

# Jismoniy tarbiya

## Ish daftari

4



M.Sh. Urunbayeva  
D.V. Sigachyova

# Jismoniy tarbiya

## 4-sinf

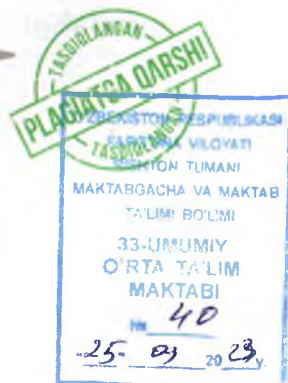
Umumiy o'rta ta'lim  
maktablari uchun ish daftari

Ta'limni rivojlantirish markazi huzuridagi  
ilmiy-metodik kengash tomonidan tavsiya etilgan



**novda**  
edutainment

Toshkent – 2023



@ELEKTRON\_DARSLIKBOT dan yuklab olindi.

UO'K 796(076.5)  
KBK 75.1ya72  
U 69

**M.Sh. Urunbayeva**

**Jismoniy tarbiya.** Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 4-sinfi uchun daftar / M.Sh. Urunbayeva, D.V. Sigachyova. – Toshkent: "Novda Edutainment" nashriyoti, 2023. – 48 b.

**Taqrizchilar:**

**Y.V. Komissarova** – PMTIDUM jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sport ustasi;

**V.P. Xaliullina** – Toshkent shahar Yunusobod tumanidagi 288-umumiy o'rta ta'lim maktabining oliy toifali jismoniy tarbiya o'qituvchisi.

**Shartli belgilar:**



**Savollarga  
javob bering**



**Og'zaki  
topshiriq**



**Ijodiy  
topshiriq**



**Kuzatuvchi  
kundaligi**



**Yozma  
topshiriq**



**Kattalar bilan  
bajaring**

ISBN 978-9943-07-887-1

© M.Sh. Urunbayeva  
© "Novda Edutainment", 2023



## QADRLI O'QUVCHI!

Qo'lingizda "Jismoniy tarbiya" fanidan ish daftari.

Bu daftar 4-sinf o'quvchilari topshiriqlarni mustaqil va ota-onalar yordamida bajarishlari uchun mo'ljallangan.

Ushbu fandan oladigan bilimlaringiz salomatlikni mustahkamlashga, kuchli, epchil va chaqqon bo'lishingizga, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishingizga yordam beradi.

O'yin mashg'ulotlari olingan bilimlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Kundalik esa o'z-o'zingizni nazorat qilishni o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya va salomatlik olamiga xush kelibsiz!



## HURMATLI OTA-ONALAR!

Farzandlaringizga vazifalarni bajarishda ko'maklashing, loyihalarni amalga oshirishda ishtirok eting. Bolangizni jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlariga qiziqishi, shuningdek, erishgan yutuqlari uchun rag'batlantiring.

Birgalikda o'yin o'ynash, toza havoda sayr qilish, jismoniy mashqlar va sport odamni chiniqtiradi, o'zaro ishonchni oshiradi, oilada do'stona va samimiy muhitni saqlab turishga yordam beradi.



## INSON TANASINING TUZILISHI

### MIYA

Butun organizmning ishlashi uchun miya javob beradi. Masalan, atrofga qaraganingizda odamlarni va narsalarni ko'rasiz. Siz o'qiysiz, daftarga yozasiz, misol-masalalarni yechasiz. Agar sizdan kecha yoki o'tgan yozda nima qilganingizni so'rashsa, siz uni, albatta, eslaysiz. Bular o'z-o'zidan sodir bo'ladi deb o'ylaysizmi? Yo'q, unday emas. Sizning fikrlaringizni, harakatlaringizni va his-tuyg'ularingizni tananing muhim a'zosi – miya boshqarib turadi.



**Bosh miya** – tananing bosh qo'mondoni. Inson nima ish qilsa, nimani his qilsa, sezsa – buning hammasini insonning boshidagi miya boshqaradi. Miya insonning bosh chanog'i ichida joylashgani uchun himoyalangan. Bosh chanog'i (bosh suyagi) inson tanasidagi eng mustahkam suyakdir.

### O'PKALAR



Endi siz asosiy ichki a'zolarning to'g'ri ishlashi uchun miya javob berishini bilasiz. U bizning nafas olishimizni ham nazorat qilib turadi. Nafas olib, nafas chiqarish o'pkalar yordamida amalga oshiriladi. Har bir odamning ko'ksida ikkita o'pka bor – o'ng va chap o'pka. Tashqaridan qaraganda o'pkalar g'ovakli po'kakka o'xshaydi. Biz har safar nafas chiqarganimizda ular siqiladi va o'lchami kichiklashadi. Chunki ular o'zidagi havoni tashqariga chiqarib yuboradi. Nafas olganimizda esa ular yanada kengayadi.



## YURAK

Yurak ham aslida mushak. Ammo boshqalariga o'xshamaydi. U avtomatik tarzda qisqarib bo'shashadi va kichrayadi.



Inson yuragi – juda baquvvat mushakli nasos. Yurak qon tizimi orqali qonni o'tkazib turadi. Qon tizimi bu egiluvchan naychalar tarmog'i bo'lib, ular orqali tana a'zolari va to'qimalarda qon aylanadi. Qon barcha a'zolar va to'qimalarga, jumladan, yurakning o'ziga ham kislorod va ozuqa moddalarini tashiydi.

To'qimalar qonga almashinuv mahsulotlarini o'tkazadi. Almashinuv mahsulotlari buyrak, jigar va o'pka orqali chiqib ketadi. Yurak ko'krak qafasining chap qismida joylashgan. Kaftingizni ko'ksingizga qo'ysangiz, yurak urishini eshitasiz. Yurakning o'lchami mushtingiz o'lchami bilan barobar.

Bolalarning yuragi bir daqiqada 80-90 marta uradi. Bu zarblar soni yoki tezligi puls deb ataladi. Kattalarning yuragi biroz sekinroq uradi. Har kuni uxlaganingizda ham, uyg'oq bo'lganingizda ham yurak 12 ming marta uradi.



Jismoniy yuklamalar yurakni mashq qildiradi. Agar siz badantarbiya qilsangiz yoki sport bilan shug'ullansangiz, yuragingiz baquvvat bo'ladi. Yugurganingizda, sakraganingizda, velosipedda uchganingizda yurak qonni odatdagidan ikki barobar tezroq tortadi, puls esa uch barobarga oshadi. Agar ko'proq piyoda yursangiz yoki sport zaliga qatnasangiz, yuragingiz kuchliroq va bardoshliroq bo'ladi.

