

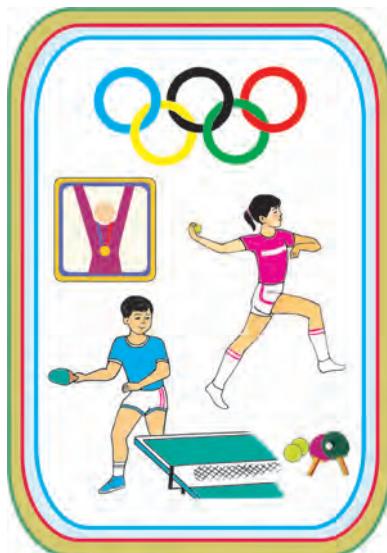
К. МАХКАМЖАНОВ, Ф. ХОЖАЕВ

ДЕНЕ ТАРБИЯ

**3-класс окуучулары үчүн
окуу колдонмо**

Бешинчи басылышы

Өзбекстан Республикасынын Элге билим берүү министрлиги бекиткен



**«О'QITUVCHI» БАСМА-ПОЛИГРАФИЯЛЫК ЧЫГАРМАЧЫЛЫК ҮЙÜ
ТАШКЕНТ — 2016**

УҮК 796-512.154(075)

КБК 74.200.55 я 71

М 31

Р е ц е н з е н т т е р :

- | | |
|----------------------|--|
| М. ГУЛАМОВ | — педагогика илимдеринин кандидаты, профессор. |
| Н. КЕРИМОВ | — педагогика илимдеринин кандидаты, доцент. |
| Р. АБДУЛЛАЕВА | — ТМЭУ нун ага окутуучусу. |

**Респубикалык максаттуу китеп фонду
каражаттары эсебинен ижара үчүн басылды.**

ISBN 978-9943-02-957-6

© К. Махкамжанов жана б.
© «O'qituvchi» БПЧУ, 2005

АЛГЫ СӨЗ

Ардактуу окуучу!

3-класста сени абдан көп кызықтуу машыгуулар күтөт. Сен гимнастика, спорт оюндарының элементтери, жаңы жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жана кызықтуу улуттук кыймылдуу оюндарды үйрөнөсүң. Ушуну менен бирге, организмиңди жана дene тарбиялык сапаттарыңды өнүктүрүү үчүн татаал көнүгүүлөр аткаруу керек экендигин билип аласың.

Мындан сырткары, сен үчүнчү класста кандай көнүгүүлөр болоорун, алар бири-биринен әмнеси менен айырмаланаарын, алар кандай сапаттарды өнүктүрүү үчүн колдонулаарын, көнүгүүлөрдү жана андан кандай пайдалануунун жолдорун билип аласың. Ошону менен бирге, дene тарбиялык машыгуулардын комплекси өзү әмне экенин жана аларды кандай удаалаштыкта аткарууну, өзүндүн дene тарбиялык сапаттарыңдын өрчүү даражасын күзөтүп барууну үйрөнөсүң. Сабактарда спортун кээ бир түрлөрү жөнүндө, алардын келип чыгуусу, өнүгүүсү жөнүн-

дө кыскача маалыматтарга ээ болосун.

Ошондой эле, дene тарбиялык жактан ар тараптуу өнүгүүдө дene тарбия сабактары пайдалуу экендигине дагы да көбүрөөк ынанасың. Чындыгында да дene тарбиясы жана спорт менен дайыма машыккан окуучу тулку бою көркөм, сымбаттуу, күчтүү, эпчил, чыдамкай, баатыр жана эр журөк болуп өсүп жетилет. Кээ бирлеринөр өзүңөр жактырган спорттун түрлөрү менен өз алдынча машыга баштагансыңар жана чоң мелдешүүлөргө катышып, өзүңөрдү сынап көргөнсүңөр.

Мындай балдар Ата Мекендин чыныгы атуулдары болуп чоңоёт жана аны коргойт, эл журт урматына ээ болот. Ошондуктан башка предметтер катары дene тарбиясы сабагында бериле турган билимдерди да кунт коюп үйрөн, берилген көнүгүүлөрдү астейдил аткар. Анткени дene тарбиясы дайыма дени соо, тетик жүрүшүңө, бардык предметтерден терең билим алуунда негизги каражат болуп кызмат кылат.

ДЕНЕ ТАРБИЯСЫ ЖАНА СПОРТКО ТИЕШЕЛҮҮ ТЕОРИЯЛЫК БИЛИМ- ДЕРДИН НЕГИЗДЕРИ



1. Дене тарбиясы эмне берет?

Дене тарбиясы — бул дене тарбиялык жактан жеткилендүүлүккө жетүүгө багытталган педагогикалык жарайн. Бул жарайнда акыл, адеп, эстетикалык жана эмгек тарбиясы ишке ашырылат.

Дене тарбиянын максаты — дени соо, күчтүү, шайыр, баатыр, эр жүрөк, ар таралтан чыныккан, эмгекке жана Мекен коргоосуна даяр турган адамдарды тарбиялоо болуп саналат.

Сен дене тарбиясы сабактарында:

- турмушта зарыл боло турган өтө көп маанилүү кыймыл, тажрыйба жана көнүкмөлөрдү өздөштүрөсүң, дене тарбиялык жактан жакшы өнүгөсүң;

- жашоодо дене тарбиясы өтө чоң мааниге ээ экенин түшүнүп жетесин;

- дени соо болуу үчүн күн тартибиндеги эртең мененки гигиеналык гимнастикада кандай көнүгүүлөрдөн пайдаланууну, акыл эмгегин дене тарбиялык эмгек менен шайкеш түрдө алыш барууда кандай шарт-жагдайларга амал кылууну билип аласың;

— кысса жана алыс аралыкка жүгүүнү, 4x10 м ге барып-келип жүгүрүнү, аралыкка жана бийиктикке секириүнү, топту ыргытууну, турникке тартылууну, гимнастика дубалына жармашып чыгууну, тең салмактуулукту сактоо жана акробаттык көнүгүүлөрдү аткарууну, сүзүүнү, кросстук даярдыкты, кыймылдуу оюндарды, баскетбол, футбол, волейбол оюндарынын элемент жана эрежелерин үйрөнөсүң. Дене тарбиялык көнүгүүлөр менен үзгүлтүксүз машыгуу туура жана келбеттүү тулкуга ээ болууңа көмөк берет.

Дене тарбиясы сабактарында ээлеген тажрыйба жана көнүкмөлөр турмушта, дене тарбиялык көнүгүүлөр менен өз алдынча машыгууда керек болот. Булардын бардыгы мектеп спорт ийримдеринде, балдар жана өспүрүмдөрдүн спорт мектебинде ийгиликтерге жетүүңө жардам берет. Колунчадагы китепте сен үйрөнүп алуун жана өздөштүрүүн зарыл болгон кыймылдар, жардамчы көнүгүүлөр, окуу нормативдерин кандай тапшыруу керек экендиgi түшүндүрүлөт. Сен ар бир теманы күнт менен окуп жана аларда берилген билимдерди толук өздөштүрүүгө аракет кыл.



Суроолор

1. Дене тарбиясы кандай жарайын?
2. Дене тарбиясы окуучуларды әмнелерге үйрөтөт?
3. Эмне үчүн сен ушул китептеги сунуштарга толук амал қылуун зарыл?



2. Сен әмнелерди билүүң керек?

Сага дене тарбиясы сабактарында дене тарбия жана спорт жөнүндө төмөнкүдөй пайдалуу маалыматтар берилет:

— Өзбекстан Республикасынын Президентинин өсүп келе жаткан жаш муунду дени соо, күчтүү қылып чоңойтуу жөнүндөгү камкордугу;

— дене тарбиясы сабагында керек боло турган спорт кийимдери, сабак өткөрүлө турган жай, спорттук жабдыктар (спор аяңтасы, спор залы жөнүндө түшүнүк (1—2- сүрөт);



1 - сүрөт.



2- сүрөт.

— эртең мененки дene тарбия көнүгүлөрүнүн адамдын дene мүчөлөрүнүн саламаттыгын чыңдоодо кандай мааниге ээ экендигин;

— спорттун түрлөрү (гимнастика, жеңил атлетика, кросстук даярдык, кыймылдуу оюндар, баскетбол, футбол, волейбол жана башкалар) жөнүндө билимдер;

— окуучуларга тамактануу тартиби жана анын гигиенасы жөнүндөгү сунуштар;

— көнүгүлөрдү аткарууда туура дем алуу жөнүндө көнүкмөлөр;

— дene гигиенасы жана өздүк гигиена;

— күн тартибин түзүү жана ага амал кылуу;

— жакшы эс алуу усулдарынан пайдалануу;

— Абу Али ибн Сина жана башка

окумуштуулардын дене тарбия жөнүндөгү пикирлери;

— «Сергек жашоо мүнөзү» жөнүндө түшүнүккө ээ болуу;

— мамлекетибизде футболду өнүктүрүү жөнүндө маалыматка ээ болуу;

— Өзбекстан балдар спортун өнүктүрүү жөнүндөгү маалыматка ээ болуу.

Дене тарбиясы жана спорттун укуктук негиздери

Өзбекстан Республикасынын Олий Мажлиси 2015-жыл 4-сентябрда жаңыдан түзөтүлгөн «Дене тарбиясы жана спорт жөнүндө» мыйзам кабыл алды. Мыйзам журтубузда дене тарбия, саламаттыкты чыңдоо жана спорт иштерин өнүктүрүүнүн укуктук кепилдигин ишке ашырды.

Президентибиздин «Sog‘lom avlod ichun» ордени жана ушул аталыштагы фондду уюштуруу, спорт боюнча атайын сыйлыктарды берүү жөнүндөгү токтомдоруна кол коюшу дене тарбиясы жана спортту өнүктүрүүдө салмактуу орунду ээлеп турат. Ошондой эле, «Sog‘lom avlod ichun» журналынын уюштурулушун бул тармакка коюлган олуттуу кадам деп эсептөөгө болот.

Анткени, журналдын негизги максаты руханий жана дени соо, жеткилең муундарды тарбиялоо, ошондой эле мамлекеттик мааниге ээ болгон милдеттерди иш жүзүнө ашырууда кең журтчулукту буга дагы да көбүрөөк тартууга каратылган.

Ар бир акылдуу баланын мекен алдындагы ыйык бурчу жана милдети жаратылган ыңгайлуу шарттардан өнүмдүү пайдаланып, дени соо, руханий жактан жеткилең, Мекенге туруктуу инсан болуп жетишүүсүнөн турат эмеспи.

Окумуштуулардын дene тарбиясы жөнүндөгү пикирлери

Дүйнөгө белгилүү окумуштуу, медицина илиминин эң улуу өкүлдөрүнөн бири Абу Али ибн Сина өз доорунда дene тарбиясы менен (дene тарбиялык көнүгүүлөрдөн) дene саламаттыгын жакшыртуу жана чындоодо, оорулардын алдын алуу жана башка учурларда кеңирээк пайдалануу маселесин өз чыгармаларында баяндаган. Ошондуктан Ибн Сина «Адам дени соо кезинде жүгүрбөсө, ооруганда албетте (табыпка) жүгүрөт», деп бекеринен айтпаган.

Дене тарбиясы менен үзгүлтүксүз машигуунун пайдасы көп: «Дене тарбиясы менен ар дайым машыккан адам эч кандай дары-дармекке муктаж болбойт» (Иbn Сина).

Амир Темур өз доорунун тени жок жаа аткычы, кылычбаз, найза аткыч, чабандоз, күрөшчүсү экендиги бизге тарых булактарынан белгилүү. Анткени, ал бала кезинен дене тарбияга, аскердик өнөрлөргө өтө кызыккан жана үзгүлтүксүз машыккан. Айрыкча, дене тарбиясы жана спорт тармагында ал басып өткөн жол, аскерлердин даярдыгы убагында жана аларды чынықтырууда колдогон усулдары азыркы жаштарга үлгү болот.

Амир Темур дарыядан кечип өтүү жана сүзүүгө да чоң көңүл бурган. Шар агуучу дарыядан кечип өтүү, сууда сүзүү сырларын толук өздөштүргөн.

Амир Темур дене тарбиялык көнүгүүлөр жана машигуулар аркылуу эр жүрөктүк, шамдагайлык, чыдамкайлык сапаттарын өзүндө да, аскерлерде да бирдей даражада тарбиялап барган жана ал өзгөчө, Ата Мекенди баскынчылардан коргоодо колдогон. Ал өз элин кыйынчылыштардан алып чыккан улуу инсан.

Алишер Навайй әлдин саламаттыгы жөнүндө кайгырып, оорууларга дарыдармек менен эмес, дene тарбиялык көнүгүлөрдүн жардамында айыктыра турган «Доруш-шифо» (Айыктыруу үйүн) курдурған.

Балдар! Демек, Улуу келечекке карай бара жаткан әгемендүү мамлекетте дene тарбиясы бардыгыбыздын турмуштук керектөөбүзгө айланышы керек. Анткени, адамдардын саламаттыгы мамлекеттин эң маанилүү байлыктарынан бири болуп саналат.



Суроолор

1. Дене тарбиясы сабактарында эмнелер үйрөнүлөт?
2. Улуу Жаангер Амир Темурдун дene тарбиялык даярдыгы, эмнелрге кызыккандыгы жөнүндө айтып бер.
3. Окумуштууларыбыз дene тарбиясы жөнүндө эмне дешкен?



3. Дене тарбиясынын гигиенасы

Улуу дарыгер Абу Али ибн Сина «Адам өзүн курчап турган чөйрө менен өз ара мамилесин бузбастыгы саламаттыкты сактоодо маанилүү орунду ээлейт», — деген эле. Демек, тазалыкка дайым амал қылуу, таза, тыкан

булуп жүрүү инсандын негизги милдеттеринен бири болот.

Өздүк гигиена таалым жана тарбиянын негизги маселелеринен бири. Сен эң оболу өз дененди таза кармоого, тыкан кийинүүгө, өзүңө өзгөчө көңүл бурууга үйрөнүшүң керек. Сен жылуу жана муздак суу менен жуунуу, кийимдеринди алмаштыруу, тамактануудан мурда колду жууш, чачты таза кармоо эмне үчүн керектигин билишиң зарыл.

Ар бир адамдын ден соолугу өзүңө байланыштуу. Тазалыкка көңүл бурбастыктын натыйжасында түрдүү оорулар келип чыгат. Таза жүрсөң денеде зат алмашуусу, кан айлануу, дем алуу мүчөлөрү жакшы иштейт, тамак сицируү жакшырат. Адам дайыма таза жүрсө, ал дene жана акыл-эс тарабынан жакшы өнүгөт, ошондой эле мындай адамдын маанайы көтөрүңкү болот.

Гигиеналык иш аракеттер күндөлүк турмушка сиңип, тамактануу сыйктуу адат түсүнө айланышы керек. Тазалык — тери гигиенасынын биринчи эрежеси болуп эсептелет. Терини таза кармоо үчүн жумасына жок дегенде бир жолу мончого түшүү керек (З-сүрөт). Адамдын денесине айланачайрө таасир эткен сыйктуу, мончодо-



3- сүрөт.

Гу ысык аба, буу, ысык-муздак суулар оң таасир көрсөтөт.

Организмди таза кармоо жана чынныктыруу ар түрдүү оорулардын алдын алууда өзгөчө мааниге ээ.



Суроолор

1. Өздүк гигиена дегенде эмнени түшүнөсүн?
2. Эмне үчүн жуунуу жана киринүү саламаттыктын биринчи шарты болуп эсептелет?

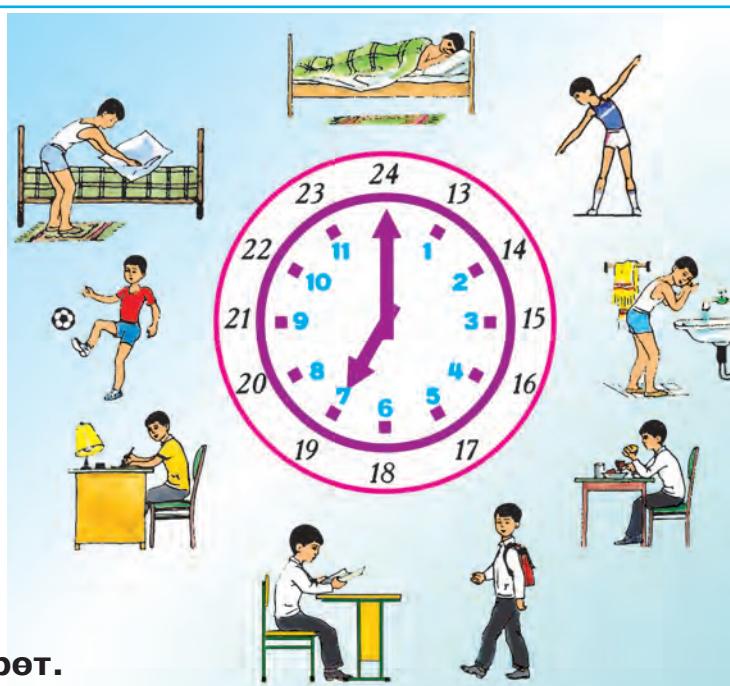


4. Мектеп окуучуларынын күн тартиби

Сенин өз ден соолугунду сактооң жана чындоондо ар тарааптан туура түзүлгөн күн тартиби негизги орунда турат (4- сүрөт). Кыймыл-аракет, оболу, дene тарбиялык көнүгүүлөр, нерв, жүрөк-кан тамыр, дем алуу, булчун системаларынын өнүгүүсү үчүн аябай зарыл. Дене тарбия көнүгүүлөрүнөн туура пайдала-

нылса, адамдын булчундары күчтүү, кыймылдары так болот, бүткүл организм сырткы чөйрөнүн ар түрдүү таасирлерине жакшы ыңгайлашат.

Балдар, силер дайыма кыймылда болушуңар керек. Анткени кыймыл аркылуу силер жашоо-турмушту, айланачөйрөнү таанып-билип, эмгек тажрыйбасына жана көнүкмөлөрүнө әэ болосуңар. Негизгиси, бул кыймылдар өсүү жана өнүгүшүңөр үчүн зарыл. Бирок артыкбаш кыймылдар менен өзүнөрдү чаалыктырып койбогула. Күн тартибендеги кыймылдар жашыңарга туура келүүсү зарыл.



4- сүрөт.

3-класс окуучусунун болжолдуу күн тартиби

(сабак saat 8⁰⁰ дө баштала тургандар үчүн)

№	Иш аракеттин түрү жана эс алуу	3-класс
1.	Уйкудан ойгонуу	7.00
2.	Орунду жыйноо, эртең мененки гимнастика, суу процедуралары	7.00 — 7.15
3.	Эртең мененки тамак	7.15. — 7.30
4.	Мектепке баруу	7.30 — 7.50
5.	Сабакка даярдык, сабакка чейинки гимнастика	7.50 — 8.00
6.	Сабакка катышуу	8.00 — 12.30
7.	Мектептен үйгө кайтуу	12.30 — 13.00
8.	Түшкү тамак	13.00 — 13.30
9.	Күндүзгү эс алуу – уктоо, сейилдөө, сыртта (таза абада) ойноо, спорттук секциялар жана ийримдерге катышуу, үй жумуштарында ата-энеге жардам берүү	13.30 — 16.00
10.	Жеңил тамактануу	16.00 — 16.15
11.	Тапшырма даярдоо	16.15 — 17.30
12.	Сейилдөө, оюндар, дene тарбиялык көнүгүүлөр, ачык жерде спорт менен машыгуу	17.30 — 19.00
13.	Кечки тамак, бош учурлар (окуу, музыка угуу, үй иштерине жардам берүү)	19.00 — 20.30
14.	Уйкуга даярдык көрүү (тиш жана кол-буттарды жууш)	20.30 — 21.00
15.	Уйкуга жатуу	21.00

Сен берилген күн тартибинен пайдаланып, ата-энең менен көңешип, өзүң үчүн күн тартибин түз. Эгер күн тартибине амал кылсаң, тартиптүү болосуң, жакшы окуйсуз жана дениң соо болот.



Суроолор

1. Күн тартиби эмне үчүн керек?
2. Күн тартибине амал кылуунун маанисин кандай түшүнөсүң?
3. Эс алуу жана каникул күндөрү кандай тартипке амал кыласың?



5. Дене тарбиянын келип чыгышындагы факторлор

Байыркы замандарда жапайы айбандарга ар түрдүү куралдар менен аң кылуу турмуштук зарылчылыктан пайда болгон. Бул доордо дене тарбиянын салыштырмалуу өз алдынча элементтери болгон деп айттуу кыйын. Адамдарга зарыл болгон дене тарбиялык сапаттар, тажрыйба жана жөндөмдөр түздөнтүз эмгектин натыйжасында келип чыккан. Жаштар ал мезгилдерде колдонулган жөнөкөй эмгек куралдарын жасоо жана иштетүүнү, жапайы айбандардан кандай сактануу керектигин улуулардан үйрөнгөн.



Кийинчөрээк, элдин арасында, айрыкча, ат чабыштар аябай чоң кызыгуу менен ойнолгон. Алгачкы бала чагынан баштап эле ат минүү Орто Азияда жашоочу дээрлик ар бир адамдын туума кесиби болуп эсептелген.

Нооруз майрамдарында балбандардын күрөштөрү, ошондой эле салттык жеке алышуулар өткөрүлгөн.

Ата-бабаларыбыз байыркы замандарда эле чыныккан, дени соо, күчтүү жана чыдамдуу адамдар катарында таанылып келишкен. Элдик балбандар жөнүндө көптөгөн уламыш жана ырлар жазылган. Мисалы, «Алпамыш» дастанында өзбек элиниң турмушундагы өткөн доор окуялары чагылдырылган, чыгарманын каармандары — Алпамыш, анын досу Каражан, сулуу Барчынаильдардын көп касиеттери катары, алардын күч-кубаты, балбандыгы өзгөчө сыймык менен сүрөттөлгөн.



Суроолор

1. Дене тарбиясынын калыптанышында эмгек кандай мааниге ээ болгон?
2. «Алпамыш» дастанынын каармандары кандай сапаттарга ээ болжакан?

МЕКТЕП КҮН ТАРТИБИНДЕГИ ДЕН СООЛУКТУ ЧЫНДООЧУ ИШ-ЧАРАЛАР



1. Мектепте сабактын алдынан өткөрүлө турган гимнастика

Сабактын алдынан өткөрүлө турган гимнастика 8—10 минутка созулат жана мектеп формасында аткарыла берет. Ошондуктан жөнөкөй 5—6 дан турган көнүгүүлөр комплекси берилет, бирок аларда кескин кыймылдар болбайт.

Көнүгүүлөрдүн бириңчи комплекси

1-көнүгүү. Бир орунда туруп басуу.

2-көнүгүү. А.а. (Алгачкы абал). Буттар ийин кеңдигинде коюлган, колдор ылдый түшүрүлгөн.

Аткарылышы: 1—2 (бир-эки дегенде) — буттардын учунда туруп, колдор жоргу көтөрүлөт. 3—4 — булчундарды бошоштуруу, а.а. га кайтуу.

3-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу.

Аткарылышы: 1—2 — колдор ийинге коюлуп, оң бутту каптал тарапка коюу; 3—4 — а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол бут менен аткаруу.

4-көнүгүү. А.а. Буттар ийин кеңдигинен бир аз кенирээк коюлган, колдор ылдыйга түшүрүлгөн.

Аткарылышы: 1 — денени сол жакка буруп, баш үстүндө кол чабуу; 2 — а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн оң жакка аткаруу.

5-көнүгүү. А.а. Буттар ийин көнди-гинде, колдор белге коюлган.

Аткарылышы: 1—2 — колдор көкүрөк алдында; 3 — чыканактарды артка сунуу; 4 — а.а. га кайтуу.

6-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу.

Аткарылышы: 1—2 — буттардын учунда туруп, колдор жогору көтөрүлөт; 3—4 — а.а. га кайтуу.

Көнүгүүлөрдүн әкинчи комплекси

1-көнүгүү. А.а. Бир орунда туруп басуу.

2-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу.

Аткарылышы: 1—2 — оң бутту тизеден бүгүү, колдорду каптал жакка сунуу; 3—4 — а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол бут менен аткаруу.

3-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу, колдор ийинге коюлган.

Аткарылышы: 1 — тулку бойду сол жакка буруу; 2 — а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн оң жакка аткаруу.

4-көнүгүү. А.а. Буттар ийин көндигинде коюлган, колдор белде.

Аткарылышы: 1—2 — оң жакка ийилүү; 3—4 — а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол жакка аткаруу.

5-көнүгүү. А.а. Буттар ийин кеңдигинде коюлган, колдор каптал жакка сунулуп, бармактар муш кылып түйүлгөн.

Аткарылышы: 1 — колдорду чыканактан бүгүү; 2 — колдорду жогоруга көтөрүү; 3 — колдорду чыканактан бүгүү; 4 — а.а. га кайтуу.

6-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу, колдор белде.

Аткарылышы: 1 — секирип буттарды керүү; 2 — а.а. га кайтуу.

7-көнүгүү. А.а. Бир орунда туруп басуу.

Көнүгүүлөрдүн үчүнчү комплекси

1-көнүгүү. А.а. Бир орунда туруп басуу.

2-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу.

Аткарылышы: 1 — оң буттун учун артка коюп, колдорду жогору көтөрүп керилүү; 2 — а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол бутта аткаруу.

3-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу, колдор белде.

Аткарылышы: 1 — алдыга сол бутта кадам таштоо жана колдорду артка сунуу; 2 — а.а. га кайтуу.

4-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу, колдор белде.

Аткарылышы: 1 — артка ийилүү; 2 — а.а. га кайтуу.

5-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу.

Аткарылышы: 1—4 — колдорду түз кармаган абалда алды жакка айландыруу; 5—8 — ушунун өзүн арт жакка айландырып аткаруу.

6-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу.

Аткарылышы: 1—2 — бут учунда көтөрүлүү, колдорду жогоруга көтөрүп керилүү, 3—4 — а.а. га кайтуу.

7-көнүгүү. Жүрүү.



Суроолор

1. Эртең менен кандай гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткарасың?
2. Эмне үчүн мектепте сабактын алдынан гимнастика көнүгүүлөрү өткөрүлөт?



Тапшырма

Ушул гимнастикалык көнүгүүлөрдү дайыма аткарып тур.



2. Сергитүүчү көнүгүүлөр

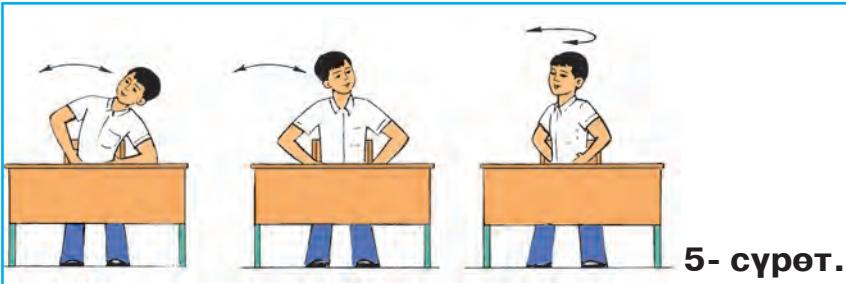
Сергитүүчү көнүгүүлөр бир же бир нече сабактарда өткөрүлөт. Сергитүүчү көнүгүүлөр партада отурган абалда, партанын жанында туруп, ырдын коштоосунда аткарылат.

Көнүгүүлөрдүн биринчи комплекси

Партада отурган абалда

1-көнүгүү. А.а. Колдор белде.

Сол жакка ийилүү, а.а. га кайтуу. Оң



5- сүрөт.

жакка ийилүү, а.а. га кайтуу. Адегенде онго, соң солго бурулуу жана а.а. га кайтуу (5- сүрөт).

