosib o'tish mumkin emas. 2. Zal yoki maydonchalar katta bo'lsa, guruhlar soni ko'paytiriladi. 3.Maydoncha torroq bo'lganda esa guruhlar navbat bilan o'yinga tushishlari kerak.

«Otliq sportchilar» o'yini. Zalning yoki maydonchaning markaziga doira — manej chiziladi. Yon tomoniga «otlar» uchun qatnashuvchilarning sonidan kelib chiqib 3–5 ta «og'ilxona» ajratiladi. Hamma o'yin-



chilar — «otliqlar» manej atrofida turadilar.

O'qituvchining birinchi signalidan keyin «otliqlar» manej atrofida tiz-zalarini baland ko'tarib, bir tarafga yuguradilar. Ikkinchi signaldan keyin ular qarama-qarshi yo'nalishda harakat qila boshlaydilar. Uchinchi signaldan so'ng «otliqlar» «og'ilxonalar»ning qarama-qarshi tomoniga qarab harakat qiladilar. O'rtinchi signal bilan «otliqlar» «og'ilxonalar»ga qarab yugurib,



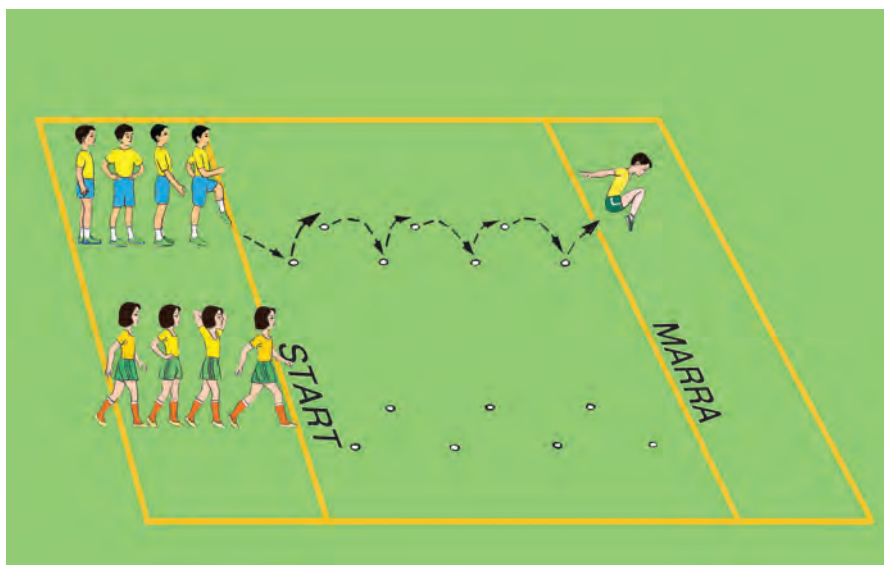
97-rasm.



ularni egallaydilar. Joysiz qolgan «otliqlar» mag'lubiyatga uchragan hisoblanadilar (97-rasm).

O'yin qoidasi. 1. Faqat birinchi signaldan so'ng doira bo'ylab harakat qilish, to'rtinchi signaldan so'ng «og'ilxonalar»ga qarab yugurish mumkin. 2. «Otliq sportchilar» manej atrofida harakat qilganlarida o'qituvchining ko'rsatmalarini bajarishlari shart.

«Do'ngdan do'ngga sakrash» o'yini. 2–3 guruhga bo'lingan o'quvchilar bir kishilik qatorga saflanib, bir-birlariga parallel holda sport chizig'i oldida turadilar. Startdan marragacha bo'lgan to'g'ri yo'nalishda bir-biridan 70–80 sm oraliqda 10–12 aylana (do'ng) chiziladi. O'qituvchining signali bilan guruhlarning birinchi o'yinchilari startdan marragacha do'ngdan do'ngga sakrab boradilar va qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. Bu ishni birinchi bo'lib bajargan o'yinchi o'z guruhi foydasiga bir



98-rasm.

ochko, ikkinchi bajargani esa ikki ochko keltiradi. O'yin oxirida eng kam ochko to'plagan guruh g'olib chiqadi (98-rasm).