**Tinch holatdagi normal puls: bir daqiqada 60 martadan 100 martagacha uradi.**

Pulsni uch usulda o'lchash mumkin: kaftni ko'ksingizga, barmoqlar uchini bilakka yoki bo'yinga qo'yib. Eng oddiy usuli – kaftlarni ko'krak qafasiga qo'yib, 10 soniyada yurak qancha urishini hisoblab chiqish. Keyin bu sonni oltiga ko'paytirib, pulsning bir daqiqadagi tezligini bilib olish mumkin. Masalan, yuragingiz 15 marta urdi, 15 ni 6 ga ko'paytirsangiz, daqiqasiga 90 ta urgan bo'ladi (90 ur/daq.).

Shu tarzda jismoniy mashqlardan keyin pulsingizni o'lchab, yuklama darajasini aniqlab olishingiz mumkin: kichik (130 ur/daq.), o'rtacha (131-150 ur/daq.) va yuqori (151-170 ur/daq.).



1. Pulsning tezligi salomatlikka qanday ta'sir qiladi?
2. 1 daqiqadagi pulsni qanday o'lchash mumkin?



Ota-onangizdan turli tezliklarda cho'kkalab o'tirib turgandan so'ng yurak urish tezligini aniqlashda yordam berishlarini so'rang.

1. Oldingizga soniyali strelkasi bo'lgan soatni yoki sekundomeri bor telefonni qo'yib oling. Kaftingizni ko'ksingizga qo'yib, 30 soniyada yurak necha marta urganini hisoblang. Natijani jadvalga yozib qo'ying.

2. Xotirjam sur'atda 30 marta o'tirib turing, pulsni o'lchang va natijani jadvalga yozib qo'ying. Turli tezlikda o'tirib-turish mashqlarini bajarganingizdan keyin ota-onangizdan sizning pulsingizni o'lchab berishlarini so'rang.
3. O'tirib-turish mashqlarini bajarganingizdan keyin olingan sondan mashqdan avvalgi natijani chiqarib tashlang. Farqini jadvalga yozib qo'ying.



4. Pulsni yana bir marta o'lchang va jadvalga qayd qiling.
5. Eng tez sur'atda 30 marta o'tirib turing, pulsni o'lchang va natijani jadvalga yozib qo'ying.
6. O'tirib-turish mashqlarini bajarganingizdan keyin olingan sondan mashqdan avvalgi natijani chiqarib tashlang. Farqini jadvalga yozib qo'ying.
7. Olingan ma'lumotlarga qarab, qaysi mashqlarda ko'proq yuklama bo'lganini aniqlang va sababini tushuntirib bering.





## TOMIR URISHINI O'LGHASH

*Jadvalni to'ldirish namunasi*

<b>Bir maromda 30 marta o'tirib-turish</b>	
Mashqdan oldingi tomir urishi (26-30)	28
Mashqdan keyingi tomir urishi (40-50)	48
Mashqdan oldingi va keyingi farq	14
<b>Tez sur'atda 30 marta o'tirib-turish</b>	
Mashqdan oldingi tomir urishi (26-30)	30
Mashqdan keyingi tomir urishi (50-60)	56
Mashqdan oldingi va keyingi farq	26

*O'zingiz to'ldiring*

<b>Bir maromda 30 marta o'tirib-turish</b>	
Mashqdan oldingi tomir urishi (26-30)	
Mashqdan keyingi tomir urishi (40-50)	
Mashqdan oldingi va keyingi farq	
<b>Tez sur'atda 30 marta o'tirib-turish</b>	
Mashqdan oldingi tomir urishi (26-30)	
Mashqdan keyingi tomir urishi (50-60)	
Mashqdan oldingi va keyingi farq	

## BASKETBOL O'YNAYMIZ

**Basketbol** (ingliz tilidan tarjima qilinganda basket – savat, ball – to'p) – bu jamoaviy sport turi.



**O'yinning maqsadi** basketbol to'pini raqib jamoasining savatiga tushirish va o'zlarining savati oldida raqibning shunday ishni qilishiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. O'yin an'anaga ko'ra, bahsli to'p tashlashdan boshlanadi. Unda jamoa sardorlari ustunlikni qo'lga olish uchun hakam tashlagan to'pni jamoadoshlari va raqib savati tomonga urib yuborishga harakat qiladi.

To'p har safar raqib savatiga tushganida turli miqdorda ochkolar beriladi. Ochkoning miqdori to'p basketbol maydonining qaysi joyidan tashlanganiga bog'liq: yaqin masofadan – 2 ochko, taxminan 7 metr masofadan – 3 ochko, jarima maydonidan – 1 ochko.

## BASKETBOL O'YINING ASOSIY QOIDALARI

O'yin jarayonida qadamlarni sanab, to'pni qo'lda savatga tashlash, uni sherigiga uzatish yoki sakratib yurish mumkin, lekin qadamlar soni uchtdan oshmasligi kerak.

Ishtirokchilarning oyog'i to'pga tekkanida o'yin to'xtamaydi, ya'ni bu holat qoidabuzarlik deb hisoblanmaydi. Lekin ataylab to'pni oyoq bilan tepish taqiqlanadi. Shuningdek, to'pni savatga ikki qo'llab kiritish ham mumkin emas.

O'yinchilardan birining aybi bilan to'p o'yin maydonchasidan tashqariga chiqib ketganida hushtak chalinadi, o'yin to'xtatib turiladi va to'p raqibga beriladi.



Basketbol – \_\_\_\_\_

Basketbol jamoasi quyidagilardan iborat: \_\_\_\_\_

O'yinning maqsadi \_\_\_\_\_

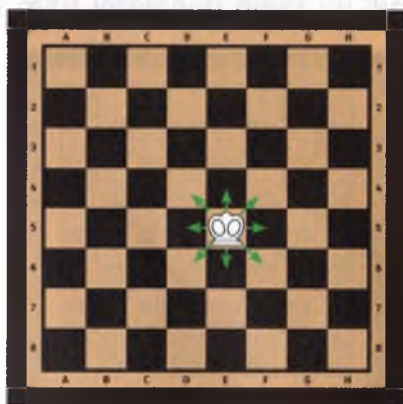
\_\_\_\_\_ iborat.