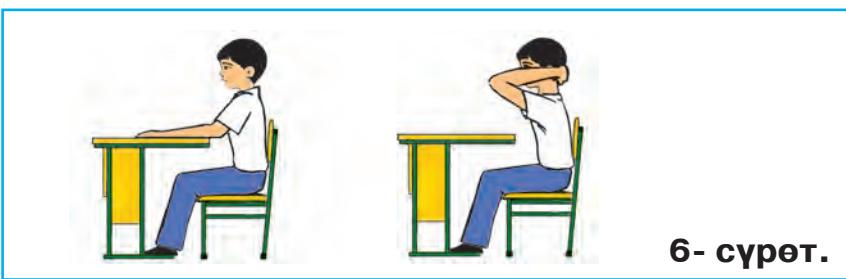
2-көнүгүү. А.а. Колдор ийинде. Башты он, жакка буруп, чыканактарды капитал жакка ачuu жана а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн башты сол жакка буруп аткаруу.

3-көнүгүү. А.а. Колдор белде. Отурган абалда буттарды түздөп, колдорду алдыга узатуу жана а.а. га кайтуу.

Көнүгүүлөрдүн экинчи комплекси

Партада отурган абалда

1-көнүгүү. А.а. Колдор чыканактан бүгүлүп, партага коюлган. Колдорду баштын артына коюу, а.а. га кайтуу (6- сүрөт).



6- сүрөт.

2-көнүгүү. А.а. Колдор артта. Башты алдыга ийүү, а.а. га кайтуу, соң арт жакка ийүү, а.а. га кайтуу. Башты онго буруу, а.а. га кайтуу, соң сол жакка буруу а.а. га кайтуу.

3-көнүгүү. А.а. Алакандарды жогоруга караткан абалда колдорду алга сунуу. Бармактарды жумган абалда колдорду чыканактан бүгүү, а.а. га кайтуу.

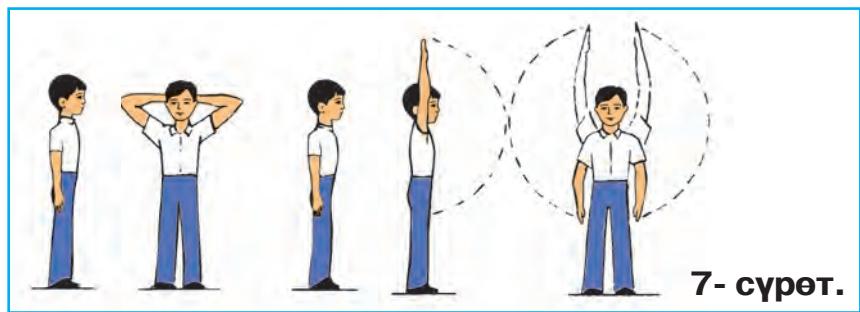
Көнүгүүлөрдүн үчүнчү комплекси

Партанын жанында турган абалда

1-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу. Колдорду баштын аркасына коюу, а.а. га кайтуу. Колдорду жогоруга көтөрүп-түшүрүү, а.а. га кайтуу (7-сүрөт).

2-көнүгүү. А.а. Колдор баштын аркасында. Чөгөлөө, кол алаканын буттун бетине тийгизүү, а.а. га кайтуу.

3-көнүгүү. А.а. Колдор белде. Колдорду баштын аркасында бириктирип, он бутту артка таштоо, а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол бутта аткаруу.



Көнүгүлөрдүн төртүнчү комплекси

Партанын жанында турган абалда

1-көнүгүү. А.а. Тик турган абалда колдор белге коюлган. Эми ушул абалда ийинди артка ийүү. Колдорду ийинге коюу, жогоруга көтөрүп, каптал жакка түшүрүү жана а.а. га кайтуу (8-сүрөт).

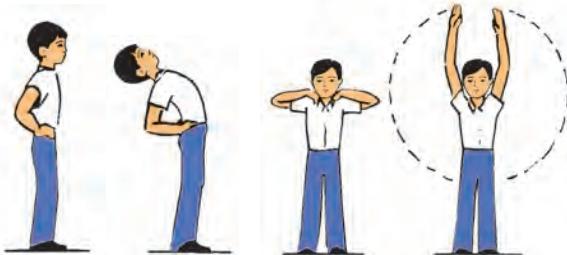
2-көнүгүү. А.а. Колдор жогоруда. Оңго ийилүү, түздөнүү, солго ийилүү, түздөнүү, алдыга ийилүү, түздөнүү. Артка ийилүү, түздөнүү.

3-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу. Колдорду белге койгон абалда буттун учтарында эки жолу көтөрүлүү. Эки жолу жарым чөгөлөп отуруу, колдорду алдыга сунуу жана а.а. га кайтуу.

Көнүгүлөрдүн бешинчи комплекси

Партада отурган абалда

1-көнүгүү. А.а. Колдор ийинде. Колдорду жогоруга көтөрүү жана манжа-



8- сүрөт.



ларды жазып жогоруга кароо, алдыга ийилүү, а.а. га кайтуу (9- сүрөт).

2-көнүгүү. А.а. Колдор баштын артында. Онго бурулуу, он колду он жакка созуу, а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол кол менен башка жакка аткаруу.

3-көнүгүү. А.а. Колдор ийинде. Онго ийилүү, чыканактарды каптал жакка көтөрүү, а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол жакка аткаруу.

4-көнүгүү. А.а. Колдорду орундукка тиреп отуруу. Буттарды алдыга сунуу, а.а. га кайтуу.

Көнүгүүлөрдүн алтынчы комплекси

Партада отурган абалда

1-көнүгүү. А.а. Кол манжаларын чиркеп, баштын артында камоо. Кол алакандарын өйдө каратып жогоруга көтөрүү, колдорго кароо, соң алдыга ийилип, колду алдыга сунуу жана а.а. га кайтуу (10- сүрөт).



10- сүрөт.

2-көнүгүү. А.а. Колдор баштын артында, чыканактар партанын үстүндө. Тулку бойду түз кармоо, чыканактарды каптал жакка ачуу, а.а.га кайтуу.

3-көнүгүү. А.а. Буттар алдыга сунулган, колдор орундуктун жөлөнгүчүнүн четине коюлган. Буттарды бүкпөгөн абалда жогоруга көтөрүү, ийинди артка ийүү, а.а. га кайтуу.

4-көнүгүү. А.а. Колдор ийинде. Башты онго буруу, а.а.га кайтуу. Ушунун өзүн башты сол жакка буруп аткаруу.

Көнүгүүлөрдүн жетинчи комплекси

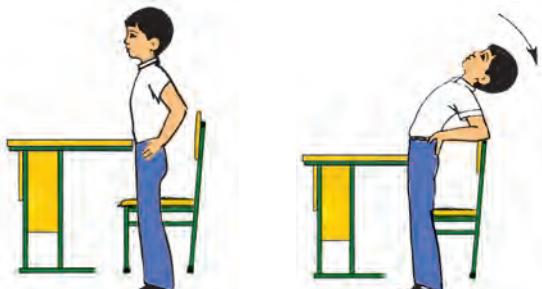
Партанын жанында турган абалда

1-көнүгүү. А.а. Колдор белде. Артка ийилүү, а.а. га кайтуу (11- сүрөт).

2-көнүгүү. А.а. Колдор ийинде. Орундукка отуруу, колдорду алдыга сунуу, а.а. га кайтуу.

3-көнүгүү. А.а. Колдор белде. Солго анан онго ийилүү, а.а. га кайтуу.

11- сүрөт.



4-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик турруу. Оң колду алдыга сунуу, соң сол колду алдыга сунуу. Оң колду жогоруга көтөрүү, соң сол колду жогоруга көтөрүү. Тескери тартипте колдорду түшүрүп, а.а. га кайтуу.

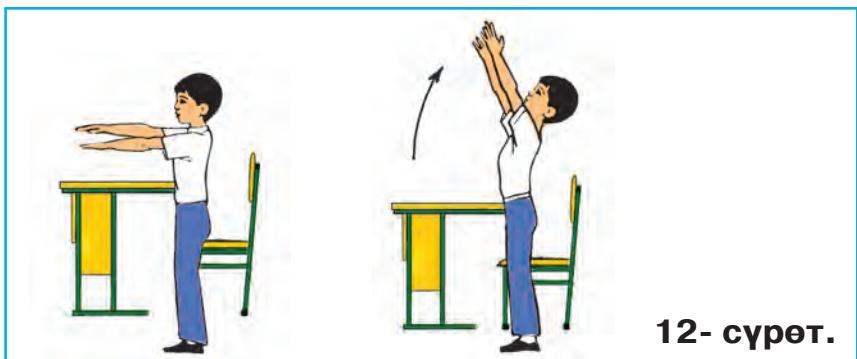
5-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик турруу. Алдыга ийилип, колдун учун жерге тийгизүү. Оң жана сол жакка кароо, кийин а.а. га кайтуу.

Көнүгүүлөрдүн сегизинчи комплекси

Партанын жанында турган абалда

1-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруп, колдорду алдыга сунуу. Манжаларды жумған жана жазған абалда колдорду акырындық менен жогоруга көтөрүү, кайра ошол тартипте колдорду ылдыйга түшүрүү (12- сүрөт).

2-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу. Оңго ийилүү. Оң колдун манжаларын



12- сүрөт.

партанын жөлөнгүчүнө тийгизүү, сол колду белден колтукка чейин тийгизип көтөрүү жана а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол жакка кайталап аткаруу.

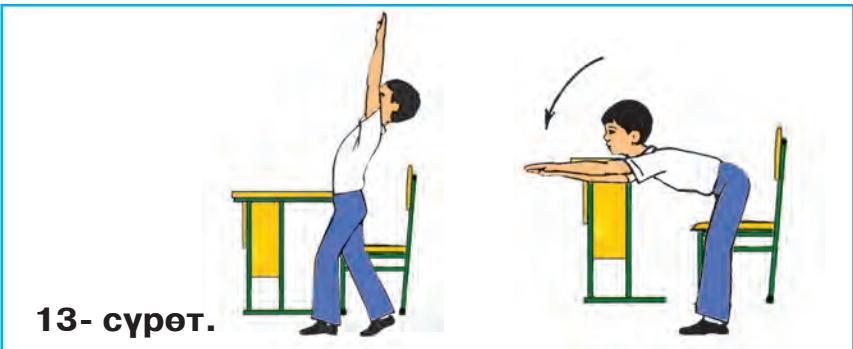
3-көнүгүү. А.а. К coldорду партасын чечине тирөө. Оңго бурулуу жана оң колду артка кылышып, сол колдун манжасына тийгизүү, а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол колдо аткаруу.

4-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу. Жарым чөгөлөп отуруу, колдорду партанын орундугуна тийгизүү жана а.а. га кайтуу.

Көнүгүүлөрдүн тогузунчы комплекси

Партанын жанында турган абалда

1-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу. Колдорду жогоруга көтөрүү. Оң буттуда артка коюу. Колду сунуп, алдыга ийилүү жана а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол буттуда артка коюп аткаруу (13- сүрөт).



13- сүрөт.

2-көнүгүү. А.а. Колдор ийинде. Алдыга ийилүү менен бир эле учурда колдорду мүмкүн болушунча жогору көтөрүү жана а.а. га кайтуу.

3-көнүгүү. А.а. Колдор белде. Тизеден бүгүлгөн оң бутту жогоруга көтөрүү жана керилүү, кийин а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол бут менен аткаруу.

4-көнүгүү. А.а. Колдор баштын аркасында. Чөгөлөп отуруу, колдорду алдыга сунуу жана а.а. га кайтуу.

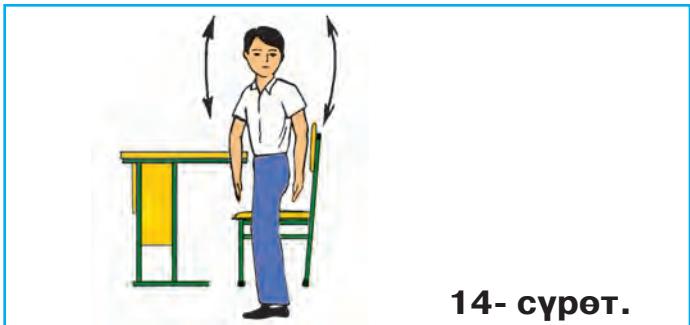
5-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу. Колдорду жогоруга сунуу, буттун учунан көтөрүлүү жана а.а. га кайтуу.

Көнүгүүлөрдүн онунчы комплекси

Партанын жанында турган абалда

1-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу. Колдорду жогору көтөрүп капталга түшүрүү, а.а. га кайтуу (14- сүрөт).

2-көнүгүү. А.а. Колдор белде. Колдорду полго чейин жеткирген абалда



14- сүрөт.

алдыга үч жолу пружина сымал ийилип туруу жана а.а. га кайтуу.

3-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу. Орундукка отуруу, колдорду алдыга узаттуу жана а.а. га кайтуу.

4-көнүгүү. А.а. Тик турган абалда колдор алдыга сунулган. Манжаларды жумуп-ачкан абалда колдорду акырындык менен айландырып каптал жакка түшүрүү. Тескери аракет менен а.а. га кайтуу.

Сергитүүчү көнүгүүлөрдү аткарууда ар бир окуучунун саламаттыгы, анын мүмкүнчүлүктөрү сөзсүз эсепке алынат. Анткени бардык окуучуларда да чарчоо белгилери бир учурда пайда боло бербейт. Ошондуктан көпчүлүк балдардын тынчсыздана башташина карай, сергитүүчү көнүгүүлөрдү улантуу же токтолтуу мүмкүн. Ушул комплекстер 3—4 жолу кайталангандан кийин окуучулар аларды өз алдынча аткарышат. Бул үчүн, мугалимдин «Бириңчи көнүгүүнү аткарасыңар», «Экинчи, үчүнчү

көнүүгүлөргө өтөсүңөр» деп буйрук берүүсүнүн өзү жетиштүү.

Сөз оюндары

Сергитүүчү көнүгүүлөр ыр түрүндө өткөрүлсө, мында балдар эс алып, билимдерин байытышат. Мисалы:

Бир, эки, үч,
Манжаларга кирсин күч.

Мында колдор алдыга сунулуп, манжалар кыймылдатылат.

Коёнегим, колунду чап,
Коёнегим, колунду чап,
Мына минтип, мына минтип
Мына минтип, мына минтип.

Мында колдор ар түрдүү кыймылдарды аткарат.

Биздин поезд келатат,
Дөңгөлөгү кичине.
Биздин балдар баратат.
Ал поезддин ичинде,
Чу-чу, чу-чу-чу,
Чу-чу, чу-чу-чу.

Мында балдар ырды айтуу менен бирге поезддин жүрүү кыймылдарын кол жана буттары менен аткарышат.

Эртең менен турамын,
Күн кылайып чыкпастан.

Сууга барып жуунамын,
Эринчээтик кылбастан.
Тереземди ачамын,
Таза аба толсун деп.
Көнүгүүмдү аткарам,
Денем күчтүү болсун деп.

Колдор менен сөздөргө төп келе
турган аракеттер жасалат.

Топ-топ, топ-топ,
Футболчулар тебет топ.
Оңго теп, солго теп,
Оңго теп, солго теп.

Үрдүн мазмунуна жараша буттарды
кыймылга келтиришет.

Мына, гол болду,
Эсеп бир нөл болду.
(бармак менен көрсөтүлөт).

Мугалим:

Шыңғыр-шыңғыр,
Шыңғыр-шыңғыр,
Кагылган нерсени тап!

Окуучулар бармактарын конгуроо
кагып жаткандай аракеттендиришет.

Колубузда беш манжа
Максатыбыз беш алуу.

Бармактар көрсөтүлөт, кол менен
аракет кылышат.



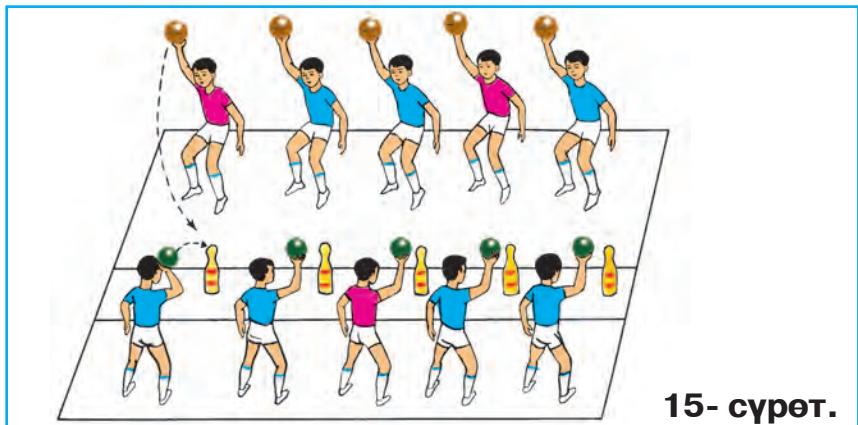
Суроолор

1. Сергитүүчү көнүгүүлөрдү уюштуруу эмне үчүн керек?
2. Сабакта өткөрүлө турган сергитүүчү көнүгүүлөр кандай абалдарда уюштурулат?
3. Сөз оюндары бар кандай көнүгүүлөрдү билесин?



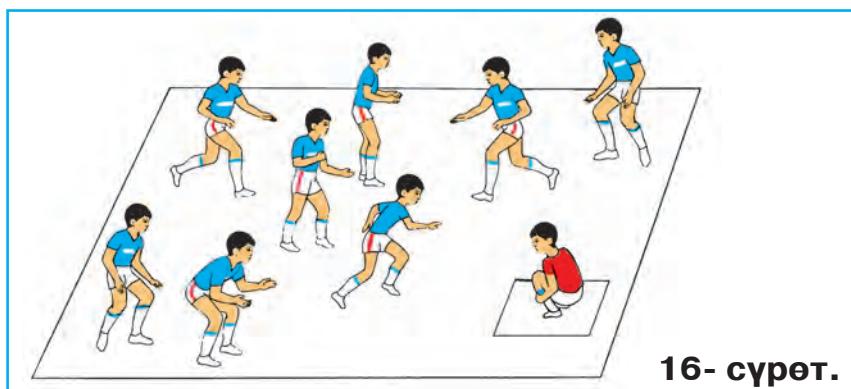
3. Чоң танаписте өткөрүлө турган кыймылдуу оюндар

Мергенчилир. Окуучулар эки топко бөлүнүп, бири-бирине карап катарга турушат, ортодо — ар бир топтон 6—8 метр алыс аралыкта буюмдар (мисалы: булава) тизип коюлат. Буйрук берилиши менен ар бир катардагы балдар кезеги менен топту ыргытып, коюлган буюмду уруп жыгытууга аракет кылышат. Кайсы топ буюмду көбүрөөк жыгытса, ошол топ женгөн болот (15- сүрөт).



15- сүрөт.

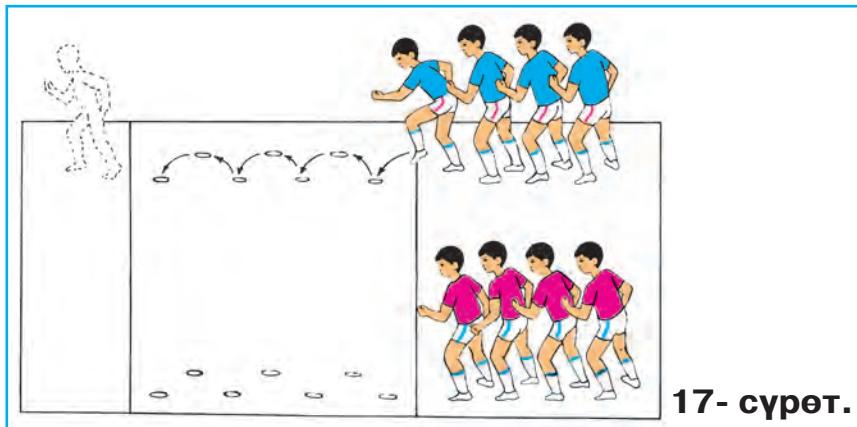
«Үкү» оюну. Аяңтчадан үкү жашай турған уя ажыратылат. Калған оюнчулар болсо, «көпөлөк», «чегиртке» жана «куштар» болушат. Алар зал бойлоп колдорун учуп жатқандай аракеттенидиришет жана өздөрү каалагандай жүгүрүшөт. Мугалим «тұн» дегенде бардығы токтойт, «көпөлөк» канат кагуу, «чегиртке» кол жана буттарына таянып жүрүү жана башка абалдарды көрсөткөн түрдө кыймылдабастан турушат. Андан кийин «үкү» «уясынан» чыгып ким уктабагандығын текшерип чыгат. Эгерде ким кыймылдалап койсо, «үкү» аны колунан кармап өз уясына алыш кетет. 15 секунддан кийин мугалим «күн» дейт. Ошондо «үкү» учуп кетет, бардық оюнчулар кеңири жүрө беришет. «Үкү» кимди өз уясына алыш кеткен болсо, ошол топко айып упай берилет. Оюнда айып упайды аз алган топ женүүчү болуп калат (16- сүрөт).



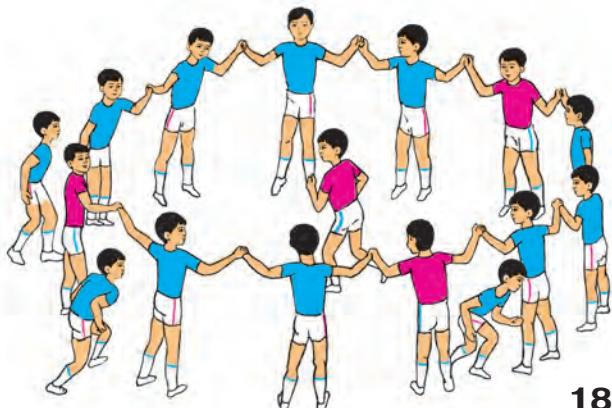
16- сүрөт.

Дөбөдөн дөбөгө секириүү. Оюнчулар топко бөлүнүп, бир катарга тизилген абалда старт сыйығында турушат. Старттан финишке чейин болгон түзбагытта бири-биринен 60—80 см алыстыкка диаметри 25—30 см болгон 10—11 айланы (дөбө) сыйылат. Мугалимдин буйругу боюнча топтордун алгачкы оюнчулары старттан финишке чейин дөбөдөн-дөбөгө секирип барышат жана артка чуркап келип, өздөрүнүн катарынын аягына өтүп турушат. Биринчи жүгүрүп келген оюнчуга 5 упай, экинчи оюнчуга 4 упай берилет. Ушул тартиптө калгандар да чуркоону улантышат. Оюндуң аягында эң көп упай чогулткан топ жеңүүчү болуп эсептелет (17- сүрөт).

Капкан оюну. Окуучулар айланы болуп турушат. 6—8 оюнчу айлананын



ичинде болушат. Алар чычкандар ролун ойнойт, айлана жасаган 13—15 окуучу капкан ролун аткарат. Мугалимдин биринчи байругу берилгенде колдорду белге койгон абалда айлана ичиндегилер анын ичинде айланып жүрүшөт. Экинчи байруктан кийин айланадагылар колдорун алдыга сунган абалда колдорун жогоруга көтөрүшөт. Бул капкандын ачылғандыгын билдириет. Мындан пайдаланган «чычкандар» айланадан сыртка чыгып кирип эркин ойной башташат. Үчүнчү байрукта 2 жолу кол чабылғанда капкан жабылат, айланадагы оюнчулар колдорун түшүрүп, чөгөлөп отурушат. Ушул учурда айлананын ичинде калган «чычкандар» кармалган деп эсептелет. Кармалган оюнчулар айланадагы оюнчуларга кошулууп, айлананы кенеитишет. Кармалбай



18- сүрөт.

калган «чычкандар» кайра айланага киришет. Оюн 2-3 оюнчу кармалбай калганга чейин улантылат. Кармалбай калгандар сыйланат. Бардык оюнчулар «чычкандар» ролун кезеги менен ойношу керек (18- сүрөт).



Суроолор

1. Сага оюндардан кайсы бири көбүрөөк жакты?
2. Мерген оюнунда кимдер менен бир топто болууну каалайсың?
3. Дағы ушуга оқшош кандай оюндарды билесиң?
4. Чоң танаписте өзүң кайсы оюнду ойногон болоор элең?



4. Класстан тышкары спорт ийримдеринин дене тарбиясындагы мааниси

Мектептеги сабактардан кийин окуучулардын бош убактылары болот, мына ушул убакыттарда активдүү кыймылдарды жасоо абдан пайдалуу.

Сабактан келип кыймылдуу оюндар менен алек болуу окуучулардын ақыл-эс ишмердүүлүгүн жакшыртат.

Дене тарбия сабагы ар түрдүү өткөрүлөт. Албетте, мында окуучулардын жөндөмдүүлүгү жана жаш өзгөчөлүгү эсепке алынат. Буга төмөнкү кыймыл түрлөрү киритилет:

а) жүрүү — кол, бут, тулку бойду ар түрдүү абалда кыймылга келтирип, аяңтча бойлоп багытын өзгөрткөн түрдө, акырын жана тез, буттун учунда жана тамандарда;

б) жай жана тез чуркоо, буйрук боюнча багытты кескин өзгөртүү, чуркоону басуу менен алмаштыруу, кыйын болбогон тосмолордон ашып өтүү, түркүктүн үстүнөн чуркап өтүү жана башка;

в) секириүү — бир жана эки бут менен, турган ордунда, алдыга кыймылдап, секиргич жипте;

г) топту ыргытуу — кичине жана чоң топторду ыргытып кайра тосуп алуу, ман-дай-тескей турган абалда топту бири-бирине ыргытуу, топту алыска ыргытуу, ар түрдүү бутага тийгизүү, себетчеге жана шакекке түшүрүү жана башка;

д) жармашып чыгуу, ашып өтүү, шакектен, шатыдан, гимнастикалык дубалдан ашып түшүү, оюн аянындагы башка тосмолордон өтүү жана башка;

е) асылуу көнүгүүлөрү, таянып турруу — турникте, гимнастика дубалында жана башка ушуга окшогон нерселerde асылуу көнүгүүлөрү;

ж) тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү — энсиз сызыктын үстүнөн, түркүктүн үстүнөн басып өтүү, тоскоолдуктардан буюмсуз, буюм менен ашып

өтүү, тартылган аркан, резина тасмалардын үстүнөн аттап өтүү ж.б;

и) буюмдар менен көнүгүү аткаруу — топтор, алкактар менен (алкактарды тоголоттуу, үстүнөн секириүү, алкактарды тик турган абалда айландыруу, тулку бойдо айландыруу) жоон таякчалар менен (оюн эрежелерине амал кылыш), узун жана кысса секиргич жиптерде (турдүүчө, ордунда туруп, аракетте, бир жана эки киши болуп секириүүлөр) машыгуулар аткаруу.

Жүрүү, чуркоо, секириүү, ыргытуу, топтор, таякчалар, желекчелер менен эстафеталар өткөрүү. Самокатта, велосипедде жүрүү, бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол оюндарынын кыймылдарына байланышкан спорттук оюндар аткарылат. Дене тарбиясы saatынын мазмунуна карап табигый кыймылдын түрлөрү, кыймылдуу оюндар жана эстафеталар, спортко байланыштуу оюндар киритилет.



Суроолор

1. Дене тарбиялык машыгууларды өткөрүүдөн максат эмне?
2. Дене тарбиясы saatтары кайсы жерде жана ким тарабынан өткөрүлөт?
3. Дене тарбиясы saatтарына кандай кыймылдын түрлөрү кирет?

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАРАЯНЫНДА ПРАКТИКАЛЫК КЫЙМЫЛ КӨНҮКМӨЛӨРҮН ЖАНА ЖӨНДӨМДӨРҮН КАЛЫПТАНДЫРУУ

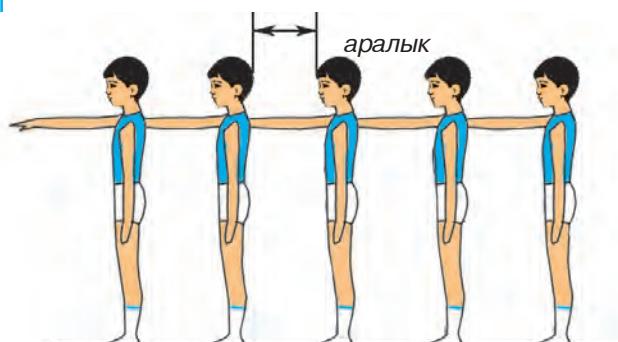


1. Катарга туруу машигуулары

КАТАР — бул машигуучулардын биргеликте аракеттениши үчүн белгиленген эрежеге карап жайгашуусу.

