K. MAHKAMJONOV, F. XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA 1

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» — 2018

UO‘K: 796(075)
KBK 74.200.55
M 37

Respublika maqsadli kitob jamg‘armasi mablag‘lari hisobidan chop etildi.

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

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», 2018. — 64 b.

I. Xo‘jayev, F.

ISBN 978-9943-01-056-7

UO‘K: 796(075)
KBK 74.200.55

ISBN 978-9943-01-056-7

© K. Mahkamjonov va boshq., 2003, 2018
© «O‘zbekiston» NMIU, 2003, 2018

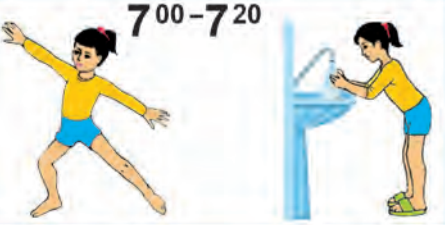
JISMONIY TARBIYA NIMALARNI O‘RGATADI?

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

7^{00}

$7^{00}-7^{20}$



$7^{20}-7^{40}$

$7^{40}-8^{00}$

$8^{00}-12^{00}$

$12^{00}-12^{30}$

$12^{30}-13^{00}$

$13^{00}-15^{00}$

$15^{00}-16^{30}$

$16^{30}-17^{30}$

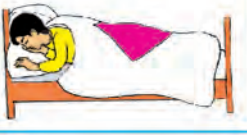
$17^{30}-18^{00}$

$18^{00}-19^{00}$

$19^{00}-20^{40}$

$20^{40}-21^{00}$

$21^{00}-7^{00}$



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 MASHQLARI MAJMUYI

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

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

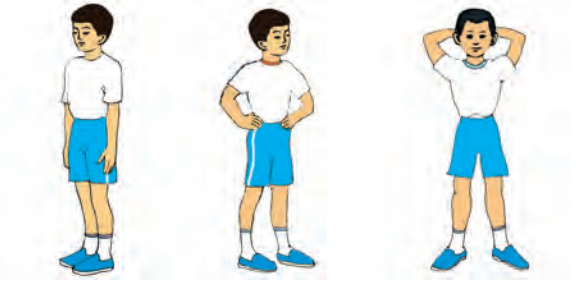
Ertalabki badantarbiya uchun xona oldindan shamollatiladi. Bu ishni siz uyqudan turguningizcha ota-onalaringiz bajarsalar ham bo'ladi.

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

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

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



1 2 3

4. D. h. — a.t.t. Qo‘llarni oldinga va orqaga uzatib chapak chalish.

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

6. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda. Gavdani o‘ng va chap tomonga burish.

4

5

6

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

8. D. h. — oyoqlarni keng kerib yarim o‘tirish, qo‘llar yonga uzatilgan.

9. D. h. — a.t.t. Cho‘qqayib o‘tirib, qo‘llarni oldinga uzatish. D. h.

7

8

9

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

11. D. h. — a.t.t. Oyoq uchida turib, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, chuqur nafas olish. Qo‘llarni tushirib, nafas chiqarish.

12. D. h. — o‘tirish, oyoqlar

qatorida kiradi. Fil piyoda bilan bog‘lanib olsa, birgalikda yaxshi jang qilishadi.

Ot. Uning ajoyib yurish turi bor. U yurmasdan, kutilmagan joyga sakrab o‘tadi. Oq katakda turgan ot qora katakka yuradi yoki aksi.

Piyoda. Bu dona kichkina bo‘lgani bilan jasur jangchi. U doim olg‘a harakatlanadi. Maqsadi – tezlik bilan o‘z yo‘nalishidagi oxirgi qatorga yetib borib, kuchli donaga aylanish.

Savollar:

1. Qaysi o‘yin sizga ko‘proq yoqadi?
2. Shaxmat haqida nimalarni bilib oldingiz?

JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH VA NAZORAT QILISH

QOMATNI ROSTLASH VA UNGA OID MASHQLAR

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‘lda 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 mun-

tazam 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. Qomatni qanday rostlash mumkin?

Topshiriqlar:

1. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yordamida qomatni yaxshilashga oid mashqlarni tanlab oling.
2. Bu mashqlarni o‘rganing va ularni muntazam ravishda bajaring.

YASSIOYOQLIK VA UNI BARTARAF QILUVCHI MASHQLAR

Yassioyoqlik — bu oyoq panja mushaklarining zaifligidir. U ko‘pincha raxit bilan og‘rib o‘tgan bolalarda uchraydi. Yassioyoqlikni tuzatish uchun oyoq panjasi mushak boylamlarini mustahkamlash kerak. Demak, kundalik gimnastikaga, albatta, yassioyoqlikni bartaraf qiluvchi mashqlarni kiritish va me’yorida bajarish zarur.