## SHAXMAT

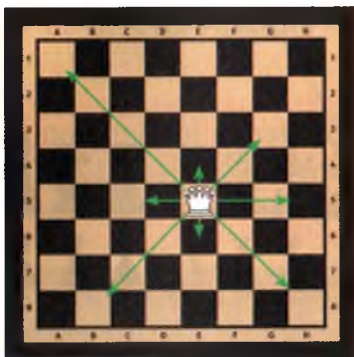
Shaxmat o'yini VI asrdan beri ma'lum. Uning "esh shoh mot" nomi fors tilidan so'zma-so'z tarjima qilinganda "shoh o'ldi" ma'nosini anglatadi. O'yin uchun ikki o'yinchi, shaxmat taxtasi va donalar kerak.



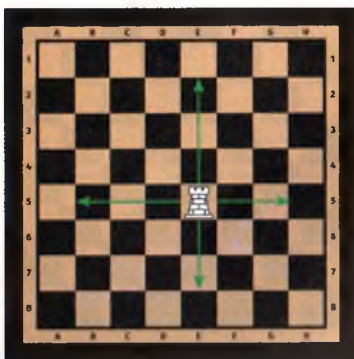
**Shoh** – o'yindagi markaziy, lekin juda zaif dona. U juda kamtarin qadam bosib, hamma tarafga faqat bittadan qadam yuradi va raqib donalarini ham shu tarzda "yeb qo'yadi". Shohni himoya qilish va qo'riqlash muhim, chunki agar shoh "halok" bo'lsa, o'yin ham tugaydi.



**Farzin** – “lashkarboshi, sarkarda” degani. Uni ba’zida adashib, “qirolicha” deb ham atashadi. Farzin – shaxmatdagi kuchli donalardan biri. U to’g’riga va diagonal bo’yicha istalgan katakka yura oladi, raqib donalarni ham shu tarzda yanchib tashlaydi.

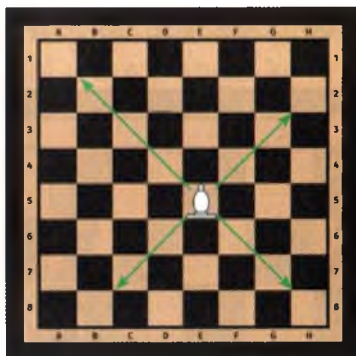


**Ruxlar** taxtaning burchaklariga joylashadi. Ruxning yurishini mana bu satrlar eslab qolishga yordam beradi: “Men juda ham qaysarman, faqat to’g’ri yuraman”. Rux faqat to’g’ri chiziqlardan yuradi va raqib donalarni ham xuddi shu tarzda “yeb qo’yadi”.





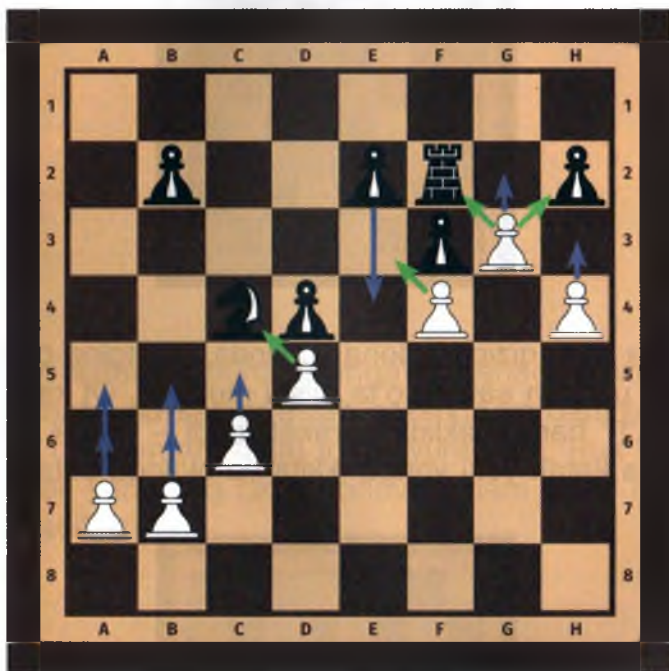
**Fillar** – shaxmat o'yinida har bir o'yinchida ikkitadan, jami to'rtta fil ishtirok etadi. Ayrimlar ularni adashib “askarlar” deydi. Ular faqat qiya yo'ldan yurishi mumkin – bittasi oq diagonallarda, ikkinchisi esa qora diagonallarda hukmronlik qiladi.



**Ot** – juda ham qiziqarli dona. O'yinda faqatgina ot istalgan donalarning ustidan sakrab o'ta olishi mumkin. Ot kirill alifbosidagi “Г” harfi shaklida harakatlanadi – yonga bitta va oldinga ikkita katak yoki yonga ikkita va oldinga bitta katak.



**Piyoda** – soni bo'yicha shaxmat taxtasidagi eng ko'p dona. Har bir o'yinchida sakkiztadan piyoda bo'ladi. Piyodalar – bu piyoda askarlar, ya'ni eng kuchsiz donalar. Ular to'g'ri chiziq bo'yicha faqat bitta katak oldinga yurishi mumkin va odatda birinchi bo'lib halok bo'ladi. Dastlabki yurishida ularga oldinga bitta va ikkita katakka yurishga ruxsat beriladi. Raqib donalarni diagonal bo'yicha “yeb qo'yadi”.



**O'yinning maqsadi:** raqibning Shohiga hujum qilish. Donaning taxta bo'ylab harakatlanishi “yurish” deyiladi. Donalar raqiblarini “yeb qo'yishi” mumkin, shunda mag'lub etilgan donalar kataklardan olib tashlanadi, g'olib bo'lganlar esa ularning o'rnini egallaydi.

**Shoh** – bu hujum, undan himoyalaniş mumkin.

**Mot** – hujum, lekin undan himoyalaniş bo'lmaydi va o'yin yakunlanishiga sabab bo'ladi.

Shaxmat o'yini g'alaba yoki mot bilan yakunlanishi shart emas. O'yin durang bilan yoki o'yinchilardan birining mag'lub bo'lganini o'z xohishiga ko'ra tan olishi bilan tugashi mumkin.

Shaxmat taxtasi va undagi donalar rasmda ko'rsatilganidek joylashtirilishi kerak. Oq donalar 1- va 2-gorizontallarda joylashishi kerak. Qoralar esa tegishli ravishda 7- va 8-gorizontallarni egallaydi.