КАПТАЛЫ МЕНЕН ТИЗИЛҮҮ — мында машигуучулар бири-бирине капталы менен жана бетин бир тарапка каралтып тизилишет. Мында окуучулардын арасы аралык дейилет.

КАТАРГА ТЫГЫЗ ТИЗИЛҮҮ — мында машигуучулар катарда бири-биринен алакан кеңдиги (чыканактар арасы) аралыгында же катарда бири-биринен алга сунулган колдун узундугунда жайгашат (19- сүрөт).



19- сүрөт.

АРАСЫ АЧЫК БОЛГОН КАТАРГА ТУРУУ — машыгуучулардын катарда бир кадам аралыгында же мугалим белгилеген аралыкта жайгашуусу.

Катарга туруунун усулдары

1. «Катарга тургула!» — бул буйрукка ылайык машыгуучулар катарга тизилишет.

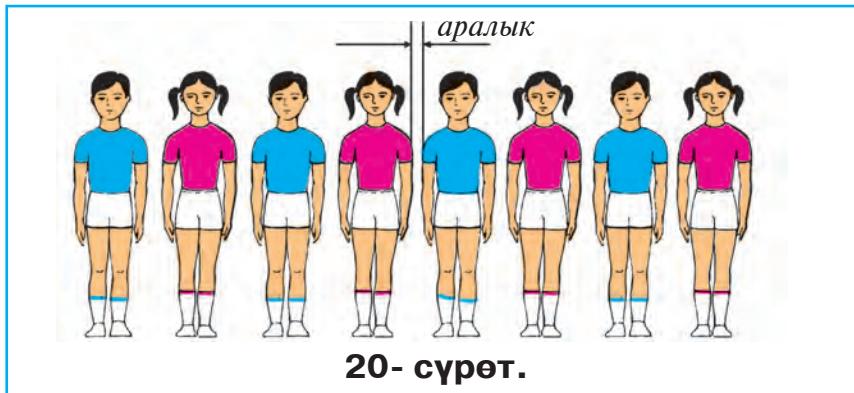
2. «Түптүз болуп тик тур!» — бул буйрукка ылайык, катардагылар тик туруу абалында болушат. Ал гимнастикадагы негизги тик туруу абалына окошош болот.

3. «Түздөнгүлө!, «Солго карай түздөнгүлө!, «Ортого түздөнгүлө!. Машыгуучулар буттарын бир түз сыйыкка түздөп, буйрукка жараша сол же онго карашат.

4. «Алгачкы абалга кайтуу!» же «Токто!» — бул буйрукка ылайык, мурдагы же алгачкы абалга кайтышат.

5. «Эркин тур!» — бул буйрукка ылайык, машыгуучулар турган жайларынан жылбастан, бир бутунун тизесин бошоштуруп, эркин турушат.

6. «Оң (сол) бутта эркин тур!» — бул буйрукка ылайык, машыгуучулар онго (солго) бир кадам таштап, дene оордугун эки бутка бөлүштүрүшөт, колдорун артка кылышат. Бул буйрук арасы ачык катарда колдонулат.



7. «Катары менен эсептегиле!», «Катары менен биринчи жана экинчи деп санагыла!», «Үчтөн (төрттөн, бештен ж.б.) санагыла!» ж.б. Эсеп оң канаттан башталат. Өз санын айтып жатканда машыгуучу башын тез сол тараптагы шеригине карап бурат жана алгачкы абалына кайтат.

8. Турган жайында бурулуулар (буйруктар «Солго!», «Оңго!», «Артка!», «Солго жарым айлануу!»). Айрым абалдарда жамаалар буйрук менен алмаштырылыши мүмкүн, бирок көрсөтүлгөн көнүгүүлөр (турган жайда бурулуулардан сырткары) буйрукка ылайык аткарылат.

Катардын капитал тараптары канаттар — оң канат, сол канат же оң канаттагылар, сол канаттагылар деп айтылат. Бурулуу учурунда канаттардын аты өзгөрбөйт (20- сүрөт).

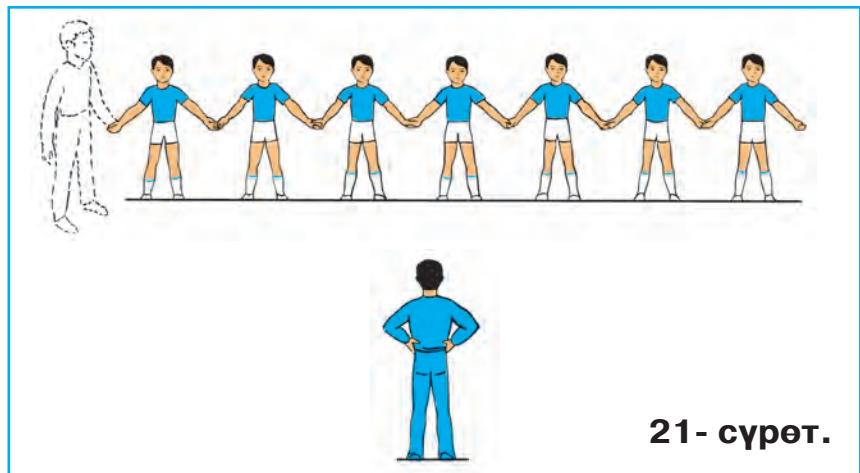
9. «Таралгыла!» Бул буйрук көнүгүү же машигуу аяктаганда берилет. Катарга турганда бут учтары бириктирилет, бири-биринин артынан тизилгенде болсо каракуш сөөктөр тендешет. Катарга тургандардын арасы дистанция же аралық деп аталат. Адатта, дистанция алдыга сунулган кол же бир кадам узундугунда болот.

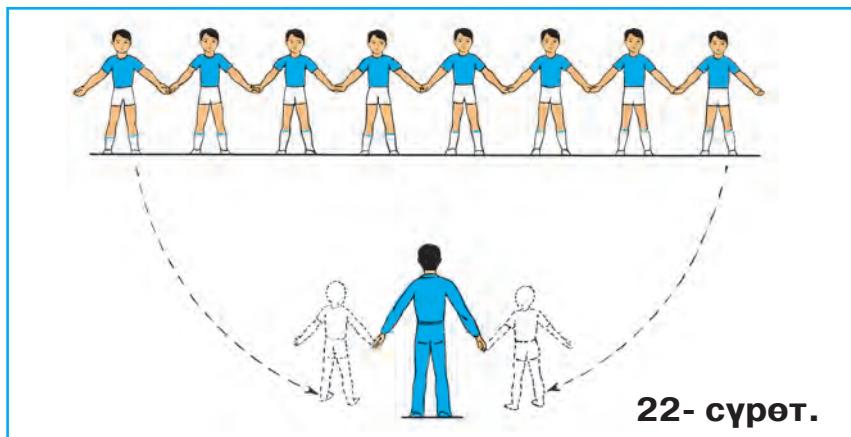
Катардын башында турган окуучу жетекчи, аягында турганы болсо акыркы деп аталат.

Катарда бир, эки жана башка саптарга тизилүү мүмкүн.

10. «Колдорду кармап, айлана болуп тургула!».

Айлана пайда кылуунун биринчи усулу (21- сүрөт). Айлана пайда кылуунун экинчи усулу (22- сүрөт). Ушул усулдарды өздөштүрүп алгандан кийин



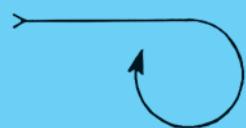


22- сүрөт.

окуучулар кол кармашпай айлана пайда кылууну үйрөнүшөт. Мында катарга тизилүү тартиби кол кармашып айлана пайда кылуу сыйктуу болот. Балдар айлана пайда кылуунун эки усулун өздөштүрүп алгандан кийин буйруктун негизинде айлана пайда кылуу үчүн көнүгүү өткөрүшөт: «Колдорду кармап, айланага тур!» же «Айланага тур!»

Бир кишилик катардан айланага кайра тизилүү

Мындай катарга тизилүүнү үйрөнүү максатында башкаруучу катар башында турат жана буйрук берет: «Менин артымдан жүргүлө!». Буйрук боюнча жүрүп айлана пайда кылышат. Андан соң «Класс, токто!» буйругу берилет. Бул көнүгүүнү 2—3 жолу кайталоо жакшы натыйжа берет. Андан кийин



23- сүрөт.

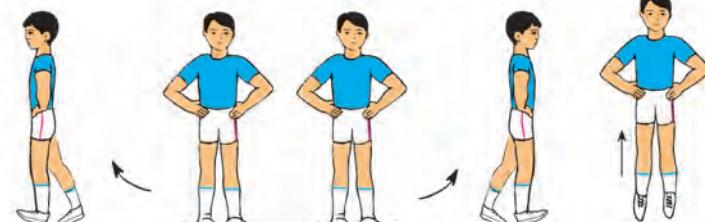
катар болуп бирден кайра тизилүү «Айлана бойлоп жүргүлө!» буйругунун негизинде аткарылат (23-сүрөт).

Турган ордунда кадам таштап жана секирип онго (солго) бурулуу

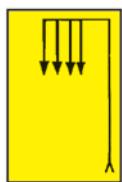
Кадам таштап жана секирип бурулуунун жардамында окуучулар бут учунда жана таманда бурулууну үйрөнүшөт (24- сүрөт). Алгач бардык окуучулар онго жана солго бурулууну жакшы өздөштүүрүлөрү керек. Ал үчүн бириңчи сабактарда төмөндөгү буйруктар колдонулат: «Оң колуңарды көтөргүлө!», «Оң кол тарапка бурулгула». Бурулуу усулдарына көңүл бурулбайт.

«Үч-алты ордунда» жана «тогуз-алты-үч ордунда» деп санагандагы жайылуу

Бул усул катарды жаюуда колдонулат. «Саноо боюнча кадамдап жүр-



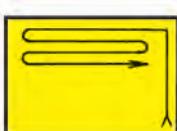
24- сүрөт.



25- сүрөт.



а

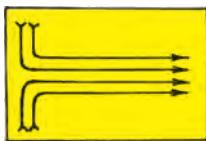


б

26- сүрөт.



а



б

27- сүрөт.

гүлө!» буйругуна ылайык балдар канчанчы санда болсо, ушунча кадам алдыга чыгат. «Ордунда!» буйругун алган балдар ордуларында калышат, «Өз ордунда кадамdap жүр!» буйргу берилгенде алдыга чыккан балдар артка бурулат (бир-эки санагында), өз ордуларына кайтат жана катарга тизилип артка бурулат.

Кыймыл учурунда бурулуп, бир кишилик катардан эки, үч, төрт кишилик катарга кайра тизилүү (25- сүрөт).

Диагональ боянча жана жылан изи болуп жүрүү (26- а, б сүрөттөр). Бир катардан эки катарга жайылуу жана тыгыздашуу. Эки катардан биригүү аркылуу төрттүк катарга тизилүү (27- а, б сүрөттөр).



Суроолор

1. Катарга туруу көнүгүүлөрүнө эмнелер кирет?

2. Катар деп эмнеге айтылат?
3. Тыгыз катар жана арасы ачык катар дегенде эмнени түшүнөсүң?
4. Капталы менен тизилүүдө кандай турулат?
5. Бир катар турганда дистанция (аралык) канча болот?



2. Дене абалдарын жана кыймылдарды баяндоочу негизги терминдер

Колдордун негизги абалдары

Кол-бут абалдары жана кыймылдардын бардык багыттары тулку бойдун (тик турган, жаткан, ийилген) абалына карабастан тулку бойго карап аныкталат.

А.а. Түптүз болуп тик туруу — колдор капталда (28- сүрөт). Колдор жогоруда (29- сүрөт). Колдор аркада (30- сүрөт).

Колдор алдыда (31- сүрөт), колдор капталга сунулган (32- сүрөт).



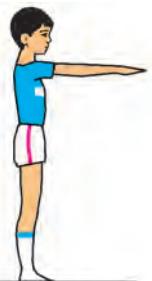
28- сүрөт.



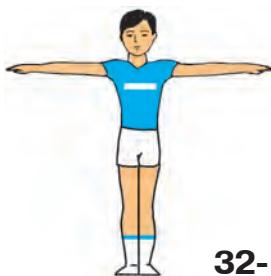
29- сүрөт.



30- сүрөт.



31- сүрөт.



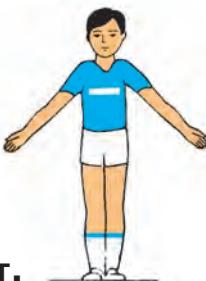
32- сүрөт.

Колдордун аралық абалдары

Колдордун негизги абалына караганда 45° бурч астында сунулушу аралық абалдар дейилет.

Колдор ылдыйга-капталға (33- сүрөт), колдор алдыға-ылдыйға (34- сүрөт).

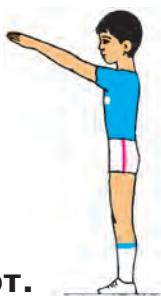
Колдор алдыға-жогоруга (35- сүрөт).
Колдор онғо-ылдыйға (36- сүрөт).



33- сүрөт.



34- сүрөт.



35- сүрөт.



36- сүрөт.



Колдордуң бұгүлгөн абалдары

Колдор белде (37- сүрөт), колдор кекүрөк алдында (38- сүрөт).

Колдор ийинде (39- сүрөт), колдор баштың үстүндө (40- сүрөт).

Колдор баштың аркасында (41- сүрөт). Колдор капталдан ийинге бұгүлгөн (42- сүрөт).



37- сүрөт.



38- сүрөт.



39- сүрөт.



40- сүрөт.



41- сүрөт.



42- сүрөт.



43- сүрөт.



44- сүрөт.



45- сүрөт.



46- сүрөт.

Колдор белдин аркасында (43- сүрөт). Колдор ийин бийиктигинде чыканактан бұғұлұп, жогоруга сунулған (44- сүрөт).

Колдор кепталда, чыканак толук бұғұлғен (45- сүрөт). Колдор ийин бийиктигинде, чыканактан бұғұлұп ылдыйга каратылған (46- сүрөт).

Буттардың негизги абалдары (тик турғанда)

Көнүгүүлөрдү аткарғанда бут абалдары:



Негизги туруу. Буттарды бириктирип тик туруу (47- сүрөт). Буттарды ийин кеңдигинде ачып тик туруу (48- сүрөт).

Буттарды кең ачып тик туруу (49- сүрөт). Оң (сол) бутту алдыга чыгарып тик туруу (50- сүрөт).



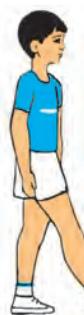
47-сүрөт.



48-сүрөт.



49- сүрөт.



50- сүрөт.



51- сүрөт.



52- сүрөт.



53- сүрөт.



54- сүрөт.

Тизелерде түз туруу (51- сүрөт). Оң (сол) тизеде туруп, сол (оң) бутту алдыга сунуу (52- сүрөт).

Оң (сол) бутту чалыштырып туруу (53- сүрөт). Оң (сол) тизеде туруу (54- сүрөт).

Буттардын учунда турууда «бут учунда» сөздөрү кошулат. Тизелерде (отуруу, жатуу жана башка абалдарда) турганда тик туруу абалына өтүү үчүн «Тик тургула!» буйругу берилет.

Бутту бүгүп туруу абалы

Тик туруп, сол (оң) бутту алдыга сунуп, тизеден бүгүү (55- сүрөт). Тик туруп, сол (оң) бутту аркага алышп, тизеден бүгүү (56- сүрөт).

Тик туруп, сол (оң) бутту капиталга алышп бүгүү (57- сүрөт). Бир бутту тизеден бүгүп, өзүнө тартып тик туруу (58- сүрөт).



55- сүрөт.



56- сүрөт.



57- сүрөт.



58- сүрөт.

Чөгөлөп туруу

Колду сунуп чөгөлөө (59- сүрөт). Ийилип жарым чөгөлөө (60- сүрөт).

Балдар, чөгөлөөнүн абалдары да көп. Силер аларды мугалимимиңерден сурап үйрөнүп алгыла. Үйрөнгөн чөгөлөөлөрдү өзүңөр бир нече жолу аткарбыла.



59- сүрөт.



60- сүрөт.

Таянуулар

Чөгөлөп таянуу (61- сүрөт). Тамандарда отуруп таянуу (62- сүрөт). Буттарды түз тутуп, бүгүлүп таянуу (63- сүрөт). Билектерге таянып жатуу (64- сүрөт).



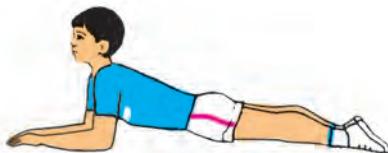
61- сүрөт.



62- сүрөт.



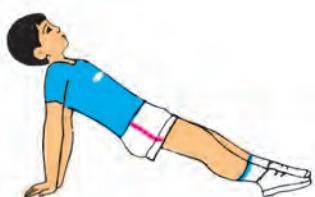
63-сүрөт.



64-сүрөт.

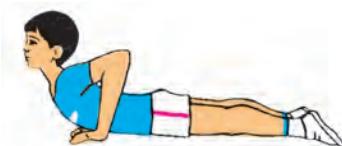


65- сүрөт.

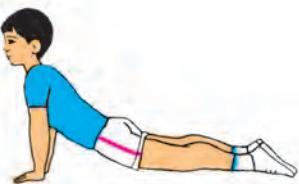


66- сүрөт.

Сол тизеге таянып, оң бутту көтөрүү (65- сүрөт). Арка менен колдорго таянуу (66- сүрөт).



67- сүрөт.



68- сүрөт.

Бүгүлгөн колдорго таянып жатуу (67-сүрөт). Сандарга жатып колдорго таянуу (68- сүрөт).

Отуруу абалдары

Отуруу (69- сүрөт). Бурч пайда кылып отуруу (70- сүрөт).

Буттарды керип отуруу (71- сүрөт).
Буттарды тике кармап кучактап отуруу (72- сүрөт).



69- сүрөт.



70- сүрөт.



71- сүрөт.



72- сүрөт.



73- сүрөт.



74- сүрөт.

Бутту жыйып, бүрүшүп отуруу (73-сүрөт). Мандаш токунуп отуруу (74-сүрөт).

Ийилүү

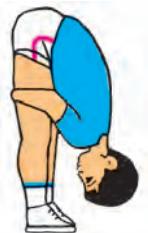
Ийилүү (75- сүрөт). Жарым ийилүү (76- сүрөт).



75- сүрөт.



76- сүрөт.



77- сүрөт.



78- сүрөт.

Буттарды күчкөткөн толук ийилүү (77-сүрөт). Оң (сол) кепталга ийилүү (78-сүрөт).

Тең салмактуулукту сактоо

Оң (сол) бутта туруп тең салмактуулукту сактоо (79- сүрөт). Сол (оң) бутта ийилип тең салмактуулукту сактоо (80- сүрөт).

Оң (сол) бутту кепталга сунуп тең салмактуулукту сактоо (81- сүрөт). Оң (сол) бутту учунан кармап, сол (оң) бутта тең салмактуулукту сактоо (82- сүрөт).



79- сүрөт.



80- сүрөт.



81- сүрөт.



82- сүрөт.



Суроолор

1. Дене тарбия көнүгүүлөрү кандай абалдарда аткарылат?
2. Кандай алгачкы абалдарды билесин?
3. Алгачкы абалда буттар кандай коюлат?



3. Тулку бой жана аны калып-тандырууга таандык көнүгүүлөр

Тулку бою организмдин өсүүсү жана иштөөсү үчүн өзгөчө мааниге ээ.

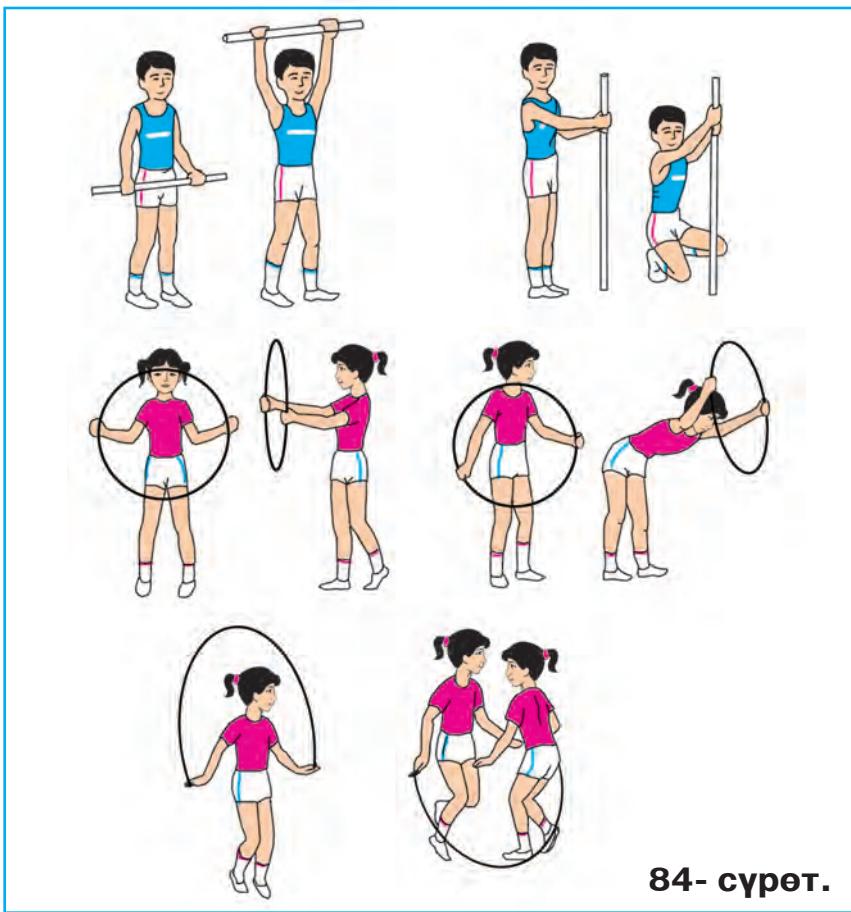
Жаш балдар көбүнчө омуртканын капитал жакка кыйشاюусу (сколиоз), алды-арка багытта кыйшаюусу (лордоз), арканын жалпактыгы, бүкүрдүк, ошондой эле жалпак тамандуулук (83-сүрөт) сыйктуу тулку бойдун бузулуштары кездешет. Булардын алдын алуу үчүн тулку бойду өнүктүрүүгө таандык атайын дене тарбиялык көнүгүүлөр менен ар дайым машыгуу керек. Омуртканын атайын дене тарбиялык



83- сүрөт.

көнүгүүлөрү тулку бойдун туура өнүгүшүндө негизги роль ойной тургандыгын унутпа. Ушундай болгон соң, тулку бойду калыптандыруу үчүн жакшынатыйжаларга жетүүнү кааласаң, албетте денени отурган, турган, жүргөн учурда туура кармоого аракеттен.

Тулку-бойду түздөөгө таандык күнделүк көнүгүүлөрдүн комплекси 84-сүрөттө көрсөтүлгөн.

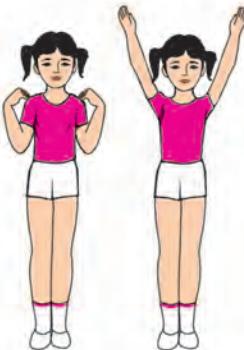


Тулку бойду өнүктүрүүгө таандык төмөндөгү көнүгүүлөрдү аткар:

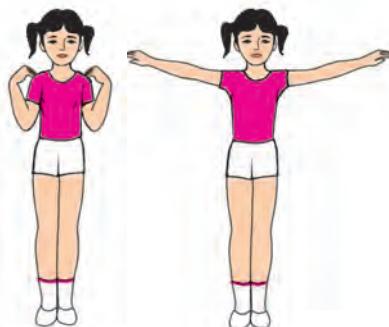
1-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик турруу. Турган ордунда тизелерди жогору көтөрүп, тулкуну алдыга ийилтирбей жүрүү.

2-көнүгүү. А.а. Колдор ийинде (бармак учтары, ийин муунунун жогорку бөлүгүнө коюлган). Белди түзөп чыканактарды денеге тийгизип, ийинди арка тарапка керип, далылар бири-бирине тийгизилет. 1-колдорду жогоруга түз сунуп, алакандар бири-бирине каратылат. 2 — а.а. га кайтылат (85-сүрөт). Ар бир көнүгүү 5-6 жолу аткарылат.

3-көнүгүү. А.а. Колдор ийинде. 1 — 2-колдор түздөлүп, каптал тарапка сунулат, алакандар ылдыйга каратылат. 3—4—а.а. га кайтылат (86- сүрөт).



85- сүрөт.



86- сүрөт.



87- сүрөт.

4-көнүгүү. А.а. Буттар кең ачылган, колдор белде (87- сүрөт). 1 — 2 алдыга акырындык менен ийилип, кол алаканы жерге тиет. 3—4 а.а. га кайтылат.

5-көнүгүү. А.а. Колдорду баштын аркасына коюп ийилтирилет. 1—2 — кол жана ийин бөлүгүнүн булчуң күчү менен моюндун арка булчуң каршылыгын жеңип алдыга ийилүү 3—4 — моюн булчуңунун күчү менен колдун каршылыгын жеңип, артка ийилүү.

6-көнүгүү. А.а. Чалканча жаткан абалда, колдорду дene бойлоп сунуу жана алакандарды ылдыйга каратуу. 1 — 2 — бутту бүгүп, тизелерди кучактап көкүрөккө тартып, башты көтөрүү. 3—4 а.а. га кайтуу (88- сүрөт).

7-көнүгүү. А.а. Буттар бир аз кең ачылышып, колдорду көкүрөк алдына чалыштырып, алдыга ийилип туруу. 1 — 2 — денини түздөп, колдорду капитал тарапка сунуу. 3—4 — А.а. га кайтуу (89- сүрөт).



88- сүрөт.



89- сүрөт.

8-көнүгүү. А.а. Бут учунда көтөрүлүп, колдорду белге коюу. 40 — 60 жолу секириүү.

Ийилчээтик

Тулку бойду туура калыптандырууда ийилчээтикке чоң орун ажыратылат. Анткени, дene булчундарынын чыңалуусу жана бошошуусу ийилчээтикке байланыштуу болот. Бардыгыңар бала кезиндерде табигый ийилчээтикке ээ болгонсуңар, эгерде ар күнү созулуу көнүгүүлөрүн аткарбасаңар же машыкпасаңар булчун жана муундар ийилчээтигин жогото баштайт. Булчун жана муундар жакшы ийилчээтикке ээ болсо, ал спорт менен машыгууда маанилүү орунду ээлейт, турмушта болсо ар түрдүү назик жана татаал кыймылдарды жасоодо көмөк берет.

Созулуу көнүгүүлөрү чоңдорго да кичүү жаштагыларга да жакшы маанай тартуулайт. Чындалап эле, сен астейдил

машыксаң дөн соолугуңду чыңдап аласың.

Созулуу көнүгүүлөрүн әкиге бөлүү мүмкүн:

1. Булчундар ийилчээктигине же-тишүү үчүн бериле турган созулуу көнүгүүлөрү.

2. Муундардын созулусу жана аракеттүүлүгүн арттырууга бериле турган көнүгүүлөр.

Экөөсү менен да машыкса абдан жакшы болот. Бул көнүгүүлөр муундардын ийилчээктигин жана аракеттенүү жөндөмдүүлүгүн кеңейтүүгө жардам берет, айрыкча, ийин бөлүгүнүн муундарын жана моюнду көнүктүрүү өтө зарыл. Булчундардын созулгучтугун арттыруу үчүн бериле турган көнүгүү сенин булчундарыңды жөн эле тартып, созуп эле койбостон, ушундай абалда бир нече секунд кармап туруу мүмкүнчүлүгүн берет.