«Bo'sh joy» o'yini. Boshqaruvchidan boshqa hamma o'yinchilar bir-birlaridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yurib o'yinchilardan birini asta turtadi va u yoki bu tomonga qarab yuguradi. Qo'l tekkan o'yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib



99-rasm.

tezroq o'z o'rnini, ya'ni bo'sh joyni egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofidan yugurib kelib, bo'sh joyni birinchi egallab olgan o'yinchi o'sha yerda turib qoladi. Yetib kela olmagan o'yinchi boshqaruvchi bo'ladi. O'yin yana davom ettiriladi (99-rasm).

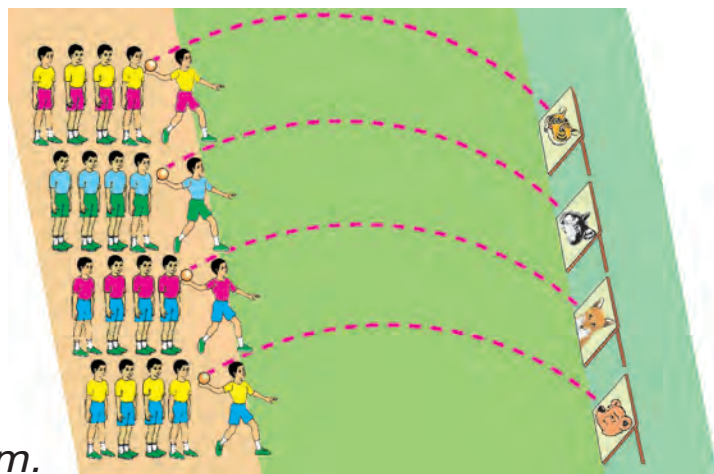
Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin.

«Mergan ovchi» o'yini. O'quvchilar to'rtta qatorga saflanadilar. Har bir qator qarshisida 6–8 m narida sher, ayiq, bo'ri, tulki yoki boshqa yovvoyi hayvon rasmi chi-



zilgan yoki shunga o'xshash suratlarni yopishtirilgan 1x1 m li taxta qo'yilgan bo'ladi. Har bir qatorda bittadan o'yinchi koptok otadi. Har bir o'yinchi uchtdan koptok otishi zarur. Qaysi qatordagi o'quvchilar koptokni yovvoyi hayvonga ko'p marta tekkizsalar, shu qator o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi (100-rasm).

O'yinni boshlashdan oldin yovvoyi hayvonlar va ularni nima uchun ovlashlari haqida o'quvchilarga so'zlab berish lozim. O'yinni obrazli qilib so'zlab berish, shuningdek, o'quvchilarni aniq mo'ljalga



100-rasm.



otishga, guruh a'zolari orasida uyushqoqlikni saqlashga o'rgatish zarur.

«Òo'p o'rtadagiga» o'yini. O'quvchilar bir necha guruhlarga bo'linib, doira hosil qilib turadilar. Har bir doirada 8–10 kishi bo'ladi. Doira hosil qilib turgan o'quvchilar oralarida qulochni yoyganda tegar-tegmas masofa qoladi. O'quvchilarning oyoqlari oldidan chiziq o'tkaziladi. Har bir doiradan boshlovchi tayinlanib, u davra o'rtasida (maxsus chizilgan kichik doira ichida) turadi (101-rasm).



101-rasm.



O'qituvchining signalidan keyin boshlovchi to'pni navbati bilan o'z o'rtoqlariga uzatadi va ular qaytargan to'pni ilib ola boshlaydi. Boshlovchi davradagi oxirgi o'yinchi qaytargan to'pni ilib olgandan keyin uni baland ko'taradi. Bu bilan u to'p uzatish tugaganligini bildiradi.

O'yin qoidasi. 1. O'p uzatish paytida boshlovchi o'z doirasidan chiqmasligi, davra bo'ylab turgan o'quvchilar esa uning chizig'ini bosmasliklari kerak. 2. O'pni tushirib yuborgan o'quvchi uni borib olishi va o'yinda belgilangan tartibda davradagi o'rtog'iga uzatishi kerak.

«Polizdagi quyonlar» o'yini. Maydonga diametri 3–4 va 6–8 metrga teng bo'lgan ikkita doira chiziladi. Boshlovchi — qorovul kichik doiraga, qolgan o'yinchilar — quyonlar katta doiraning tashqarisiga joylashadilar.