Donalarning shaxmat taxtasidagi to'g'ri joylashuvini esdan chiqarib qo'ymaslik uchun ushbu she'rni yodlab oling:

*Taxtani to'g'ri joyla,  
Burchakka nazar tashla,  
O'ng burchakda har doim  
Oq rangli katak, o'yla!*





### O'yin qoidalari

- Shaxmat o'yinida birinchi yurishni har doim oq donalar boshlaydi.
- Har bir yurishda faqat bitta dona harakatlanadi.
- Agar harakatlangan dona o'z yurishini raqib egallagan maydonda yakunlasa, bu raqibning toshi ishg'ol etilganini anglatadi. Shundan keyin raqibning donasi o'yindan butunlay chiqarib yuboriladi.
- Raqib "shoh"ining tutilishiga olib kelgan yurish amalga oshirilgandan keyin "shoh" va "mot" e'lon qilinadi.



## Shashkaning shaxmatdan beshta farqi

## Shashka

## Shaxmat

Qoralar birinchi bo'lib yuradi.

1

1

Har bir o'yinchida 12 ta bir xil shashka bo'ladi.

2

2

Taxtaning sakkizinchi gorizontaliga yetganida shashka damkaga aylanishi mumkin.

3

3

Hamma o'yin donalari bir xil harakatlanadi.

4

4

Shashkada butun o'yin davomida faqat qora kataklar band bo'ladi.

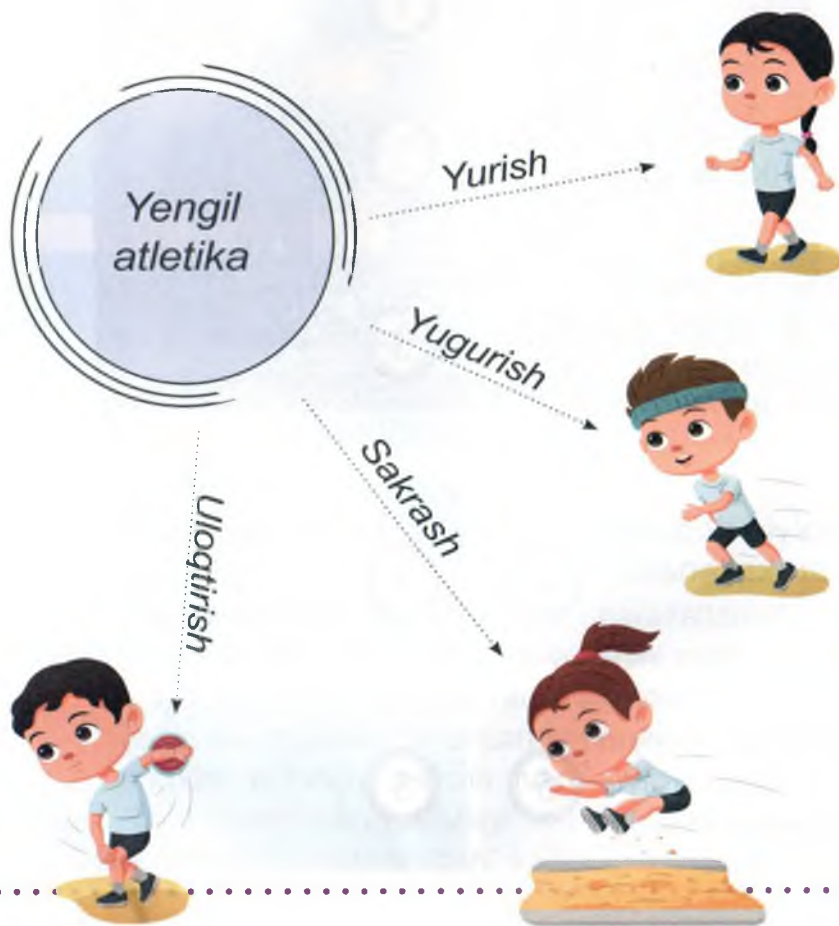
5

5



## YENGIL ATLETIKA

**Yengil atletika** eng qadimiy sport turlaridan biri hisoblanadi. Axir qachonlardir insoniyatning hayot-mamoti yugurish tezligiga, qanchalik baland sakray olishiga va metin irodasiga bog'liq bo'lgan-ku. Yengil atletikaga yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari kiradi.



**Yugurish** – yengil atletikaning eng keng tarqalgan turi. Masofa va vaziyatga qarab yugurish bir necha turlarga bo'linadi.

- Sprint – ajratilgan yo'lakchalar bo'ylab qisqa masofaga yugurish (60-400 metr).
- O'rtacha masofaga yugurish (800 metrdan 3000 metrgacha va to'siqlar osha 3000 metrga yugurish).
- Uzoq masofalarga yugurish (3000 metrdan ortiq).
- To'siqlar osha yugurish – to'siqlar ustidan sakrab o'tib, qisqa masofalarga yugurish (50-400 metr).
- Estafeta – jamoaviy sport turi. Unda ishtirokchilar navbatma-navbat sprinterlik masofasini yugurib o'tishadi. Ular estafeta tayoqchasi yordamida bir-biriga yugurish navbatini topshiradi.
- Kross yugurish – past-baland, notekis yerlarda to'siqlar osha tez yugurish.



Sakrash turlari:

- tik turgan holda balandlikka sakrash;
- yugurib kelib uzunlikka sakrash;
- balandlikka sakrash;
- ustunga sakrash.

Balandlikka sakrash yugurib kelib, ma'lum balandlikda qotirilgan planka ustidan sakrash orqali amalga oshiriladi.



Uzunlikka sakrash uchta bosqichda bajariladi: yugurish, oyoq bilan oldinga va yuqoriga sakrash, ikki oyoqda tushish.



Langarcho'pda sakrash maxsus sport anjomi bo'lmish langarcho'pni va sportchidan gimnastik tayyorgarlikni talab qiladi.



Yadro va disk uloqtirish, nayza uloqtirish – uzoq masofaga sport snaryadini uloqtirish bo'yicha musobaqalar.

Uloqtirish yengil atletikaning asosiy texnik qismlaridan biri hisoblanadi. U quyidagi 4 ta turga bo'linadi:

- disk uloqtirish;
- nayza (to'p, granata) uloqtirish;
- bosqon uloqtirish;
- yadro uloqtirish.