Балдар, бардыгыңар ийилчээктик жөндөмдүүлүгүнөрдү өнүктүрүүнөр зарыл. Себеби дeneңерде ийилчээктиктин сапаты жакшы өнүккөн болсо, си-лер эпчил жана эркин аракеттенишиңер мүмкүн. Ийилчээктиктин өнүгүшүндө гимнастикалык көпүрө көнүгүүлөрү да жакшы жардам берет.

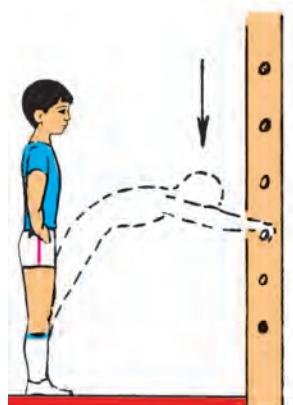
Гимнастикалық көпүрө деп, мүмкүн болушунча колдорго таянып, дененин артка ийилип-бүгүлүп, жаа сымал абалына айтылат.

Практикалық көнүгүүлөр

1. Гимнастикалық дубал же гимнастикалық шатыдан бир кадам алдыда турган абалда ийилип, колдор менен гимнастикалық шатынын тепкичтерине таянып, бирден ылдыйга түшүп көпүрө пайда кылуу (90- сүрөт).
2. Гимнастикалық дубалдан эки кадам алыста туруп, колдор менен шатынын тепкичтерине таянып, алдыга ийилүү (91- сүрөт).
3. Буттар капитал тарапка керилген, колдор белде. Оң жана сол тарапка ийилүү (92- сүрөт).

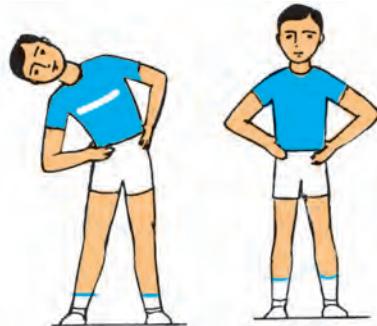


90- сүрөт.

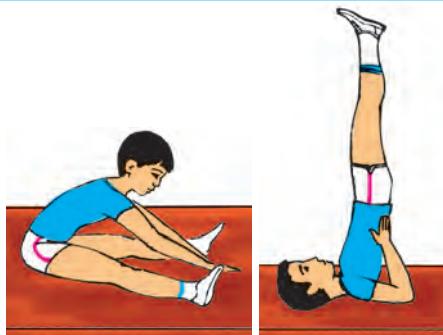


91 - сүрөт.





92- сүрөт.



93- сүрөт.

94- сүрөт.

4. Отурган абалда буттарды кептал тарапка ачып жана жуптап, алдыга ийилип кол алаканын полго тийгизүү (93-сүрөт).

5. Далыларда туруп, буттарды тик көтөрүү (94- сүрөт).



Суроолор

1. Ийилчээтик дегенде эмнени түшүнөсүң?
2. Кыймыл сапаттарын арттырууда кандай көнүгүүлөрдөн пайдаланылат?
3. Созулуу көнүгүүлөрүнүн канча түрү бар?

4. Ийилчээктити өнүктүрүү үчүн кандай көнүгүүлөрдү аткаруу керек?
5. Гимнастикалык көпүрө кандай пайда кылынат?



4. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр

Ардактуу окуучу!

Сен жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр менен үзгүлтүксүз машыксаң булчун, жүрөк-кан тамыр, дем алуу жана нерв системаларың жакшы өнүгөт, организминдин ишмердүүлүгү жана жашоо активдүүлүгү күчөйт. Алардын жардамында дээрлик бардык дene тарбия сапаттары — күч жана чыдамдуулук, булчундардын жыйрылуу тездиги жана ийилчээтиги, кыймылындагы шайкештик жана көнүгүүлөрдү бир кылка аткаруу жөндөмдүүлүгү өнүгөт, тулку бойтуура калыптанат.

Бул үчүн көнүгүүлөр комплексин төмөндөгүчө тартипте түзүү мүмкүн:

1. Баш кыймылы.
2. Ийин жана кол кыймылы.
3. Тулку бой кыймылы.
4. Бут кыймылы.
5. Аラлаш кыймылдар.

Эртең мененки гигиеналык гимнастика көнүгүүлөрү

1. А.а. Буттар капитал тарапта ачылган, колдор белде. 1 — колдорду капитал тараптан жогоруга көтөрүп, бут учтарына көтөрүлүү. 2 — а.а. га кайтуу. 3 — колдорду эки капиталга сунуу. 4 — а.а. га кайтуу.

2. А.а. Колдор жогоруга көтөрүлгөн. 1—4 капитал тараптагы тегиздик бойлой он колду айландыруу. 5—8 — ушул көнүгүүнүн өзүн сол кол менен аткаруу.

3. А.а. Буттар капитал тарапка керилген, колдор баш артында. 1 — онго бурулуп, колдорду эки капитал тарапка сунуу. 2 — а.а. га кайтуу. 3 — солго бурулуп, колдорду эки капитал тарапка сунуу. 4 — а.а. га кайтуу.

4. А.а. Түптүз болуп тик туруу, колдор белде. 1—2 колдорду алдыга сунуп, чөгөлөп отуруу. 3—4 а.а. га кайтуу.

5. А.а. Түптүз болуп тик туруу. 1 — сол бутту капитал тарапка бир кадам коюп, колдорду белге коюу. 2—3 — солго ийилүү. 4 — а.а. га кайтуу. 5—8 ушул көнүгүүнүн өзүн онго ийилип аткаруу.

6. А.а. Колдор ийинде. 1 — сол бутту бир кадам алдыга коюп, колдорду эки капитал тарапка сунуу. 2—3 — сол бутту бүгүп, алдыга ийилүү. 4 —

а.а. га кайтуу. Ушул көнүгүүнүн өзүн оң бутта аткаруу.

7. А.а. Оң бут алдыда, колдор белде. 1—2 — буттарды алмаштырып се-кирүү.



Суроолор

1. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр кандай мааниге ээ?
2. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү түзүүдө әмнелерге амал кылуу керек?
3. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр комплексин өз алдыңча түзө ала-сыңбы?



5. Төң салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү

Төң салмактуулукту сактоо кичирейтирилген таяныч аянында тулку-бойду кармап туруу жана козголуу көнүгүүлөрүнөн турат. Алар кыймылдын шайкештигинин өнүгүүсүндө, тулку бойдун калыптануусунда, өзүн кармоону, чыдамдуулукту, чечкиндүүлүктү тарбиялоодо, о.э. мейкиндикте болжол алууга жардамдашат. Назик жана так кыймылдар булчун сезгичтигин өнүктүрөт.

Жөнөкөй төң салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн буюмдарсыз аткаруу мүмкүн. Мисалы, бутту көтөрүү жана

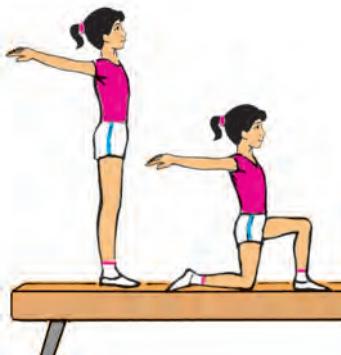


95- сүрөт.

бут учунда туруу, бир бутта туруу, белгиленген сыйык боюнча жүрүү, ар түрдүү алгачкы абалдарда жүрүү жана башкалар. Төң салмактуулукту сактоонун татаал көнүгүүлөрүн аткаруу үчүн гимнастикалык скамейкалар жана жалгыз устундардан пайдаланылат.

Балдар, сiler төмөндөгү төң салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн аткарсанар абдан пайдалуу болот:

1. Мурда өтүлгөн көнүгүүлөрдү кайталоо;
2. Жалгыз устунда бир бутта туруп, экинчи бутту алдыга, капиталга, артка сунуу (95- сүрөт);
3. Жалгыз устунда топту атып жана илип алыш, кармап жүрүү;
4. Жалгыз устунда топту жерге уруп жана кармап жүрүү;
5. Жалгыз устунда аркандан аттап жүрүү;
6. Гимнастикалык скамейкада колду түрдүү абалдарда аракеттендирип жүрүү;
7. Гимнастикалык скамейканын капитал кыры бойлоп жүрүү;
8. Жалгыз устунда 25—30 см жогоруда тартылган аркандан өтүп жүрүү;



96- сүрөт.

9. Жалғыз устунда толтурма топтордан өтүп жүрүү;

10. Жалғыз устунда туура көтөрүлгөн бут астында кол чаап жана буттарды бүгүп жүрүү;

11. Гимнастика скамейкасы бойлоп алдыга, артка, капитал тарапка жуптап кадам коюп жүрүү;

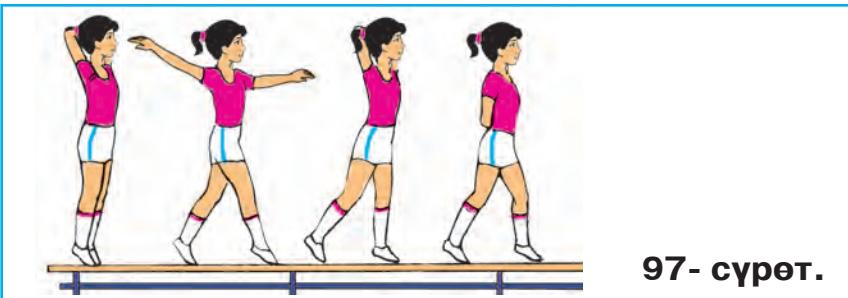
12. Гимнастикалык скамейканын капитал кыры бойлоп топту жерге уруп жана кармап алып жүрүү;

13. Жалғыз устунда бир жайда туруп, бир тизеге таянып отуруу жана колдордун жардамында туруу (96- сүрөт);

14. Дал ушунун өзү, бирок колдор жардамсызыз туруу;

15. Дал 14—15 — көнүгүүлөрдүн өзү, бирок ушуну гимнастикалык скамейканын капитал кыры бойлоп аткаруу;

16. Гимнастикалык скамейкада колдорду кыймылдатып артка алып жүрүү (97- сүрөт);



97- сүрөт.

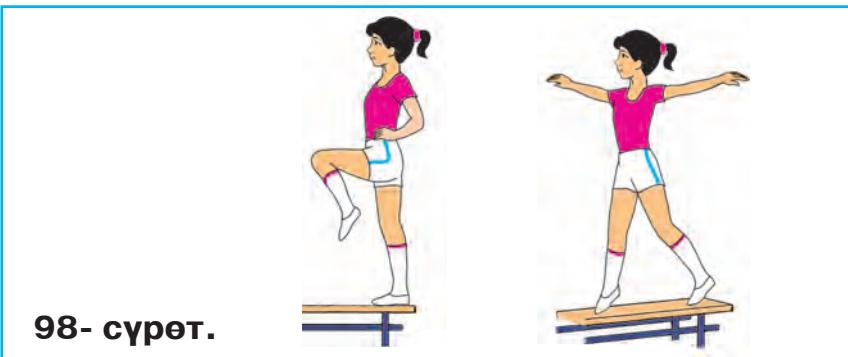
17. Жалгыз устунда бир орунда туруп бут учунда 90° жана 180° ка бурулуу;

18. Дал ушуну гимнастикалык скамейканын каптал кыры бойлоп жүрүп аткаруу;

19. Жалгыз устундан колдорду алдыга-жогоруга сунган абалда керилип секирип түшүү;

20. Гимнастикалык скамейкада майда жана ар түрдүү кадамдар менен алдыга, артка, каптал тарапка жүрүү (98- сүрөт);

21. Жалгыз устунда токтоп, колдорго таянып отуруу жана колдордун жардамысыз туруп жүрүү.



98- сүрөт.

Өзүнчө төң салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн үйрөнүүдөн мурда татаал болбогон аралаш көнүгүүлөрдү аткаруу зарыл.

Мындай көнүгүүлөргө жүрүү, бурулуу, буттун учунда туруу, чөгөлөп таянып отуруу, тизелерде туруу, кол, буттун түрдүү багыттагы аракеттери жана башкалар кирет.

Төң салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн төмөндөгүлөр менен татаалдаштыруу мүмкүн: колдун алгачкы абалдарын өзгөртүү, кошумча буюмдар (топ, таякча, секиргич жип, алкак) киритүү; кыймыл-аракет усулдарын (таманда, буттун учунда, майда жана ар түрдүү кадамдар) өзгөртүү, таяныч аянтчасын бийиктетүү (1 м ге чейин) жана башка.



Суроолор

1. Төң салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү кандай мааниге ээ?
2. Төң салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү эмнелерден турат?
3. Төң салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн аткарууда кайсы буюмдардан пайдаланылат?
4. Сен кайсы төң салмактуулукту сактоо, көнүгүүсүн аткарууну каалайсың?



6. Жөрмөлөө

Жөрмөлөө деп, жерде, полдо, гимнастикалық скамейкада төрт буттап же жатып кыймылдоого айтылат.

Жөрмөлөө көнүгүүлөрүн аткарғанда жоон булчундар ишке түшөт. Бул көнүгүүлөр жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системасына, ошондой әле, тулку бойдун туура калыптануусуна жардам берет. Ушул көнүгүүлөр муну менен бирге, шамдагайлық, эпчилдик, чыдам-кайлық сыйктуу маанилүү сапаттардың өнүгүүсүнө жардам берет.

Жөрмөлөөнү үйрөнүүдөгү негизги көнүгүүлөр:

1. Төрт буттап жөрмөлөө.
2. Жарым чөгөлөп жөрмөлөө.
3. Жамбаштап жөрмөлөө.
4. Полдо (чөптө) бут-колдо, тизелерге жана алакандарга таянып (төрт буттап) жөрмөлөө.
5. Полдо (чөптө) бир тараптагы бут-кол (оң кол, оң бут)до тизелерге жана алакандарга таянып жөрмөлөө.
6. Полдо (скамейканың үстүндө) тизелер жана билектерге таянып, эркин жөрмөлөө (99- сүрөт).
7. Үйрөнүлгөн усулдардың жардамында аркан, планка, тосмо (tosmonun



99- сүрөт.

бийиктиги 50—60 см ден төмөн болбостугу керек) астынан жөрмөлөп өтүү.

8. Гимнастикалык скамейкада 50 см ден төмөн болбогон бийиктике тартылган аркандын астынан жөрмөлөп өтүү.

9. Оң жана солго өз алдынча жөрмөлөө.

10. Жерге жабышып, бийиктиги 40 см ден төмөн болбогон тосмолордун астынан жөрмөлөп өтүү.

Жөрмөлөөнүн түрдүү усулдарын үйрөнүүдө аракеттердин туура аткарылышына көнүл буруу керек. Кийин жөрмөлөө тажрыйбасын ээлөө даражана карап, тажрыйба жана көнүкмөлөрүндү өркүндөтөсүң. Жөрмөлөнө турган тосмолордун ордуна мурда үйрөнүлгөн тең салмактуулукту сактоо, секириүү көнүгүүлөрү менен биргө жөрмөлөөнүн түрдүү усулдары катыша турган көнүгүүлөр киритилет.



Суроолор

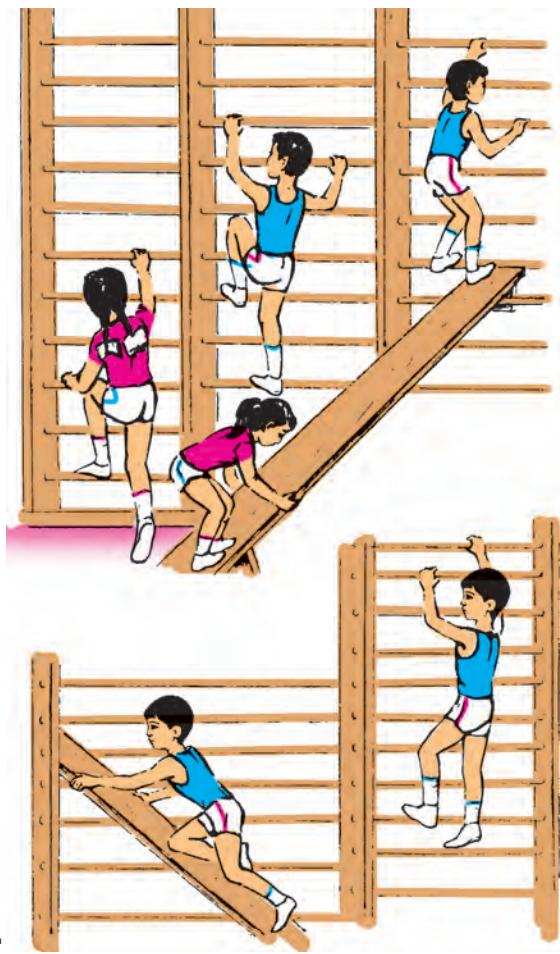
1. Жөрмөлөө деп эмнеге айтылат?
2. Жөрмөлөө көнүгүүлөрү кайсы сапаттарды өнүктүрүүгө жардам берет?
3. Жөрмөлөөнүн кандай көнүгүүлөрүн билесиң?
4. Жөрмөлөө көнүгүүлөрүн туура аткаруу үчүн эмнелерге көнүл буруу керек?



7. Ашып өтүү жана жармашып чыгуу

Сен жогоруда гимнастика дубалы жана скамейкасы бойлоп жармашып чыгууну, тосмолордон ашып өтүүнү, арканга асылып чыгууну үйрөнгөнсүң. Бул көнүгүүлөр практикалык маанигэ ээ болуп, сени шамдагайлыкка, эр жүрөктүүлүккө, чыдамдуулукка тарбиялайт. Гимнастикалык дубалга жана скамейкага жармашып чыгуу болсо аракеттердин шайкештигин өнүктүрүүгө, тулку бойду туура калыптандырууга жардам берет. Бул көнүгүүлөрдү үйрөнүүдө гимнастикалык дубал, гимнастикалык скамейка, ийилген шаты жана башка спорт аспап-жабдыктарынан пайдаланасың.

Гимнастикалык дубалга жармашып чыгуу жана анын негизинде аткарыла турган көнүгүүлөр:



100- сүрөт.

1. Өткөн класстарда өтүлгөн гимнастикалық скамейка жана гимнастикалық дубалды бойлоп жармашып чыгуунун түрдүү усулдары менен өтүү.
2. Гимнастикалық дубалга жармашып жүрүп, 30° ка чейинки бурч астында орнотулган скамейкага өтүү жана андан түшүү (100- сүрөт).

3. Гимнастикалык дубалга каптал тарап менен жармашып жүрүү.

4. Гимнастикалык дубалга арка менен жармашып жүрүү.

5. Гимнастикалык дубал жана гимнастикалык скамейкасы бойлоп жармашып жүрүүнү өтүлгөн башка түрдүү усулдар менен кошуп аткаруу.

Бурч астында орнотулган гимнастикалык скамейкага жармашып чыгууну үйрөнүү үчүн жардамчы көнүгүүлөр:

1. Гимнастикалык скамейкада жүрүү: скамейканын четинен кол менен кармап, тизелерге таянган абалда алдыга жана артка жөрмөлөө.

2. Баштап 25° — 30° бурч, кийин 45° ка чейин болгон бурч астында коюлган скамейкада жармашып жүрүү.

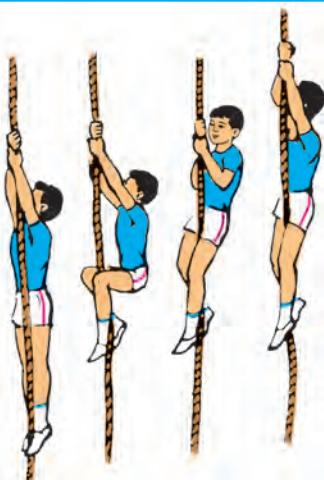
3. Гимнастикалык скамейкадан гимнастикалык дубалга жармашып өтүү жана түшүү.

4. Гимнастикалык скамейкасында буттарды түрдүү абалдарда: бүккөн, түз абалда, бут учунда, таманды толук койгон түрдө жармашып жүрүү.

5. Жармашып жүрүүнүн ушул усулдарын кыйгач тарапка карап аткаруу.

Арканга жармашып чыгуу

Арканга жармашып чыгууну үч түрдүү усул аркылуу жакши өздөштү-



101- сүрөт.

рүшүн мүмкүн. Алгачкы абал — түздөлгөн колдорго асылып туруу. 1-усул — буттар тизеден бүгүлөт жана аркан бир буттун такымы, экинчи буттун таманы менен кармалат, кол бир аз бүгүлөт. 2-усул — бир мезгилде буттар түздөлүп, колдор бүгүлөт жана дene жогоруга тартылат (колду колго койбостук керек). 3-усул — арканды буттар менен кармап туруп, колдордо кезеги менен жогорураактан кармалат (101- сүрөт). Арканга жармашып чыгуу үчүн даярдык көнүгүүлөрүнүн айрымдары менен тааныштырабыз:

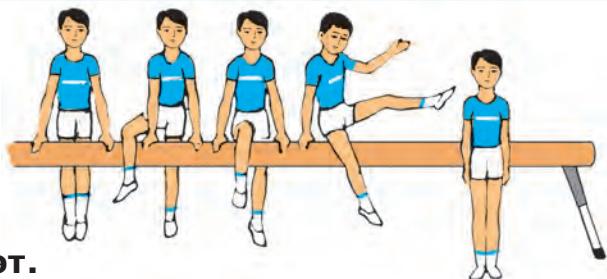
1. Буттарды түйүнгө тиреп, арканга тартылуу.
2. Чайкалып турган арканга асылып туруу (чайкалуу даражасы 25° ка чейин).

3. Арканга асылып буттарды жылдыруу.
4. Арканга асылып колдорду жылдыруу.
5. Арканга асылып бутту көкүрөккө тартуу.
6. Түйүлгөн арканга жармашып чыгуу.
7. 1—5-көнүгүүлөрдү түйүнсүз арканда аткаруу. Арканды бут менен кармоону алгач стулда, кийин скамейкада отурган абалда үйрөнүү мүмкүн.

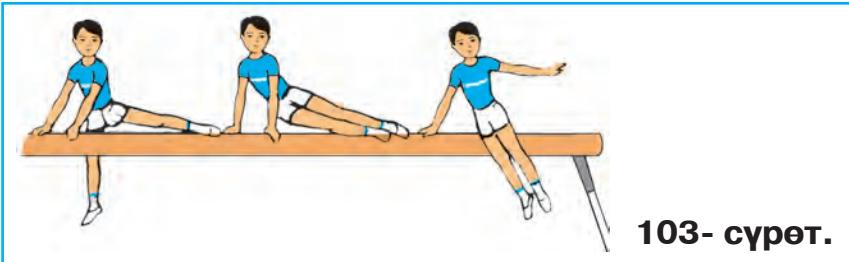
Тосмодон ашып өтүү

Бул үчүн бериле турган жардамчы көнүгүүлөр:

1. Полдо турган гимнастикалык скамейкадан каалаган усулда ашып өтүү.
2. Буттарды кезек менен өткөрүп ашуу.
3. Тосмодон оодарылып өтүү усулунда ашып өтүү.
4. Колдорго таянып, буттарды көтөрүп секириүү (102- сүрөт).



102- сүрөт.



103- сүрөт.

5. Көлдор жана буттар менен таянып ашып өтүү (103- сүрөт).

6. Түрдүү үйрөнүлгөн усулдарды башка көнүгүүлөр (жүрүү, жүгүрүү, секирүү, тең салмактуулукту сактоо, жармашып чыгуу) менен бирге кошкон абалда ашып өтүү.

Ашып өтүү көнүгүүлөрү оң тараптан да, сол тараптан да аткарылыши керек:

1. 4—5 м жүрүү (терең дем алуу жана чыгаруу).

2. Полдо орнотулган гимнастикалык скамейкага төрт буттап жармашуу.

3. 3—4 м жүрүү (гимнастикалык скамейкада тик туруп).

4. 20—30° бурч астында орнотулган гимнастикалык скамейкага тизелерде жармашып, гимнастикалык дубалга өтүү.

5. Гимнастикалык скамейкада майда кадамдар менен адегенде оң тарапка, кийин сол тарапка жүрүү.

6. Жантайтып (20° бурч астында) коюлган гимнастикалык скамейкага (каалаган тездикте) жармашуу.



7. 4—5 м жүрүү (гимнастикалык скамейкадагы толтурма топтордун үстүнөн аттоо).



Суроолор

1. Жармашып чыгуу жана ашып өтүү көнүгүүлөрү кандай сапаттарды өнүктүрөт?
2. Арканга жармашып чыгуу канча усулда үйрөнүлөт?
3. Тосмодон ашып өтүүдө кандай көнүгүүлөрдү кошо аткаруу мүмкүн?



8. Жөнөкөй жана аралаш тартылуу көнүгүүлөрү

Тартылуу көнүгүүлөрү жөнөкөй жана аралаш тартылуу көнүгүүлөрүнөн турат.

Жөнөкөй тартылуу көнүгүүлөрүнүн түрлөрү төмөнкүлөрдөн турат:

1. Тартылуу.
2. Оң (сол) бутту бүгүп тартылуу.
3. Буттарды бүгүп тартылуу.
4. Оң (сол) бутту алдыга, капитал тараптарга, артка аракеттендирип тартылуу.
5. Буттарды капитал тараптарга керген абалда тартылуу.
6. Оң (сол) бутту алдыга, сол (оң) бутту артка сунуп асылуу.

Жөнөкөй тартылуулардан секирип түшүү жарым чөгөлөп туруп калуу абалында ишке ашырылат.



104- сүрөт.



105- сүрөт.

Мында денени тең салмактуулукта кармап туруу үчүн колдор алдыга сунулат.

Аралаш тартылуу көнүгүүлөрүнүн түрлөрү:

1. Тик турган абалда тартылуу (104-сүрөт).

2. Таянычка бутту койгон абалда тартылып, колду (оң жана сол колду кезек менен) каптал тарапка түшүрүү (105- сүрөт).

3. Буттарды тик көтөрүү жана тик туруп тартынган абалда буттарды бүгүү (кезек менен оң жана сол бутту).

4. Тик туруп тартылган абалда бутту көтөрүү жана колду түшүрүүнү биргэ кошуп алып баруу.

5. Тик туруп тартылган абалда колдорду бүгүү.

6. 3—5-көнүгүүлөрдү чөгөлөп тартылуу менен аткаруу.

7. Бир бутта жатып тартылуу (106-сүрөт).



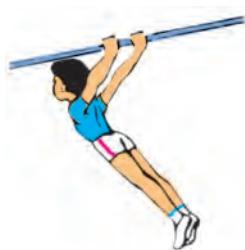
106- сүрөт.



107- сүрөт.



108- сүрөт.



109- сүрөт.

8. Жатып тартылган абалда буттарды бүгүү (107- сүрөт).

9. Тик туруп тартылуудан жатып тартылууга өтүү жана тескерисинче аткаруу.

10. Чөгөлөгөн абалда тартылуудан жатып тартылууга өтүү жана тескерисинче аткаруу.

11. Арт тарап менен туруп тартылуу (108- сүрөт).

12. Арт тарап менен чөгөлөп тартылуу.

13. Арт тарап менен жатып тартылуу (109- сүрөт).



110- сүрөт.



111- сүрөт.

14. Каптал (оң, сол) жак менен жатып тартылуу.

15. Чөгөлөгөн абалда тартылуу (110-сүрөт).

16. Чөгөлөп тартылуудан каптал (оң, сол) тарап менен тартылууга өтүү (111-сүрөт).

17. Жатып тартылуудан каптал (оң, сол) жак менен асылууга өтүү.

18. Тик турган абалда тартылуулардын жөнөкөй түрлөрүн колдорду кезек менен капталга түшүрүп, буттарды кыймылдатып аткаруу.