Signal berilgach, quyonlar ikki oyoqlari bilan sakrab polizga tushishga, qorovul esa katta doira



ichiga yugurib quyonlarni tutishga harakat qiladi. Qorovulning qo'li tekkan quyonlar tutilgan hisoblanadilar va o'rindiqqa borib o'tiradilar. 3–5 ta quyon tutilgandan keyin, eng chaqqon quyonlardan yangi qorovul belgilanadi. O'rindiqda o'tirgan tutilgan quyonlar yana o'yinda qatnashishni davom ettiradilar. O'yin oxirida biron marta ham tutilmagan quyonlar va quyonlarni ko'p tutgan qorovullar g'olib deb e'lon qilinadi.

O'yin qoidasi. 1. Qorovul quyonlarni poliz ichida ham, katta doira ichida ham tutishi mumkin. 2. Quyonlar o'qituvchining ko'rsatmasiga muvofiq bir yoki ikki oyoqlarida sakrashlari mumkin. Bu qoidani buzgan o'quvchi tutilgan hisoblanadi.

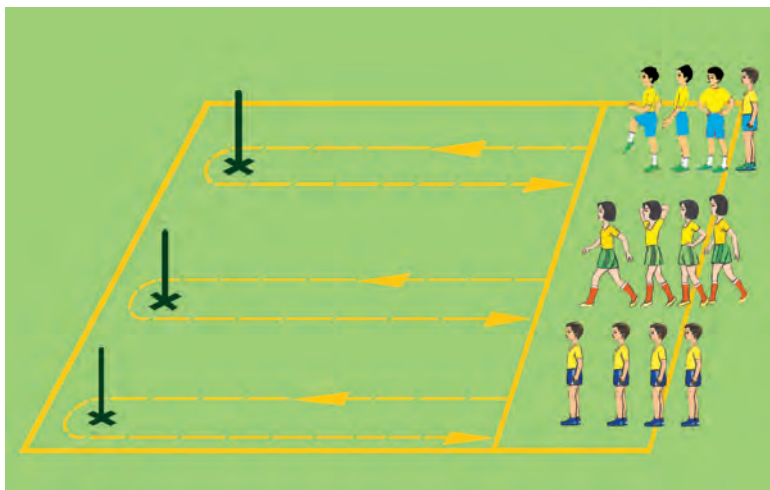
«Raqamlarni chaqirish» o'yini.

O'yinchilar teng 3 ta guruhga bo'linib, bir-birlariga parallel holda saflanadilar. Guruhlarning o'yinchilari tartib bilan sanaydilar va o'z raqamlarini eslab qoladi-



lar. O'yinchilarning oyoqlari oldidan start chizig'i chiziladi. Har bir guruhning qarshisiga marra (start) chizig'idan 10–20 metr masofa narida bittadan ustuncha o'rnatiladi (102-rasm).

O'qituvchi xohlagan raqamini chaqiradi. Chaqirilgan o'yinchilar oldinga yugurib chiqib, ustunchalarni aylanib o'tadilar va orqaga qaytadilar. Marra chizig'ini birinchi bo'lib bosib o'tgan o'yinchi o'z guruhiga bir ochko keltiradi. Shundan so'ng o'qituvchi keyingi o'yinchilarning raqamlarini chaqiradi



102-rasm.



va hokazo. O'yinchilarning raqamlari tartibsiz ravishda chaqirilishi lozim. Bunda ba'zi bir o'yinchilar ikki marta chaqirilishi ham mumkin. Yugurib kelgan o'yinchilar yana o'z joylariga qaytib, safga turadilar.

O'yin 5–10 daqiqa davom etadi va ochkolar soni hisoblanadi. Ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1. Agar guruhlarining o'yinchilari marraga bir vaqtda yetib kelsa, ikkalasiga ham ochko berilmaydi.

2. Marraga yugurib kelmagan o'yinchi o'yinda yutqazgan hisoblanadi.

Savollar

1. Yakkama-yakka o'ynash, jamoa yoki guruhli o'yinlardan qaysilari Sizga ko'proq yoqadi?

2. Qaysi o'yinda tezkorlik sifati ko'proq tarbiyalanadi? Chaqqonlik-chi?

3. Sakrashni o'rganishda qanday o'yinlardan foydalanish mumkin?



Òopshiriqlar

1. Yakkama-yakka tashkil qilinadigan o'yinlar nomini yozing.
2. Jamoa o'yinlari nomini yozing.

SHAXMAT

O'yinning maqsadi – dushmanlar qirolini maxsus «mot» yurishi bilan yo'qotish. Qaysi ishtirokchi birinchi bo'lib «mot»ni e'lon qilsa, u g'alaba qozongan bo'ladi.