1. Yengil atletika nima?
2. Yengil atletika bilan shug'ullanish uchun qanday sport anjomlari ishlatiladi?
3. Yengil atletikaning qaysi turlari jamoaviy sport turi hisoblanadi?
4. Sakrashning qanday turlarini bilasiz?



Filvordni yeching.

Yengil atletika haqida 10 ta so'zni toping.

y	e	r	t	y	u	i	p	o	m
u	s	t	o'	s	i	q	v	b	s
g	f	d	s	p	r	i	n	t	a
u	g	d	i	s	k	j	u	h	k
r	h	k	e	t	a	y	o	q	r
i	j	o	t	i	sh	q	z	x	a
sh	k	m	l	i	t	o'	p	y	sh
k	e	s	t	a	f	e	t	a	t



## TO'G'RI OVQATLANISH

Sizning organizmingiz o'sishi, rivojlanishi va sog'lom bo'lishi uchun turli ozuqaviy moddalar kerak bo'ladi. Bu moddalarni siz ovqatdan olasiz. Buning uchun to'g'ri ovqatlanish lozim.

Ro'yxatdagi moddalarning har biri o'z vazifasiga ega:

- Uglevod va yog'lar organizmni energiya bilan ta'minlaydi;
- Vitamin va minerallar organizmning ko'plab muhim jarayonlarida ishtirok etadi;
- Ushbu moddalardan birortasining yetishmasligi tana faoliyatining jiddiy buzilishlariga olib kelishi mumkin.

Shirinliklar va yog'lar me'yorda bo'lishi lozim.

Go'sht, parranda go'shti, baliq oqsilga boy.

Sutli mahsulotlar tarkibida tishlar va suyaklar uchun zarur bo'lgan kalsiy, oqsillar va vitaminlar mavjud.

Non va don mahsulotlarida uglevodlar ko'p.

Sabzavotlar va mevalar juda foydali, ular vitamin va minerallarga boy.





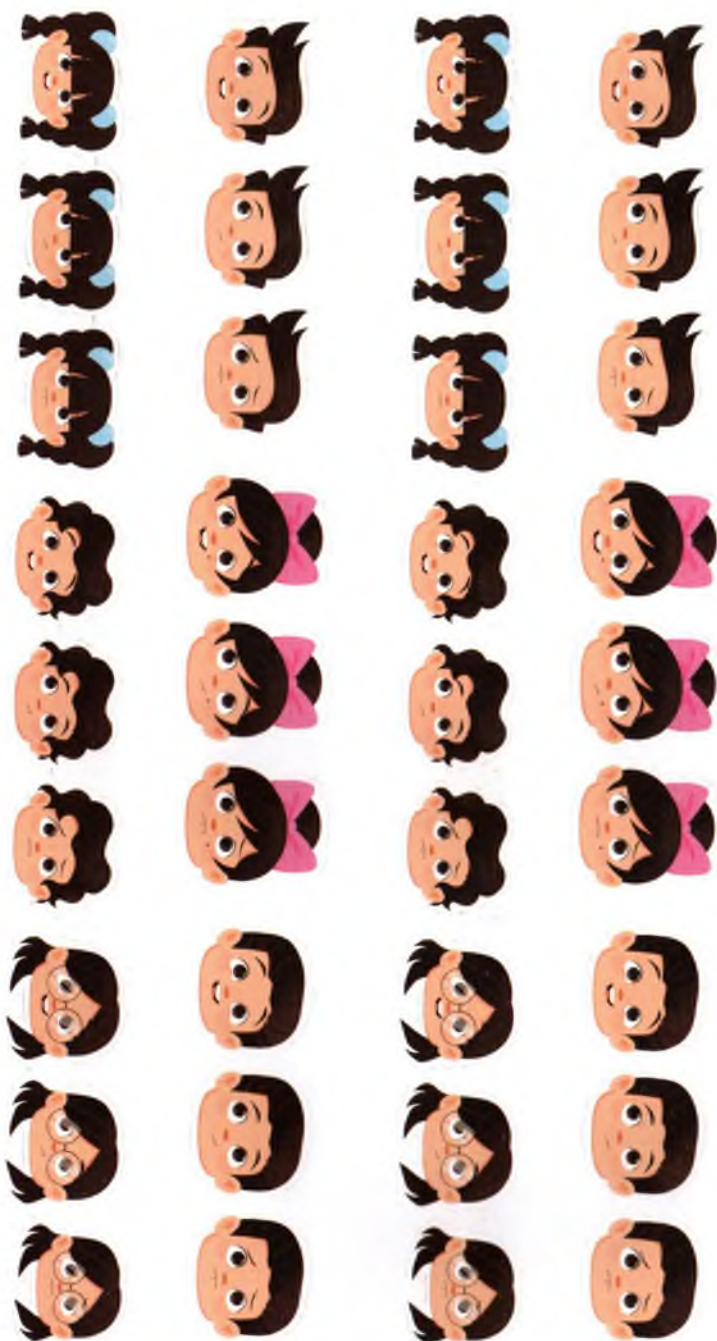
Sog'lom ovqatlanish likopchasini chizing.

1. Likopchangizni 4 ta teng qismga bo'ling.
2. Yashil qalam bilan likopchangizning yarmini ajrating. Bu qismiga o'zingiz yoqtirgan meva va sabzavotlarni chizing.
3. Sariq qalam bilan likopchaning chorak qismini ajrating. Bu bo'lakka go'sht, baliq, tovuq go'shti va sut mahsulotlarini chizing.
4. Qolgan chorak qismini ko'k qalamda ajrating. Likopchaning bu qismiga non, don va makaron chizing.

Sog'lom ovqatlanish ana shunday bo'lishi kerak. Har kuni to'g'ri ovqatlanasizmi, yo'qmi, shuni tekshirib boring.









## KO'P VA KAM OVQATLANISH NIMASI BILAN XAVFLI?

Bir xil ovqatlanish organizmni zarur oзуqа moddalaridan mahrum qiladi. Bunday ovqatlanish sababli ozib ketish yoki aksincha, ortiqcha vazn paydo bo'lishi mumkin.

Tanangiz xushbichim, chiroyli va sog'lom bo'lishi uchun to'g'ri ovqatlanish qoidalariga rioya qiling:

1. Meva va sabzavotlarni ko'proq iste'mol qiling.
2. To'yib ovqatlaning, lekin ortiqcha yemang.
3. Dasturxoningizda har xil oзуqaviy moddalarni o'z ichiga olgan go'sht, sut, sabzavotlar va barcha oziq-ovqat turlari bo'lishi kerak.
4. Har kuni bir xil vaqtda ovqatlanishga harakat qiling.
5. Shoshilmang. Ovqatni yaxshilab chaynang.