Суроолор

1. Тартылуу көнүгүүлөрү деп эмнеге айтылат?
2. Тартылуу көнүгүүлөрүнүн канча түрүн билесин?
3. Арасынан тартылуу көнүгүүлөрүнүн кандайча удаалаштыкта үйрөнүлөт?
4. Жөнөкөй тартылуу көнүгүүлөрүнүн кандай түрлөрү бар?



9. Бий көнүгүүлөрү

Бий көнүгүүлөрү балдарда улуттук бий аракеттери жөнүндө түшүнүк пайда кылып, аларда эпчилдик, сулуулук, назиктик сыйктуу зарыл касиеттерди өнүктүрөт.

Бий көнүгүүлөрүн аткаруу тулку бойдун калыптанышына жардам берет. Бул көнүгүүлөр менен дайым машыккан балдарда угуу ишмердүүлүгүн жана ыргакты сезүүсүн өстүрөт, аракеттерди тез өзгөрүшүнө карап аткара алууну өркүндөтөт, ал эми музыкалык коштоо болсо, ички сезимдерге болгон таасир күчүн ашырат.

Жөнөкөй бий көнүгүүлөрү балдар менен айланада турган абалда, катарда, ошондой эле, экиден, үчтөн, төрттөн жайык катарда өткөрүлөт. Көнүгүүлөрдү саноо, ырдоо жана музыканын коштоосунда аткарса шаңдуураак болот.

Эмне үчүн дene тарбиясы сабактарында бий көнүгүүлөрү аткарылат? Себеби спорттун гимнастика, акробатика, музда фигурулуу учuu сыйктуу түрлөрүндө бий элементтери терең орун ээлеген. Эгер окуучулар келечекте ушундай спорт түрлөрү менен машыкса, аларга дene тарбиясы сабактарында

бий көнүгүүлөрүн аткаруудан алган көнүкмөлөрү сөзсүз жардам берет.



Суроолор

1. Бий көнүгүүлөрү силерде кайсы өзгөчөлүктөрдү өнүктүрөт?
2. Жөнөкөй бий көнүгүүлөрү кандай аткарылат?
3. Эмне үчүн бий көнүгүүлөрүн музыканын коштоосунда аткарған оң?
4. Эмне үчүн бий көнүгүүлөрү дене тарбия сабактарында да үйрөнүлөт?



10. Акробаттык көнүгүүлөр

Акробаттык көнүгүүлөр жардамында балдарда күч, чыйрактык эр жүрөктүүлүк, тырышчаактык, чыдамдуулукту өнүктүрүп, тең салмактуулукту сактоо өзгөчөлүктөрүн чыңдайт.

Акробаттык көнүгүүлөрү спорттун көп түрлөрү, айрыкча, сууга секириүүгө, музда фигурануу учуу, спорт гимнастикасы, жөңил атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол кыймылдарын тез өздөштүрүүгө көмөктөшөт. Акробаттык көнүгүүлөрдүн жардамында чалканча жаткан жана чөгөлөгөн абалдан жыйрылып отурууга, тоголонуу (артка, капталга), алдыга онкочук атууга, далыда түз турууга үйрөнөсүн.

Бул көнүгүүлөрдү үйрөнүү жыйрылып отурууга даярдоочу көнүгүүлөрдөн башталат:

1. Тулку бойду алдыга, буттардын арасына көбүрөөк ийилтируү.

2. Бутту толук таманына коюп, терең эңкейип, балтырларды эки кол менен кармоо.

3. Чалканча жатып, буттарды көкүрөккө бүгүү.

4. Буттарды сунуп, алдыга ийилүү.

5. Буттарды туура сунуп отуруу жана тизелерди көкүрөккө көтөрүү, о.э. денини буттарды көздөй ийүү.

6. Дал ушул көнүгүүнү тизелерди көтөрбөй, балтырларды эки кол менен кармаган абалда аткаруу.

Даярдоо көнүгүүлөрүн аткарып болгондон кийин, жыйрылып отурууга ётөсүн.

Жыйрылып отуруу деп, бүгүлгөн буттарды колдор менен тулку бой алдында тутуу учурундагы абалга айтылат. Мында кол манжалары балтырларды кармайт.

Отурган абалда жыйрылып отуруу. Полдо отуруп тизелер бүгүлөт, тамандар бир аз кеңирээк коюлат, колдор менен тизенин ылдыйынан кармалат жана буттар көкүрөккө тартылат, баш тизелер арасына алынат (112- сүрөт).



112- сүрөт.



113- сүрөт.



114- сүрөт.

Чалканча жаткан абалда бутту жыйнап отуруу. Чалканча жаткан абалда буттар көкүрөккө бүгүлөт, колдор менен балтырлар кармалат жана тизелер ийинге, ийиндер болсо тизелер тарапка тартылат, тизелер керилет, баш тизелер арасына тартылат (113- сүрөт).

Чөгөлөп туруу абалында бутту жыйнап отуруу. Буттарды бир таман кенди гинде керип, тамандарды параллель койгон абалда чөгөлөө (алгач бут учтарында, кийин бүткүл тамандарда), тулку бойду тизелер тарапка ийилтириүү жана башты тизелер арасына тартуу (114- сүрөт).

Жыйрылып отурууну өздөштүрүп алгандан соң оңкочук атууну үйрөнүүгө өтүлөт.

Тизелеп турган абалда каптал тарапка томолонуу. Бул көнүгүүлөрдү үйрөнүү үчүн тизелерди жыйнап отуруп, каптал тарапка томолонуудан баштоо керек. Бул үчүн төшөккө же килемге сол жак менен туруп, тизелеп алгачкы абалда турулат, тизени толук бүгүп, тулку бой менен баш бир аз ийилет.

Бир тизеде туруп капитал тарапка томолонуу. Төшөкө сол капитал менен сол тизени коюп, колду полго тиреп тур (оң бутту капитал тарапка узатып, учун полго тире). Сол колду бүгүп, чыканактарды полго тиреп, сол тарапка томолонуу. Бул аракетти сол бут менен тургандай, оң тизеде туруп калганга чейин улантып жана сол бутту сунуп, бут учтары полго тирелет.

Көкүрөктө жатып колдорду жогоруга көтөргөн абалдан капитал тарапка томолонуу. Колдорду жогоруга көтөргөн абалда артка ийилген абалдан капитал тарапка томолонуу, артка томолонууда жыйрылып отуруу.

Чөгөлөп отурган абалда колдорду жерге тиреп алдыга онкочук атуу. Чөгөлөп отурган абалда колдор алдыга коюлат, баш ийилет, далыны жерге тийгизип, томолонот. Алдыга томолонуп болгондон кийин, чөгөлөп таяныч абалына келет (115- сүрөт).

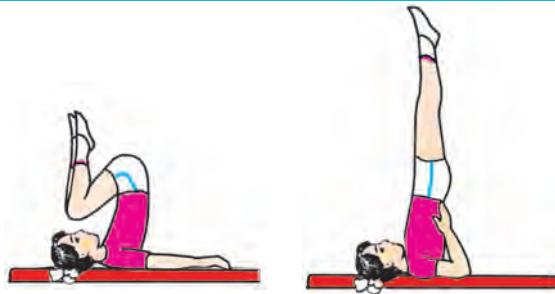
Артка онкочук атуу деп баштан ашып өтпөстөн, тулку бой бөлүктөрү



115- сүрөт.



116- сүрөт.



117- сүрөт.

полго удаама-удаа тие турган акробаттык көнүгүүлөрүнө айтылат.

Үйрөнүү усулдары: буттарды керип чөгөлөп таянуудан тамандарга томолонуп, жыйрылып отуруу, башты алдыга ийип отуруу. Тез артка томолонуу, далы төшөккө тийген убакытта колдорду баштын жанына коюп, таянып томолонуп өтүү абалына келүү (116 -сүрөт).

Далыда тик туруу. Артка томолонуу аяктагандан кийин колдор менен белден кармоо жана денени туура коюу керек, бул учурда дene жана буттар бир сызыкта болсун (117- сүрөт).



Суроолор

- Кандай акробаттык көнүгүүлөрдү билесин?

2. Жыйрылып отуруу көнүгүүлөрү кандай аткарылат?
3. Томолонуу жана оңкочук атууда эмнелерге амал кылуу керек?
4. Даалыда тик туруу көнүгүүсүн аткара аласыңбы?



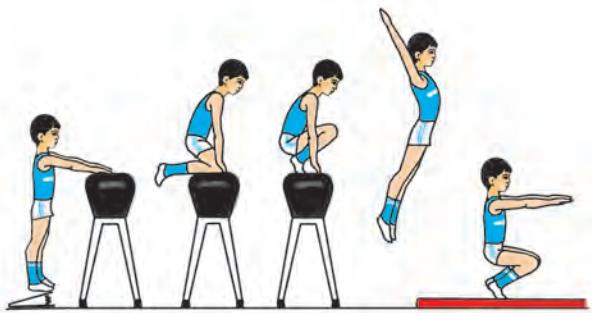
11. Таянып секириүү

Тизелерге таянуу абалына секирип, буттарды керип секирип түшүү (гимнастикалық козёл энине коюлат). Гимнастикалық козёлго тизеге секирип чыккандан кийин тамандарга отуруп, колдор артка сунулат жана тулку бой бир аз алдыга ийилет, андан кийин тездик менен колдорду алдыга-жогоруга шилтеп, тамandan көтөрүлүп, аспап-жабдыктан теминилет жана секирип түшүлөт.

Машыгуучуу коргоо. Мында мугалим секирип түшүү ордуна жакын турат.

Зарыл болгондо ал окуучуну көкүрөк астынан же белден кармап, коргойт (бул секириүүчүнүн кандай абалда жыгылып түшүүсүнө байланыштуу).

Гимнастикалық козёлго чөгөлөп таянуу абалында секирип, керилип секирип түшүү (гимнастикалық козёл туурасынан коюлат, бийиктиги 100—120 см). Бут менен темингендөн кийин, жамбаш-сан муунунан бүгүлгөн абалда



118- сүрөт.

тизеден бутту көтөрүп, таманга отуруп, кол менен гимнастикалық козёлго таянуу. Дароо түздөнүп, жогоруга теминүү жана омуртка муундарынын көкүрөк, бел бөлүктөрүнөн керилип, колдорду жогоруга-алдыга көтөрүп секириүү. Ушундай абалды жерге келип түшкөнчө сактоо (118- сүрөт).

Таянып секириүүнү үйрөнүү удаалаشتыгы:

- полдо чөгөлөп таянуу абалынан жогоруга секирип түшүү;
- гимнастикалық скамейкада, жапыз жалгыз устунда түз туруп секирип, жерге түз түшүү;
- бир жерден туруп эки бутта секириүү;
- 4—5 кадам жүгүрүп келип секириүү;
- көпүрөчөдөн эки бутта теминип, буттарды көкүрөккө чейин тартып секириүү;



119- сүрөт.

е) көпүрөчөдөн эки бутта теминип, аспап-жабдыкка таянып, колдорду көкүрөккө чейин тартып секириүү;

ж) 4—6 кадам жүгүрүп келип, эки бутта теминип, 80 см бийиктиктеги жумшак тосмого (кабаттап төшөлгөн гимнастикалық маттарга) чөгөлөө, кийин эркин секирип, жумшак түшүү;

з) 4—6 кадам жерден жүгүрүп келип, эки бутта теминип, жумшак тосмого чөгөлөө жана секирип жумшак түшүү.

и) ж көнүгүүнү гимнастикалық козёлдо аткаруу;

к) з көнүгүүнү гимнастикалық козёлдо аткаруу.

4—6 кадамдан жүгүрүп келип 80 см бийиктиктеги козёлдон эки колдо таянып, буттарды керген абалда секириүү (119- сүрөт).

Машыгуучулардын абалына карап көкүрөк асты же белинен кармап коргоого алынат.



Суроолор

1. Таянып секириүү деп әмнеге айтылат?
2. Таянып секириүү көнүгүүлөрү кайсы сапаттарды өнүктүрөт?
3. Таянып секириүүнү туура жасоо үчүн кайсы көнүгүүлөрдү аткаруу керек?
4. Кайсы спорт түрлөрүндө таянып секириүү көнүгүүлөрү аткарылып жатканын көргөнсүң?



12. Жүрүү

Заманбап «Жеңил атлетика» — бул спорттук жүгүрүү, жүгүрүү, секириүү, ыргытуу жана башка түрлөрдү камтыган көпкүрөштөн турат. «Жеңил атлетика» көнүгүүлөрүнүн түрдүүлүгү, алардын өтө пайдалуулугу, дene тарбиялык нагрузканды башкаруу мүмкүнчүлүгү, пайдаланылуучу аспап-жабдыктардын татаал эместиги, жеңил атлетика менен ар бир адам машыгышы мүмкүн болгон жалпы спорт түрүнө айланды.

Жүрүү — адамдын бир жерден экинчи жерге которулуусундагы жөнөкөй усул болуп, түрдүү жаштагы адамдар үчүн эң жакшы дene тарбиялык көнүгүү болуп әсептелет. Көпкө жана бир тегиз жүргөндө денедеги бардык булчундар иштейт, организмдеги жү-

рөк-кан тамыр, дем алуу жана башка системалардын активдүүлүгү күчөйт. Дене тарбиялык көнүгүү катары адаттагы жүрүү дөн соолукту чыңдайт. Ошондуктан инсан бала кезинен жүрүгө зарылчылык сезет. Бирок муун менен канаттанып болбайт. Туура жана келбеттүү жүрүү көнүгүүлөрүн аткарууда төмөндөгүлөргө амал кыл:

1. 1—2 класстарда үйрөнүлгөндөрдү эсиңе сал.
2. Тулку бойду тик туткан абалда чоң, эркин кадам таштап жүр.
3. Ылдамдыкты өзгөртүп жүр.
4. Кең кадам таштап жүр.
5. Тизени жогору көтөрүп жүр.
6. Кадам тездигин өзгөртүп жүр.
7. Кадамдын узундугун жана тездигин өзгөртүп жүр.
8. Тосмолордун үстүнөн ашып өтүп жүр.
9. Белгиленген тротуарлардан жүр.
10. Белгиленген тротуар бойлоп ылдамдыкты өзгөртүп жүр.
11. Белгиленген тротуарлар бойлоп кадам узундугун жана тездигин өзгөртүп жүр.
12. Жарым чөгөлөп жүр.
13. Чөгөлөп отуруп жүр.



Суроолор

1. Жеңил атлетиканын кандай түрлөрү бар?
2. Жүрүү деп эмнеге айтылат?
3. Жүрүү көнүгүүлөрү кандай аткарылат?



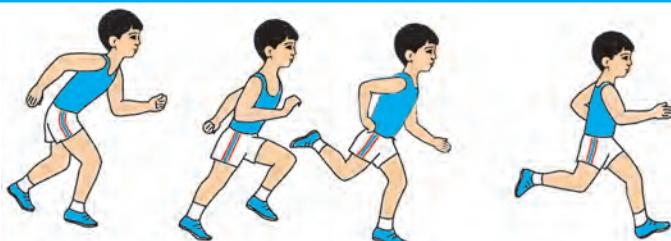
13. Жүгүрүү

Жүгүрүү — бир жерден экинчи жерге которулуунун тездешкен усулу.

Бул көнүгүүнү аткарғанында денедеги булчундардын бардыгы ишке түшөт, жүрөк-кан тамыр, дем алуу жана башка системалардын активдүүлүгү күчөйт, зат алмашуу жакшыланат (120- сүрөт).

Жүгүрүүгө даярдануу көнүгүүлөрү:

1. Бут учтарында капитал тарапка кадам коюу менен жүгүрүү.
2. Тизени жогору көтөрүп жүгүрүү.
3. Кең кадам таштап жүгүрүү.
4. Бут учтарында жүгүрүү.
5. Тротуар бойлоп тизени жогору көтөрүп жүгүрүү.



120- сүрөт.



6. Белгиленген 80—110 см дик тро-туардан жүгүрүү.

7. Бут учтарын ичкерииге буруп жүгүрүү.

8. Ар 3—4 кадамдан кийин толтурма топтун үстүнөн ашып жүгүрүү.

9. Ар 4—5 кадамдан кийин шарттуу арыктардан секирип жүгүрүү.

10. Түрдүү тездикте жүгүрүү, мисалы, 10 м ге акырындык менен жүгүрүү, кийин 15 м ге тез жүгүрүү, кийин акырындоо менен тез жүрүүгө өтүү.

11. 40 м ге тез жүгүрүү.

12. 2 x 30 м ге тез жүгүрүү.

13. Тосмолорду ашып жүгүрүү.

14. 3 минут бою акырын-акырын жүгүрүү.

Мына ушундан соң, старттан жүгүрүү менен таанышасың.

Жогорку старттан жүгүрүү төмөнкүдөй удаалаштыкта аткарылат:

«Стартка тур!» буйругу берилгендөн кийин, старт сыйыгында турулат, бир бут старт сыйыгында, экинчиси жарым кадам артта болот. Тамандар жерге толук коюлуп, дene оордугу эки бутка тен бөлүштүрүлөт, колдор капиталга түшүрүлөт, кийин дene бир аз алдыга ийилет, колдор бүгүлөт, бир кол алдыда, экинчиси артта, буттар бир аз

бүгүлгөн, дене оордугу алдыңқы бутка түшүрүлөт (121- сүрөт).

«Жүгүр!» («Марш!») буйругу берилгенден кийин, окуучулар жүгүрөт. Алдыда турган бут темингендөн кийин, артта турган буттун саны жана колдор алдыга-жогоруга кескин шилтепет. Баштап бут учунда жүгүрүлөт. Үлдамдыктын ашуусу менен кадамдар тездетилет.

Төмөнкү старт төмөнкүдөй удаалаштыкта аткарылат:

«Стартка тур!» буйругу боюнча сол (он) бутту көбүрөөк бүгүп, старт сзыгынан 20—30 см артыраакка, он (сол) буттун учу алдыда турган сол (он) буттан 20—25 см артыраакка коюлат. Колдор старт сзыгында, ийин кеңидигинен бир аз кеңирээк, баш бармак ичкериге, башкалары сыртка каратылған болот (122- сүрөт).

«Көңүл бургула» буйругу боюнча буттар бир аз түздөлүп, кийинки бут-



121- сүрөт.



122- сүрөт.



123- сүрөт.



124- сүрөт.



125- сүрөт.

тун тизеси жерден көтөрүлөт, денени бир аз алдыга-жогоруга көтөрүп, дененин оордугу эки кол менен алдыңқы бутка түшүрүлөт.

«Жүгүр!» буйругу боюнча балдар жүгүүнү баштайт.

«Стартка тур» буйругунда жол коюла турган каталар:

1-ката (123- сүрөт). Анвар әмнени туура әмес жасап жатат?

Башы ...

Караши ...

Бели ...

Стартта ушундай абалда турганда булчундар абдан чыңалган, тартылган болот.

2-ката (124- сүрөт). Нурлан көңүлүн бир жерге топтоду, бирок ...

Колу ...

Тулку бой оордугу ...

Нурлан ушундай абалда абдан көп күч иштетет. Теминүү акырындык менен өтөт.

3-ката (125- сүрөт). Алмаз тулку бою бошошкон абалда турат, бирок...

Тулку бой оордугу ...

Колу ...

Алмаз таманында отургандыктан, ага алгачкы абалды туура ээлөө абдан кыйын.

«Көңүл бургула!» буйругунда жол коюла турган каталар:

4-ката (126- сүрөт). Асандын көңүлүн бир жерге топтоосу туура эмес, себеби ...

Башы ...

Бели ...

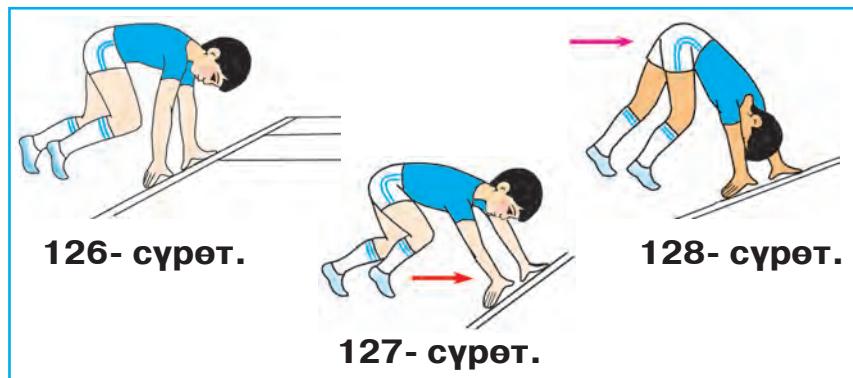
Бел булчундары алдынала чыңала баштайт, ошондуктан ал убактынан мурда түздөлөт.

5-ката (127- сүрөт). Үсөнгө катасын түшүндүрүп бергиле.

Тизе муундары ...

Жамбаш бөлүгү ...

Колдору ...



Мындаій каталар тез-тез кезигип турат.

6-ката (128- сүрөт). Асыл тез эле старттан турууну ойлогон, бирок ...

Жамбаш бөлүгү ...

Тизеси ...

Ушундай абалдан бириңчи кадамды әч качан тездик менен коюу мүмкүн эмес, себеби тизе мууну түздөлгөн.

«Марш!» буйругунда жол коюла турган каталар:

7-ката (129- сүрөт). Алмаз тулку боюн түздөп алды, бирок...

Артта турган буту...

Саны же жамбашы ...

Ал бириңчи кадамын кечигип коёт.

8-ката (130- сүрөт). Кемел буттарын иштетип жатат, бирок ...

Шилтөөчү буту ...

Тулку бойдун ийилүүсү ...

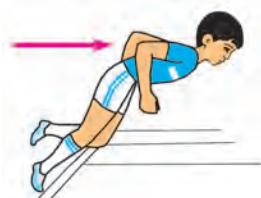
Бириңчи кадамды көңирээк таштайт, бирок бутун акырын коёт. Натыйжада, Кемел өз досторунан артта калып кетет.



129- сүрөт.



130- сүрөт.



131- сүрөт.

9-ката (131- сүрөт). Бакыт жакшы эле түздөлүп алды, бирок ...

Колдору ...

Шилтөөчү буту ...

Натыйжада, жүгүрүү ритми бузулат жана Бакыт үчүн тездикти ашырууга мүмкүнчүлүк болбайт. Сен анын дагы кандай каталарын айтып бере аласың?

Аралык бойлоп жүгүрүүдө жол коюла турган каталар:

1-ката (132- сүрөт). Анвар эмнени туура эмес жасап жатат?

Башы ...

Тулку боюнун жогору бөлүгү ...

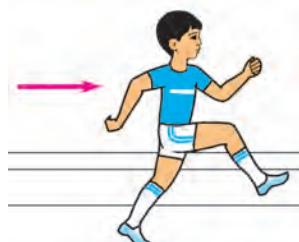
Ошондуктан буттары алдыда жетиштүү даражада туура коюлбайт.

2-ката (133- сүрөт). Сен Таланттын кайсы каталарын сездин?

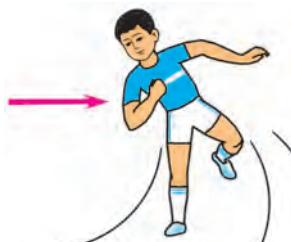
Буттары ...

Колдору ...

Жүгүргөндө жол коюла турган башка каталар жөнүндө мугалимден сурап ал жана жүгүргөн учурда мындай каталарга жол койбо.



132- сүрөт.



133- сүрөт.



Суроолор

1. Стартта туруунун канча түрү бар?
2. Стартта турганда жана жүгүргөнде кандай каталарга жол койбостук керек?
3. Стартта туура туруу жана жүгүрүү үчүн эмнелерге көңүл буруу керектигин билип алдыңбы?

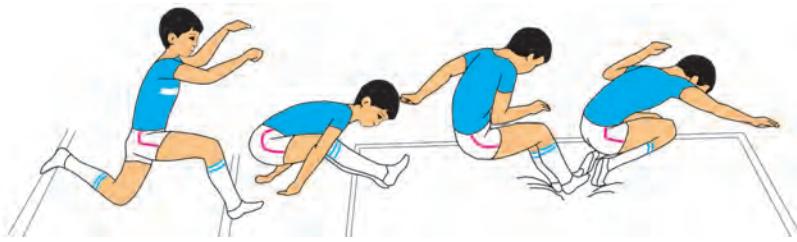


14. Секириүү

Секириүүнүң үйрөнүүдөгү удаалаштыктын негизги максаты балдардын 1—2-класстарда әзлеген секириүүгө таандык тажрыйба жана көнүкмөлөрүн бекемдөө, аларда жогору натыйжаларга жетишүү мүмкүнчүлүгүн бере турган эң жакшы техникалык усулдарды өздөштүрүүдөн турат. Мындан тышкары, балдар жүгүрүп келип бийиктиктен «аттап өтүү» жана узундукка «бутту бүгүү» усулдарында секириүү жолдорун үйрөнүшөт.

Жүгүрүп келип узундукка «бутту бүгүү» усулунда секириүүдө жол коюла турган каталар:

1-ката (134- сүрөт). Узундукка секириүүдө эң көп жолуга турган каталар — тулку бой, кол жана буттардын өз ара шайкеш кыймылдабаганы болуп саналат. Сүрөткө карап ушундай каталарды тап.



134- сүрөт.

2-ката (135- сүрөт). Улан учуу багытын кескин өзгөрттү.

Тулку бою ...

Теминүүчү буту ...

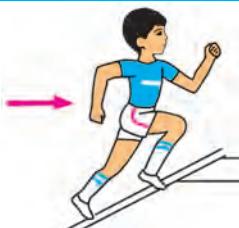
Мындай абалда жүгүрүү тездиги абдан күчтүү тормоздолот жана учуу бийиктиги чоң мааниге ээ болбой калат.

3-ката (136- сүрөт). Анвар катасын ондоо үчүн эмне кылышы керек?

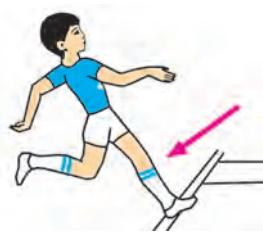
Теминүүчү бутун ...

Тулку боюнун жогорку бөлүгүн ...

Анын учуу багыты өтө жантайган. Ошондуктан учуу убактында ал буттарын жетиштүү даражада алдыга чыгара албайт.



135- сүрөт.



136- сүрөт.



137- сүрөт.

4-ката (137- сүрөт). Аскардын абада учуусу кандай чыгат?

Тулку бойдун жогорку бөлүгү ...

Шилтенүүчү буту ...

Аскар катасын ондоосу керек.

5-ката (138- сүрөт). Эмнеге Акматтын учуусу жакшы эмес? Теминүүдө ал солго көп ийилип кетти. Натыйжада учуу убагында тең салмактуулукту жоготту. Эми туура түшүү үчүн аракет кылышы керек.

6-ката (139- сүрөт). Нурлан эмнени туура эмес аткарып жатат?

Буттары ...

Натыйжада, секирүү алыстыгы бир нече сантиметрге кыскарат. Нурланга кеңеш берүү керек.

7-ката (140- сүрөт). Бул — жаман!

Тизелери ...

Жерге коюуда буттарын бүгүшүү кыйын, мындай абалда тулку бойду түшүү чекитине чейин ондоого мүмкүнчүлүк болборт. Секирүүчү артка жыгылат.



138- сүрөт.



139- сүрөт.



140- сүрөт.

8-ката (141- сүрөт). Бул ката тез-тез учурайт.

Кол ...

Кәэде жамбаш бөлүгү менен түшүлөт. Сен катага жол койдуң. Түшүүдө бутту көбүрөөк алдыга сундуң. Эми сен таянууга мажбурсун.

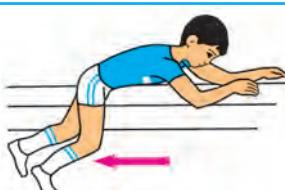
9-ката (142- сүрөт). Бул окуучу секириүү чүнкурчасынан чыгып кетти жана анын аракет күчү сакталып калды. Буттары эмне үчүн мындай болду?