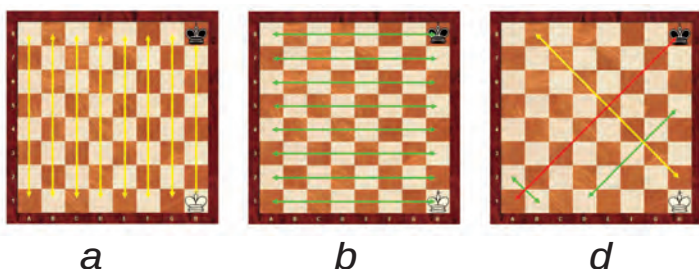
Shaxmat doskasida donalarning yurish tartibi

Shaxmat doskasida uchta yo'nalishda yurish mumkin:

a) To'g'riga va orqaga vertikal chiziq bo'yicha, xuddi liftda tepaga va pastga tushganday (103-rasm, a).

b) O'ngga va chapga, gorizontal chiziq bo'yicha (103-rasm, b).

d) Qiyasiga gorizontal, burchakdan burchakkacha (103-rasm, d).



103-rasm.

O'yin boshlashdan oldin, o'ng tarafidagi eng pastki burchakdagi katak oq, chap tarafdagi katak qora rangli bo'lishi kerak.

Har bir ishtirokchi o'zi o'ynaydigan rangdagi donalarni joylashtiradi – oq yoki qora. O'z tarafidan ikki qator kataklarni to'ldiradi.

Shaxmat donalari quyidagi tartibda joylashtiriladi (104-rasm).



104-rasm.



Shaxmat donalarining yurishi quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

a)  Shohning yurishi.

Shoh— bosh va eng asosiy dona. Uni hech bir kuchga tenglashtirilmaydi va shu turishida tengsiz dona. Ammo uni yutib olish, boshqasini shohga almashtirish mumkin emas.

Boshqa bir tomondan, shoh yurishi va hujum qilib, qarshi tomon donalarini qo'lga kiritishi mumkin.

Shohni urib bo'lmaydi, unga faqat mot qo'yiladi.



105-rasm.

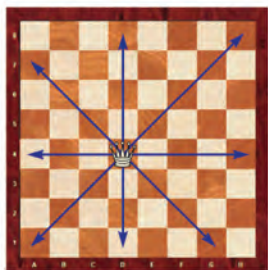
Shaxmat doskasida shoh barcha yo'nalishda yurishi mumkin – oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, to'g'riga va qiyamasiga, faqat bir katakka.



b) Farzinning yurishi.

Farzin barcha yo'nalishlar bo'yicha istalgan uzoqlikdagi katakka yurishi mumkin. Farzin ham xuddi shoh singari yurishi va raqib donalarini yutishi mumkin, faqat farzin shu yo'nalishlar bo'yicha istalgan kataklarga yura oladi (106-rasm, a).

Farzin bo'sh shaxmat taxtasida 27 ta xonaga yura oladi.

*a**b**106-rasm.*

d) Ruxning yurishi.

Rux – o'zi turgan katakning oldi yoki yon qatorida bo'lgan donani ura oladi. Ruxning qioldan farqi shundaki, u bir necha bo'sh kataklardan sakrab o'tishi va xohlagan masofaga yurib,



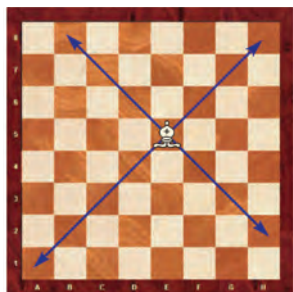
yo'lida uchragan raqib donasini uri-shi mumkin (106-rasm, b).

e)  Filning yurishi.

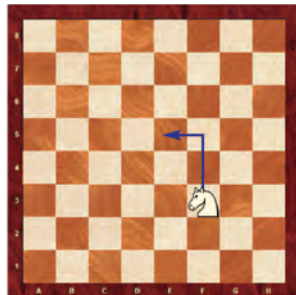
Fil faqat qiyamasiga (diagonal) xohlagan masofaga yurishi mumkin (107-rasm, a).