Agar ovqatingizda uglevodlar ko'p bo'lib, oqsillar kam, vitaminlar yetarli darajada bo'lmasa – bu ortiqcha vaznga va sog'liq bilan bog'liq muammolarga olib keladi.



Rasmga qarang va qanday ovqatlanish ortiqcha vaznga olib kelishi mumkinligini aytib bering.





Nima to'g'ri , nima noto'g'ri  ekanini belgilang.

- ☐ Ovqatdan oldin qo'llarni sovunlab yuvish.
- ☐ Ovqatlanish tartibiga amal qilish.
- ☐ Ovqatni shoshilmasdan, kichik bo'laklarga bo'lib, yaxshilab chaynab, og'izni yopib yeyish.
- ☐ Ovqatlanish paytida kitob o'qish.
- ☐ Me'yorda ovqat yeyish va ortiqcha yemaslik.
- ☐ Ko'proq yog'li va qovurilgan ovqatlar yeyish.
- ☐ Ko'p shirinlik yemaslik.
- ☐ Ovqatga iloji boricha ko'proq tuz solish.
- ☐ Turli-tuman yeguliklarni iste'mol qilish.
- ☐ Nonushta, tushlik va kechki ovqatni bir xil vaqtda iste'mol qilish.
- ☐ Chipsni ko'p iste'mol qilish va ustidan shirin gazli ichimlik ichish.
- ☐ Fastfud tayyorlaydigan kafelarga ko'proq borish.



Nonushta, tushlik va kechki ovqatga nimalar ko'proq mos kelishini tanlang:

























## SUV ICHISH TARTIBI

Odam ovqatsiz bir oyga yaqin yashashi mumkin, suvsiz esa 5 kundan ortiq turolmaydi. Suv – hayotning asosi. Inson tanasining taxminan 70 foizi suyuqlikdan iborat. Tanangizdagi har bir a'zoga suv zarur. Shuning uchun suv ichish tartibiga amal qilish muhim.



**Suv ichish qoidalar:**

- Jazirama kunlarda, sport bilan shug'ullanganda va faol harakat paytida siz ikki barobar ko'proq suv ichishingiz kerak.
- Maktab yoshidagi har bir bola sayrga chiqishdan oldin bir stakan va biror o'yinning har 30 daqiqasida yana bir stakandan suv ichishi kerak.
- Suvni muntazam ravishda iste'mol qilish miyaning ishlashini yaxshilaydi. Tez-tez va oz-ozdan suv ichish foydali.
- Birdaniga ko'p suyuqlik ichish zararli, chunki yurakka ortiqcha yuk tushadi.
- Agar siz kasal bo'lib, dori ichayotgan bo'lsangiz, tanadan zararli moddalar chiqib ketishi uchun ko'proq suv ichish lozim.

Shunday qilib, qancha suv ichish kerak? Olimlar bir sutkada tana vaznining har bir kilogrammi hisobiga 30 ml dan suv ichishni tavsiya qiladilar.

Vazni 50 kg bo'lgan odam uchun suv miqdorini hisoblaymiz:

$50 \times 30 = 1500$  ml bu 1,5 litr yoki 6 stakan suv degani.



O'zingiz uchun kunlik suv me'yorini hisoblab chiqing.  
Sizning vazningiz \_\_\_\_\_ (kg)  $\times 30 =$   
 $=$  \_\_\_\_\_ (ml) / 250 = \_\_\_\_\_ stakan



Stakanlarga qarab, qancha suv ichganingizni tekshiring.





## CHINIQISH

*Chiniqish deganda, organizmning iqlim omillari (suv, sovuq va issiq havo, quyosh nuri) ta'siriga chidamliligini oshirish tushuniladi.*

Chiniqish organizmni issiq va sovuqqa yanada bardoshliroq qiladi. Muntazam chiniqqan odam kamroq kasal bo'ladi. Chiniqishning eng oddiy va oson usuli – bu toza havoda sayr qilish. Yalang oyoqda ho'l o'tlar ustida yurish ham foydali.

### CHINIQISH QOIDALARI:

Havosi toza joylarda – sayilgohlarda, bog'larda yoki serqatnov yo'llardan uzoqda sayr qiling.

Ertalab va kechki soatlarda quyoshda toblaning.

Quyosh tikka tushib turganda, albatta, bosh kiyim kiying.

Suv bilan chiniqishni faqat soppa-sog' bo'lganingizda boshlang.

Suv bilan chiniqishni sekin-asta, xona haroratidagi nam sochiq bilan artinishdan boshlang.



Nima to'g'ri ✓, nima noto'g'ri ✗ ekanini belgilang.

Yozda kun bo'yi quyoshda yotish foydali.

☐

Quyosh, havo va suv bilan chiniqish mumkin.

☐

Quyoshda bosh kiyim kiyish kerak.

☐

Chiniqish – shamollashning oldini olishning samarali vositasi.

☐

Chiniqishni sekin-asta, xona haroratidagi nam sochiq bilan artinishdan boshlash kerak.

☐


Filvordni yeching. Sog'lik uchun foydali bo'lgan 6 ta so'zni toping.

s	u	v	h	a	v	o
p	q	u	y	o	s	h
e	t	a	r	t	i	b
y	u	g	u	r	i	sh
n	a	d	a	b	m	u
t	a	r	b	i	ya	c
t	o	z	a	l	i	k

**SUZISHNING FOYDASI**

*Suzish jismoniy faollikning eng foydali va jarohatlanish kam bo'ladigan turlaridan biri hisoblanadi. U insonning deyarli barcha a'zolariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.*

**SUZISH NIMASI BILAN FOYDALI?**

Mushaklarni rivojlantiradi.



Organizmni chiniqtiradi.



Qad-qomatni to'g'rilaydi.



Kayfiyatni yaxshilaydi.



Yurak va o'pkani baquvvat qiladi.



Ortiqcha vazn bilan kurashadi.

Suzish insonga huzur, tanaga foyda berishi uchun asosiy tavsiyalarga rioya qilish zarur:

- Suzish paytida pulsingizni kuzating. Yurakka ortiqcha yuk tushmasin, buning uchun mashg'ulotlarga e'tiborli bo'lish va me'yorga qat'iy amal qilish lozim.
- Ovqat yegandan keyin 1 soat o'tib, suzishni boshlang.
- Suzish bilan muntazam shug'ullaning. Davomiy jismoniy yuklamalargina organizmga foyda keltiradi.