Туура секириүү төмөнкү удаалаشتыкта үйрөнүлөт:

1. Ордунда туруп узундукка секириүү.
2. Теминүү ордунан 40—50 см алыста, 15—20 см бийиктиктө тартылган аркандан ордунда туруп секириүү.
3. «Кадамдап» секирип, шилтенген бут менен түшүү.
4. «Кадамдап» секирип, эки бутта түшүү.
5. Натыйжа үчүн кадамдап секириүү.
6. Жүгүрүп келип «буттарды бүгүү» усулуунда узундукка секириүү.



141- сүрөт.



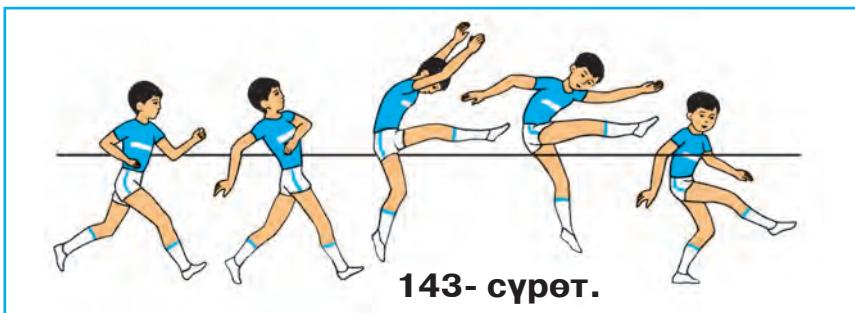
142- сүрөт.

7. Натыйжа үчүн ордунда туруп се-
кирүү.

8. Натыйжа үчүн жүгүрүп келип се-
кирүү.

Жүгүрүп келип бийиктикке «аттап өтүү» усуулунда секирүү

Секирүү. 30—45° бурч астында планка тарапка жүгүрүп келүү, жүгүрүү аралыгы 7—9 кадам (үйрөнүүнүн башында үч-төрт кадам). Шилтенүү планкага 25—40 см жетпей аткарылат (оң тараптан жүгүрүп келгенде сол бутта шилтенет), планкадан баштап жогоруга шилтенгендөн (планкага жакын турган) кийин башка бут ашырылат. Теминген бутта планкадан ашып оң қаптал менен жерге түшүлөт. Тулку бой планкадан ашып жатканда алдыга — шилтенген бут тарапга ийилет. Колдор шилтенүү учурунда учууну жеңилдетүү үчүн күч менен жогоруга аракеттенидирилет (143- сүрөт).



Бийиктикке секириүүдө жол коюла турган каталар:

1-ката (144- сүрөт).

Окуучу кандай катага жол койду?

Мындай абалда жүгүрүп келүү бурчу туура эмес тандалган, ошондуктан бийиктикке секириүүдө көздөлгөн на-тыйжага жетише албайт.

2-ката (145- сүрөт).

Алмаз бүткүл көңүлүн теминүү тапшырmasын аткарууга караткан, бирок ...

Акыркыдан мурдагы кадамы ...

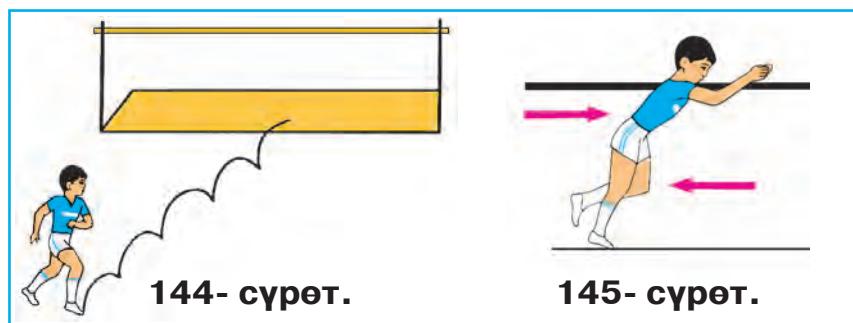
Натыйжада, акыркы кадамга акырын же шашпастан өтүү ийгиликтүү болбойт жана теминүү созулуп кетет.

Бийиктикке секириүүнү үйрөнүүдө төмөнкүлөргө көңүл бур:

1. Жүгүрүү маалында ылдамдыкты акырыннатпа.

2. Шилтенүү учурунда шилтенүүчү бут толук түздөлбөйт.

3. Бир бутта шилтенүү жана эки бутта түшүүгө аракет кыл.



4. Шилтенүүчү бутту тизеден бүгүп жогоруга-алдыга аракеттendir.
5. Учuu учурунда колду алдыга-жогору-га сун.
6. Учuu убагында шилтөөчү бутунду шилтенүүчү буттун жанына тарт.
7. Шилтенүү ордун анык чамала.
8. Жүгүрүүнү тездет.
9. Жүгүрүүнү шилтенүү менен кош.
10. Шилтенгенде жана учuu мезгилин-де тулку бойдун туура абалын сакта.
11. Учuu мезгилинде жыйрылып ол-туруу.
12. Түшүүдөн мурда бутту алдыга сун, бут бетин катарлаш, ийинден кең болбогон абалда кой жана чөгөлөп отуруп колду алдыга сун.



Суроолор

1. Секириүүнүн кандай түрлөрүн би-лесин?
2. Алыска туура секириүү үчүн кан-дай көнүгүүлөрдү аткаруу керек?
3. Секириүүдө кандай каталарга жол коюлат?
4. Жүгүрүп келип алыстыкка «бутту бүгүп» секириүү усулу кандай удаалаштыкта үйрөнүлөт?
5. Жүгүрүп келип бийиктикке «аттап өтүү» усулу кандай удаалаштык-та үйрөнүлөт?



15. Үргытуу

Кичине топту баштын артынан ийинден ашырып үргытуу үчүн үргытыла турган тарапка карап турулат, сол бут алдыда (он кол менен үргытылганда), буттун бетине таянылат, топ кармаган он кол алдыда, баш бийиктигинде, сол кол каалагандай болот. Ушул абалда он буттун бетине оордукту таштап турулат (бут учу онго бурулат) жана тизеден бүгүлөт, он кол ылдыйга-артка кептал тарапка сунулат, тулку бой бүгүлөт жана онго ийилет, сол кол жогоруга көтөрүлөт (чыңалтырылбайт). Эки бут түздөлөт жана он бут артка тирелет. Буга ылайык түрдө он буттун учу жана тизеси солго бурулат. Ошондой эле бир убакытта он кол тез эле ийин үстүнөн алдыга-жогоруга аракеттенет. Топ 45° бурч менен үргытылат. Үргытуудан кийин дене өз оордук күчү таасиринде алдыга ийилет, он бутту карай ыргуу болуп өтөт.

Топ үргытуудагы абалдар:

Топту кармоодогу каталык (146-сүрөт).

Топ бардык манжалар менен кармап турулат (147- сүрөт). Топту үргытууда ушундай кармоо керек (148- сүрөт).



146- сүрөт.



147- сүрөт.



148- сүрөт.

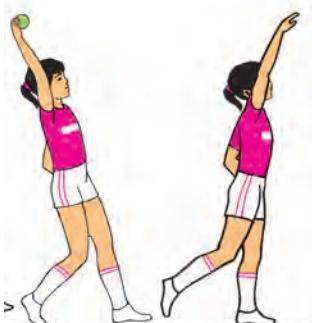
Бир кадамдан ыргытуу (149- сүрөт).

Жүгүрүп келип ыргытуу (150- сүрөт).

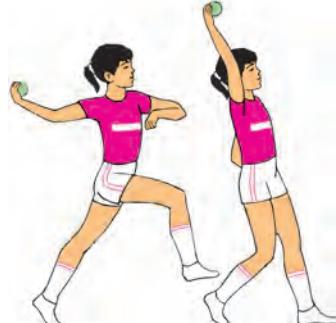
Бир кадамдан алмаштырып кадам таштап ыргытуу (151- сүрөт).

Топту ыргытууда жол коюла турган каталар:

1-ката (152- сүрөт). Алмаз жакшы эле кулач керди, бирок ...



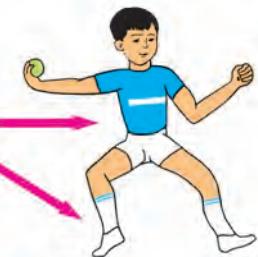
149- сүрөт.



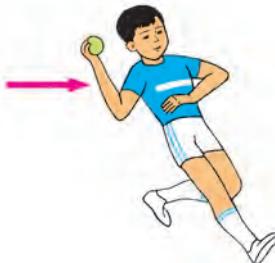
150- сүрөт.



151- сүрөт.



152- сүрөт.



153- сүрөт.

Жамбаш бөлүгү ...

Оң буту ...

Алмаз ушул абалда жакшы ыргыта албайт. Себеби ал ушул абалда секирет, ыргытуу да жакшы натыйжа бербейт.

2-ката (153- сүрөт). Алмаштыруу кадамы жакшы аткарылган, бирок...

Ыргытуучу кол ...

Ошондуктан Асандын ыргытуу үчүн зарыл кол булчунун күчү бекерге кетет. Асанга ал туура эмес кылышп жаткандыгын түшүндүр жана туура абалды көрсөт. Топту ыргытууда жол коюла турган башка каталар жөнүндө мугалимден сурап ал.

Топ ыргытууну үйрөнүү удаалаشتыгы:

1. Топту 12—15 м ге чейин болгон аралыктан бутага ыргытуу, бута — 3 м бийиктиктө жайгашкан 1x1 м өлчөмдүү тактай.

2. Топту алыска кеткидей кылышп дубалга уруу.



3. Топту үйрөнүлгөн усулдар менен узакка ыргытуу.

4. Топту баш артынан, ийинден ашыра ыргытуу.

Ыргытуу көнүгүүлөрүн аткарууда өзүң жасаган эң жөнөкөй топтордон (кумдуу топ, ичине кум салынган пластмасса топ) пайдалан.



Суроолор

1. Топту баш арасынан, ийинден ашыра ыргытуу кандай үйрөнүлөт?
2. Ыргытуу кандай удаалаштыкта үйрөнүлөт?
3. Топ ыргытууда кандай каталарга жол коюлат?



16. Футбол

Футбол — эл сүйгөн оюн. Анын мекени Англия эсептелсе да, оюндун оңойлугу, эрежелери жөнөкөй түзүлгөнү, негизгиси ар бир киши эркин машыга алыши мүмкүн болгондугу үчүн да футбол бүткүл дүйнөдө белгилүү болуп кеткен, ар бир эл аны өзүнүкү деп эсептейт. Ошол себептен футбол эл оюну, миллиондор оюну дейилет.

Футбол — атайын аянтта топ менен ойнолот. Ар бир жамаада он бирден оюнчу болуп, алар чабуул жасоочулар, жарым коргоочулар, коргоочулар жана дарбаза коргоочусу болуп бөлүнөт.

Оюнчулар атаандаш дарбазасына чабуул уюштурат. Алардын милдети топту усталық менен алып барып, дарбазага анык тебүү.

Коргоочулар өз дарбазаларын атаандаштардын чабуулунан коргойт, өз кезинде атаандашынан топту тез алып аны өз чабуулчуларына жеткиришет.

Жарым коргоочулар коргоодо жана чабуулда ойношот, ошондуктан алар эң чыдамдуу жана жакшы даярдалган оюнчулар болуп эсептелет.

Дарбазачы — атаандаштардын чабуулу учурунда дарбазаны топ кирүүдөн сактоочу оюнчу. Дарбазачыларга гана топту кол менен ойноого уруксат берилген (154- сүрөт).

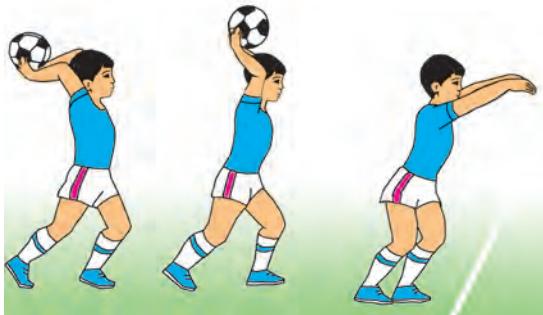
Топту илип алуу — дарбазачы оюнун негизги каражаты. Бул көбүнчө эки колдо аткарылат. Дарбазачы топту колдо илип алышы жана уруп кайтарышы мүмкүн. Бирок чабуулчулар



154- сүрөт.



155- сүрөт.



156- сүрөт.

жарым чабуулчулар жана коргоочулар оюн убактында топко колдорун тийгизүүсү мүмкүн эмес.

Топту таштоо. Эгерде топ бир жамаа оюнчусунун соккусунан кийин аяңт сыртына чыгып кетсе, оюн токтолулат. Топту таштоодо буттар ийин кеңдигинде керип турулат. Топту кармаган колдор чыканактан бир аз бүгүлөт жана жогору көтөрүлүп, баштан артка өткөрүлөт. Тулку бой бир аз артка ийилет, буттар тизеси бүгүлүп, тулку бой оордугу тамандарга түшүрүлөт.

Топту оюнга кири туудө кол манжалары ушундай абалда болот (155- сүрөт).

Футбол аяңтынын капиталынан топту оюнга кири туу (156- сүрөт).

Бут бетинин орто бөлүгү менен тол тебүү. Бул усул көп жактан бут бетинин ички бөлүгү менен тебүүгө окшойт (157- сүрөт).



157- сүрөт.

Топко баш менен сокку берүү. Топко баш менен сокку берүү оюн жарайында жыйынтыктоочу сокку да, шериктерине топ узатууда да колдонулат. Бирок балдар оюн учурунда, машыгуу убагында болор-болбоско топко баш менен сокку берүүлөрү жакшы эмес. Балдар топко башта сокку берүүнү акырындык менен үйрөнүүлөрү керек (158- сүрөт).

Футбол оюну көпчүлүк спорт оюндары сыйктуу балдарда чыдамкайлыкты, баатырдыкты, көңүл буруу жана зейректикти тарбиялайт. Оюнчулар оюн



158- сүрөт.

убагында ар түрдүү ылдамдыкта жүгүрүү, топту алып жүрүү, бут жана башта топту узатуу аракеттерин аткарышат. Футболду жакшы ойноо үчүн күчтүү, чыдамдуу, ылдам жана эпчил болуу керек.



Суроолор

1. Футбол кандай оюн болуп эсептөлөт?
2. Футбол жамааларында канча оюнчу ойнoit?
3. Жамаадагы оюнчулар оюн убагында кандай тапшырмаларды аткарышат?
4. Өзбекстанда кандай футбол жамааларын билесиң?
5. Эгерде топ аянттан чыгып кетсе, ал оюнга кантип киритилет?
6. Футболчу футболду жакшы ойношу үчүн кандай сапаттарды өнүктүрүшү зарыл?



17. Футболчу үчүн жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр

Балдар, футболду жакшы ойноо үчүн жөнөкөй дөнө тарбиялык сапаттарды өнүктүрүү жетишсиз болот. Ал үчүн албетте силер оюн кыймылы жана усулдарын аткарууда алардан туура пайдаланууну да билүүңөр зарыл.

Жакшы ойноо үчүн алдыга карап жүгүрүүнү гана эмес, арка менен алды-

га жүгүрүүгө да туура келет. Ошондой эле он жана сол тарап менен, капитал менен кадамдап жүгүрөсүн. Турган ордуңда тез бурулуу жана токтогонду үйрөнөсүн. Демек, футболчу бардык кыймыл жана усулдарды өтө тез аткаруусу зарыл.

Албетте булардын бардыгын үйрөнүп алууңа жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр жардам берет.

Жүгүрүү көнүгүүлөрүн үйрөнүп ал:

- а) алдыга жүгүрүү;
- б) арка менен марага жүгүрүү;
- в) он жана сол тарапка капитал жак менен кадам таштап жүгүрүү;
- г) турган ордунан 10—12 м ге тез жүгүрүү;
- д) турган ордунан бир он, бир сол бутта секириүү;
- е) «Жылан изи» боюнча тез жүгүрүү;
- ж) капыстан багытын өзгөртүп, топту мамычаларды айланып алып жүрүү;
- з) марага арка менен «Жылан изи» болуп жүгүрүү.

Секириүү көнүгүүлөрүн үйрөнүү үчүн тапшырмалар:

1. Бир жана эки бутта секиргич жипте секириүү.
2. Сол жана он бут менен илкип секириүү.

3. 30—40 см бийиктикеги тосмолордун үстүнөн секирүү.
4. Турган ордунаң алыстыкка секирүү.
5. Жогоруга илип коюлган топко секирип, башты тийгизүү.
6. Эки бут менен алдыга секирүү.
7. Гимнастикалык скамейкага каптал тараپ менен секирип чыгуу жана секирип түшүү.



Суроолор

1. Эмне үчүн футболчуга жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр керек?
2. Футболчу жүгүрүүнүн кандай көнүгүүлөрүн аткарып тuruусу керек?
3. Кандай секирүү көнүгүүлөрү футболчунун машыгуусунан орун алуусу мүмкүн?



18. Футболчунун аракеттери жана усулдары

Аракеттер төмөнкү усулдарды өз ичине камтыйт: жүгүрүү, секирүү, токтоо, бурулуу.

Футболчунун негизги оюн усулдары — бул топту тебүү, бут менен топту токтотуу жана алып чуркоо, атаандашынан топту алып коюу. Дарбазачынын өз оюн кыймылы бар: колдо топту кармап калуу жана уруп кайтаруу, колдо топту таштагандан кийин бут менен тебүү.

Оюнда жүгүрүүнүн ар түрдүү усулдарын секириүү, токтоо, бурулуу менен бирге кошуп алып баруу футболчунун аракетине ылайык өзгөчөлүк болуп эсептелет. Топ тебүү футбол оюнуун негизи болуп эсептелет.

Буттун ички жана сырткы бөлүктөрү менен топту алып жүрүү.

Жүгүрүп келип топту бут бетинин ортосу менен тебүү.

Каршы тараптан келе жаткан топту бут бетинин ички тарабы менен токтотуу.

Топко бут жана баш менен түрдүү усулдарда сокку берилет. Бут бетинин ички тарабы менен тебүү негизинен кыска жана орто аралыкка топ узатууда, ошондой эле көздөлгөн жерге жакын аралыктан тээп жатканда колдонулат.

Көкүрөк менен топту токтотуу футболдо өтө маанилүү усулдардан бири. Бул—оюнда бат-бат колдонула турган пайдалуу усул. Топту токтоткондон кийин футболчу оюн кыймылын бастайт. Ал топту өзү алып жүрүшү, шеригине ашыруусу же болбосо дарбазага анык тебүүсү мүмкүн ж.б.



Суроолор

1. Футболчунун аракеттенүү усулуна эмнелер кирет?

2. Футболчунун оюн усулдары эмнеден турат?
3. Футболчу оюнда кандай аракет жана усулдарды колдонот?



19. Баскетбол

Баскетбол 1891-жылы АКШ нын Массачусетс штатындагы дene тарбия мугалими Жеймс Нейсмит тарабынан «жаратылды».

Баскетбол аянынын эки тарабындағы устундарда себеттер орнотулған болот. Баскетбол жамаа оюну болуп, оюн 28×15 м өлчөмдөгү аянтта 5 тен оюнчу болгон топтор арасында 40 минут ичинде (4×10 минуталық бөлүм) өткөзүлөт. Ар бир жамаа чабуул уюштуруп атаандаштардын себетине топ салууга жана атаандаштарынын чабуулун кайтарууга аракет кылат. Эң көп топ салған жамаа оюнда жеңүүчү болуп эсептелет.

Баскетбол англисче сөз болуп, баскет — себет, бол — топ деген маанини билдириет. Баскетбол тобунун айланасы эркектер үчүн 74,9 см ден 78 см ге чейин, оордугу 567 г дан 650 г га чейин болот. Ал эми аялдар үчүн 72,4 см ден 73,7 см ге чейин, оордугу 510 г дан 567 г га чейин болот.

Эгер сен баскетбол ойноону кааласан, күчтүү, чыдамкай, эпчил болуун керек.

Кымбаттуу окуучу, жакшы баскетболчулардын аянт ичинде тез жүгүрүп жаткандыгын, тынымсыз түрдө жүгүрүү багытын жана тездигин өзгөртүүсүн, топту ээлеп алууга аракет кылуусун же аны себетке салып жаткандыгын көрсүң. Алар оюн мезгилинде бир нече жолу секириүү жана жүгүрүү көнүгүүлөрүн аткарышат. Бул үчүн дene тарбиялык жактан күчтүү болуу керек.

Ошондуктан баскетболчулар ар күнү негизги дene тарбиялык сапаттарды, ошондой эле чыдамкайлык, тездик, күчтүүлүктүү зарыл. Чыдамкай болуу оюн убагында чарчабастыкка, бардык кыймыл жана эрежелерди туура аткарууга жардам берет.

Тездик атаандашты кууп жетип, жүгүрүп өтүүдө керек. Күч бийик секириүү жана топту алыска ыргытуу үчүн зарыл.



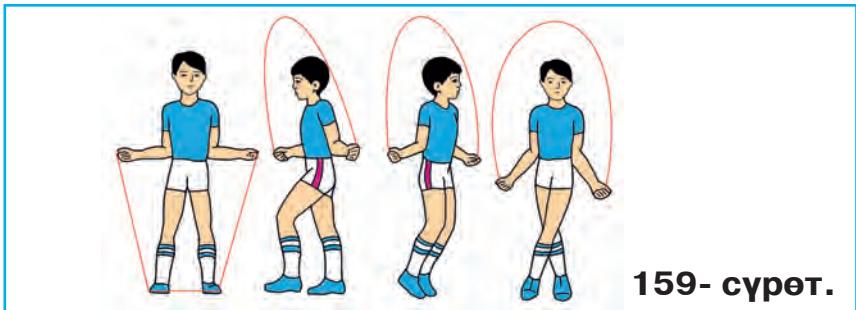
Суроолор

1. Баскетбол кандай ойнолот?
2. Баскетбол сөзүнүн маанисин билесиңби?
3. Баскетбол аяntyнын өлчөмү жана топтун оордугу канча?



20. Баскетболчу үчүн жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр

Көпчүлүк көнүгүүлөрдөн бардык спорт оюндарында дene тарбиялык сапаттар-



159- сүрөт.

ды өнүктүрүү үчүн пайдаланылат. Алсак, жүгүрүү, секириүү көнүгүүлөрү. Бирок, баскетболчулар алар менен көбүрөөк машыгуулары зарыл болгон көнүгүүлөр бар.

1. Секиргич жипте секириүүнүн ар түрдүү усулдарында (бир, эки бутта), буттарды алмаштырып секириүү (159- сүрөт).

2. Гимнастикалык скамейкада каптал тарап менен туруп оң жана сол тарапка эки буттап секирип өтүү.

3. Катар туруп өз ара колуңардан кармашып, 15 м аралыкка оң, сол, эки бутта теминип секириүү (160- сүрөт).

4. Карама-каршы отуруп колдор чынжыр сыяктуу кармалат. Биринчи алдыга, экинчи артка бир убакта секириүү (161- сүрөт).

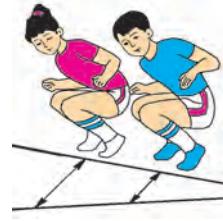
5. Кеңейип баруучу арык сыйып, анын эң кең жеринен секириүүнү үйрөнүп ал. Мында сен бут учунда секириүүгө көңүл бур (162- сүрөт).



160- сүрөт.



161- сүрөт.



162- сүрөт.

Баскетбол тобун ыргытуу:

1. Топту эки колдо баш үстүнөн алыска ыргытуу.
2. Топту эки колдо ылдыйдан алыс-ка ыргытуу.
3. Көкүрөктөн топту бир же эки колдоп алыска ыргытуу.



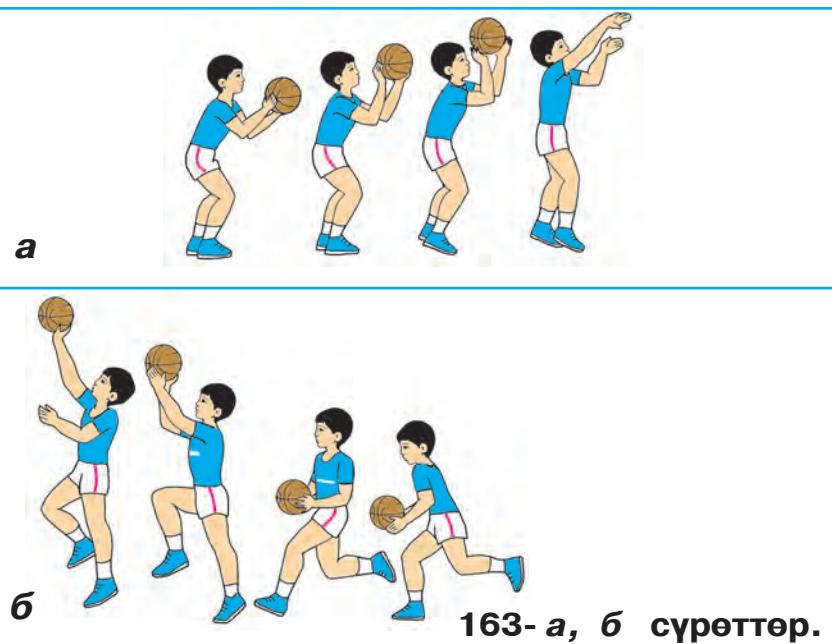
Суроолор

1. Кайсы көнүгүүлөр баскетболчу үчүн өтө маанилүү?
2. Баскетбол тобун ыргытуунун кан-ча түрүн билесиң?
3. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр баскетболчуга эмне үчүн керек?



21. Баскетболчунун аракеттери жана усулдары

Баскетболдогу негизги оюн аракетте-рине: топту алып жүрүү, бурулуу, се-кирүү, токтоо, таштоо, аны ыргытуу жана кармап алуу кирет. Себетке топ салуу баскетболдогу эң негизги ыкма-лардан бири. Топту себетке анык



163- а, б сүрөттөр.

ыргытууга даярдануу жамаа чабуулунун негизин түзөт, себетке түшүрүү — анын негизги максаты болуп эсептелет.

Топту бир жана эки кол менен, турган жеринен же секирип, же жүгүрүп келүү менен колдо кармап турган абалда ыргытууга болот (163- а, б сүрөттөр).

Топту кантип алып жүрүү керек? Бир колдун бармактары менен топту ал жерге түшүп кайра колдун бийиктигинче көтөрүлө тургандай күч менен түртүү керек. Бирок топту алып жүрүү убагында баскетболчунун туруу абалын унутпоо керек. Эгерде топту оң кол менен алып жүрсөң сол бут жарым кадам алдыда болот.

Манжаларды топтун жогорку-арткы тарабына коюп кармап туруу керек. Топту алып жүрүү үчүн оң кол менен алдыга-ылдыйга тұрттың керек. Бирок топ бир аз алдыда, каптал тарапта, атаандаштын колунан алыста болсун. Мына ошондо аянтта эмнө болуп жаткандыгын анық көрөсүң, шеригиңдин ыңғайлуу абалга чыгышы менен ага топту тез өткөрөсүң.

Топту узатуу убагында сол кол топту узатып, артка тартылат. Топ шерикке ыңғайлуу жакка ашырылат.

Топту кармап алуу — бул усул жардамында оюнчу топту ишеничтүү ээлеп алат жана кийинки чабуул аракеттерине киришет. Топту ар түрдүү усулда бир жана эки колдо, турган жеринде жана секирип кармап алуу мүмкүн.

Кымбаттуу балдар, топту кармап алганыңардан кийин силер эң ыңғайлуу аракетти аткарасыңар, топту алып жүрөсүңөр, аны тез шеригиңерге бөресиңер же себетке саласыңар.