O'yin davomida fillar kataklar rangini o'zgartira olmaydi.

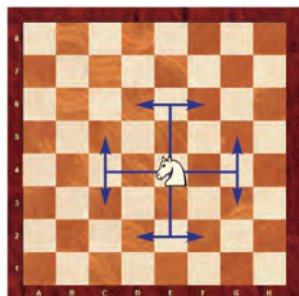
f)  Otning yurishi.



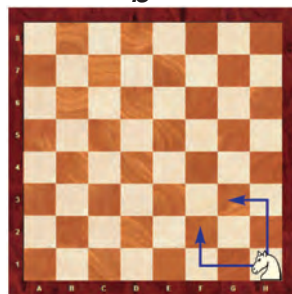
a



b



d



e

107-rasm.



Ot – hamma donalar ichida eng chaqqoni bo‘lib, u har qanday donaning ustidan sakrab «Г» harfi hosil qilib yuradi (107-rasm, b).

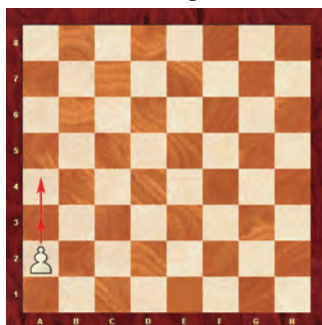
Ot ikki katak oldinga va o‘ngga yoki chapga burilib to‘xtaydi. Shaxmat doskasining markazida turgan otning 8 ta yo‘li bo‘ladi (107-rasm, d). Faqat burchakda turganda uning ikki yo‘li bo‘ladi (107-rasm, e).

Ot oq katakdan yursa, u albatta qora katakda turishi kerak va aksincha. Otning boshqa donalardan farqi, u barcha donalardan sakrab o‘tishi mumkin va ot qay tarzda yursa, shunday qilib donalarni uradi.

g)



Piyodalar yurishi.



108-rasm.

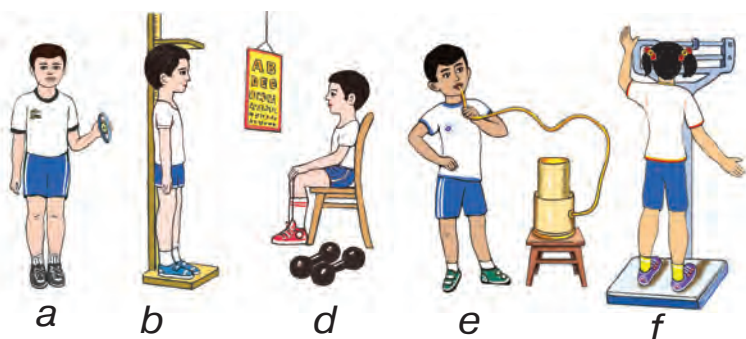


Piyodalar faqat oldinga yuradi va uradi. Ularning yurish qoidalarini – bir katak oldinga, vertikal yo‘nalish bo‘yicha, hech qachon orqaga yurmaydi va urmaydi (108-rasm). Piyodalar boshqa donadan sakrab o‘taolmaydi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish

Har bir bola o‘zini muntazam nazorat qilib borishni o‘rganishi kerak. Bu juda katta ahamiyatga ega. Nazorat qilish bolalar uchun qiyin emas, buni kattalar boshqarib borishlari lozim.

Shuni ham aytib o‘tish kerakki, tibbiyot xonalarida qo‘l kuchlarini o‘lchaydigan asbob (dinamometr, 109-rasm, a), maxsus bo‘y o‘lchash asbobi (rostomer 109-rasm, b), ko‘z ravshanligini aniqlash uchun doska (109-rasm, d), o‘pkaning hayotiy sig‘imini o‘lchash uchun spirometr (109-rasm, e), tana og‘irligini o‘lchaydigan tarozi (109-rasm, f) bor.



109-rasm.

Bo'y uzunligini bilish uchun bola boshi, kuraklari, orqasi va tovonlarini maxsus belgilangan devorga tekkizgan holda unga suyanib turadi. Ikkinchi bola yoki hamshira uning boshiga chizg'ich qo'yib bo'yini devordagi chiziqlar bo'yicha belgilaydi, so'ng shu yo'sinda bo'y uzunligi aniqlanadi.