Rasmdagi suzish bilan bog'liq anjomlarni aylanaga oling.





## ZARARLI ODATLAR

**Odat** – biz muntazam, doim bajaradigan harakatlar yig'indisi. Ertalabki badantarbiyani bajarish, chiniqish, to'g'ri ovqatlanish kabi odatlar foydalidir. Shu bilan birga zararli odatlar ham bo'ladi.

**Chekish** – insonlar orasida eng ko'p tarqalgan zararli odatlaridan biri. Chekuvchilar chekmaydigan odamlarga qaraganda kamroq umr ko'radi. Har yili chekish tufayli paydo bo'lgan kasalliklardan 4 million odam olamdan o'tadi. Chekish o'pka va yurakning og'ir kasalliklarini vujudga keltiradi hamda jismoniy quvvatni kamaytiradi, harakatchanlikni susaytiradi, xotirani yomonlashtiradi.





**Nofaol chekish** bu tamaki tutunini hidlashdir. Ya'ni yon-atrofimizda boshqalarning chekishidan zaharlangan havodan nafas olish. Nofaol chekish ham sog'likka katta zarar yetkazadi. Faol chekishning va, ayniqsa, nofaol chekishning zararli ekanini hisobga olgan holda, ko'pgina mamlakatlarda jamoat joylarida chekish taqiqlab qo'yilgan. Hattoki chekmaydigan mutaxassislarni ishga ko'proq qabul qilishadi. O'zbekistonda tamaki mahsulotlarining reklamasi taqiqlangan. Har bir sigaret qutisida chekuvchi odam o'zining sog'ligiga zarar keltirayotgani haqida ogohlantiriladi.





Siz foydali deb hisoblaydigan odatlarni tanlang ✓

☐

Aldash

☐

Bukchayish

☐

Yuvinish

☐

Ertalab badantarbiya qilish

☐

Tishlarni tozalash

☐

Narsalarni joy-joyiga qo'yish

☐

Tirnoqlarni tishlash

☐

Erinish

☐

Uy vazifasini bajarish

☐

Sport bilan shug'ullanish

☐

Darslarni qoldirish

☐

Haqiqatni gapirish

☐

Chekish

☐

Yotgan holda o'qish

☐

Idish-tovoqlarni yuvish



Yaxshi odatlaringiz ro'yxatini tuzing.

Mendagi yaxshi odatlar:

---

---

---

---

---

---

---

Men odatga aylantirmoqchi bo'lgan yaxshi xatti-harakatlar:

---

---

---

---

---

---

---

## O'ZBEK SPORTI AFSONALARI

**Nodirbek Abdusattorov** – shaxmatchi. 2012-yil Mariborda (Sloveniya) 8 yoshgacha toifada o'tkazilgan shaxmat bo'yicha o'smirlar jahon chempionatida g'olib bo'lgan.



**Nigora Tursunqulova** – taekvondo WTF bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zosi, Rio Olimpiadasi ishtirokchisi. Osiyo chempioni, IV Islom birdamlik o'yinlarining bronza medali sohibasi,

Prezident kubogining kumush medali sohibasi, xalqaro turnirlar sovrindori.

**Hasanboy Do'smatov** – o'zbek bokschi. 2016-yil bo'lib o'tgan Rio Olimpiadasi chempioni, ikki karra Osiyo chempioni, Qozon shahridagi Jahon universiadasi g'olibi.



**Davlat Bobonov** – dzyudochi. O'zbekistonning 2020-yildagi eng yaxshi sportchisi. 2020-yilda Tokioda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarining bronza medali sohibi. 2022-yilgi jahon chempioni. 2021-yilgi Osiyo chempioni. 2023-yildagi "Katta dubulg'a" turnirining chempioni.



**Oksana Chusovitina –**

O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, Olimpiya chempioni, uch karra jahon chempioni, Yevropa va Osiyo o'yinlari chempioni.

Gimnastika tarixida qatorasiga sakkizta Olimpiadada ishtirok etgan yagona sportchi sifatida Ginnesning rekordlar kitobiga kiritilgan. Uning nomi sport gimnastikasining Xalqaro shon-shuhrat zaliga kiritilgan. Oksana

Chusovitina – jahon sporti afsonasi, sport gimnastikasida murakkab elementlarning mohir ijrochisi.



**Ravshan Ermatov** – o'zbek futbolidagi eng mashhur shaxs. U 7 yoshidan futbol bilan shug'ullanishni boshlagan va bu sport turiga qattiq bog'lanib qolgan. Biroq unga futbolchi



bo'lish nasib etmagan ekan.

Ravshan 17 yoshida jiddiy jarohat olgan va shifokorlar unga futbol bilan shug'ullanishni qat'iy taqiqlab qo'yishgan. Ravshan Ermatov bundan xafa bo'lgan, lekin taslim bo'lmagan. U murabbiy bo'lishni istab, Jismoniy tarbiya institutiga o'qishga kirgan. Taqdir taqozosi bilan futbol hakami bo'lib yetishgan.

Ravshan Ermatov – futbol bo'yicha jahon chempionatida

eng ko'p o'yinlarga hakamlilik qilgan, bu bo'yicha rekordchi, O'zbekistonda o'n karra yilning eng yaxshi hakami,



Osiyoda besh karra yilning eng yaxshi hakami bo'lgan, "Global Soccer Awards"ning yilning eng yaxshi hakami nominatsiyasi sovrindori.

Ravshan Ermatov – O'zbekiston iftixori. 2019-yilga kelib, u hakamlik karyerasini yakunladi va O'zbekiston Futbol Assotsiatsiyasining birinchi vitse-prezidenti lavozimini egalladi.



1. Siz qaysi o'zbek milliy sport turlarini bilasiz?
2. Bizning sportchilarimiz qaysi sport turlarida jahonga mashhur bo'lgan?
3. O'zbekistonlik sportchilar qaysi xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etgan?
4. Siz jahon chempionlari va rekordchilardan kimlarni bilasiz?

**MEN NIMAGA INTILAMAN?**

Internet yoki gazeta-jurnallardan sizga qiziq bo'lgan sportchi haqida ma'lumot toping. U haqida kichik maqola yozing.

rasm

**“MENING SPORTDAGI YUTUQLARIM” LOYIHASI**

Izlanish olib boring va sportdagi yutuqlaringiz haqida taqdimot loyihasini tayyorlang.