Топту эки колдоп кармап калуу топту ээлеп алуунун эң жөнөкөй жана ишеничтүү усулу. Эгер топ оюнчуга көкүрөк же баш бийиктигинде жакындашса анда колду топко каршы чыгаруу, бармактарды бош коюу, топ оорду-

гуна жараша чакан воронканы пайда кылуу керек. Топту алгач бармактар менен кармап (алакан менен эмес), колдор көкүрөккө карап тартылат жана бүгүлөт. Колдорду бүгүү учуп келе жаткан топтун урулуу күчүн басандата турган пружина сымал аракет болуп эсептелет.

Себетке топ салуу анык болуусу үчүн бут жана колдун ылайыктуу аракеттениши негизги ролду ойнойт. Бул ыкманы туура аткаруу үчүн чөгөлөп отуруу менен бир убакытта топту көкүрөккө жакындатуу керек. Кийин бутту тууралоо менен бир убакта топ себетке каратып бийик ыргытылат.



Суроолор

1. Баскетболчунун кандай негизги аракеттери жана усулдары бар?
2. Топту кандай алып жүрүү керек?
3. Топту кармап калууда, себетке анык топ салууда кандай аракеттер аткарылат?



22. Волейбол

Волейбол — бул эки жамаа ортосунда кол менен өткөрүлө турган оюн. Ал атايын 18×9 м өлчөмдөгү аянтта ойнолот. Аянттын ортосунан тор менен бөлүнүп, ал белгиленген бийиктикте тар-

тылат. Ар бир жамаада 6 дан оюнчы болуп, алар өз аянында турушат жана топту тор үстүнөн ашырып өткөрүшөт. Топ атаандаш аянына түшпөсө жеңилет, мында атаандаш жамаасына бир очко берилет, бирок алар мындай болууга жол бербестикке аракет кылышат. Оюнда кайсы жамаа 25 упай топтосо (эки упай айырма менен) ошол жамаа жеңүүчү эсептелет.

Жамаадагы оюнчулардын саны негизги жана запастагы оюнчулар менен 12 кишиден ашпастыгы керек. Аянтта 6 оюнчу оюнду баштайт жана оюндин жүрүшүндө каалаган оюнчуну запастагы оюнчу менен алмаштырууга болот.



Суроолор

1. Волейбол аянынын чондугу канча?
2. Волейболдо канчадан оюнчу катышат?
3. Волейбол оюну футбол жана баскетболдон эмнеси менен айырмаланат?



23. Волейболчу үчүн жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр

Волейбол оюну аракетчилдиги, көркөмдүгү менен айырмаланып турат. Ошондуктан бул оюн аракет уйкашты-



гын, эпчилдикти, ийилчээтикти жана ийкемдүүлүктүү, күч жана сезгирилиktи талап кылат. Волейболчулардын колдору жана буттары күчтүү болушу керек. Айрыкча волейболчулар кол манжаларын күчтүүрөөк өнүктүрүүсү керек. Ошондуктан үзгүлтүксүз түрдө атайын көнүгүүлөрдүү аткаруулары зарыл.

Кол манжасын өнүктүрүүчү көнүгүүлөр:

- а) кол манжасын оң жана сол тарапка айландыруу;
- б) арканга асылган, оордугу 200—300 г болгон ташты эстафета таягына ороо;
- в) дубал жанында манжаларга таянып турган абалда колду бүгүү жана түздөө.

Кол булчундарын бекемдөө үчүн көнүгүүлөр:

- а) полго таянып жаткан абалда колду бүгүү жана түздөө;
- б) бетме-бет турган абалда кол кармашып, кезек менен колду бүгүү жана түздөө;
- в) буттар каптал тарапка керилип, колдор эки жакка сунулуп, тулку бойду оң жана сол тарапка кескин буруу;
- г) 1 кг дуу толтурма топту ылдыйда кармап турган абалда колду чыканактан бүгүү жана сунуу;

д) көкүрөктөн эки кол менен волейбол тобун ыргытуу;

е) эки колдоп волейбол тобун тор үстүнөн ашырып анык ыргытуу.

Бут булчундарын бекемдөө үчүн көнүгүүлөр:

а) турган жеринде бир жана эки бутта секириүү;

б) тосмолор үстүнөн секирип өтүү;

в) жүгүрүп келип эки буттап теминип, асып коюлган буюмга колду тийгизүү;

г) полго сыйылган айланалар ичинде секириүү;

д) секиргич жипте бир жана эки бутта секириүү;

е) топту жогоруга ыргытып кайра кармап алуу;

ж) колдорду алдыга сунуп, чөгөлөп отуруп-туруу;

з) бир жана эки бутта секириүү, каптал тарапка жана артка бурулуу.



Суроолор

1. Волейболчу кандай сапаттарга ээ болушу керек?
2. Волейбол менен машыгууга киришүү үчүн кандай көнүгүүлөрдү аткаруу керек?
3. Кол манжасы, кол жана бут булчундарын өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү өз алдыңча үзгүлтүксүз аткарып турасыңбы?

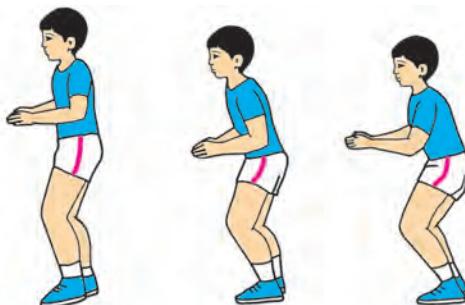


24. Волейболчунун аракеттери жана усулдары

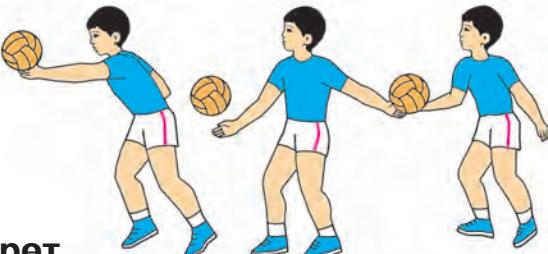
Волейбол менен машыгуу — дene тарбиялык өнүгүүнү жакшыртуу, дen соолукту чыңдоонун натыйжалуу каражаты болуп эсептелет. Волейбол оюнунун өзүнө мүнөздүү өзгөчөлүгү колдун топко аз убакыт тийүүсү болуп эсептелет. Волейболдо топту кол менен кармап туроо уруксат берилбейт.

Волейбол оюнундагы негизги абал жана усул — бул волейболчулардын туроо абалы, топту ашыруу, чабуулда сокку берүү, топту узаттуу. Волейболчу оюн убагында аянт боюнча аракет кылат. Мынданай аракеттенүүгө негизги даярдык — оюнчунун түз туроо абалы болуп эсептелет. Оюн топту узатуудан башталат.

Волейболчунун туроо абалы. Алардын туроо абалы бутту бүгүү даражасына карап ажыратылат: жогорку, орточо, төмөнкү (164- сүрөт). Буттун негиз-



164- сүрөт.



165- сүрөт.

ги абалы бир түрдүү бийиктике, бир аз бүгүлгөн, буттар бири-биринен, 20—30 см аралыкта параллель коюлган, колдор алды тарапка бир аз бүгүлгөн, дene алдыга анча көп ийилбegen болот.

Аянт боюнча аракеттенүү, жүрүү, жүгүрүү же секи्रүү менен аткарылат.

Топту ашыруу — топту оюнга киритүү усулдарынан бири. Топту, ал тор үстүнөн өтүп, атаандаш аянына түшө тургандай ашыруу керек.

Топту ылдыйдан оюнга киритүү — волейболдо топту узатуудагы негизги аракет болуп эсептелет, мында оюнчу топ жерге тийбестиги үчүн тез аракет кылуусу керек (165- сүрөт).

Топту кабыл алуу — коргонуу усулу болуп, анын жардамында топ ээлеп алынат жана оюн улантылат. Андан кийин жамаа оюнчулары үч жолу бир же эки кол менен топту бири-бирине ашырат.

Топту узатуу — волейболчунун оюнду улантыши үчүн топту шериктерине

ашыруусу же атаандаш аянт тарапка өткөрүүсү.

Оюнду үйрөнүү үчүн көнүгүүлөр

Волейбол оюнунун негизги аракеттегиң үйрөнүп алгыла:

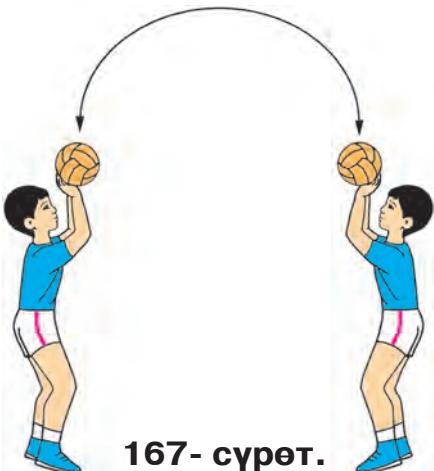
1. *Баш үстүнөн эки кол менен топту узатуу. Балдар, топ узатууну үйрөнүү жардамчы көнүгүүнү аткаруудан башталат. Волейбол тобун баш үстүнөн жогору ыргытууда манжалар горизонталь абалда жайгаштырылып, чыканак алдыга-жогоруга багытталган болот. Буттарды тизеден бир аз бүгүп башты бийик көтөрүп, топту баш үстүнөн ыргытып, ага бармак жеңил тийгизилет, аны ылдый түшүрбөө үчүн аракет кылышат.*

Топту ар бир түртүүдөн мурда бир эле убакта кол чыканактан бүгүлөт. Топту жогоруга узатууну аткарууда тулку бой жана кол бир эле мезгилде түздөлө баштайт (166- сүрөт).

2. *Эки кол менен жогорудан топту узатуу. Эки кол менен топту жогорудан сунуу эң көп тараган усул болуп эсептелет. Топту артка сунуу (атаандашка арт менен турган абалда) убагында сен топ астында аракеттегесин. Мында колдун алдыңкы бөлүгү баш үстүндө жайгашкан болот. Топту*



166- сүрөт.



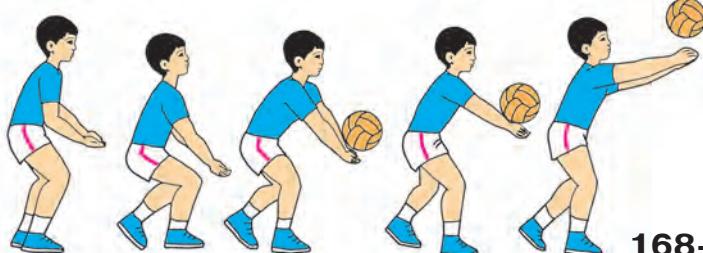
167- сүрөт.

сунуу колду чыканактан бүгүү эсеби-нен аткарылат жана омуртка, бел, кө-күрөк бөлүгүн бир убакта бүгүү менен тулку бой артка аракеттендирилет.

3. Жуп-жуп болуп топту эки кол менен жогоруга сунуу. Бири-бириңергэ 2—3 м аралыкта бетме-бет турган абалда эки кол менен топту жогорудан анык узатууга аракет кылгыла. Бут жана колду бир убакта тууралоо менен топ уруп кайтарылат. (167- сүрөт).

4. Топту эки колдоп ылдыйдан кабыл кылуу. Бул аракет жуп-жуп болуп үйрөнүлөт. Бир оюнчу топту жогорудан эки кол менен сунат, башкасы эки кол менен топту ылдыйдан кабыл алууну үйрөнөт.

Бул усулда топту кабыл алуу учурунда тулку бой бир аз тик же алды-



168- сүрөт.

га ийилген абалда, колдор туура, алдыга-ылдыйга түшүрүлгөн, чыканактар өз ара жакындаштырылып, манжалар бирге кармап турулат. Топ кол манжаларынын жогорусуна тие тургандай аракет жасоо керек. Бул үчүн колду топтун учуп келүү багытына карата коюу зарыл. Ошондо кол манжалары анык тиет жана топ бир адам бою бийиктигинде кайтат (168- сүрөт).

5. Топту ылдыйдан тор үстүнөн ашыруу. Оюнчу 5—6 м аралыкта волейбол тору тарапка карап турат. Буттар ийин кеңдигинде, кериип бүгүлөт. Биринчи бут экинчи буттан жарым кадам алдыга коюлат. Ошондон кийин тулку бой алдыга ийилет жана оң кол артка сунулат. Кийин топту сол кол менен жогоруга ыргытат жана оң колдун алаканы менен катуу урулат.

Бул аракетти аткарууда, албетте, топту тор үстүнөн ашырып өткөрүү керек. Топту ашырууну муш менен да аткарууга болот.



Суроолор

1. Волейболдун өзүнө тиешелүү өзгөчөлүктөрү эмнелерден турат?
2. Волейболчу оюн убагында кандай турушу керек?
3. Топ оюнга кандай узатылат?
4. Волейболдо кандай аракет жана усулдар бар?



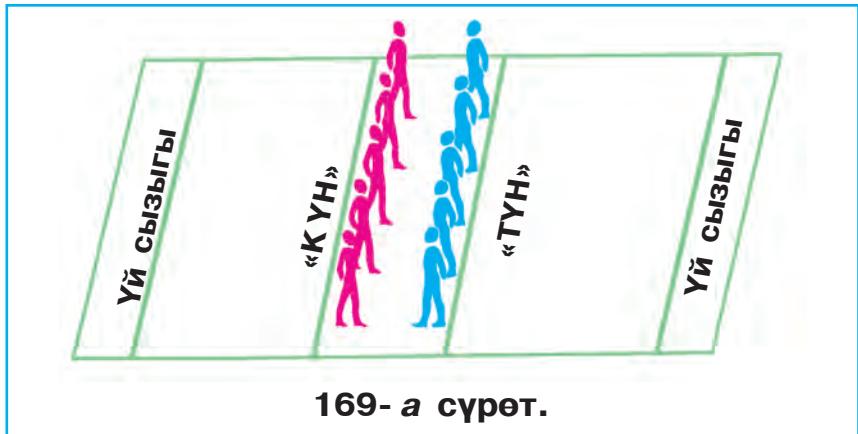
25. Кыймылдуу оюндар

Балдар, кыймылдуу оюндар силерди дене тарбиялык жактан бакубат болуп өсүшүңөргө, ден соолугуңарды жакшыртууга, чыңдоого жардам берет. Ошондой эле, кыймылдуу оюндар биримдүүлүккө, уюшкандыкка жана мекенди сүйүүгө тарбиялайт. Оюнду башкаруу үчүн жюри жана жюри жардамчылары дайындалат.

Оюн жарайында өз алдынча же дистору менен бир маселе боюнча токтом кабыл кылуу жөндөмдүүлүгү пайдада болот. Демек, мурда алынган билимдердин бекемделишине жетишүү үчүн оюндарды ар дайым кайталап туруу керек.

Күн жана түн

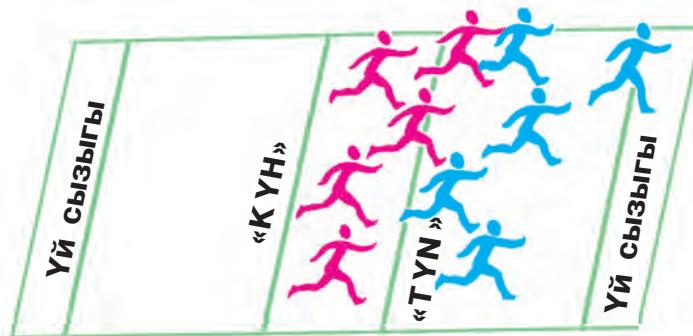
Оюн аяңтчада же залда өткөрүлөт. Аяңт ортосуна бири-биринен 1 — 1,5 м



169- а сүрөт.

аралыкта сзыыктар сзыылат, сзыыктын эки тарабына 10—20 м алыста «үйлөр» ажыратылат. Оюнчулар «Күн» жана «Тұн» жамааларына бөлүнүп, борбордогу сзыыктарда катарга турушат. Алар бири-бирине карап же кептал жагы менен же «үйлөрүнө» карап катарга турушат (169- а сүрөт).

Мугалим капысынан «Күн» деп буйрук берет. Мында «Тұн» жамаасынын оюнчулары өз «үйлөрүнө» качып, «Күн» жамаасынын оюнчулары болсо аларды кармашы керек (169- б сүрөт). Ушундан кийин кармалган оюнчулар саналат жана алар дагы жамаага кайтып келет. Оюн улантылат. Мугалим «Тұн» буйругун бергенде «Күн» жамаасынын оюнчулары «үйлөрүнө» качышат. Оюнда көбүрөөк оюнчуларды кармаган жамаа женүүчү болуп әсептелет.

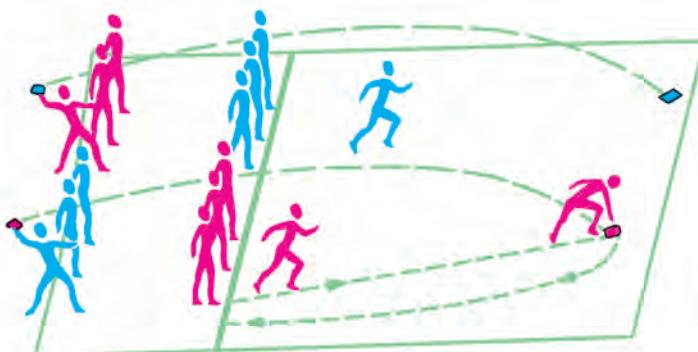


169- б сүрөт.

Алыска атып убакыттан утуу

Оюнчулар эки жамаа (маселен, «Көктөр» жана «Кызылдар»)га бөлүнөт. Алардын ар бириnde жүгүрүүчүлөр жана атуучулар болот. Атуучуларга жамаасынын түсүнө туура келе турган кум салынган капчыктар берилет (170- сүрөт).

Оюнчулар аянтта белгиленген старт сзыгына жайгашат. Мугалимдин буйругунан кийин атуучулар каптарды



170- сүрөт.

мүмкүн болушунча алыска атууга аракет кылат. Жүгүрүүчүлөр болсо түсү өз жамаасына туура келе турган каптардан бирин алып, старт сыйыгына тездик менен кайтып келүүгө аракет кылат. Кайсы жамаанын жүгүрүүчүлөрү каптар менен старт сыйыгына мурда келсе, ушул жамаага бир упай берилет. Ушундан соң жүгүрүүчүлөр атуучулардын, атуучулар болсо жүгүрүүчүлөрдүн ордуларына турушат. Оюн 8—10 жолу кайталанат. Көбүрөөк упай топтогон жамаа оюнда жеңүүчү эсептелет.

Гүлдүү топ

(Өзбек элдик оюну)

Бардык оюнчулар айланы пайда кылышп отурат. Бир эне башы дайындалат, ал айлананын сыртында турат. Илгери бул оюнда түстүү капчыктан пайдаланылган, эми болсо түстүү топтон пайдаланган он. Топ ойноочулардын биригинин колунда болот. Эне башы андан бир аз арыда турат.

Мугалим буйрук бериши менен топту айланы бойлоп (келишип алгандай бирде онго бирде солго) бири-бирине сунушат. Эне башы айланы сыртында жүгүрүп, топту жанындагы жолдошуна сунууга үлгүрбөгөн оюнчуга

колун тийгизүүгө аракет кылат. Ойноочулар топту тез алууга аракет кылып, колдорун созуп турушат. Топ кармаган оюнчуга кол тийгизилгенден кийин эне башы менен орун алмашат. Андан кийин оюн кайра башталат.

Тамгалар менен эстафета

Анчалык чоң болбогон картондорго тамгалар жазып коюлат. Оюн башталышынан мурда оюн башчы же мугалим ар бир жамаа үчүн бир сөздү мүнөздөөчү тамгаларды ажыратат. Тамгалар старт сыйыгынан 10—15 м алдыга коюп коюлат.

Мугалимдин буйругунан кийин старт сыйыгы алдындагы катарда турган оюнчулардын бириңчилери жүгүрүп барып тамгалардан бирин алып келип, старт сыйыгынын ичкерисине арты менен коёт. Бириңчи оюнчу тамганы койгондон кийин экинчи оюнчу жүгүрүп кетет жана ал да башка бир тамганы алып кайтат, андан кийин үчүнчү оюнчу жана башка. Акыркы тамганы алып келип койгондон кийин, кезектеги оюнчу тамгаларды оодарып көрүп тамгалардан сөз жасап, үнүн чыгарып окыйт жана аны жамаа мүчөлөрү кайталайт. Андан кийин оюн бүтөт жана жөнүүчүлөр аныкталат.

Айланадан айланага

Оюнчулар бир канча топторго бөлүнүшөт жана старт сызыгы алдына тизилип турушат. Ар бир топ алдына старт сызыгынан финишке чейин диаметри 25—30 см болгон 10—12 айлана сызылат.

Оюн башынын буйругу менен биринчи оюнчулар айланадан айланага секиришет жана финишке жетип, артка жүгүрүп кайтышат. Биринчи болуп жүгүрүп келгендердин тобуна бир упай берилет. Оюн бир нече жолу кайталангандан кийин упайлар эсептеп чыгылат, көп упай чогулткан топ жеңүүчү болот.



Суроолор

1. Кыймылдуу оюндар балдарда кайсы сапаттарды өнүктүрөт жана тарбиялайт?
2. Сен улуттук элдик оюндардан кайсыларын билесин?
3. Сага жогоруда келтирилген оюндардан кайсы бири көбүрөөк жакты?
4. Сага кайсы оюн жакын дос арттырууга жардам берет?



Тапшырма

Чоң ата-чоң эненден, ата-эненден бала чагында сүйүп ойногон оюндарын сура жана алардан биринин ойнолуу тартибин жазып кел.



26. Сүзүү

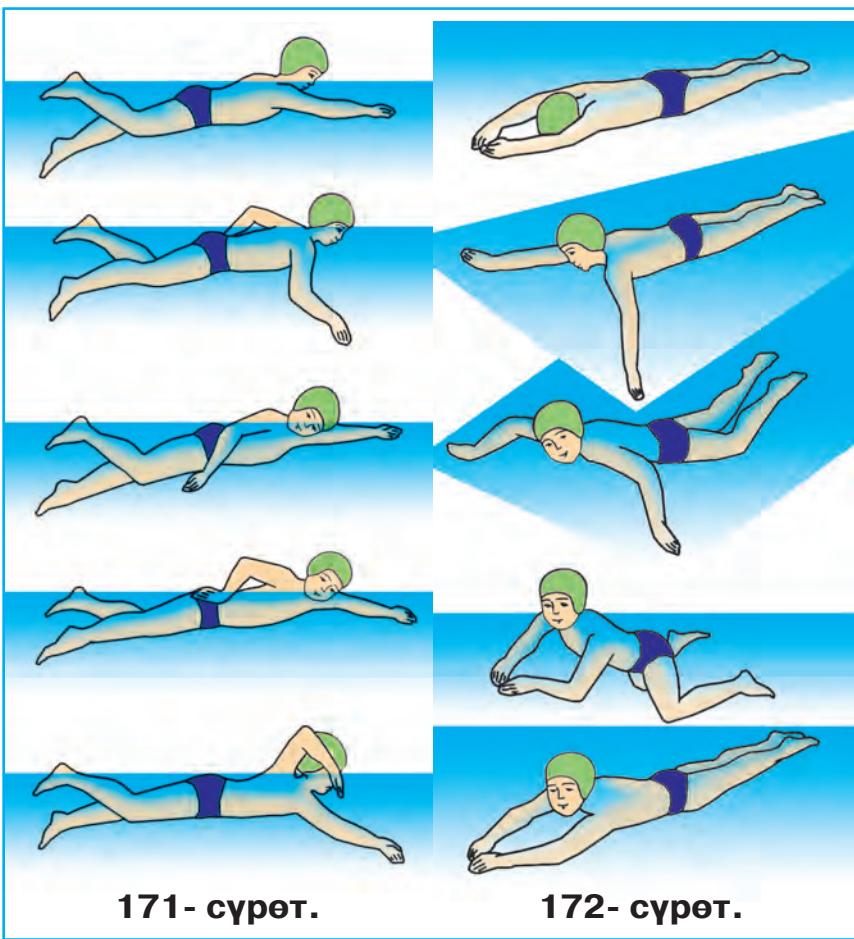
Өзбекстан өзүнүн каналдары, көлдөрү, дарыя жана минерал суу бассейндерине ээ болгон өлкө. Сырдарыя, Амударыя, Зарафшан, Чырчык, Бозсуу, Ангрен, Акдарыя, Карадарыя сыйктуу дарыялардын боюнда жашаган элдер байыртадан турмуш зарылчылыгы болгон сүзүнү үйрөнүшкөн.

Өлкөбүздө сүзүү спортунун башталгыч доору 1924—1925-жылдарга туура келет. 1930-жылды Ташкентте, Андижанды жаңы түрдөгү суу ысытыла турган 50 метрдүү бассейн курулду жана мелдешүүлөр өткөрүлө баштады. 1939-жылга келип Өзбекстан сүзүү федерациясы түзүлдү.

1949—1955-жылдар ичинде Андижан, Ташкент, Наманган, Кокон шаарларында 25 метрлүү бассейндер курулуп, ишке түшүрүлдү жана сүзүү боюнча балдар жана өспүрүмдөр спорт мектептери ачылды. Көп убакыт өтпөй сүзүүчү спортчулардын катары кеңеди. Алардын арасында Юрий Фролов 1954-жылды 200 метрге баттерфлей усулунда сүзүү боюнча мамлекет чемпиону жана рекордчусу болду.

1960—1964-жылдарда Светлана Бабанина 100 метрге брасс усуулунда сүзүп эки жолу дүйнөлүк рекорд орнотту. Наталья Устинова менен бирге Токио олимпиадасында катышты.

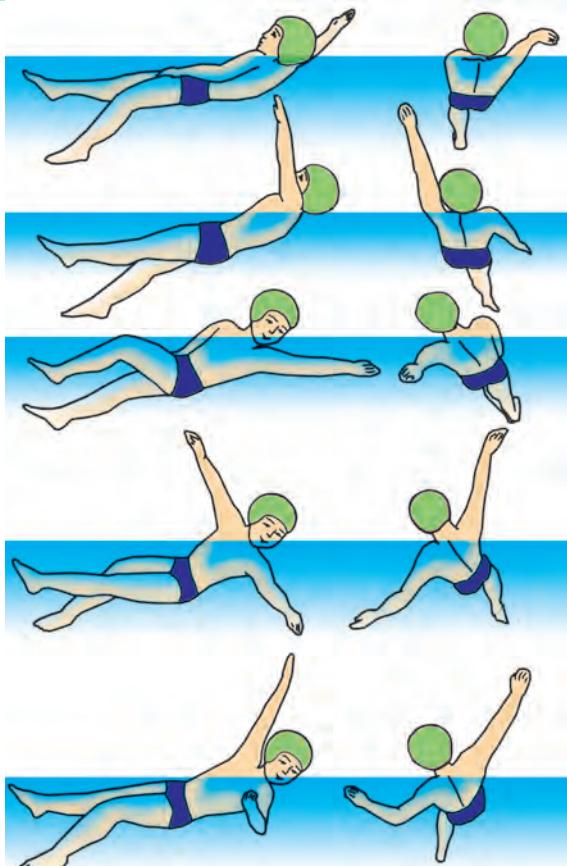
Эгемендүүлүккө жетишкенибизден кийин сүзүү спорту дагы да өнүктү. Биздин спортчуларыбыз Азия, дүйнө чемпионаттары жана Олимпиялык



оюндарына дайым катышып келе жатышат.

Сүзүүнүн айрым усулдары менен тааныш:

1. Көкүрөктө крол усулуунда сүзүү (171- сүрөт).
2. Брасс усулуунда сүзүү (172- сүрөт).
3. Чалкалап крол усулуунда сүзүү (173-сүрөт).



173- сүрөт.



Сүзүүнүң үйрөнүү үчүн кургактыкта бериле турган жалпы өнүктүрүүчү жана аттайын дene тарбиялык көнүгүүлөрдү аткаруу керек. Мында сүзүүгө тиешелүү болгон усулдардын аракеттерин аткарасың. Маселен, гимнастикалык скамейкада көкүрөк менен жатып крол усулунун аракеттерин аткаруу мүмкүн жана башка.