«Alpomish» va «Barchinoy» test me'yorlari

«Alpomish» va «Barchinoy» testlari bo'yicha me'yorlarni tayyorlash va bajarish ishlari o'quv yili davomida amalga oshiriladi.



Sinovlarning barcha turlari bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya o'quv rejasiga kiritiladi.

Musobaqalar sport turlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish qoidalariga muvofiq tashkil etiladi.

Mashg'ulotlarda muntazam ravishda qatnashayotgan, kompleks bo'limlariga muvofiq o'tilgan materiallar bo'yicha ijobiy baholar olgan hamda shifokor ruxsati bo'lgan o'quvchilar test me'yorlarini topshirishga qo'yiladi.

Maxsus tibbiy guruhga kiritilgan o'quvchilar test sinovlarini topshirishdan ozod etiladilar.

Sinov turlari va me'yorlari

1	Sinov turlari	O'l- chov birligi	O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
			hi- sob	ni- shon	hi- sob	ni- shon
1.	Mokisimon yugurish 3×10 m	So- niya	9,8	9,7	10	9,8
2.	Arg'amchida sakrash (1 daqiqa)	Marta	50	60	60	70



3.	Kichik koptokni 1×1 m li nishonga 10 metrdan uloqtirish	5 im-koni-yat-dan	3	4	2	3
4.	Joyida turib uzunlikka sakrash	Sm	110	120	95	110
5.	Gimnastika devoriga tirmashib chiqish (tepaga — pastga)	So-niya	6	4	7	5
6.	Agʻdarilgan gimnastika oʻrindigʻi ustidan yurish (muvozanatda)	Metr	4	5	5	6
7.	Suzish (suvda oʻyinlar)	Da-qiqa	15	17	12	15
8.	Sayrga chiqish 1,5–2 km	Yordam qilish malakalarini egallash				
9.	Toʻpli harakatli oʻyinlar	Daqi-qa	15		12	
10.	Estafetalar	Vaqt-siz				

Foydali maslahatlar

Yassioyoqlilikning oldini olish, uni yoʻqotish uchun quyidagi mashqlarni muntazam bajarishni tavsiya etamiz:



110-rasm.

— o‘yin tarzida juft-juft bo‘lib, oyoq kafti bilan qisib olingan tayoqchani bir-biridan tortib olish;

— yerda yotgan holatda dastro‘mol va boshqa buyumlarni oyoq panjalari bilan (orqada qo‘lga tayanib o‘tirgan holatda) tepaga ko‘tarish;

— o‘yin tarzida har xil buyumlarni (yalangoyoq yurgan paytda) goh chap, goh o‘ng oyoq panjalari bilan ushlab ko‘tarish (110-rasm);

— o‘tirgan yoki chalgancha yotgan holda rezina koptokni oyoq kafti bilan siqib olib, ko‘tarib, bosh orqasiga qo‘yish. Aksincha harakat bilan dastlabki holatga qaytish (111-rasm);



111-rasm.

— uzun arqon, reyka ustidan yonlamasiga qadamma-qadam bosib yurish.

Maktablarning tibbiyot xonasida yuqorida qayd etilgan barcha o'lchov asboblari mavjud. Albatta, ulardan unumli foydalanish lozim. Shahrimiz ko'chalarida ham ayrim o'lchov asboblarni ko'rish mumkin (masalan, tarozi). Nazorat olib borish uchun ulardan ham foydalanish mumkin.

Qo'l kuchini aniqlash uchun dinamometrlar bor. Undan foydalanish juda oson. Dinamometrni qo'lingiz kaftiga olib, imkoni boricha qattiq siqish kerak, so'ng uning raqamlariga qarab chap va o'ng qo'lingizning kuchini aniqlaysiz.



O'pkaning hayotiy sig'imini o'lchash uchun chuqur nafas olib, rezina naychaga puflanadi. Bunda asbobning ichidagi silindr ma'lum balandlikka ko'tariladi.

Jismoniy rivojlanish uchun keyingi paytlarda uyga o'rnatiladigan sport «shaharchasi»dan keng foydalanilmoqda. Uni qurish uncha qiyin emas.

Òana kattalar nazoratida asta-sekin chiniqtirib borilishi kerak. Ertalabki badantarbiyani boshlashdan oldin uyni yaxshilab shamollatib olish lozim. Òanani chiniqtirish mashqlarini imkoni boricha ochiq havoda o'tkazish kerak.