1. Sevimli sport turingiz haqida hikoya va suratlar tayyorlang.
  - Bu qaysi sport?
  - U sizga nima uchun yoqadi?
  - Bu sport turi bilan necha yoshingizdan va qayerda shug'ullanishni boshladingiz?



2. Birinchi musobaqalaringiz va g'alabalaringiz haqida hikoya va suratlarni tayyorlang.
  - Siz nechanchi o'rinni egallagansiz?
  - Sizga kimlar muxlislik qilgan?
  - Kim g'alaba bilan tabriklagan?
  - Sizga qanday sovrin berilgan?



To'g'ri javobni tanlang.

**Jismoniy daqiqalar  
nima uchun kerak?**

- ☐ charchoqni keltirib chiqarish uchun
- ☐ uyquni qochirish uchun
- ☐ sog'lom bo'lish uchun

**Jismoniy tarbiya  
nima?**

- ☐ toza havoda sayr qilish
- ☐ jismoniy mashqlar, sport tadbirlari, o'yinlar
- ☐ mashqlar bajarish

**Insonning jismoniy fazilatlari  
quyidagilardan iborat:**

- ☐ xushmuomalalik, sabr-toqat, xasislik
- ☐ kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik
- ☐ savodxonlik, dangasalik, donolik

**Jismoniy tarbiya ...  
kerak.**

- ☐ kasal bo'lmaslik uchun
- ☐ kuchli va sog'lom bo'lish uchun
- ☐ tez yugurish

**Halqa, to'p,  
gantel, arg'amchi –  
...**

- ☐ o'yin uchun anjomlar
- ☐ maktab anjomlari
- ☐ sport jihozlari

**Ertalab tanangiz  
uyg'onishi uchun nima  
kerak?**

- ☐ budilnik
- ☐ ertalabki badantarbiya
- ☐ nonushta

**Mashg'ulotlar va dam olish uchun vaqtini to'g'ri taqsimlash nimaga bog'liq?**

- ☐ ovqatlanish tartibi
- ☐ kun tartibi
- ☐ jismoniy faollik

**Jismoniy tarbiya darsi boshida nima uchun tanani qizdirib olish kerak?**

- ☐ xursandchilik uchun
- ☐ asosiy mashg'ulotlar oldidan mushaklarni qizdirish uchun
- ☐ tananing go'zalligi uchun

**Jismoniy tarbiya darslarida saflanish turlari:**

- ☐ chiziqli
- ☐ kvadrat shaklda
- ☐ eniga, doirali, ustun bo'lib

**Ortiqcha anjomni aniqlang.**

- ☐ halqa
- ☐ to'p
- ☐ telefon

**Mavsumga qarab, Olimpiya o'yinlari qanday turlarga bo'linadi?**

- ☐ qishki va yozgi
- ☐ bahorgi va kuzgi
- ☐ kuzgi va qishki



4-sinfda Jismoniy tarbiyadan yaxshi baholar olishingiz uchun siz yaxshi mashq qilgan va jismonan sog'lom bo'lishingiz kerak. O'qituvchi me'yoriy talablar bo'yicha chidamlilik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va muvozanatni saqlay olish ko'nikmangizni baholaydi.

№	Mashqlar turi	Baho							
		o'g'il bolalar				qiz bolalar			
		"5"	"4"	"3"	"2"	"5"	"4"	"3"	"2"
1	Yugurish (30 metr)	5,3s	5,8s	6,3s	6,8s	5,5s	6 s	6,5s	7 s
2	Yugurish (60 metr)	10,5 s	11 s	11,5 s	12s	10,8 s	11,3 s	11,8 s	12 s
3	Mokisimon yugurish (4x10)	11 s	11,5 s	12 s	12,5s	11,5 s	12 s	12,5 s	13 s
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	150 cm	130 cm	110 cm	100 cm	130 cm	120 cm	100 cm	80 cm
5	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	260 cm	230 cm	200 cm	170 cm	230 cm	200 cm	190 cm	150 cm
6	6 metrdan nishonga otish (5 ta urinish)	4	3	2	1	3	2	1	0
7	Tortilish	4	3	2	1	10	7	5	3
8	Halqani aylantirish (1 daqiqa)	–	–	–	–	55	45	30	20
9	Arg'amchida sakrash (1 daqiqa)	60	50	40	30	70	60	50	40
10	Basketbol. Savatga to'p tashlash (5 ta urinish)	4	3	2	1	3	2	1	0

# MUNDARIJA

## Men va jismoniy tarbiya

1-mavzu. Inson tanasining tuzilishi	4
-------------------------------------	---

## Men va sport

2-mavzu. Basketbol o'ynaymiz	9
3-mavzu. Shaxmat	11
4-mavzu. Yengil atletika	18

## Men va sog'lom hayot

5-mavzu. To'g'ri ovqatlanish	23
6-mavzu. Ko'p va kam ovqatlanish nimasi bilan xavfli?	25
7-mavzu. Suv ichish tartibi	29
8-mavzu. Chiniqish	31
9-mavzu. Suzishning foydasi	33
10-mavzu. Zararli odatlar	35

## Mening sportdagi yutuqlarim

11-mavzu. O'zbek sporti afsonalari	39
12-mavzu. Men nimaga intilaman?	42
13-mavzu. "Mening sportdagi yutuqlarim" loyihasi	43
1-ilova	46

Ma'muraxon Shavkatovna Urunbayeva  
Darya Vladimirovna Sigachyova

# Jismoniy tarbiya 4-sinf

Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun ish daftari

"Novda Edutainment"

Toshkent – 2023

Muharrirlar	<i>D.Y. Raximova, Sh.Y. Muslimova</i>
Badiiy muharrir	<i>A.M. Sobitov</i>
Musahhih	<i>X.R. Serobov</i>
Rassom	<i>R.R. Ismailova</i>
Kompyuterda sahifalovchi	<i>S.V. Kosyanenko</i>

Nashriyot litsenziyasi AI №158. 15.07.2023-yilda original-maketdan bosishga ruxsat etildi. Bichimi 70x100 1/16. Kegli 16 n/shponli.

"Arial" garniturasida. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset qog'ozi.

Shartli b.t. 3. Hisob-nashriyot t. 0,25.

Adadi 564412 nusxa. Buyurtma raqami 23-491.

Отпечатано в ИПТД «О'zbekiston».