Суроолор

1. Өзбекстанда кандай сүзүү бас-сейндери бар?
2. Өлкөбүздө качандан баштап сүзүү спорту өнүктүү?
3. Кайсы сүзүү усулдарын билесин?
4. Сүзүү менен машыгуудан мурда кандай көнүгүүлөрдү аткаруу керек?

СПОРТТУН ТҮРЛӨРҮ ЖАНА СПОРТ ЖӨНҮНДӨ МААЛЫМАТТАР



1. Гимнастика

Гимнастиканын үч түрү бар:

1. Негизги гимнастика (гигиеналык гимнастика).
2. Спорт гимнастикасы.
3. Гимнастиканын практикалык түрлөрү.

Гимнастиканын бул түрлөрү дагы өз кезегинде бир нече түрлөргө бөлүнөт.
Негизги гимнастика:

- а) катарга туруу көнүгүүлөрү;
- б) жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр;
- в) гигиеналык гимнастика.

Спорт гимнастикасы:

- а) спорт гимнастикасы;
- б) акробатика;
- в) көркөм гимнастика.

Гимнастиканын практикалык түрлөрү:

- а) иш ордунда аткарыла турган гимнастика;
- б) айыктырууда колдоно турган гимнастика;
- в) практикалык-кесиптик гимнастика.

Спорт гимнастикасы. Спорт гимнастикасы менен уул балдар жана кыздар өз-өзүнчө машыгышат. Мында ар түрдүү

174- сүрөт.



аспап-жабдыктардан пайдаланылат (174-сүрөт).

Уул балдар машыга турган аспап-жабдыктар жана көнүгүүлөрдүн түрлөрү: турник, брус, гимнастика шакеги, гимнастикалық козёл, туткалуу конь, эркин көнүгүү.

Кыз балдар машыга турган аспап-жабдыктар жана көнүгүүлөрдүн түрлөрү: бийик-жапыз кош устун, жалгыз устун, секирүү үчүн гимнастикалық козёл, эркин көнүгүү.

Азыркы убакытта бардык облустарда гимнастика ийримдери ачылган жана аларда ыңгайлуу шарттар жаратылган. Бул, машыгуулардын санын кескин ашырды жана келечектеги жеңиштерге негиз болду. Натыйжада, Галина Шамрай, Сергей Диамидов, Элвира Саади, Оксана Чусовитина сыйктуу гимнастикаларыбыз Олимпиялық оюндар жана башка көрүнүктүү мелдешүүлөрдө жеңип чыгышты.

Көркөм гимнастика. Көркөм гимнастика — назик аракет, ийилчээктүк, эпчилдик, созулчаактык, сымбаттуулук сыйктуу кооз кыймыл-аракеттерди көрсөтө турган спорттун түрү. Көнүгүү учурунда машыгуучулар музыканын коштоосу менен назик, сулуу жана татаал кыймылдарды бир кылка аткарып чыныгышат, ийилчээктити өнүктүрүшөт, саламаттыгын чыңдашат. Алардын тулку бою сымбаттуу, сулуу, басканы көркөм, аракеттери назик жана эпчил болот.

Өткөн кылымдын 60-жылдарында мамлекетибизде көркөм гимнастика боюнча спорт усталары пайда болду. Алардын арасында өзбек кызы Э.Халмурадова да бар эле. 1964-жылда өлкөбүздө көркөм гимнастика боюнча көрүнүктүү мелдешүү өткөрүлдү. Венера Зарипова, Амина Зарипова сыйктуу таланттуу гимнастикачыларыбыз дүйнөлүк чемпионат жана башка белгилүү мелдешүүлөрдө жеңип чыккан. Азыркы убакытта алардын жолун улантуучулардын саны артып бара жатат.

Акробатика. Акробатика грек тилинен алынган болуп, «акробатес» — «жогоруга көтөрүлүүчү» маанисин билдириет. Акробатика кишини ар тараптуу дене тарбиялык жактан бакубат, эпчил,

чыдамдуу, күчтүү, баатыр жана жеткилөн кылышп тарбиялоого жардам берет.

1943-жылда окуучулар сарайы алдында Н.Лакиза башчылыгында акробатика ийрими өз ишин баштады. Анын жетекчилигинде абдан көп белгилүү спортчулар жетишип чыкты. Алар — спорт усталарапы Л. Мельников, А.Халматов, Г.Ибрегимов, Р.Ганиев, Р.Исянов, Т.Коконов жана башкалар.

Булардын арасында таланттуу акробатчыбыз М.Тажиев 1957—1959-жылдарда Бельгия, Нидерландия жана башка мамлекеттерде өткөрүлгөн эл аралык мелдешүүлөрдө ийгиликтүү катышты.

Акробатика балдардын сүйүктүү спорт түрү болуп, мектеп окуучулары ортосунда кеңири тараалган, башкача айтканда акробатикага адистештирилген БӨСБ (Балдар жана Өспүрүмдөрдүн Спорт Борбор)лору уюштуруулуп, анда миндеген уул-кыздар машыгышат. Жыл сайын окуучулар жана чоңдор ортосунда мамлекет биринчилиги өткөрүлүп келе жатат.



Суроолор

1. Спорт гимнастикасы үчүн зарыл боло турган кандай буюмдарды билесин?

2. Көркөм гимнастика менен кимдер машигат?
3. Атагы чыккан гимнастикачылардың байздан кимдерди билесин?



Тапшырмалар

1. Спорт гимнастикасы буюмдарында аткарыла турган жөнөкөй көнүгүүлөрдү үйрөн.
2. Көркөм гимнастикада кандай буюмдар менен машига тургандыгын жазып кел.
3. Акробатика сөзүнүн маанисин билип ал.



2. Женцил атлетика

Женцил атлетика спорттун эң байыркы түрлөрүнөн болуп эсептелет. «Атлетика» грекче сөз болуп, кыргыз тилинде «күрөш», «көнүгүү» деген маанилерди билдирет. Байыркы Грецияда күчтүүлүк жана шамдагайлыкта мелдешкен кишилерди атлеттер деп аташчу. Азыр да дени соо, жеткилең, күчтүү спортчуларды атлет дешет.

Женцил атлетика илгертен өнүгүп келе жаткан спорттун түрү болуп эсептелет. Анын ийгиликтери башка спорт түрлөрүнүн өнүгүшүнө чоң жардам берет. Анткени спорттун башка түрлөрү да женцил атлетиканын жүгүрүү, секириүү,



175- сүрөт.

ыргытуу сыйктуу негизги көнүгүүлөрү аркылуу өнүгүп барат.

Женцил атлетика 5 түргө бөлүнөт.

- спортчо жүрүү;
- жүгүрүү;
- секириүү (175- сүрөт);
- ыргытуу;
- көпкүрөш.

Спортчо жүрүү. Спортчо жүрүү мелдешүүлөрү стадиондун жолчолорунда жана жөнөкөй жолдордо 3 төн 50 км ге чейинки аралыктарда өткөрүлөт.

Спортчо жүрүү мелдешүүсүндө катышуучулар эрежеде белгиленген жүрүү эрежелерине амал кылуулары керек. Булардын эң негизгиси — бир секунд болсо да эки бут бир убакытта жерден үзүлүп калуусуна жол койбостуктан турат. Ушундай абал пайда болсо, спортчу жүрүүдөн жүгүрүүгө өткөн эсептелет жана ал мелдештен чыгарылат.

Жүгүрүү. Жүгүрүү — жөніл атлетика түрлөрүнүн ичинде эң кеңири таралган дene тарбиялық көнүгүү болуп эсептелет. Бул дene тарбиялық көнүгүүнүн кеңири таралган түрү болуп, ошондой эле, футбол, баскетбол, кол тобу, тенис түрлөрүнүн курамына кирет.

Спорт мелдешүүлөрүндө әркектер 60 метрден 42 км 195 м аралыкка чейин жүгүрүштөт.

Мелдешүүлөрдө жүгүрүү үчүн төмөндөгү үч түрдүү аралык кабыл алынган. Кыска аралык, орто аралык, алыс аралык.

Кыска аралыктар — 60, 100, 200, 400 м.

Орто аралыктар — 800, 1500 м.

Алыс аралыктар — 5000, 10000, 20000, 30000 м.

Эстафеталык жүгүрүү аралыктары: 4×100 , 4×200 , 4×400 , 4×800 м.

Белгилүү бир аралыкка жүгүрүү убакыт (секунд, минут, saat) менен өлчөнөт.

Секириүү жана анын түрлөрү төмөн-дөгүлөрдөн турат: бийиктикке жана аралыкка секириүү, үч аттап секириүү, таяк менен секириүү.

Үргитуу түрлөрү: топту ыргитуу, граната ыргитуу, найза, диск, ядрону, чынжырлуу ядрону ыргитуу.



Суроолор

1. Жеңил атлетиканын кандай түрлөрүн билесиң?
2. Сен жеңил атлетиканын кайсы түрү менен машыгасың?



Тапшырмалар

1. Жеңил атлетиканын кайсы түрүнө кызыгасың? Себебин айтып бер.
2. Мектептеги эң жакшы жүгүрүүчү, секириүүчү окуучуларды күзөт. Алардын жүгүрүү усулдарына жана аткарып жаткан көнүгүүлөрүнө көңүл бур.
3. Азырдан баштап 30, 60 м ге канча убакытта жүгүрүүндү, турган ордуңан канча аралыкка секириүүндү күзөтүп барууну үйрөн.



3. Улуттук күрөш

Ар бир улуттун өз улуттук спорту болгондой, өзбек калкынын да өзүнө мүнөздүү спорт түрлөрү, күрөштөрү бар. Улуттук күрөш темурийлер заманында да жана андан кийинки доорлордо да элдин сүйүктүү спорт оюндарынан бири болуп эсептелген. Күрөшчүлөрдүн атына «балбан» сөзүн кошуп айтып, аларга урмат көрсөтүлгөн. Акын Пахлаван Махмуд жана Акмат балбан сыйктуу өз доорунун жеңилбес балбандары күрөшүбүз тарыхында өчпөс из калтырды.

Күрөшүбүз чоң тарыхка ээ болсо да, мамлекетибиз эгемендүүлүккө жетишкенден кийин гана аны өнүктүрүүгө көңүл бурулду. Президентибиздин демилгеси менен Амир Темур жана Ат-Термезийлердин элесине арналган эл аралык мелдешүүлөр уюштурулду. Женүүчүлөргө президентибиздин сыйлыктары тапшырылды.

1998-жылы 6-сентябрда 28 мамлекет өкүлдөрү ортосунда Ташкентте өткөн жыйналышта улуттук күрөшүбүз өз алдынча спорт катарында кабыл алынды жана Эл аралык күрөш ассоциациясы түзүлдү. Ошол күнү Ташкенттеги «ЖАР» спорт майданында Президент сыйлыгы үчүн чоң Эл аралык турнир өткөрүлдү. Анда мамлекетибиз күрөшчүлөрүнөн тышкары АКШ, Англия, Түркия, Россия, Грузия, Япония, Корея сыйактуу мамлекеттердин балбандары да катышты.

1999-жылдын май айында Ташкентте биринчи дүйнөлүк чемпионат өткөрүлдү. Экинчи дүйнөлүк чемпионат — Түркияды, үчүнчүсү — Венгрияды, төртүнчүсү — Арменстанда өткөрүлдү. Акобир Курбанов, Камил Махмудов, Таштемир Мухаммадиев, Махтумкули Махмудов, Бахрам Авазовдор дүйнө чемпиону сыйлыгына татыктуу болушту.

Улуттук күрөш бойнча Америка, Африка, Европа Океания жана Азия чемпионаттары, Англияда болсо «Ислам Каримов» турнири өткөрүлгүп келе жатат.

Ошентип, «күрөш» деген сөз жана анын өзбекче терминдери бүткүл дүйнө калктары тилдеринде айтыла турган болду. Бүгүн Улуттук күрөш — бүткүл дүйнөгө таанылды жана «жамбаш», «танбех», «чала» деген сөдөр дүйнө бойлоп өзбек тилинде жаңырууда.



Суроолор

1. Эл аралык күрөш ассоциациясы качан уюштурулду?
2. Улуттук күрөштүн биринчи дүйнөлүк чемпионаты качан жана каерде өткөрүлдү?
3. Күрөш бойнча биринчи дүйнөлүк чемпиондорду билесиңбى?



4. Белбоолуу күрөш*

Белбоолуу күрөштүн башка күрөштөрдөн айырмасы, бул күрөштө (усул) бир гана белбоодон кармап туруп, аны коюп жибербестен колдонулат.

Бул күрөш сырттан көргөндө жөнөкөй болуп көрүнөт. Бирок бул күрөштүн өзүнө таандык сырлары бар.

* **Н. Азизов** менен биргеликте жазылды.

Бул күрөштө, алсак, колдоруң атаандаш белбоосуна «байлап» коюлган. Бул белбоону чечип жиберүүнүн мүмкүнчүлүгү жок. Сен ушул белбоого байланган колдор, буттар, ийин, бел жардамында атаандаштын ийинин жерге тийгизүүгө аракет кыласың. Сен атаандаштын ийинин жерге тийгизгениңден кийин гана белбоодон колуң бошолот.

Байыркы заманда ата-бабаларыбыз мына ушундай, колдору байланган абалда, атаандаштын ийинин жерге тийгизүүнү ойлоп табышкан.

Белбоолуу күрөштүн курамында үч түрдүү аракет болуп, булардын ар бири бир нече усулга бөлүнөт.

1. Атаандашын басып туруу аркылуу аткарыла турган усулдар:

а) «Шилтөө» усулу; б) «Желкелөө» усулу; в) «Басуу» усулу;

2. Атаандашын көтөргөндөн кийинки аракеттер:

а) «Тизеге миндируү» усулу; б) «Тосуу» усулу; в) «Басма» усулу; г) «Кайырма» усулу; д) «Жамбаш» усулу; е) «Чалакайтарма» усулу; ж) «Кайтарма» усулу.

3. Атаандашты ыргытуу менен аткарыла турган усулдар:

а) «Кадамдоо» усулу; б) «Айландыруу» усулу; в) «Илүү» усулу; г) «Чалгытуу» усулу.

Кымбаттуу балдар, белбоолуу күрөштүү үйрөнүүнү төмөндөгүчө баштайсыңар: кол манжалары менен белбоону ички тарабын сыртка кайырып кармалат, белбоо күрөшчүнүн тик турган абалында көкүрөк бөлүгүндө эки мушбата турган кеңдикте байланат.



Суроолор

1. Белбоолуу күрөштүн башка күрөш түрлөрүнөн айырмасы эмнеде?
2. Белбоолуу күрөштө кандай аракеттер бар, алар кандай усулдарга бөлүнөт?



5. Туран

Илгертен ар бир калктын өз тили, жазуусу, мамлекетти башкаруу системасы жана өзүнө тиешелүү жоокердик өнөрү болгон. Ошондой эле түрк калктынын да.

Туран спорттук жеке күрөшчүнүн (176-сүрөт) токтомунун киришүү бөлүгүндө ага төмөндөгүчө анык мүнөздөмө бөрилген: «Туран — чыгыш жекеме-жеке күрөштөр системасындагы өз алдынча спорт туру эсептелет. Ташкентте Бахадыр Саидов тарабынан тарых эстеликтерине негизделип, 1991-жылда эрежелери иштеп чыгылды». Автордун пи-



176- сүрөт.

киринче, ата-бабаларыбыздын жоокердик жөндөмү жөнүндөгү маалымат тарых барактарынан өчүп кеткен же үйрөнүлбөгөн. Балким алар дүйнөлүк музейлердин бириnde сакталып жаткандыр. Ошондуктан Туран жеке күрөшүн жаратууда, тактап айтканда, кайра тикеленишинде анық бир маалыматтан пайдалаңылбаган. Калкыбыздын үрп-адаттары, улуттук салттары жана дүйнөдө таанылган күрөш түрлөрүнүн мыйзам-эрежелери аябай үйрөнүлүп, ага киргизилген.

Бизге белгилүү болгондой, жекемежеке күрөштүн түрлөрү көп, алардын бири-бирине окшош тараптары да бар. Мындай болушу анық, анткени бул таланттардын мекени бирөө, ал — Чыгыш.

Бирок алардын ар бириnde белгилүү бир философиялык окуудан келип чыга турган өзүнө мүнөздүү өзгөчөлүктөрү бар.

Мисалы, Туран спорттук жеке күрөшүнүн мыйзам-эрежелерине негизинен, атаандаш аянтка чыкканда алгач колдорун жогоруга көтөрүп, бир-бирине алакандарын көрсөтөт. Мындай усул улуттук күрөштө да бар. Бул «көрүп кой, колумда эч нерсе жок, адал күрөшөмүн», деген маанини билдирет. Күрөшкө чыккан атаандаштар мелдеш алдынан бири-бирине кол беришет. Мындан «өзүмдүн эмнеге жөндөмдүү экенимди билүүгө мүмкүнчүлүк бергендигиңиз үчүн ыракмат», деген маани келип чыгат. Демек, Туран күрөшүндө аянтка чыккан күрөшчүнүн биринчи максаты атаандашты жеңүү эмес, өз күч-кудуретин, талантын толук ишке салуу, сыноо болуп эсептелет.

Туран күрөшүнүн катышуучулары соккусуз түрдө мелдешишет. Катышуучулар эркин көнүгүүлөр көргөзмөсү, жуптук, көргөзмөлүү чыгууларда мелдешишет. Кийимдер Туран элдери кийген яктак, кең кылыш тигилген шымдан турат. Албетте, маңдай байлагыч да тагылат. Курал катарында таяк, аркан колдонулат.



Суроолор

1. Туран күрөшү кандай күрөш түрлөрүнө кирет?
2. Туран күрөшүнүн эрежелери қачан кайрадан иштеп чыгылды?
3. Туран күрөшүндө аянтка чыгуудан негизги максат эмне?



6. Спорт оюндары

Спорт оюндарына төмөндөгү түрлөр кирет: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей, теннис, стол тенниси, бадминтон жана башкалар.

Бардык спорт оюндары түрдүү кыймыл жана усулдардан уюштурулган. Мисалы, футболдо эң негизгиси атаандаш дарбазасына топ киритуү жана өз дарбазасын атаандаш чабуулунан коргоо болуп эсептелет. Баскетболдо топту себетке таштоо боюнча мелдешүү жүрөт. Бул үчүн ар бир окуучу аянтты жакшы көрө билүүсү, топту жакшы алып жүрүүсү жана атаандашка топту алдырып койбостукту билиши зарыл. Волейбол оюнчулары атаандаш аянына топту анык түшүрүү боюнча мелдешет.

Футбол. Өзбекстанда азыркы футбол 1900-жылдардын баштарында кең жайыла баштады. Республикасында футболдун өнүгүшүндө Фергана жетек-



чи орунду ээлэйт. Анткени Кокон шаарында 1912-жылы алгачкы футбол жамаасы уюштурулду. Ошондон кийин журтубуздун башка шаарларында да футбол жамаалары пайда болду жана футбол кеңири таралып кетти. 1924-жылда биринчи футбол стадиону курулду жана анда мелдешүү өткөрүлдү. Мелдешүүдө Ташкент, Сырдарыя, Самарканд жана башка облустардын курама жамаалары катышты.

1956-жылда «Пахтакор» стадиону курулду жана «Пахтакор» жамаасы уюшулду. Ошол жылдан «Пахтакор» футбол жамаасы мелдешүүлөргө катышып келүүдө.

1994-жылда Япониянын Хиросима шаарында өткөрүлгөн 12-Азия оюндарында Өзбекстан курама жамаасы чемпион сыйлыгына татыктуу болду.

Балдар! Силер да мектептеги футбол ийримдеринде чын көңүлдөн машигып барсаңар, келечекте алдыңкы футбол клубдарынын курамынан орун алууңар мүмкүн.

Баскетбол. Баскетбол 1920-жылдан кийин өнүккөн. Ошол мезгилде ар бир жамаада 9 кишиден оюнчу болуп, алар 28x15 м лүү аянтта ойношкон. Аянт кыйгач сзыктар менен үч бөлүккө бөлүнүп, баскетболчулар үч кор-

гоочу, үч жарым коргоочу жана үч ча-буулчуга ажыратылат эле. Алар өз сыйыктарында ойноп, топту себетке эки колдоп ыргытышкан.

Баскетбол башка облустарда да уюштурулду. Ошентип, баскетбол оюну 1927-жылда Бүткүл өзбек мелдешүүсү программасына киргизилди.

1928-жылы Өзбекстан баскетболчулары Франция курама жамаасы менен жолугушуп 49:12 (эркектер) жана 24:12 (аялдар) эсептер менен жеңип чыкты.

1960-жылда Ташкентте «Мехнат» жамаасы уюштурулду жана ал 1961-жылда мамлекет биринчилигине катышты, 1962-жылда 4-орунга көтөрүлдү.

Өзбекстан баскетболунун жетекчи өкүлдөрү Эл аралык мелдешүүлөрдө да өздөрүн көрсөттү. Атап айтсак, Р. Салимова, А. Жармухамедов сыйактуу баскетболчуларыбыз Олимпиялык оюндардын, дүйнө, Европа чемпиондору болушкан.

Волейбол. Ташкент шаарындагы Н.Чернышевский атындагы мектептин дене тарбиясы мугалими 1925-жылдын аягы 1926-жылдын башында Москва шаарынан волейбол тобу, тор жана мелдешүү эрежелери жазылган китепти алышп келген. Ал мектепте волейбол

ийримин түзгөн. 1927-жыл 27-апрелде «Металлист» жамаасы менен ойнап, 3:0 эсебинде жеңген. Ошол жылы Ташкентте волейбол боюнча мектептер аралық жазғы шаар биринчилиги мелдешүүсү өткөрүлдү. Ошондой эле бул жылы уюштурулган Бүткүл өзбек мелдешүүсү программасына волейбол да киргизилди.

1929-жылдан баштап волейбол боюнча Ташкент шаар биринчилиги өткөрүлдү. 1930-жылда «Динамо» волейбол жамаасы түзүлдү жана бул жамаа журтубузда волейболдун өнүгүшүнө өз салымын кошту.

Волейболчуларбыз арасында 2 ирет Олимпиялык оюндар чемпиону В. Дуюнова жана Олимпиялык оюндар чемпиону А. Павловалар жетишип чыккан.

Окуу жайларында көптөгөн волейбол ийримдери иш алып барууда. Ошондуктан волейбол да футбол жана баскетбол сыйяктуу «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» жана «Универсиада» программасына киргизилген.



Суроолор

1. «Пахтакар» футбол командасы жөнүндө эмнелерди билесиң?
2. Баскетбол алгач кайсы облустарда өнүккөн?
3. Журтубузда волейболдун кеңири таралышында Ташкенттеги кайсы мектептин орду чоң болду?

МАЗМУНУ

Алғы сөз 3

Дене тарбиясы жана спортко тиешелүү теориялык билимдердин негиздери

1. Дене тарбиясы эмне берет?	5
2. Сен эмнелерди билүүң керек?	7
3. Дене тарбиясының гигиенасы	12
4. Мектеп окуучуларының күн тартиби	14
5. Дене тарбияның келип чыгышындағы факторлор.....	17

Мектеп күн тартибиндеги ден соолукту чындоочу иш-чаралар

1. Мектепте сабактын алдынан өткөрүлө турган гимнастика	19
2. Сергитүүчү көнүгүүлөр	22
3. Чоң танаписте өткөрүлө турган кыймылдуу оюндар	34
4. Класстан тышканы спорт ийримдеринин дene тарбиясындағы мааниси..	38

Дене тарбия жарайында практикалык кыймыл көнүкмөлөрүн жана жөндөмдөрүн калыптандыруу

1. Катарга туруу машыгуулары.....	41
2. Дене абалдарын жана кыймылдарды баяндоочу негизги терминдер	48
3. Тулку бой жана аны калыптандырууга таандык көнүгүүлөр	59
4. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр	67
5. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөр	69
6. Жөрмөлөө	74
7. Ашып өтүү жана жармашып чыгуу	76

165

8. Жөнөкөй жана аралаш тартылуу көнүгүүлөрү	82
9. Бий көнүгүүлөрү	86
10. Акробаттык көнүгүүлөр	87
11. Таянып секириүү	92
12. Жүрүү	95
13. Жүгүрүү	97
14. Секириүү	104
15. Үргиттуу	111
16. Футбол	114
17. Футболчу үчүн жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр	118
18. Футболчунун аракеттери жана усулдары	120
19. Баскетбол	122
20. Баскетболчу үчүн жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр	123
21. Баскетболчунун аракеттери жана усулдары	125
22. Волейбол	128
23. Волейболчу үчүн жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр	129
24. Волейболчунун аракеттери жана усулдары	132
25. Кыймылдуу оюндар	137
26. Сүзүү	143

Спорттун түрлөрү жана спорт жөнүндө маалыматтар

1. Гимнастика	147
2. Жөңил атлетика	151
3. Улуттук күрөш	154
4. Белбоолуу күрөш	156
5. Туран	158
6. Спорт оюндары	161

**74.200.55
М 31**

Махкамжанав К.

Дене тарбия: 3- класс окуучулары үчүн окуу колдонмо. / К. Махкамжанов, Ф. Хожаев. – 5-басылышы Ташкент: «О‘qituvchi», 2016.– 168 б.

ISBN 978-9943-02-957-6

**УЎК 796-512.154 (075)
КБК 74.200.55я71**

KARIMJON МАНКАМЖНОВ,
FAXRIDDIN XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

3-sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma

(Qirg‘iz tilida)

Beshinchi nashri

«O‘qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2016

Которгон А. Зулпихарова

Редактор А. Зулпихарова

Көрк. редактору Ш. Хужаев

Тех. редактору С. Набиева

Компьютерде даярдаган А. Зулпихарова,
M. Салимова

Басма үйдүн лицензиясы №161 14.08.2009. Оригинал-макеттен басууга уруксат берилди 11.12.2016. Форматы 60x90¹/₁₆.

Кегл 14 шпондуу. Прагматика гарнитурасы. Офсеттик басма усулуунда басылды. Офсеттик кагаз. Басма т. 10,5.

Учеттук б.т. 9,5. 746 нускада басылды. Заказ № 185-16.

Өзбекстан Басма сөз жана кабар агенттигинин «О‘qituvchi» басма-полиграфиялык чыгармачылык үйү. Ташкент – 206, Юнусабад массиви, Янгишахар көчөсү, 1-үй.

Келишим № 07-26-16.

Ижарага бериле турган окуу китебинин абалын көрсөтүүчү жадыбал

№	Окуучунун аты жана фамилиясы	Окуу жылы	Окуу китебин алгандагы абалы	Класс жетек- чиси- нин колу	Окуу китебин тапшыр- гандагы абалы	Класс жетек- чиси- нин колу
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

**Окуу китеби ижарага берилип, окуу жылынын
аягында кайтарып алынганда жогорудагы
жадыбал класс жетекчиси тарабынан төмөнкү
баалоо критерийлеринин негизинде толтурулат:**

Жаңы	Окуу китебинин биринчи жолу пайдаланууга бе- рилгендеги абалы.
Жакшы	Мукабасы бүтүн, окуу китеби негизги бөлүгүнөн ажыралбаган.
Канаат- тандырар- лык	Мукабасы эзилген, бир аз чийилип, четтери ты- тылган, окуу китебинин негизги бөлүгүнөн ажыра- луу абалы бар, пайдалануучу тарабынан канат- тандырарлык даражада түзөтүлгөн. Ажыраган барактары кайра бириктирилген, кээ бир беттери- не чийилген.
Канаат- тандырар- лык эмес	Мукабага чийилген, жыртылган, негизги бөлүгү- нөн ажыраган же таптакыр жок, канаттандырар- сыз даражада түзөтүлгөн. Беттери жыртылган, барактары жетишсиз, чийип, боёлгон. Окуу ките- бин ондоп болбойт.