Ko'proq yalangoyoq yurishga odatlanish zarur.

Bolajonlar, muntazam ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanib borsangiz, kuchli, baquvvat, pahlavon bo'lasiz.



MUNDARIJA

Nazariy bilim asoslari.....	5
Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shig'ullanish	5
Sport turlari haqida qisqacha ma'lumot	8
Yengil atletika.....	10
Sport gimnastikasi	13
Futbol	16
Basketbol.....	18
Suzish.....	22
«Turon» milliy yakkakurashi.....	26
Salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan jismoniy mashqlar	28
Kun tartibi va shaxsiy gigiyena.....	32
2-sinf o'quvchisining taxminiy kun tartibi.....	35
Badantarbiya.....	36
Quvnoq daqiqalar	38
Gimnastika	42
Saf mashqlari	42
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	45
Dastlabki holatlar	45
Gimnastikà tayoqchalari bilan mashqlar.....	48
Tik turish, o'tirish	49
Yotgan holatda bajariladigan mashqlar	51
Oyoq va tananing asosiy harakatlari.....	52
Tayanib sakrashlar.....	57



Osilish, emaklash va tirmashib chiqish.....	58
Muvozanat saqlash mashqlari.....	61
Akrobatika.....	63
Chalqancha yotgan holda «ko'prik» hosil qilish.....	64
Badiiy gimnastika.....	67
Yengil atletika.....	69
Yurish turlari.....	69
Yugurish turlari.....	71
Kross yugurish.....	74
Mokisimon yugurish.....	75
Kichik koptokchalar bilan bajariladigan mashqlar.....	81
Tennis koptokchasini uloqtirish.....	87
Harakatli o'yinlar.....	89
Shaxmat.....	121
Shaxmat doskasida donalarning yurish tartibi.....	121
O'z-o'zini nazorat qilish.....	126
«Alpomish» va «Barchinoy» test me'yorlari.....	127
Foydali maslahatlar.....	129



O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

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

Original-maket «O'zbekiston» nashriyot-matbaa ijodiy uyida
tayyorlandi. 100011, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30.

Rassom *A. Baxromov*

Muharrirlar: *B. Xudoyorova, T. Mirzayev*

Badiiy muharrir *H. Qutluqov*

Òexnik muharrir *B. Karimov*

Musahhih *S. Salohutdinova*

Kompyuterda tayyorlovchi *K. Hamidullayeva*

Nashriyot litsenziyasi AI ¹ 158, 14.08.2009.

Bosishga 2018-yil 3-aprelda ruxsat etildi. Bichimi 60x90^{1/16}.
Ofset qog'oziga ofset usulida bosildi. «Pragmatika» garniturasini.
Kegli 16. Shartli bosma tabog'i 8,50. Nashr tabog'i 10,10.
Nusxasi 490 375. Buyurtma ¹ 18-203.

Ijaraga beriladigan darslik holatini ko'rsatuvchi jadval

1	O'quvchining ismi, familiyasi	O'quv yili	Darslikning olingandagi holati	Sinf rahbarining imzosi	Darslikning topshirilgan-dagi holati	Sinf rahbarining imzosi
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Darslik ijaraga berilib, o'quv yili yakunida qaytarib olinganda yuqoridagi jadval sinf rahbari tomonidan quyidagi baholash mezonlariga asosan to'ldiriladi:

Yangi	Darslikning birinchi marotaba foydalanishga berilgandagi holati.
Yaxshi	Muqova butun, darslikning asosiy qismidan ajralmagan. Barcha varaqlari mavjud, yirtilmagan, ko'chmagan, betlarida yozuv va chiziqlar yo'q.
Qoniqarli	Muqova ezilgan, birmuncha chizilib chetlari yedirilgan, darslikning asosiy qismidan ajralish holati bor, foydalanuvchi tomonidan qoniqarli ta'mirlangan. Kî'chgan varaqlari qayta ta'mirlangan, ayrim betlarga chizilgan.
Qoniqarsiz	Muqova chizilgan, yirtilgan, asosiy qismidan ajralgan yoki butunlay yo'q, qoniqarsiz ta'mirlangan. Betlari yirtilgan, varaqlari yetishmaydi, chizib, bo'yab tashlangan. Darslikni tiklab bo'lmaydi.