1. Oyoq kafti suyaklarini bukish va yozish.

2. Oyoq barmoqlari bilan kubiklarni qisib olib, yon tomonga taxlash.

1

2

3

4

5

3. Oyoq uchini ko‘tarish va tushirish.

4. Oyoq uchida sakrash.

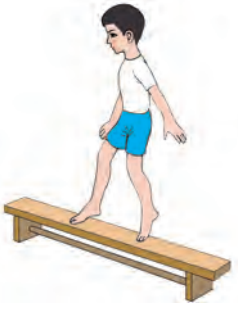
5. Oyoq kaftida koptokni yoki tayoqchani oldinga va orqaga dumalatish.

6. Tayoqchalar bilan chang‘ida yurishga taqlid qilish.

7. Qiya qo‘yilgan gimnastika o‘rindig‘i ustida oyoqlar uchida yurish.

8. Tosh ustida yurish.

6

7 

8

QO‘L VA OYOQ KUCHINI OSHIRUVCHI MASHQLAR

1. Bir metr masofada gimnastika narvoni oldida turiladi. Bog‘langan rezinani navbat bilan o‘ng va chap qo‘lda tortish.

2. 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.

1

2

3. D. h. — qo‘llarga tayanib, cho‘qqayib o‘tirish.

3

4

5

1-chap oyoq uchi orqaga qo‘yilib, qo‘llar yuqoriga ko‘tarilgan, 2-dastlabki holatga qaytish. 3–4 shuning o‘zi boshqa oyoq bilan bajariladi.

4. D. h. — oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda.

1-cho‘qqayib o‘tirib, qo‘llar oldinga uzatilgan, 2-dastlabki holatga qaytish. 3–4 takrorlash.

5. D. h. — qo‘llar yelkada, oyoqlar juftlashgan.

1-qo‘llar yuqorida, chap oyoqni tizzadan bukib ko‘ta-

rish, 2-dastlabki holatga qaytish. 3–4 shuning o‘zini boshqa oyoqda bajarish.

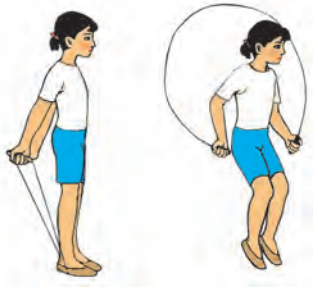
6. D. h. — arg‘amchi pastda, oyoqlar juft qo‘yilgan.

Arg‘amchida sakrash.

7. «Xo‘rozlar jangi» harakatli o‘yini.

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

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



6

7

8

QORIN MUSHAKLARINI 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.

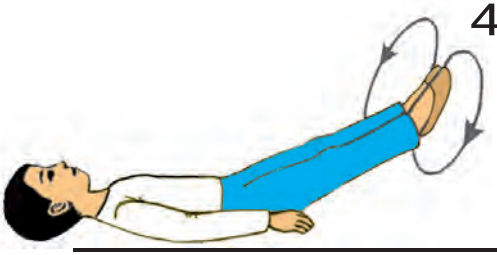
2. D. h. — chalqancha yotgan holda velosiped mingandagi kabi oyoqlarni aylanma harakatlantirish.

1

2

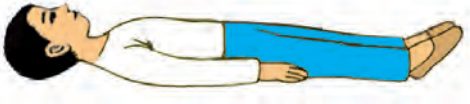
3

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‘llarni tana bo‘ylab uzatish. Ikkala oyoq bilan aylanma

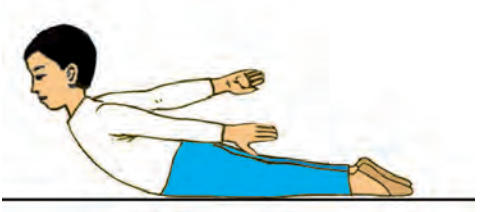


5

harakatlar qilish (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‘llarni yon tomonga kerib «qaldirg‘och» yasash.



6

7

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

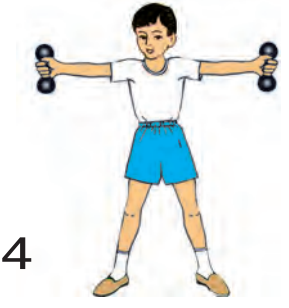
CHIDAMLILIK VA CHAQQONLIKNI OSHIRUVCHI MASHQLAR

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

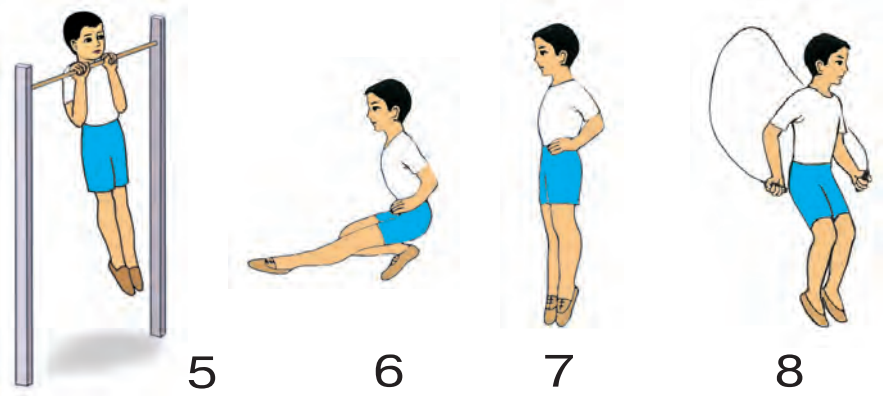
1

2

3

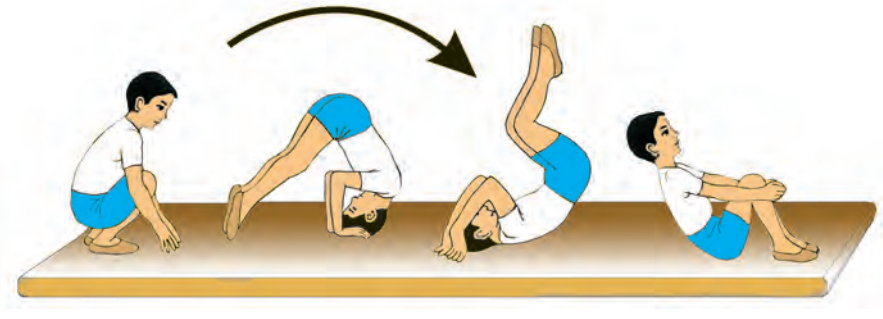


4



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.



MUNDARIJA

Jismoniy tarbiya nimalarni o‘rgatadi? 3
Kun tartibi 4
O‘quvchining kun tartibini qanday tuzish kerak? 7
Ertalabki badantarbiya mashqlari majmuyi 7
Ertalabki yuvinish-taranish 12
Ovqatlanish 12
O‘qish jarayonida charchashni yo‘qotish usullari 13
Uyda dars tayyorlash va ochiq havoda sayr 14
Shaxsiy gigiyena 15
Yuz, ko‘z, qo‘l va tish parvarishi .. 16
Tozalik – salomatlik garovi 19
O‘rasta bo‘ling! 20
Chiniqish 21
Sport zali 23
Sport jihozlari 26
Badiiy gimnastika 27
Sport gimnastikasi 29
Saflanish va qayta saflanish usullari 30
Tirmashib chiqish, osilish va tayanish usullari 34
Harakatlanish turlari 36
Harakatlanish usullari 38
Harakatli o‘yinlar 41
«Kosmonavtlar» o‘yini 42
«Kim tezroq» o‘yini 43

Shaxmat saboqlari 45
Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va nazorat qilish 49
Qomatni rostlash va unga oid mashqlar 50
Yassioyoqlik va uni bartaraf qiluvchi mashqlar 53
Qo‘l va oyoq kuchini oshiruvchi mashqlar 55
Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar 58
Chidamlilik va chaqqonlikni oshiruvchi mashqlar 61

O‘quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo‘jayev

JISMONIY TARBIYA

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarining
1-sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma

Rassom *A. Bahromov*
Muharrir *B. Xudoyorova*
Badiiy muharrir *H. Qutluqov*
Texnik muharrir *T. Xaritonova*
Musahhih *Sh. Shoabdurahimova*
Kompyuterda tayyorlovchi *N. Ahmedova*

Nashriyot litsenziyasi AI № 158, 14.08.2009.
Bosishga 2018-yil 2-aprelda ruxsat etildi.
Bichimi $60\times90^{1}/_{16}$. Ofset qog‘oziga ofset bosma usulida bosildi. «Pragmatika» garniturasi. Kegli 18, 16.
Shartli bosma tabog‘i 4,0. Nashr tabog‘i 4,56.
Adadi 514274. Buyurtma № 18-158.

O‘zbekiston Matbuot va axborot agentligining «O‘zbekiston» nashriyot-matbaa ijodiy uyida chop etildi.
100011, Toshkent, Navoiy ko‘chasi, 30.

Telefon: (371) 244-87-55, 244-87-20
Faks: (371) 244-37-81, 244-38-10.
e-mail: uzbekistan@iptd-uzbekistan.uz
www.iptd-uzbekistan.uz